



SPORTSPLAN - 2022

UNGDOMSAVDELINGEN



INNHold

- Innhold
- Innledning
- Målsetting for ungdomsavdelingen
- Verdiene i klubben
- Retningslinjer for arbeid med lagene
- Differensiering
- Hospitering
- GIF Ekstra
- GIF Utvikling
- Skoleringsplan for ungdomsavdelingen
- Spillestil i ungdomsavdelingen
- Jevnbyrdighet/nivådeling
- Turneringsbestemmelser
- Spilleroverganger
- Trener guider (6-7 år, 8-9 år)
- Årsplan - årshjul

INNLEDNING

Sportsplanen blir evaluert etter hver sesong av fotballstyret og hvert enkelt lag/kull.

Små justeringer og tilleggspunkter vil ofte komme, men den «røde tråden» eller grunnlaget for driften av ungdomsavdelingen ligger forankret i planen. Den er vårt styringsverktøy.

Alle som har oppgaver i treninger eller kamper, skal sette seg inn i planen og følge den i sitt frivillige arbeid. Hvis man ønsker forandringer/justeringer, må det tas opp på evalueringsmøtet på høsten hvert år.



MÅLSETTING - UNGDOMSAVDELINGEN

I prioritert rekkefølge

1. *GIF skal være breddeklubb med fokus på sosialisering, trivsel og aktivitet for alle der alle skal få mulighet til mestring og utvikling.*
2. *GIF skal være en ledende klubb i Fredrikstad på spillerutvikling.*
3. *GIF vil være resultatorientert å være i 1. eller KM avdeling i alle årganger.*

Med andre ord:

FLERE - LENGER - BEDRE

KLUBBENS VERDIER

"KLUBBEN DER ALLE SKAL TRIVES"

Det er slagordet eller visjonen i GIF og skal vi oppnå dette har klubben laget sine verdier som blir styrende for alt arbeid og alle involverte i GIF.

Våre verdier er:

- **GLEDE**
- **RESPEKT**
- **ENGASJEMENT**
- **SAMHOLD**



RETNINGSLINJER FOR ARBEID MED LAGENE

Lag	MP	MP	LG	SG	GL	JL
Alder	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-19
Antall spillere i kamp	3og5'er	5 og 7'er	7 og 9'er	9 og 11'er	11'er	11'er
MÅLSETTINGER						
Sosialisering, trivsel og aktivitet og	1. prioritet					
Spillerutvikling – rekruttere til A-laget	2. prioritet					
Vinne kamper/toppe laget/resultater	3. prioritet					
TRENINGSTILBUD						
Fellestrening m/laget – minst ant.g	1	1-2	2	2	2	2
Ekstra trening eget lag/hospitering/annet	1-2	1-2	1-2	2	2-3	2-3
Ekstra på tvers (GIF Ekstra)	1	1	1	1		
GIF Utvikling			1	1		
RETNINGSLINGER PÅ TRENING						
Allsidig trening/andre idretter	x	x	(x)			
Kan differensiere på trening	(x)	x	x	x	x	x
Kan hospitere opp på trening	(x)	x	x	x	x	x
Kan hospitere i kamper	(x)	x	x	x	x	x
Kan flyttes permanent opp					(x)	x
RETNINGSLINJER I KAMPER						
Jevne lag	x	x	x			
Når starte med nivådeling			(x)	x	x	x
Alle skal spille like mye	x	x	x	(x)		
3-4 kan spille mye – resterende rotere.				x	x	x
TURNERINGER						
Lokale i Fredrikstad/Østfold	x	x				
Regionalt utenfor Østfold			x			
Sveige og Danmark				x	x	x
INNHold TRENING / ALDER						
Strukturell ferdighet				3	3	3
Relasjonelle ferdigheter		3	3	3	3	3
Fotrapphet – koordinasjon	3	3	3	3	3	3
1 v 1	3	3	2	2	2	2
Avslutninger	3	2	2	2	2	2
Pasning/mottak	2	2	2	2	2	2
Rondoøvelser	2	2	2	2	2	2
«Sjef over ballen» - ballmestring	2	2	2	2	2	2
Spill / lek	1	1	1	1	1	1
Mer enn halve treningen	1					
Skal alltid være med	2					
Kan være med	3					

DIFFERENSIERING

Med differensiering mener vi å gi spillerne utfordringer ut fra ferdigheten og fysikken hver enkelt har der deler av treningen skal skje i homogene grupper. Klubben ønsker å differensiere i trening for at spillerne skal føle mestring, trivsel og utvikling.

