



Aksla IL



Fotball Sportsplan



#Idrettsglede for alle

Revidert 02.03.2021¹



Bydelsklubb i Ålesund, som er

Inkluderende – Profesjonelle – Allsidige

og som skaper

#Idrettsglede for alle





*«Ingen fortjener å tilhøre et bedre lag,
enn det man er villig til
å være med på å skape selv»* Marit Breivik

Innhold



1. Visjon
2. Verdier
3. Sportslige målsettinger
4. Lagsaktivitet og ekstratilbud
5. Aksla IL – organisasjonskart klubb
– organisasjonskart fotball
6. Rollekrav
 - I. Aksla IL Fotball
 - II. Sportslig leder
 - III. Sportslig utvalg
 - IV. Trenerveileder
 - V. Aksla-treneren
 - VI. Lagledere
 - VII. Aksla-spilleren
 - VIII. Foreldre
 - IX. Dommerveileder

7. Akslaskolen
 - I. 6 – 10 år Barnefotball
 - II. 11 – 12 år Barnefotball
 - III. 13 – 14 år Ungdomsfotball
 - IV. 14 – 16 år Ungdomsfotball
 - V. 17 – 19 år Ungdomsfotball
8. Differensiering – jevnbyrdighet
9. Hospitering

#Idrettsglede for alle



Formålet med planen er å sikre kvaliteten på det sportslige og utenomsportslige arbeidet i Aksla IL på alle nivåer i klubben. Den skal være et levende styringsmiddel for ledere, trenere, foreldre og spillere

Hva er Aksla IL?

Hvorfor «drives» Aksla IL?

Hvordan «skapes» vi beste utgave av Aksla IL?

«Ingen fortjener å tilhøre et bedre lag, enn det man er villig til å være med på å skape selv»

Sportsplanen skal være med å bedre det sportslige og sosiale fotballtilbudet i Aksla IL. Den skal skape klubbidentitet samt legge grunnlaget for fornuftig og målrettet lag- og spillerutvikling i et inkluderende og positivt idrettsmiljø – idrettsglede for alle

Aksla IL følger NFFs retningslinjer for barne og ungdomsfotballen.

Akslaskolen skal være styrende for det sportslige arbeidet som gjøres i klubben

Vi er INKLUDERENDE



- Sterk forankring i nærmiljøet – idrettsglede for alle
- Alle blir sett – spillere, trenere, foresatte, dommere og frivillige
- Stille lag i alle årskull i jente- og guttefotballen
- Skape gode holdninger hos barn og unge – respekt og gode medmennesker
- Legge til rette for trivsel og moro med fotball – uansett ambisjonsnivå
- Et åpent og levende klubbhus – sosiale arrangement for alle
- Trenerarrangement – sosialt og sportslig påfyll
- Samarbeid mellom lag på tvers av årskull

Vi er ALLSIDIGE



- Det skal være tilrettelagt for fleraktivitet
 - Så mye som mulig, så lenge som mulig
- Felles oppstartsmøte – håndball / fotball
- Uorganisert aktivitet – håndball / fotball
- Helgeaktiviteter – håndball / fotball

Vi er PROFESJONELLE



- Klubben er sjef – lojalitet til klubbens retningslinjer
- Sportsplanen er retningsgivende for det sportslige arbeidet i klubben
- Utvikle ulik kompetanse – kurs – utvikle dyktige trenere, ledere og dommere
- Ryddighet ift. naboklubber
- Intern kommunikasjon – retningslinjer
- Fremsnakke hverandre og klubben
- Snakke til og ikke om – respekt for hverandres egenskaper

Sportslige målsettinger



Det gode arbeidet som blir gjort i barne- og ungdomsfotballen skal gi et godt rekrutteringsgrunnlag til seniorfotballen.

- 75% egen-rekrutterte spillere på dame og herrelaget.
- Herrelag i 4 divisjon innen 2022 (Aksept for 50% egen-rekrutterte i denne perioden)
- Damelag i toppen av 3 divisjon i 2022

Aksla IL er en av de store klubben på Sunnmøre. Vi har store forventninger til oss selv og ønsker å drive så godt at vi skal kunne gi et godt tilbud til alle. Med et stort nedslagsfelt og mange aktive skal vi kunne gi også våre ivrigste et godt og attraktivt tilbud i ungdomsfotballen.

- 1 divisjon – G13, G14, G16 og G19 (supplert med 2-lagstilbud)
- 1 divisjon – J13, J15 og J17 (supplert med 2-lagstilbud)

Sportslige målsettinger



Ekstra tilbud i barne- og ungdomsfotballen:

- FFO tilbud 3 ganger pr uke for 8-11 år (Hele året)
- Ekstra tilbud 1 gang pr uke for 12-14 år (Ute av sesong)
- Satellitt deltagelse for de ivrigste 12/13 år

Resultat:

Minimum 1,5 gutter og 1,5 jenter 13 år på bylag hvert år

Minimum 1 gutt og 1 jente 14 år på kretslag hvert år

Minimum 1 gutt og 1 jente 15 år på kretslag hvert år

Sportslige målsettinger



Oppstart 6 åringer

- 100% av alle potensielle gutter og jenter innom trening i oppstartsperioden
- 80% av alle potensielle gutter og jenter fortsetter å spille fotball etter oppstartsperioden
- 60% av alle potensielle gutter og jenter spiller fremdeles fotball når de er 12 år gammel
- 40% av alle potensielle gutter og jenter spiller fremdeles fotball når de er 15 år gammel
- 10% av alle potensielle gutter og jenter spiller fremdeles fotball når de blir seniorer

Lagsaktivitet og ekstratilbud

Barnefotball

- **Miniturneringer, seriespill og nivåpåmelding.** Påmelding skjer i samarbeid med klubb. Gruppens størrelse avgjør hvor mange lag vi melder på, vi vektlegger at hver enkelt spiller skal få nok kamper og spilletid.
- Aksla IL skal delta på følgende i barnefotball:
6-7 år: Miniturneringer
8-9 år: Miniturnering og seriespill
10-12: Seriespill
- Nivå påmelding (10-12 år): Nivå 1-3, klubben bistår lagene. Lagene skal meldes på samme nivå med et snitt av gruppens ferdighetsnivå. Unntak kan gjelde 12 årskullet og 9'er serien om ferdighet og spredning i modning tilsier at ulike nivå gir riktig utfordringer. Merk alle spillere skal i løpet av sesongen hver med og spille minimum halv kamp med laget som er påmeldt på det øverste nivået.

Detaljer under sesongplanlegging og kampavvikling: <https://www.akslail.no/om-aksla-il/kvalitetsklubb/aktivitet/#Sesongplanlegging+og+kampavvikling>

- **Turneringer.** 6-9 år delta på turneringer lokalt på Sunnmøre. 10-12 år tillatelse til å delta på overnattingsturneringer. Alle skal ha tilbudet om å få være med. Ved behov må laget rådføre seg med klubbens trenerveileder.
- **FFO.** Ekstra tilbud etter skoletid for barn 8-11 år. 2-3 ganger pr uke i 10,5 mnd pr år. FFO er et alternativ til skolens SFO. Informasjon FFO på hjemmesiden: <https://www.akslail.no/fotballakademi/telenor-xtra-ffo/>

