



SPORTSPLAN - 2024

UNGDOMSAVDELINGEN



INNHOOLD

- Innhold
- Innledning
- Målsetting for ungdomsavdelingen
- Verdiene i klubben
- Skoleringsplan - trening
- Differensiering
- Hospitering
- Aktivitetstilbudet i klubben
- GIF Ekstra
- Spillestil i ungdomsavdelingen
- Jevnbyrdighet/nivådeling
- Turneringsbestemmelser
- Spilleroverganger
- Trenerguide barnefotball

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 - LENGRE - 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**



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	7	9	11	11
Strukturell ferdighet				3	3	3
Relasjonelle ferdigheter		3	3	3	3	3
Fotrapphet - 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 / spillformer / 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 TRENINGSØKT ?

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.

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. Forutsetning for hospitering er at spilleren er treningsvillig, har gode holdninger og har tidlig utviklede ferdigheter.

GIF ønsker at spillere tilhører sitt alderstrinn. Vi må unngå at det blir mer aktivitet på hospiteringslaget enn på sitt eget lag/kull. Unntak kan skje fra 15 år og eldre.

HOSPITERING PÅ TRENINGER:

- Kan skje fra 10 års alder. Ved helt spesielle tilfeller kan klubben tillate hospitering tidligere.
- Spillerne bør delta på 2 faste lagstreneingene pr uke i sitt alderstrinn og hospiteringen blir tilleggstrening på andre dager.
- Hospiteringen skal kun skje til årstrinnet over eller under.
- Ingen skal hospitere fast opp – dvs tilhøre årstrinnet over.

HOSPITERING I KAMPER:

- Kamper på sitt aldersnivå skal prioriteres.
- Vi tillater å spille kamper på høyere nivå forutsatt at:
 - Begge hovedtrenerne er enige.
 - Belastningen blir hensyntatt. 3 kamper i løpet av 14 dager er retningsgivende.
 - At andre spillere ikke får mindre kamptilbud.
- I noen tilfeller vil kamper og treninger kollidere. Da er det viktig at spilleren over tid har mer aktivitet (treninger/kamper) på sitt kull enn på hospiteringskullet.

ANNET

- Hovedtrenerne på begge trinn skal være enige om hvem og hvordan man skal hospitere.
- Spilleren og foresatt må selv ønske det.
- Alle skal orienteres om hvem som hospiterer. (Trenere, ledere, spillere og foresatte)
- Hospiteringer skal stå på agendaen på alle trenermøter.
- Ved uenighet skal klubben ved trenerveilederen/sportsutvalg ta avgjørelsen. Ønsker man å omgå retningslinjene skal sportsutvalget orienteres og ta avgjørelsen.
- Hospitering må ikke gjøre at andre spillere blir utelatt eller får liten spilletid.
- Spillere skal ikke flyttes permanent opp før 15 år.
- Vi må skille på hospitering og lån spillere for å fylle opp lag.

AKTIVITETSTILBUDET

Klubben har regler for kamp og treningstilbud.

- For alle lag i klubben anbefales minst 2 faste aktiviteter/uke.
- Klubben tilbyr ekstra aktiviteter for de som vil mer under forutsetning av at de deltar på fellestreningene med laget. Ekstratilbudet kan være:
 - Flere lagstreninger
 - Hospitere med lag over/under.
 - GIF Ekstra
- Alle som deltar på minst en trening i uka, skal få kamptilbud/spille kamper i den grad det er mulig.

Lag / alder	Ant. i kamp	Ant. tren.	Tilbud Ekstra tren	GIF Ekstra	Bylag FFK	FFK	Krets lag
8	5	2		X			
9	5	2		X			
10	7	2	Ja	X			
11	7	2	Ja	X			
12	9	2	Ja	X	X		
13	9	2	Ja			X	(X)
14	11	2	Ja			X	X
15	11	2	Ja			X	X
16	11	2	Ja				
17 - 19	11	2	Ja				

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*

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
- Rondoøvelser finnes på YouTube

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.

I ungdomsfotballen skal alle som trener jevnlig og møter til kamp spille minst 1 omgang.

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/#187044>

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. Nabokommuner eller inntil 2 t reise.
- 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. Ingen reisebestemmelser

[Se bestemmelser fra NFF](#)



SPILLEROVERGANGER

GIF som breddeklubb ønsker primært å gi et tilpasset aktivitetstilbud for de som har tilknytning til lokalsamfunnet rundt Gressvik. Da mener vi de som bor her, har kameratene her, går på skole eller har hatt sin oppvekst her.

Klubben kan ikke si «nei» til spillere utenfra, men vi ser helst at de trener og spiller i sin lokale klubb.

Trenere/ledere i GIF skal IKKE kontakte spillere, foreldre, trenere eller ledere i andre klubber om eventuelt spillerovergang til GIF uten at sportsutvalget er orientert og godkjent henvendelsen.

Hvis vi får henvendelse fra spillere fra andre naboklubber og som ønsker seg til GIF, skal dette følges:

- Spilleren eller foresatte skal orientere moderklubben om ønsket overgang.
- GIF skal kontakte naboklubben og høre deres mening. Samtidig orientere om GIF's retningslinjer.
- Hvis spilleren vil melde seg inn i GIF, skal sportslig ledelse ha et møte med foresatte om klubbens retningslinjer.

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.

PS.... 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.

NB: Spillere fra andre klubber som ønsker «prøvetreninger» i GIF, må ha skriftlig godkjennelse fra moderklubb. Det har med forsikring å gjøre.



TRENERGUIDE

BARNEFOTBALL



Dette er et utdrag av GIF's sportsplan for barn- og ungdomsfotballen og alle trenere, ledere og foresatte for de aller yngste skal kjenne til og følge opp guiden. Vi anbefaler også å lese [NFF's skoleringsplan](#) – med mye flott fagstoff og gode øvelser.

MÅL FOR AKTIVITETEN

1. Vi skal skape et godt miljø der trivsel, sosial tilpasning 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
- Rondoøvelser
- Balleker
- Utenom spill og balleker bør følgende prioriteres:
 - Ballmestring som føring, vending, dribling, finter mm
 - Pasninger/mottak
 - Avslutninger
 - 1 mot 1

Mye av treningen bør skje i ballbingene.

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.

TRENINGS- OG KAMPTILBUD

Trening:

- Det er minst 1 fellestrening pr. uke. Gjerne flere
- 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

På trening og kamp skal man prioritere følgende veiledninger

- 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.
- Spill ut bakfra. Keeper kaster ut

RETNINGSLINJER FOR TRENERE OG LEDERE

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

ØVELSER

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

[Se her.](#)