Retningslinjer for differensiering.

- Differensiering kan starte fra 8 års alder
- Mye av treningen bør være blandet – jo yngre, jo mer
- Samme aldersgruppe skal alltid trene samtidig på samme bane
- Treneren har det avgjørende ordet om organiseringen og utvelgelsen.
- Differensieringsgruppene skal varieres ofte.

HOSPITERING

Med hospitering mener vi å gi de med best ferdighet og holdning til utvikling et trening- og kamptilbud på trinnet over/under. Begrunnelsen er at de skal få utfordringer som er tilpasset deres nivå slik at mestring, trivsel og utvikling skjer. Klubben ønsker også å gi spillere som ønsker å trene mye, mulighet til å gjøre det.

HOSPITERING	HOSPITERINGSFORMER	FRA	AVGJØRELSER
På trening	a) Når ulike alderstrinn trener på samme sted og tid.	8 år	Trenerne
	b) Ekstra trening med lag over/under	10 år	Trenerne TI ved uenighet
	c) Fast opp/ned på et nytt trinn.	13 år	Trenerne TI ved uenighet
På kamper:	a) Enkelte kamper	10 år	Trenerne
	b) Fast opp/ned	13 år	Trenerne TI ved uenighet

- Hospiteringer skal stå på agendaen på alle trenermøter.
- Alle skal orienteres om hvem som hospiterer.
- Spilleren og foresatt må selv ønske det.
- NB - Spillere skal ikke flyttes permanent opp før 15 år.
- Klubben tillater spesialtilfeller hvor TK har det avgjørende ordet.
- Permanente hospiteringer skal avgjøres sammen med TK

GIF EKSTRA

Hver lørdag fra kl 11.00 til 12.15 er det frivillig ekstra trening for alle i barne- og ungdomsfotballen.

Treningen er åpen for alle – også de som ikke er medlemmer i GIF – og vi sier at treningen er «organisert løkkefotball» der innholdet er:

- **Oppvarming**
- **Smålagsspill**
og kanskje litt øvelser
 - *Ballmestring*
 - *Avslutningstrening*
 - *Pasning/mottak*

GIF UTVIKLING

GIF utvikling er for de som er mest ivrig, gode holdninger og innehar visst ferdighetsnivå. Treningen skjer enten på fredag eller lørdag (parallelt med GIF Ekstra)

Tilbudet er for 11-13 åringer som viser potensialet til å ta steget inn i FFK eller som kan bli seniorspiller i GIF.

Treningen drives hele året unntatt kampsesongen og sommerferien

Innholdet av treningen er å terpe på GIF's spillestil i ungdomsavdelingen som bl.a medfører å bli:

- **ballsikre**
- **gode pasningsspillere**
- **tar gode valg med og uten ball**
- **flinke til å skape/utnytte rom**

Lag	År	Ant. i kamp	GIF Ekstra	GIF Utvikling	Bylag FFK	FFK	Kretslag
Barn	7	3					
Miniputt	8	5	X				
Minip Y	9	5	X				
Minip E	10	7	X				
Lilleg Y	11	7	X				
Lilleg E	12	9	X		X		
Småg Y	13	9	X	X		X	(X)
Småg E	14	11	X	X		X	X
Gutt Y	15	11		X		X	X
Gutt E	16	11		X		X	X
Junior	17-19	11					
Senior							