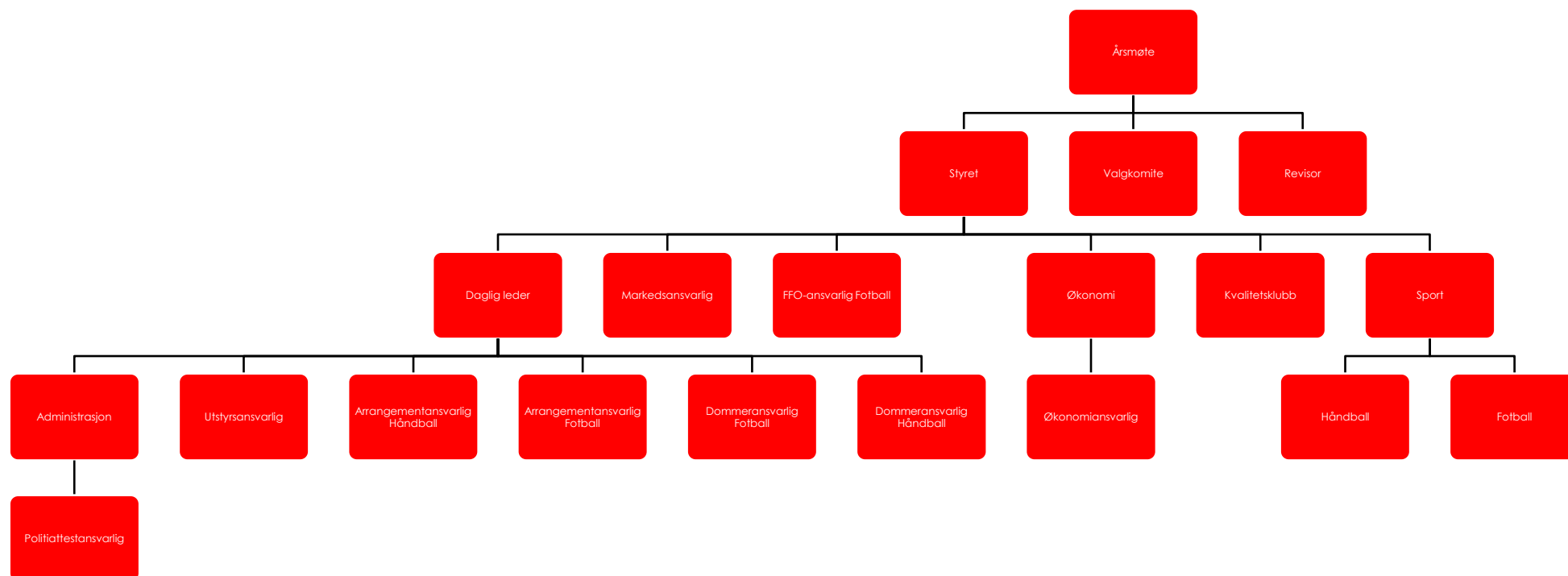
Lagsaktivitet og ekstratilbud

Ungdomsfotball

- **Seriespill.** Påmelding skjer i samarbeid med klubb. Gruppens størrelse avgjør hvor mange lag vi melder på, vi vektlegger at hver enkelt spiller skal få nok kamper og spilletid. Merk at klubben har satt opp målsettinger for ungdomsfotballen, men er opptatt av å gi alle et tilbud
Detaljer under sesongplanlegging og kampavvikling: <https://www.akslail.no/om-aksla-il/kvalitetsklubb/aktivitet/#Sesongplanlegging+og+kampavvikling>
- **Turneringer.** Deltagelse i turneringer er en sosial og motiverende begivenhet. Ungdomslagene skal delta på minium 1 lokal turnering og 1 turnering utenfor Sunnmøre. Ingen lag i Aksla har lov å reise på turneringer uten at alle i gruppen får tilbudet om å være med. Ved deltagelse i større turneringer skal klubben v/trenerveileder rådføres og være med i planleggingen.
- **Aksla Xtra Ungdom.** Ekstra tilbud etter skoletid for ungdom 12-14 år. 1 gang pr uke fra november til mars – aktivitet ute av sesong. Informasjon AXU på hjemmesiden: <https://www.akslail.no/fotballakademi/aksla-xtra-ungdom/>