SKOLERINGSPLAN - TRENING

INNHold TRENING / ALDER	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-19
Lag	MG	MG	LG	SG	GL	JL
Ant. I kamp	3-5	5-7	7-9	9-11	11	11
Strukturell ferdighet				3	3	3
Relasjonelle ferdigheter		3	3	3	3	3
Fottrappet - koordinasjon		3	3	3	3	3
1 v 1	3	3	2	2	2	2
Avslutninger	3	2	2	2	2	2
Pasning/mottak	2	2	2	2	2	2
Rondoøvelser	2	2	2	2	2	2
«Sjef over ballen» - ballmestring	2	2	2	2	2	2
Spill / lek	1	1	1	1	1	1
Mer enn halve treningen	1					
Skal alltid være med	2					
Kan være med	3					

HVA ER EN GOD TRENINGØKT ?

Etter hver trening skal vi evaluere gjennomføringen og oppfylle punktene under.

1. Øvelser/innhold passer for alderen
2. Er alle i stor aktivitet – eller unngå kø og venting.
3. Mye ballkontakt for alle
4. Har spillerne det moro

I ungdomsfotballen må vi forlange mer i forhold til instruksjon og læring.

SPILLESTIL U-AVDELINGEN

Med spillestil mener retningslinjer eller prinsipper for hvordan ungdomslagene i GIF skal spille fotball uavhengig av formasjoner. Vi ønsker en felles rød tråd i klubben hvor vi gjenkjenner GIF-lag ut fra hvordan de spiller. Resultatet av en kamp er alltid viktig, men hvis vi taper en kamp og har vært flinke til å følge opp spilleprinsippene, tar vi det som en liten seier.

Det er trenerne i ungdomsavdelingen og trenerkoordinatoren som har blitt enige om hvordan vi ønsker å spille.

MÅL SPILLERUTVIKLING

GIF ønsker å være en ledende klubb i Fredrikstad på spillerutvikling og vi ønsker å utvikle spillere som er:

- *ballsikre*
- *gode pasningsspillere*
- *tar gode valg med og uten ball*
- *flinke til å skape/utnytte rom*

SPILLESTIL - UNGD.AVDELINGEN

- GIF skal være en «spillende» klubb og spillestilen skal gjenkjennes i alle øvelser, treninger og kamper.
- Vi vil unngå klareringer og pasninger uten mening. «Måk» uten bevisst adresse ønsker vi ikke å se
- Lagene skal primært spille seg ut, men hvis det er rom lenger fremme, skal det utnyttes med en langpasning.
- Vi tillater at spillerne dribler. Men hvis de mister ballen, skal de i minst 5 sekunder jobbe maksimalt for å gjenvinne ballen
- Vi ønsker et spill dere vi ser at spillerne skaper og utnytter bredde og dybde
- Organiser «diamanter» i kamp og trening.
- Vende opp hvis du kan.
- Spill fremover hvis du kan – støtte hvis du må.
- Ofte gjennombruddspasning etter støttepasning.
- 1v1 uten sikring i angrepssonen skal utfordres og dribble
- Sist 1/3 av banen er fri kreativitet

TRENES I RONDO

- Blikket opp
- Sidestilt – se større del av banen
- Trekke på seg motstander
- Ta av/mot press
- Mottak med lengste fot
- Unngå korte avstander
- Lang etter 2-3 korte pasninger
- Se en øvelse: <https://www.youtube.com/watch?v=p-XtZKSgiwE&feature=youtu.be> (beste)
- <https://www.youtube.com/watch?v=7jnbtcppX-E>

JEVNBYRDIGHET - NIVÅDELING

JEVNBYRDIGHET OG NIVÅDELING.

Å velge bort eller selektere i barnefotballen strider både mot forskning og erfaring. På et årstrinn finner en stor variasjon i modning, motivasjon og ferdighetsnivå. Denne "variasjonen" forandres kontinuerlig, og vi voksne må være tålmodige. Ved å være utviklingsorientert fremfor resultatorientert, får vi med flest mulig, lengst mulig og best mulig. Lagene i barnefotballen i Gresvik IF settes derfor sammen etter kriteriene kameratskap og mangfold i ferdigheter. I kamper skal vi være varsom med å sette sammen de "beste per dato" på ett lag og "resten" på andre- og tredjelag.

Våre regler for jevnbyrdighet og nivådeling i barnefotballen:

- Jevne lag på årstrinnene.
- Vi kan selektere fra 12 års alderen
- Meld på laget i serier der lagene er jevnbyrdige
- Hvis det er stor nivåforskjell i kamper, gjør grep slik at det blir jevnere. Eks.
 - Laget i føringen ligger lavere i forsvar – unngå å presse høyt.
 - De beste spillerne på hvert lag spiller samtidig.
 - Spillere kan spille på uvante plasser
 - Etter avtale – sett inn en ekstra spiller når det ene laget leder mye.
- Snakk med motstanderens trener før og under kampen om aktuelle tiltak.

SPILLETID

Trenerne/lederne i barnefotballen skal tilstrebe at spillerne som er med til kampen skal spille like mye.

Hvis vi har mulighet, bør vi stille flere lag fremfor at mange står på sidelinja.

Se mer hos Norges Fotballforbund - <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/retningslinjer-for-barne--og-ungdomsfotball/#187048>

TURNERINGER

Denne er under vurdering og det kan snart komme nye retningslinjer for turneringsdeltagelse.

For barne- og ungdomsfotballen i Gresvik IF gjelder følgende retningslinjer for deltagelse i turneringer:

Gresvik IF Fotball følger NIF og NFF's retningslinjer for deltagelse på turneringer i utlandet.

- 6 - 8 år: Kun lokale cuper og turneringer.
- 9 – 10 år: Regionale cuper og turneringer.
- 11 – 12 år: Kan delta i turneringer i Norden.
- 13 – 16 år: Lagene avgjør selv. Eksempel Arvika, Norway Cup, Adidas Cup, Dana Cup, Gothia Cup, SKAW CUP mm.

[Se bestemmelser fra NFF](#)



SPILLEROVERGANGER

GIF som breddeklubb ønsker primært å gi et tilpasset aktivitetstilbud for de som har tilknytning til lokalsamfunnet rundt Gressvik.

Klubben sier selvfølgelig ikke nei til spillere utenfra, men vi ser helst at de trener og spiller i sin lokale klubb.

Hvis «ikke lokale» spillere likevel vil melde overgang til GIF, skal følgende skje:

- Foresatte eller spilleren skal orientere moderklubben om situasjonen og begrunnelsen for ønsket overgang.
- GIF's sportslige ledelse skal ta kontakt med moderklubben, få bekreftet at klubben er orientert, høre klubbens syn og GIF skal fortelle hvilke retningslinjer som er i vår klubb.
- Hvis det er spillere i ungdomsalderen (16 år og yngre), skal sportsutvalget ha møte med foreldrene og orientere om GIF policy.

Når det kommer spillere til GIF fra andre klubber og de forsvare en plass på det beste nivået i sitt alderstrinn, er det veldig viktig at våre lokale spillere på nivået under eller samme nivå blir sett og tatt vare på.

Klubbene i Fredrikstad har en avtale om at ingen spillere skal bytte klubb etter 15.januar. Etter den datoen er det kun i helt spesielle tilfeller at vi skal godta overganger.

TRENERGUIDE - SPILLERE 6-7 ÅR

Disse 2 sidene er GIF's «bibel» for de som er trenere og ledere for dette alderstrinnet. Alle som er på feltet eller deltar aktivt på sidelinja i kamper, skal følge opp dette. Vi anbefaler også å lese [NFF's skoleringsplan](#) – med mye flott fagstoff og gode øvelser.

MÅL FOR AKTIVITETEN I ÅRSKULLET

1. Vi skal skape et godt miljø der trivsel, oppdragelse og aktivitet for alle er det viktigste.
2. Deretter skal vi legge forholdene til rette slik at alle får mestringsopplevelser og utvikling.