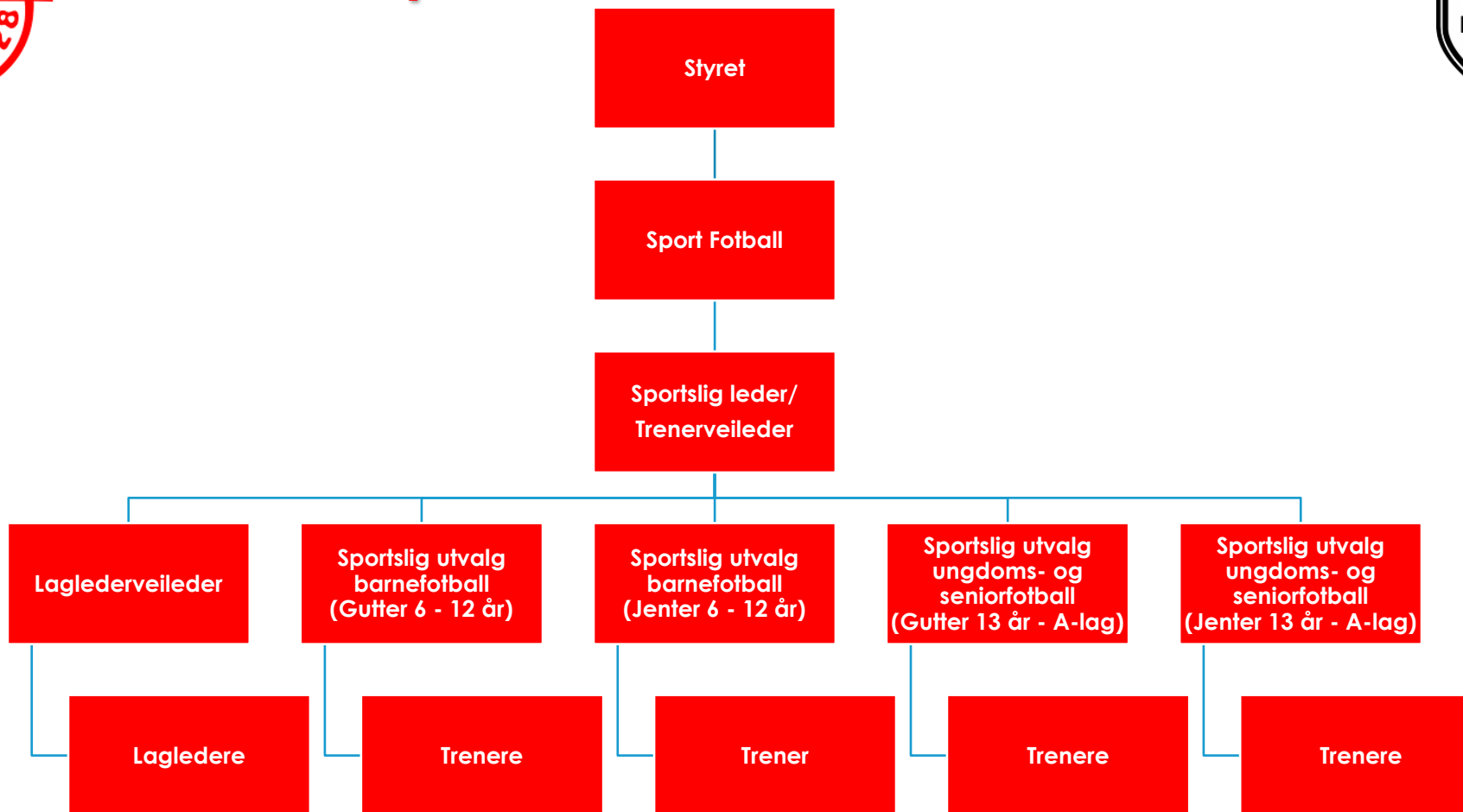


Sport Fotball





Sport Fotball



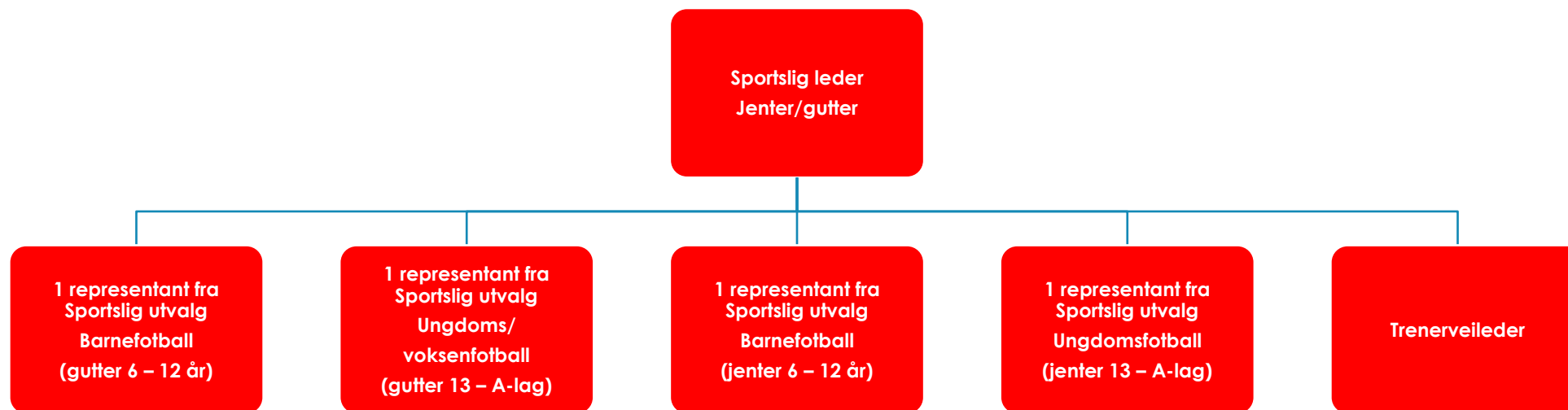
Krav til Aksla IL, fotball



- Skal skape følelse av ansvar, eierskap, tilhørighet og lojalitet for alle i Aksla IL
- Skal ha sportslig utvalg for jenter og gutter i barne- og ungdoms- / voksenfotballen med en sportslig ansvarlig, trenerveileder og dommerutvikler
- Skal gi alle et aktivitetstilbud – alle skal bli sett
- Skal gi tilbud om Fotballfritidsordning for barn i alderen 8 – 12 år
- Skal gi de som vil bli god og viser det – muligheten til å bli god
- Skal rekruttere trenere, ledere og dommere på alle nivåer
- Skal gi trenere, ledere og dommere tilbud om skolering og utdanning
- Skal samarbeide med kretsen, toppklubb og naboklubbene om fotballkompetanse
- Skal tilby anlegg og utstyr som står i forhold til klubbens mål og ambisjoner



Sport Fotball



Krav til Sportslig leder



- Leder av Sportslig utvalg
 - 1 leder fra hvert Sportslig utvalg + trenerveileder sitter i klubbens øverste sportslige organ
- Utvikling og implementering av sportsplanen og andre retningslinjer for sportslig aktivitet – og at disse blir fulgt
- Ansettelse av trenere og personer i andre sentrale sportslige verv – skape gode team rundt lagene
- Prioriteringer (økonomi, anlegg, trenere etc.)
- Utvikling av sportslig kompetanse i Aksla
- Differensiering (som inkluderer hospitering)

Krav til Sportslig utvalg



- Sportslig utvalg for
 - Gutter: 6 – 12 år (definert som barnefotball av NFF)
 - Gutter: 13 – A-lag (definert som voksen og ungdomsfotball av NFF)
 - Jenter: 6 – 12 år (definert som barnefotball av NFF)
 - Jenter 13 – A-lag (definert som voksen og ungdomsfotball av NFF)
- Skal ha det overordnede ansvaret for alle spørsmål knyttet til sportslige aktiviteter i Aksla IL i aktuell aldersgruppe
- Skal ha ansvar for forvaltning og videreutvikling av sportsplanen – Akslaskolen

Krav til Sportslig utvalg



- Alle lag skal med inntil 16 spillere ha minimum 1 hovedtrener, 1 hjelpetrener, 1 keepertrener, 1 lagleder, 1 foreldrekontakt og 1 sosialminister
 - Hovedtrener er ansvarlig for alt treningsopplegg og det sportslige rundt laget
 - Keepertrener har et spesielt ansvar for keepertreninger og sportslig oppfølging av keeperne i laget
 - Lagleder er ansvarlig for alt det administrative rundt laget, men kan gjerne og aller helst organisere oppgaven slik at ansvaret deles opp og fordeles mellom flere
 - Foreldrekontakt har ansvaret for dugnader og kommunikasjon mellom trener(e) og foreldre

Krav til Trenerveileder



- Gi trenerne direkte oppfølging på feltet – trening og kamp
 - Gode trenere skaper gode utviklingsmiljø
- Ansvarlig for at sportsplanen legges til grunn for gjennomføring av aktiviteten i klubben
- Rekruttere nye trenere
- Ved oppstart for 6-åringer
 - Få tak i klasselistene
 - Ta kontakt med aktuelle trenere
 - Presentere Aksla IL og sportsplanene for de aktuelle trenerne
 - Sette sammen trenerteamet
 - Lede de første treningene sammen trenerteamet – implementere sportsplanen
- Planlegging og gjennomføring av trenerforum – ansvarlig for å utarbeide en struktur for hvordan de gjennomføres og at de blir gjennomført iht. sportsplanen
- Bistå trenerne i planleggingen av deres ukentlige aktiviteter – trening og kamp
- Bidra til at trenerne føler trygghet og får økt sin kompetanse

Krav til Trenerveileder



- Være det sportslige «limet» mellom klubbens sportslige ledelse og trenerne
- Være «spydspissen» til å følge opp de sportslige retningslinjene (sportsplanen) og den praktiske utøvelsen som trenerne gjennomfører
- Må inneha
 - Gode menneskelige egenskaper
 - Bygge relasjoner
 - Ha stor personlig integritet og ha evne til andre menneskers behov i sentrum
 - Tilstedeværelse på banen, evne til å ta utgangspunkt i den som skal veiledes, overføre faglige budskap og følge opp arbeidet over tid
 - Evne å bygge en kultur for feedback

Fokusområder for Trenerveilederen



Barnefotballen

Følge opp trenerne på feltet

- 1) Klubbens verdigrunnlag
- 2) Organisering av aktivitet – sportsplanen
- 3) Trygg voksenperson
- 4) Se og ta vare på alle
- 5) Lek
- 6) Spille sammen med
- 7) Smålagspill
- 8) Differensiering – jevnbyrdighet

Utenfor feltet

- 1) 1:1-samtaler med treneren
- 2) Bidra og delta i trenerforum
- 3) Delta på foreldre og lagsmøter ved behov

Ungdoms og voksenfotball

Følge opp trenerne på feltet

- 1) Klubbens verdigrunnlag
- 2) Planlegge (år / periode / økta)
- 3) Organisering av aktivitet – sportsplanen
- 4) Påvirkning (læring / metode)
- 5) Se og ta vare på alle
- 6) Fotballfaglige tema
- 7) Differensiering – jevnbyrdighet
- 8) Utviklingsplan for trenerne

Utenfor feltet

- 1) 1:1-samtaler med treneren
- 2) Bidra og delta i trenerforum
- 3) Delta på foreldre og lagsmøter ved behov

Trenerveilederens sjekkliste



Før praksis:

1. Bygger jeg gode relasjoner mellom treneren og meg?
2. Har jeg god innsikt i trenerens plan og bygger denne på vår «kontrakt»?

På feltet – «trenerens gjennomføring»