Med andre ord: Lek, glede og allsidig ballaktivitet er viktigere enn resultater på trening og kamper.

INNHold AV TRENING

- **Spill/spillformer/** i nesten hele treningen.
 - spill 1v1
 - spill 2v2
 - spill 3v3 og sjelden flere spillere på hvert lag
 - rondoøvelserAll trening bør skje i bingene
- I pauser og utenom spillformer:
 - balleker
 - føring og vendinger med ball / sjef over ballen

HVORDAN GJENNOMFØRE TRENING

En god trening som gir trivsel, mestring og utvikling får man hvis følgende prinsipper følges:

- Mange **BALLBERØRINGER** i hver trening. Få eller ingen øvelser uten ball.
- Unngå **KØ**. Det skal være **STOR AKTIVITET**. Planlegg overgangen fra en aktivitet til en annen.
- **INNHALDET** skal være som nevnt over.
- Spillerne skal ha det **MORO** på treningen – smil og glede.

Ellers:

- **Vis – prat lite**. Aktivitet er viktigst.
- **Læring** skjer gjennom **aktiviteten** uten for mye forklaringer.
- **Variasjon** er viktig. Bytt aktivitet når motivasjonen blir mindre.

TRENINGSG- OG KAMPTILBUD

Trening:

- Det er minst 1 fellestrening pr.uke.
- I tillegg bør man organisere mange frivillige treninger
Eksempler på tilleggstrening:
 - Vanlig trening
 - 3'er kamper i bingene
 - GIF Ekstra på lørdager

RETNINGSLINJER FOR SPILLET

- Unngå «måk» uten bevisst adresse på pasningen.
- Begynnerstadiet for samspillet. Være spillbar.
- Unngå at alle løper etter ballen på et lite område.
- Det er tillat at spillerne dribler. Ved tap av ball skal de raskt forsøke å vinne den tilbake.

RETNINGSLINJER FOR TRENERE OG LEDERE

- Alle spillerne er like mye verdt.
- Trivsel og læring henger sammen
- Humør og positivitet smitter. Oppmuntre i med- og motgang.
- Se alle og ros mye

Minst 1 av trenerne og helst flere, skal ha gjennomført delkurs 1 i NFF's trenerstige.

ØVELSER

God aktivitet/øvelser finner du på Norges Fotballforbunds side om barnefotball.

[Se her.](#)

TRENERGUIDE - SPILLERE 8-9 ÅR

Disse 2 sidene er GIF's «bibel» for de som er trenere og ledere for dette alderstrinnet. Alle som er på feltet eller deltar aktivt på sidelinja i kamper, skal følge opp dette.

Vi anbefaler også å lese [NFF's skoleringsplan](#) – med mye flott fagstoff og gode øvelser.

MÅL FOR AKTIVITETEN I ÅRSKULLET

1. Vi skal skape et godt miljø der trivsel, oppdragelse og aktivitet for alle er det viktigste.
2. Deretter skal vi legge forholdene til rette slik at alle får mestringsopplevelser og utvikling. Kampresultater kommer som følge at de 2 første punktene.

INNHold AV TRENING

- **Spill/spillformer** i mesteparten av treningen. Gjerne hele treningen Rondoøvelse skal alltid være med. Selv om kampene spilles 5v5, bør mye av treningen spilles med færre spillere på hvert lag. Anbefaler sterkt å ha minst en trening i bingene,
- Prioriter følgende utenom spill:
 - **Sjef over ballen** (ind.ballmestring) føre, vende, dribble, finte
 - **Pasning/mottak**
 - **Avslutninger**
 - **1 v 1** med 1.forsvarer og 1.angriper.