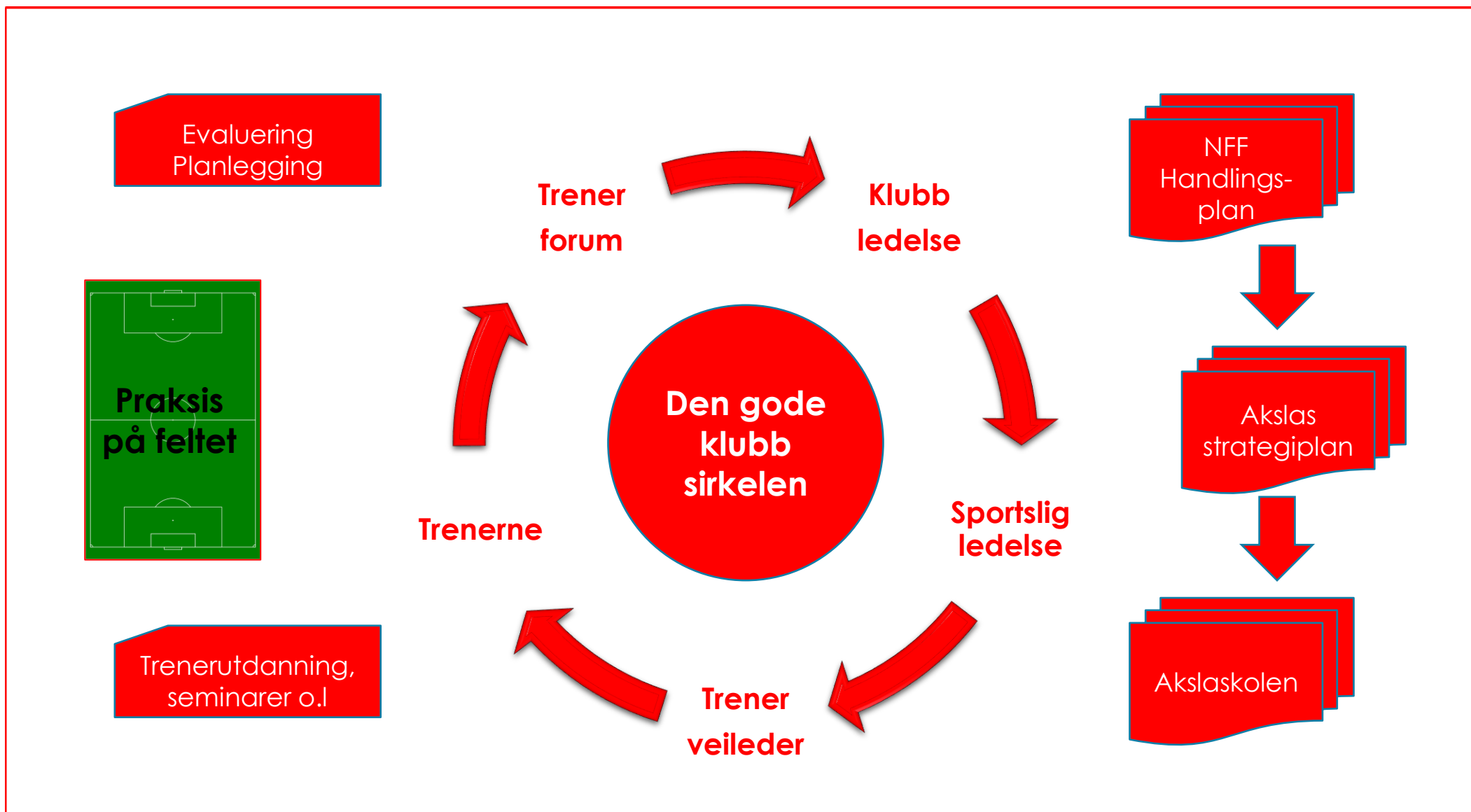
1. Hvordan ser jeg aktiviteten – trenerens praksis – temaet?
2. Hører og ser jeg godt nok det treneren gjør ute på feltet?
3. Mine notater underveis i økta – hva og hvordan?
4. Skjer det læring? Hvordan og hvorfor?
5. Er det forhold underveis i økta som er utenfor trenerens kontroll?

Trenerveilederens sjekkliste



Etter praksis – feedbackprosessen

1. Hva lyktes du med og hvordan opplevde du deg selv? Kort / åpen refleksjon
2. Hvordan fungerte selve aktiviteten iht. tema / momenter? Forsterke plusser
3. Hvordan påvirket du selve aktiviteten? Plussituasjoner
4. Hva kunne du tenkt å gjort annerledes? Vekstområder – refleksjon
5. Hvor står vi nå i din læringsprosess – hva vil du jobbe med videre? «kontrakt»
6. Hvordan ønsker du at vi jobber videre? Relasjon



Krav til trenere og ledere i Aksla IL - fotball



- Skal være gode forbilder for alle ved å vise respektfull, positiv og god oppførsel
- Skal representere Aksla IL på en måte som gagnar klubben og barna
- Skal vektlegge god oppførsel, både på trening og kamper, og kreve at spillerne respekterer motspillere, medspillere, dommer og leder
- Skal være retningsgivende på en respektfull, positiv og oppmuntrende måte for å skape et godt samhold i laget
- Skal ta vare på alle og se alle spillerne i treningsgruppen
- Skal involvere foresatte tidlig, skape gode team (ref. org. kart) og ha god kontakt med foresatte
- Skal jobbe i henhold til sportsplanen, og delta i trenerforum / temakvelder i klubbens regi
- Skal ta vare på klubbens og lagets utstyr

Krav til trenere og ledere i Aksla IL - fotball



- Skal samarbeide med andre lag i klubben for å muliggjøre et allsidig aktivitetstilbud
- Samtlige trener skal ha gjennomført eller være underveis i Grasrot-trenerutdanningen
- Trenere fra og med års trinnet 13 år, skal ha minimum Grasrot-trener 1-4 (fullt kurs)

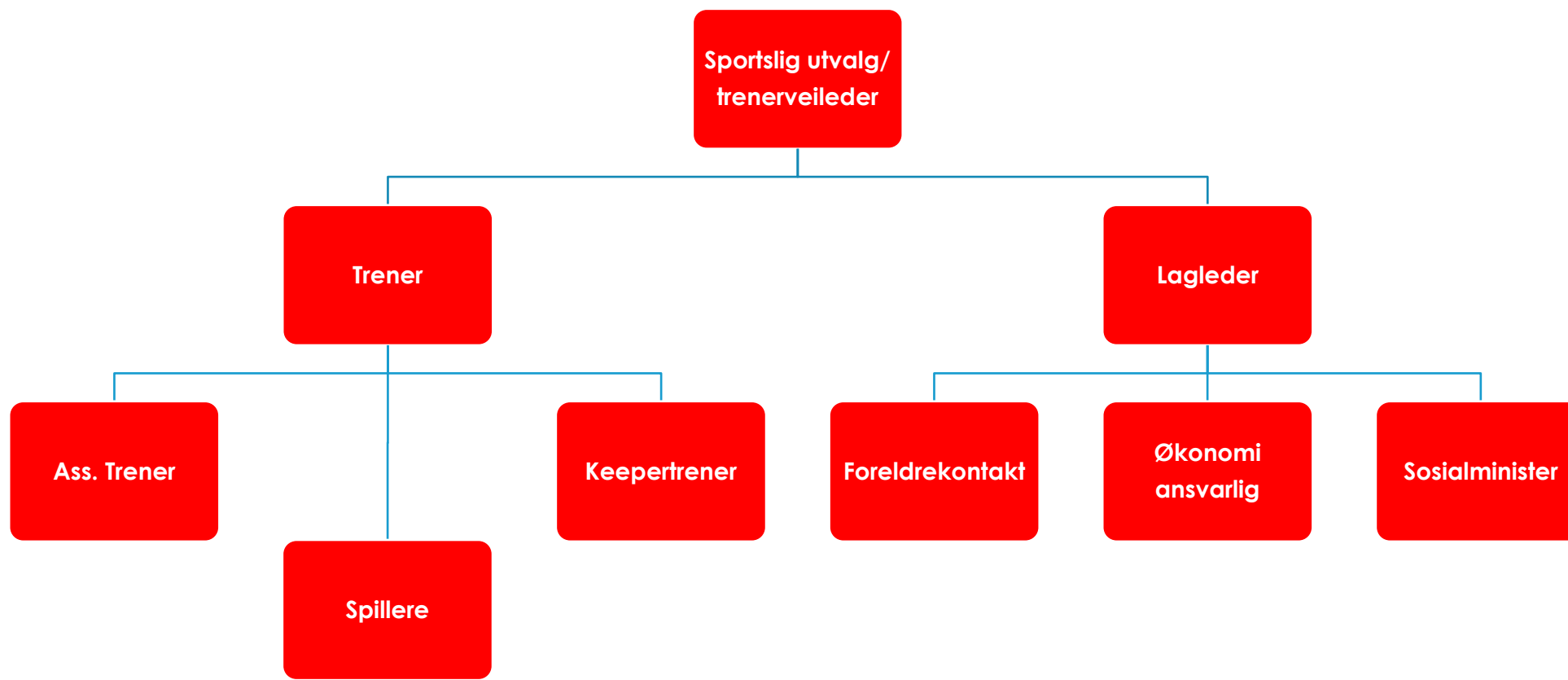
Krav til spillere i Aksla IL - fotball



- Skal respektere dommere, trenere og lederes avgjørelser
- Skal vise god oppførsel og gode holdninger i forbindelse med alle klubbaktiviteter
- Skal være positiv representanter og ambassadører for klubben
- Negativ språkbruk, negativt kroppsspråk og nedlatende oppførsel ovenfor andre skal ikke forekomme – det handler om respekt
- Skal møte presis og forberedt til treninger og kamper
- Skal gi beskjed så tidlig som mulig, om forfall (krav i forhold til spilletid kamper)
- Skal ta del i pålagte fellesaktiviteter som dugnader, loddssalg, etc.
- Skal holde orden i lagets utstyr, garderober og på banen – alle er eiere av Aksla IL sitt anlegg
- Skal benytte korrekt utstyr hvis det er påkrevd
- Ingen bruk av rusmidler med mindreårige tilstede i sammenheng med klubbens aktiviteter