HVORDAN GJENNOMFØRE TRENING

En god trening som gir trivsel, mestring og utvikling får man hvis følgende prinsipper følges:

- Alle skal få mange **BALLBERØRINGER**. Få eller ingen øvelser uten ball.
- Det skal være **STOR AKTIVITET**. Unngå kø/venting og planlegg overgangen fra en øvelse til en annen.
- **INNHALDET** av treningen skal være tilpasset alderstrinnet - se «innhold av trening»
- Spillerne skal ha det **MORO** på treningen – smil og glede.

Ellers:

- **Vis – prat lite.**
- **Variasjon** er viktig – unngå lange sekvenser
- **Men gjenkjenning viktigere enn variasjon**
- **Læring gjennom aktivitet**

TRENINGSG- OG KAMPTILBUD

Trening:

- Det er minst 1 fellestrening pr.uke.
- I tillegg bør man organisere mange frivillige treninger
Eksempler på tilleggstrening:
 - Vanlig trening
 - 3'er kamper i bingene
 - GIF Ekstra på lørdager

RETNINGSLINJER FOR SPILLET

- Spill dere ut bakfra. Keeper kaster ut ballen.
- Unngå «måk» uten bevisst adresse på pasningen.
- Øv inn samspillet. Være spillbar.
- Til en viss grad er det tillat at spillerne dribler. Ved tap av ball skal de raskt forsøke å vinne den tilbake.

I kamper skal vi tilstrebe at alle får tilnærmet like mye spilletid.

RETNINGSLINJER FOR TRENERE OG LEDERE

- Alle spillerne er like mye verdt.
- Trivsel og læring henger sammen
- Humør og positivitet smitter. Oppmuntre i med- og motgang.
- Se alle og ros mye
- Hils på motstander og dommer før kampen og takk alltid for kampen etterpå.
- Vær et godt forbilde for barna - ikke bann eller vær aggressiv på sidelinja.
- Respekter dommeravgjørelser. Gjør dommeren god.

Minst 1 av trenerne og helst flere, skal ha gjennomført delkurs 1 i NFF's trenerstige.

ØVELSER

God aktivitet/øvelser finner du på Norges Fotballforbunds side om barnefotball.

[Se her.](#)

ANDRE TING

Her er flere ting som kan være av interesse for de som er tilknyttet klubben. Det ligger på nettet og kan hentes ved å trykke på hyperkoblingen:

NFF Retningslinjer, øvelser mm	Alt om barne- og ungdomsfotball fra NFF
NIF – barneidr.bestemmelser	Barneidrettsbestemmelsene fra Norges Idrettsforbund
Treningsøkta	Fra NFF: Ferdige treningsøker med øvelser og masse annet. Passord fås av daglig leder.
Om fotballskader	Skadefri: Norsk side om forebygging og behandling av fotballskader
GIF	Gresvik`s hjemmeside

Testing uth. Og hurtighet	Joar?												
Treneransettelser klare	Magnus									x			
Påmelding lag senior 5div opp	Køllis												x
Påmelding lag senior øvrige	Køllis												x
Påmelding lag 11 til 19 år	Robert	x											
Påmelding Old boys	Jon Olsen	x											
BarnFB		Ja	Fe	Ma	Ap	Mai	Jun	Jul	Au	Se	Ok	No	De
BarnFB forum (trenere/ledere)	Jarl	x				x					x		
Delta på foreldremøtene barn	Jarl	x	x										
Tlf kultur i trening, garderobes mm	Jarl	x	x			x					x		
Fair play og Kamvertrollen	Jarl		x										
Oppstartsmøte 7 åringer	Jarl/Morten Helm.								x				
Følge 7 åringer på trening	Joar/Raymond								x				
Følge 8 åringer på trening	Joar/Raymond	x				x							
Følge 9 åringer på trening	Joar/Raymond	x				x							
Trenerkurs delkurs 1	Joar								x				
Trenerkurs delkurs 2	Joar										x		
Trenermøte (7-9 år)	Joar												
Påmelding lag 8-10	Jarl		x										
Påmelding lag 6-7	Jarl				x								
Evalueringsmøte	Jarl/joar										x		