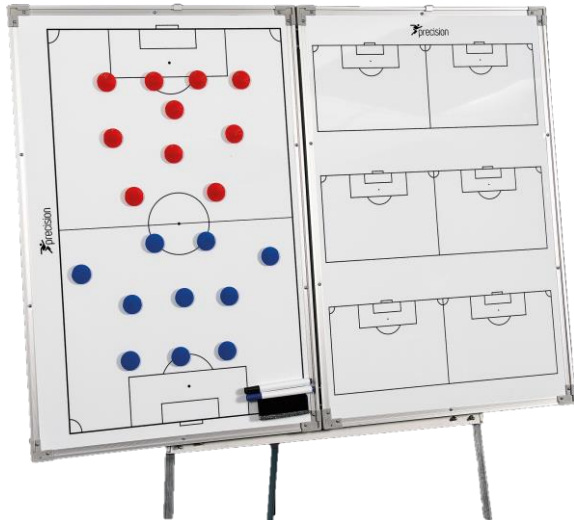


Lagsorganisering Fotball



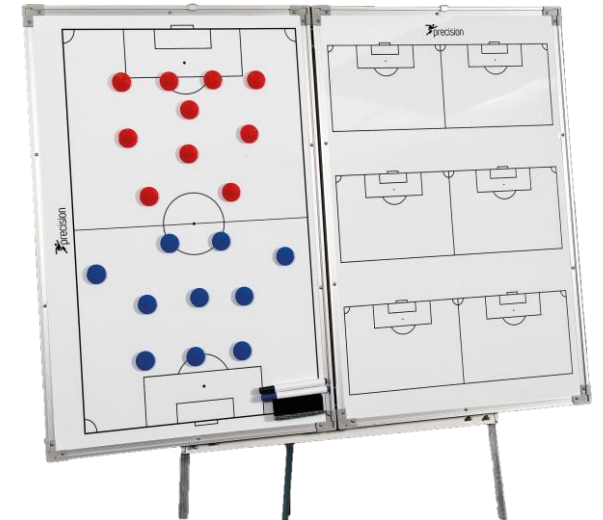


Trenerrollen



Forbildet

#Idrettsglede for alle



Kompetansekrav



- 6-12 år Grasrottreneren del 1-2
- 13-19 år Grasrottreneren 1-4 (fullt kurs)
- A-lag UEFA B-Lisenskurs

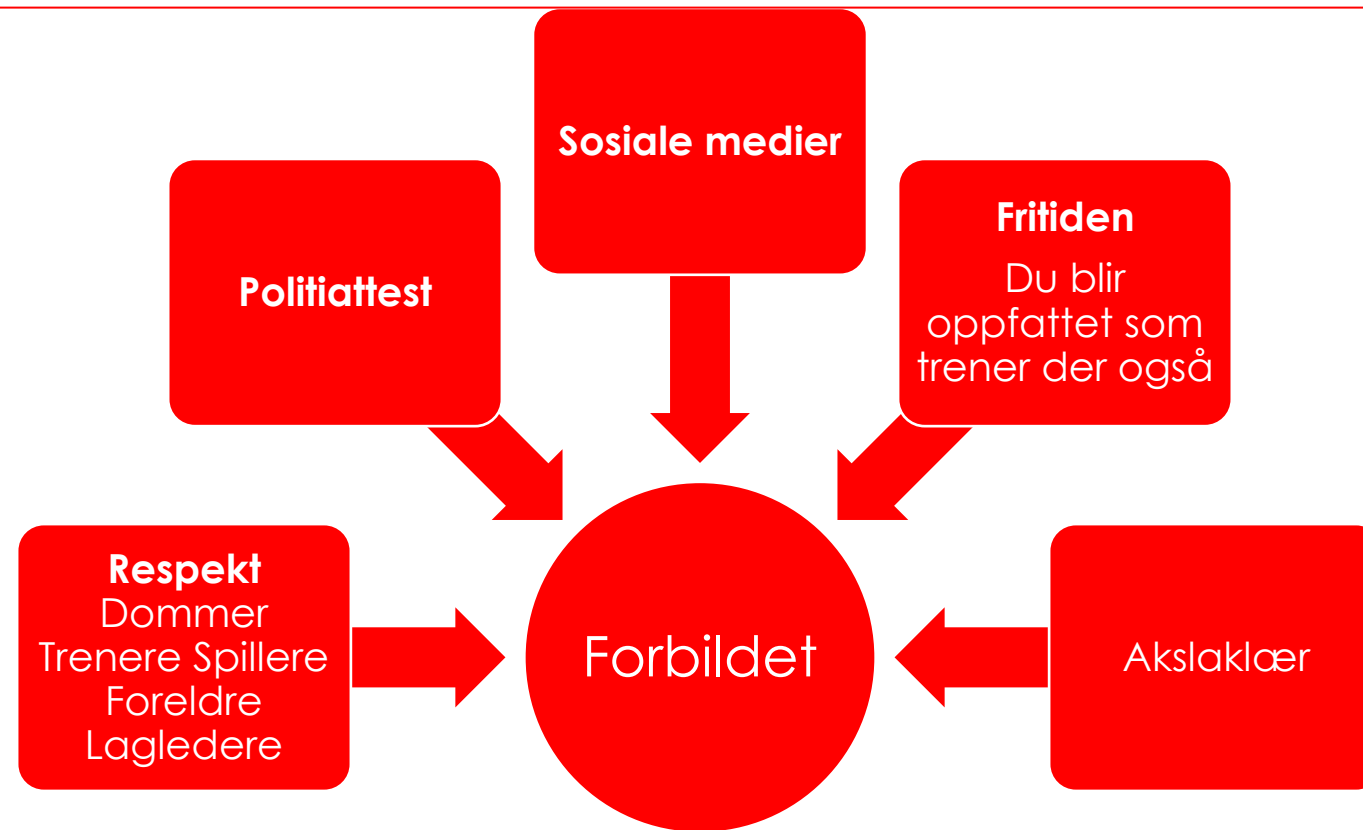
Trenerforum: Møteplikt en trener pr lag.

Holdning/verdier



- Treneren skal være et godt forbilde – gudfar
- Vise respekt for spillere, dommere, trenere og lagledere
- Levere inn politiattest
- Klubb bekledning under trening og kamp
- Sosiale medier – bevisst ansvar
- Du blir oppfattet som trener også på fritiden
- Telefon: bevisst forhold på trening

Holdning/verdier



Før/under/etter trening eller kamp



- Møt tidlig – Godt forberedt – med riktige klær
- Prat minst mulig – sett i gang aktivitet
- Under trening – justere/endre til ønsket klima
- Etter trening/kamp – evaluering av økta med noen få, men tydelige ord
- Fast oppvarmings mal på cuper/turneringer med og uten ball
- Påse at det ryddes etter trening og kamp (hjemme og borte)
- Faste rutiner på innkalling av kamp
- Klubb bekledning under trening og kamp

Tilnærming



- Kommunikasjon – verbalt og non-verbalt
- Se alle
- Konstruktiv tilbakemelding
- Inkluderende lederstil
- Veksle mellom spørrende og forklarende tilnærming
- Vise øvelse samtidig som en prater
- Veiled, men la spilleren ta selvstendige valg – snakk aldri til ballfører / 1 A (la de velge løsninger)
- Positiv, men det er lov å stille krav – barn liker tydelige og trygge rammer
- Være fornøyd med at spillerne gjør sitt beste
- Resultat som konsekvens av gode prestasjoner – vi trenger ikke ha resultatfokus
- Skap konkurranse mentalitet

Ansvar



- Sportsplan skal studeres og følges
- Lag årsplan/aktivitetsplan
- Gjennomføring av 4 trenermøte i året
- Sette seg inn i klubbens differensieringsregler
- Bevisst på at det er trener som skal kommunisere med spillerne under kamp og trening
- Sette seg inn i rollebeskrivelser av spiller. Ref. Akslaskolen

Aksla treneren



- Kjeft hjelper ikke – rettled og still krav – tydelighet
- Ikke kommentere alt hele tiden – la spesielt ballfører (1A) ta valget
- Bry seg
- God folkeskikk
- Spre glede
- Positivt kroppsspråk
- Må tåle å tape
- Du er til for spillerne, ikke omvendt



*«Ingen fortjener å tilhøre et bedre lag,
enn det man er villig til
å være med på å skape selv» Marit Breivik*

#Idretts glede for alle

Akslaspilleren = Lagkameraten



Trening



- Egen innstilling til trening er avgjørende for resultatet
- Hardt arbeid er viktigst for din utvikling
- Møt presis til treninger
- Meld fra om du ikke kan møte og hvorfor
- Husk at trenere og ledere bruker sin fritid for at du skal ha det gøy
- Spilleren/foresatt selv er ansvarlig for å få tak i INFORMASJON hvis en ikke har vært på trening, kamp eller møte
- Vær lærevillig, konsentrert og disiplinert

Trening



- Ha ei positiv innstilling
- Hold ro og hør etter når trener/lagleder snakker/informerer
- Hjelp til slik at treningene er effektive
- Hjelp trener med å sette ut mål, kjepler etc.
- Hold baller i ro når trener skal informere
- Ikke klag på dømming under trening

Kampen



- Ha respekt for laguttak og spillerbytter
 - Husk det er lov å stille spørsmål, men velg riktig anledning
- Ikke prøv å påvirke bytte under kamp
- Vær ydmyk og positiv til veiledning og beskjeder fra trenere
- Respekter dommerens avgjørelser, selv om du kan være uenig
- Innbyttere skal holde seg nær trenerne
- Ikke prat med venner, familie eller andre tilskuere under kamp
- Det beste er å vinne, men du skal også tåle å tape

Fair Play / Holdning



- Vis "Fair Play" med/motspillere, ledere, trenere, publikum og dommere
- Vis god disiplin på og utenfor banen og gjør som du blir bedt om
- Vær lojal mot klubb, medspillere, trenere og lagledere
- Ha kontroll over eget temperament – bruk det positivt
- Banning er ikke godtatt
- Mobbing eller ekskludering er ikke akseptert
- Hver enkelt spiller skal sørge for å skape trivsel og humør i laget
- Du skal se til at alle som er på laget ditt føler tilhørighet
- Gled deg over både egen og andres suksess og fremgang
- Si fra omgående til trener eller lagleder om du er misfornøyd med noe
- Avstå fra bruk av alkohol, tobakk og andre rusmiddel

Klubben i mitt hjerte



- Sørg for at treningsavgifter, kontingent og egenandeler blir betalte til rett tid
- Manglende betaling kan føre til at du ikke får spille
- Delta på alle inntektsbringende tiltak som laget ditt utfører
- Ta ansvar for å rydde i garderobe og på bana etter trening og kamp også på bortekamper
- Hold eget og lagets utstyr i orden. Mål skal ikke brukes som hengekøye
- Du er en representant for klubben, vis god folkeskikk også på laget sine reiser

Aksla treneren



- Trener / lagleder har myndighet til å gi 5 minutt på benken ved behov
- Ved grove brudd på noen eller flere av punktene ovenfor, plikter trener / leder å sørge for at du som spiller blir gjort oppmerksom på at du er i fare for å bli ilagt en sanksjon
- Første trinn er at du får tilsnakk av trener/lagleder
- Om det ikke blir bedre, kan du bli bortvist fra trening
- Du og / eller foresatte får da en mail eller telefon, om hvorfor du ble bortvist fra trening
- Sportslig utvalg skal også informeres
- Er det fortsatt ikke bedring, kan du bli utestengt fra trening/kamp
- Det er sportslig utvalg som bestemmer lengden på utestengelsen



*«Ingen fortjener å tilhøre et bedre lag,
enn det man er villig til
å være med på å skape selv» Marit Breivik*

#Idrettsglede for alle

Foreldrerollen

Foreldrerollen



- Støtt opp om klubbens arbeid – gjennom foreldremøter forankres fotballens og klubbens verdisyn
- Møt opp til kamper og treninger – du er viktig både for spillerne og miljøet
- Gi oppmuntring til alle spillerne i med- og motgang – dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien lenge
- Vi har alle ansvar for kampmiljøet – gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair Play
- Respekter trenerens kampleidelse – konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant
- Respekter dommerens avgjørelser – selv om du av og til er uenig!
- Det er ditt barn som spiller fotball. Opptre positivt og støttende – da er du en god medspiller!

Det handler om respekt – ikke sant?

Plan for dommerutvikling



- **Rekruttering av dommere**

- Hvert år arrangeres klubbdommerkurs for 13 åringer, vi ønsker at alle 13 åringer skal ta kurset uavhengig av om de ønsker å dømme kamper. Dette gjør at vi får en fin flyt av nye dommere hvert år og spillere som får et bedre forhold til reglementet.
- Vi benytter våre nye dommere på miniturnering som en fin første arena med dommerveileder til stede. Jevnlig oppfølging av klubbens dommerveileder gjennom den første sesongen.

-

- **Dommerutvikling**

- Dommerne i klubben får oppfølging av dommeransvarlig. Oppfølging og feedback i kamp og gjennom klubbens dommerforum som arrangeres 2 ganger i året (Vår/høst).
- Dommeransvarlig oppfordrer klubbens dommere til å delta på dommerkurs og samlinger som Sunnmøre fotballkrets arrangere, klubben dekker kostnader relatert til slike arrangementer.

-

- **Rutiner for tildeling av dommeroppdrag**

- I Spond ligger alle dommerne som ønsker å dømme kamper. Hver fredag kl 15.00 kommer kampene for neste uke og det er første mann til mølla-prinsippet. Hvert arrangement har kun én ledig plass. Blir det store ujevnheter, tilpasser vi praksisen.
- Oversikten over kamper med dommer blir lagt ut på klubbens kanaler for trenere/lagledere mandag formiddag.

Krav til Dommerveileder



- Gi dommerne direkte oppfølging på feltet i kamp
 - Gode dommerveildere skaper gode utviklingsmiljø
- Rekruttere nye dommere
- Planlegging og gjennomføring av dommerforum – ansvarlig for å utarbeide en struktur for hvordan de gjennomføres
- Planlegge de ukentlige dommeroppdragene
- Bidra til at dommerne føler trygghet og får økt sin kompetanse

Krav til Dommerveileder



- Være det sportslige «limet» mellom klubbens sportslige ledelse og dommere
- Opprette en egen plattform for trenerne på sosiale medier – facebook
- Sosiale arrangement
- Må inneha
 - Gode menneskelige egenskaper
 - Bygge relasjoner
 - Ha stor personlig integritet og ha evne til sette andre menneskers behov i sentrum
 - Tilstedeværelse på banen, evne til å ta utgangspunkt i den som skal veiledes, overføre faglige budskap og følge opp arbeidet over tid
 - Evne å bygge en kultur for feedback

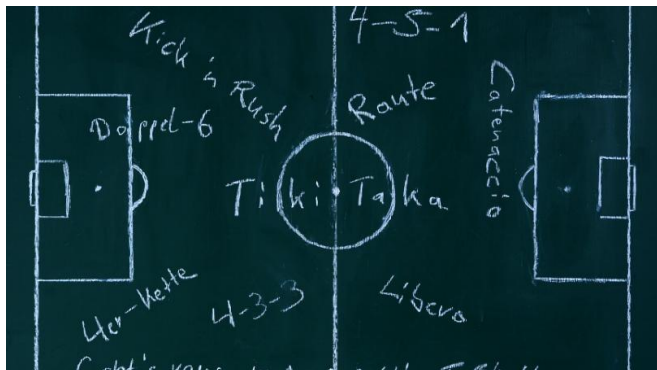


«Ingen fortjener å tilhøre et bedre lag,
enn det man er villig til
å være med på å skape selv» Marit Breivik

#Idrettsglede for alle

Akslaskolen

skoleringsplan





- 5. Kampdimensjonen
- 4. Den strukturelle dimensjonen
- 3. Den relasjonelle dimensjonen
- 1-2 Den individuelle dimensjonen

4. Struktur
i laget

3. Relasjonelle ferdigheter -
fotballforståelse

2. Kroppsbeherskelse og motorikk

1. Individuelle ferdigheter og gode holdninger

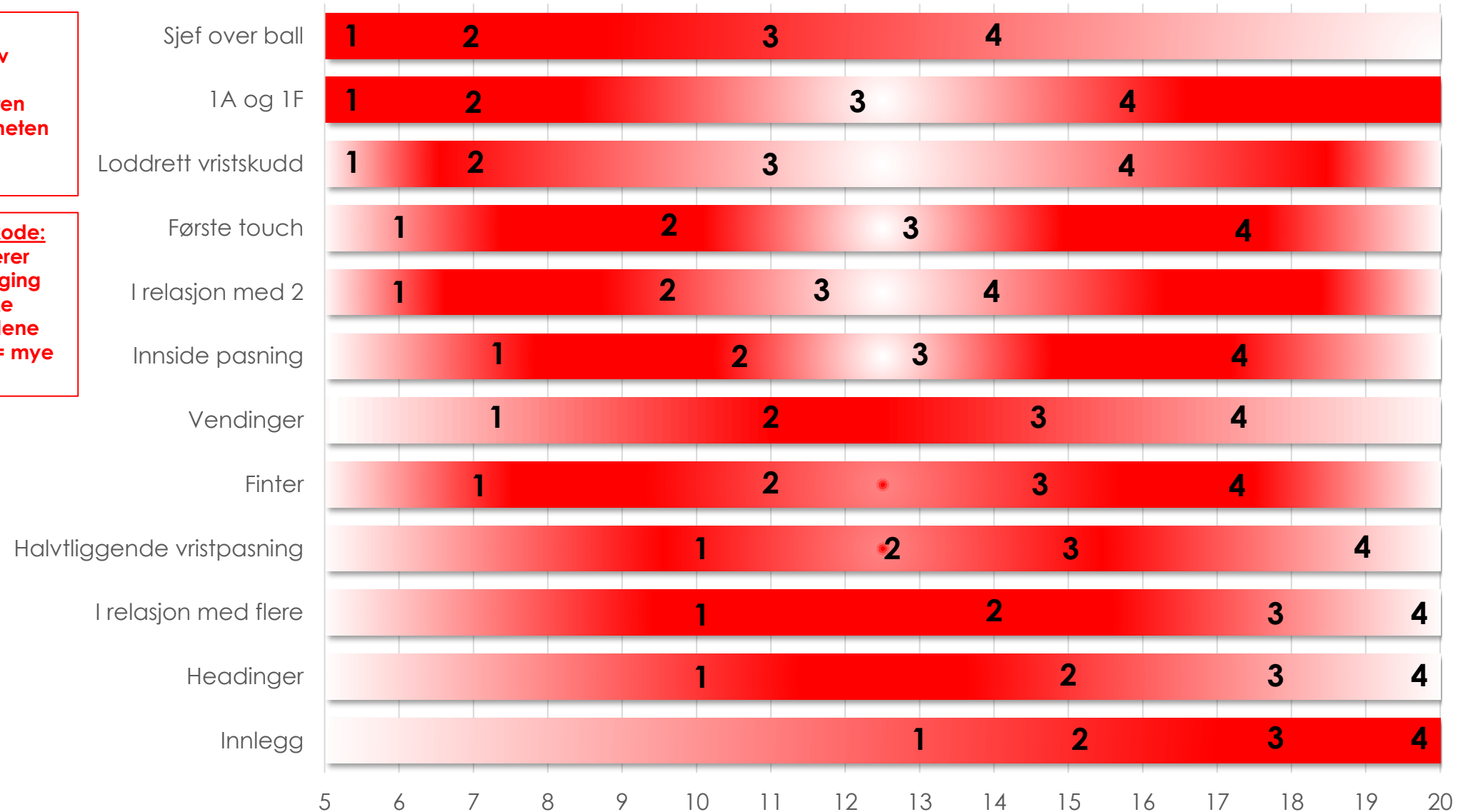
6 – 9 år: trinn 1 og 2
10 – 14 år: trinn 1, 2 og 3
15 – 19 år: trinn 1, 2, 3 og 4

5. Kampen er med i alle
aldersgrupper

Aldersrelatert trening Aksla IL

Forklaring:
 1. Introduksjon av Ferdigheten
 2. Øver ferdigheten
 3. Mestrer ferdigheten
 4. Optimerer ferdigheten

Forklaring fargekode:
 Rødfargen indikerer hvor stor vektlegging en skal gi de ulike Ferdighetsområdene
 Jo rødere farge = mye øving



■ Innlegg
■ Headinger
■ I relasjon med flere
■ Halvtliggende vristpasning

■ Finter
■ Vendinger
■ Inside pasning
■ I relasjon med 2

■ Første touch
■ Loddrett vristskudd
■ 1A og 1F
■ Sjef over ball



Aldersrelatert trening

6 – 10 år



Alderstypiske trekk:

Jeg-fokusert, nysgjerrige, opptatt av rettferdighet, sammenligner seg selv med andre, er opptatt av bekreftelser, trenger trygghet, tydelige rammer og øvelsene må tilpasses ferdighetsnivå (føle mestring)

Fokusområder:

Individuelle ferdigheter, gode holdninger, kroppsbeherskelse og motorikk

Ferdighetstrening

1 v 1 angrep og forsvar mot mål
/ småmål

Ferdighetstrening

Sjef over ballen –
kroppsbeherskelse med ball

Ferdighetstrening

Loddrett vristskudd

Spillform

3 v 3 inkl. keeper

Spillform

4 v 4 inkl. keeper

Spillform

5 v 5 inkl. keeper



Aldersrelatert trening

11 – 12 år



Alderstypiske trekk:

Jeg-fokusert, nysgjerrige, opptatt av rettferdighet, sammenligner seg selv med andre, er opptatt av bekreftelser, trenger trygghet, tydelige rammer og øvelsene må tilpasses ferdighetsnivå (føle mestring)

Fokusområder:

Individuelle ferdigheter, gode holdninger, kroppsbeherskelse og motorikk
Relasjonelle ferdigheter og forståelse

Ferdighetstrening
Ulike typer pasninger
og mottak

Ferdighetstrening
Sjef over ballen
Finter og vendinger

Ferdighetstrening
1 v 1, 2 v 1, 2 v 2 og 3 v 2
skape / utnytte overtall

Spillform
3 v 3 inkl. keeper

Spillform
5 v 5 inkl. keeper

Spillform
9 v 9 inkl. keeper



Aldersrelatert trening

13 – 14 år



Alderstypiske trekk:

Vekstperiode (spesielt armer og føttene), vanskeligere å koordinere kroppen, puberteten kommer, sårbar sosial alder, stort behov for å bli sett og er veldig opptatt av hva andre mener om en

Fokusområder:

Individuelle ferdigheter, gode holdninger, kroppsbeherskelse og motorikk
Relasjonelle ferdigheter og forståelse

Ferdighetstrening

Ulike typer pasninger og mottak
med motstand og retning

Ferdighetstrening

1 v 1, 2 v 1, 2 v 2 og 3 v 2
skape / utnytte overtall

Ferdighetstrening

Rolletrening og
rolleforståelse

Spillform

3 v 3 inkl. keeper

Spillform

7 v 7 inkl. keeper

Spillform

9 v 9 inkl. keeper



Aldersrelatert trening

15 – 16 år



Alderstypiske trekk:

Vennerelasjoner betyr mer enn foreldrerelasjonen, sinneutbrudd, oftere i konflikt med foreldrene, humørsvingninger, større krav fra skolen, flere arenaer og på jakt etter egen identitet

Fokusområder:

Individuelle ferdigheter, gode holdninger, kroppsbeherskelse og fysikk
Relasjonelle ferdigheter, forståelse og strukturell forståelse

Ferdighetstrening

Ulike typer pasninger og mottak
med motstand og retning

Ferdighetstrening

Skape / utnytte overtall
Score mål / hindre mål

Ferdighetstrening

Rolletrening og
rolleforståelse

Spillform

4 spill-fasene (F, F til A, A, A til F)

Spillform

Overtall- og undertallsspill

Spillform

11 v 11



Aldersrelatert trening

17 – 19 år



Alderstypiske trekk:

Vekstperioden er i slutfasen, vennerelasjoner betyr mer enn foreldrerelasjonen, sinneutbrudd, oftere i konflikt med foreldrene, humørsvingninger, større krav fra skolen, flere arenaer og på jakt etter egen identitet

Fokusområder:

Individuelle ferdigheter, gode holdninger, kroppsbeherskelse og fysikk
Relasjonelle ferdigheter, forståelse og strukturell forståelse

Ferdighetstrening

Ulike typer pasninger og mottak
med motstand og retning

Ferdighetstrening

Skape / utnytte overtall
Score mål / hindre mål

Ferdighetstrening

Rolletrening og
rolleforståelse

Spillform

4 spill-fasene (F, F til A, A, A til F)

Spillform

Overtall- og undertallsspill

Spillform

11 v 11



Aldersrelatert trening – Keeper

11 – 12 år



Alderstypiske trekk:

Jeg-fokusert, nysgjerrige, opptatt av rettferdighet, sammenligner seg selv med andre, er opptatt av bekreftelser, trenger trygghet, tydelige rammer og øvelsene må tilpasses ferdighetsnivå (føle mestring)

Fokusområder:

Individuelle ferdigheter, gode holdninger, kroppsbeherskelse og fysikk
Relasjonelle ferdigheter og forståelse

Ferdighetstrening
Ulike typer pasninger
og mottak (hånd og fot)

Ferdighetstrening
Grep og fallteknikk

Ferdighetstrening
Håndtere 1 v 1 situasjoner

Spillform
3 v 3 inkl. keeper

Spillform
5 v 5 inkl. keeper

Spillform
7 v 7 inkl. keeper



Aldersrelatert trening – Keepere

13 – 14 år



Alderstypiske trekk:

Vekstperiode (spesielt armer og føttene), vanskeligere å koordinere kroppen, puberteten kommer, sårbar sosial alder, stort behov for å bli sett og er veldig opptatt av hva andre mener om en

Fokusområder:

Individuelle ferdigheter, gode holdninger, kroppsbeherskelse og fysikk
Relasjonelle ferdigheter og forståelse

Ferdighetstrening

Ulike typer pasninger og mottak med motstand og retning (hånd og fot)

Ferdighetstrening

Grep, forflytningshurtighet og fallteknikk

Ferdighetstrening

Rolletrening og rolleforståelse

Spillform

3 v 3 inkl. keeper

Spillform

7 v 7 inkl. keeper

Spillform

9 v 9 inkl. keeper



Aldersrelatert trening – Keepere

15 – 16 år



Alderstypiske trekk:

Vennerelasjoner betyr mer enn foreldrerelasjonen, sinneutbrudd, oftere i konflikt med foreldrene, humørsvingninger, større krav fra skolen, flere arenaer og på jakt etter egen identitet

Fokusområder:

Individuelle ferdigheter, gode holdninger, kroppsbeherskelse og fysikk
Relasjonelle ferdigheter, forståelse og strukturell forståelse

Ferdighetstrening

Ulike typer pasninger og mottak med motstand og retning (hånd og fot)

Ferdighetstrening

Grep, forflytningshurtighet og fallteknikk

Ferdighetstrening

Rolletrening og rolleforståelse

Spillform

4 spill-fasene (F, F til A, A, A til F)

Spillform

Overtall- og undertallsspill

Spillform

11 v 11



Aldersrelatert trening – Keepere

17 – 19 år



Alderstypiske trekk:

Vekstperioden er i sluttfasen, vennerelasjoner betyr mer enn foreldrerelasjonen, sinneutbrudd, oftere i konflikt med foreldrene, humørsvingninger, større krav fra skolen, flere arenaer og på jakt etter egen identitet

Fokusområder:

Individuelle ferdigheter, gode holdninger, kroppsbeherskelse og fysikk
Relasjonelle ferdigheter, forståelse og strukturell forståelse

Ferdighetstrening

Ulike typer pasninger og mottak med motstand og retning (hånd og fot)

Ferdighetstrening

Grep, forflytningshurtighet, fallteknikk og sjef i egen boks

Ferdighetstrening

Rolletrening og rolleforståelse

Spillform

4 spill-fasene (F, F til A, A, A til F)

Spillform

Overtall- og undertallsspill

Spillform

11 v 11

Ferdighetstrening



Spillernes forutsetninger for å lære den tekniske ferdigheten er ikke nødvendigvis betinget av alder. Spillere på samme alder kan ha vidt forskjellige forutsetninger og evner. Derfor skal den tekniske trening alltid ta utgangspunkt i spillernes nivå – og ikke alderen.

Nivået skal være tilpasset spilleren. Spillere i samme gruppe kan befinne seg på forskjellige nivå. Det kan derfor være hensiktsmessig å la den enkelte spiller trene på sitt nivå.

Alle spillerne har da utgangspunkt i samme øvelse, men treneren veileder individuelt og alle blir dermed sett uavhengig av nivå.



*«Ingen fortjener å tilhøre et bedre lag,
enn det man er villig til
å være med på å skape selv» Marit Breivik*

#Idrettsglede for alle

Differensiering og hospitering

Hva er differensiering og hospitering?



- Differensiering vil si å gi spillerne ulike utfordringer ift. mestring og mestringsfølelse – jevnbyrdighet
- Like barn leker best – gi alle muligheten til å føle utfordring og mestring i øvelser og spillformer, men dette er dynamisk (se tabell)
- Hospitering vil si å gi en spiller et sportslig tilbud utover den ordinære trening i egen spillergruppe
- Hospitering er et tilbud til de som vil trene mer
- Spillere som hospiterer må ha en indre drivkraft for å trene ekstra

Målet med differensiering og hospitering?



Fotballnivå

25 % med spillere på et høyere nivå

50 % med spillere på eget nivå

25 % med spillere på et lavere nivå

Tid

Hvorfor bruke differensiering og hospitering?



- Sikre at spillere i Aksla får muligheten til å utvikle seg i egen klubb – uavhengig av nivå og interesse
- Sikre at de spilleren som vil trene ekstra, får lov til det
- Sikre at spillere ikke forsvinner pga. manglende sportslig utvikling og utfordring, både mentalt, fysisk og ferdighetsmessig

Kriterier



- Hospitering kan starte det året spilleren begynner å spille fotball
- For jentespillere kan det vurderes om de også kan hospitere hos guttene
- Følgende kriterier skal legges til grunn for å vurdere om en spiller skal hospitere:
 - Indre drivkraft for å trene mer og ofte
 - Holdninger
 - Ferdigheter (valg og utførelse)
 - Interesser

Hvordan organisere?



- All hospitering skal avklares i sportslig utvalg i aktuell aldersgruppe i klubben
- Spre treningstidene utover uken for de ulike aldersgruppene – det sikrer at de som vil får trent mer
- Trener (i ordinær gruppe) nominerer spillere etter kriteriene nevnt over
- Sportslig utvalg skal styre og planlegge avtalene i samarbeid med spillerens trener og mottagende trener
- Spiller og foreldre involveres i prosessen
- Hospitanter kan også spille kamp
- Sportslig Utvalg i de aktuelle aldergruppene holdes informert om hospiteringsordningene

Unntak



- Hospitering skal ikke gå på bekostning av trening og kamp med eget lag, men unntak kan gjøres for å unngå overbelastning
- Hvis en spiller utmerker seg ved hospitering på et lag i en eldre årsklasse, kan det være aktuelt å flytte opp spiller permanent for å sørge for at spilleren har et sportslig tilbud som står i stil til spillerens modning og behov for videreutvikling. Det vil skje helt unntaksvis og kun gjøres etter samtykke fra trenerne på de respektive lag, foreldre, leder sportslig utvalg, og ikke minst, spilleren selv

Konflikthåndtering



- Trening er stort sett problemfritt. I kamp kan det oppstå konflikter ved at spillerne trekkes mellom de forskjellige lag. Dersom ingenting er avtalt skal spilleren forholde seg til egen årsklasse
- Ved vanskelige tilfeller blir Sportslig Utvalg i aktuell aldersgruppe kobles inn