



# Sportsplan for fotballgruppa i Seljord IL

## Innledning

Hensikten med sportsplanen er å lage en samlet plan for fotballaktiviteten i Seljord IL

Sportsplanen er utarbeidet med bakgrunn i NFF`s lover og målsettinger og skal sikre at Seljord IL driver systematisk spiller og ferdighetsutvikling.

Sportsplanen skal være retningsgivende for all aktivitet i fotballgruppa.

Sportsplanen skal være klubben sin «sportslige håndbok» for Styret, trenere, lagledere, støtteapparat, spillere og foreldre.

Sportsplanen skal sikre at Seljord IL blir klubbstyrt og ikke lagstyrt. Med dette menes at trenere/lagledere skal bruke planen i sitt arbeid for å sørge for en rød tråd i treningsarbeidet fra de aller minste og opp til seniornivå.

Sportsplanen er lagt opp slik at de forskjellige aldersgruppene har egne avsnitt med sin sportsplan slik at de kan sette seg inn i de delene som angår «sitt» lag.

Sportsplanen skal bevisstgjøre trenere og lagledere/oppmenn på de arbeidsoppgaver de har tatt på seg.

Planen skal gi et svar på hvordan klubben ønsker å organisere lagene i de forskjellige årsklasser, slik at det blir større forutsigbarhet for alle de frivillige som klubben er avhengig av for å kunne gi et tilbud til alle som ønsker å spille fotball i Seljord.

Alle som påtar seg oppgaver for fotballgruppa ( deriblant trenere, oppmenn og klubbdommere), forplikter seg til å sette seg inn i sportsplanen og følge de retningslinjer som står der.

Fotballen er den største barne- og ungdomsidretten vi har i Norge, dette gjelder også for Seljord IL

Antall medlemmer i fotballgruppa har vært noenlunde stabil de siste årene og ligger nå på ca 200 aktive medlemmer.

Sportsplanen skal revideres hvert år og godkjennes på årsmøtet til fotballgruppa.



## **Innhold**

### **Målsetting**

- **Visjon**
- **Verdier**
- **Trenere**
- **Barnefotball**
- **Fair play**
- **Jevnbyrdighet**
- **Differensiering**
- **Hospitering**

### **Utviklingsplan barnefotball**

- **8 årslag**
- **10 årslag**
- **12 årslag**

### **Utviklingsplan ungdomsfotball**

- **13-14 årslag**
- **15-16-17 årslag**
- **Senior/A-lag**



## Målsetting

### For hele fotballgruppa

- Fotballgruppa skal ta sikte på å utvikle den enkelte spiller positivt fysisk, psykisk, sosialt og kulturelt.
- Vi skal legge forholda til rette for at Seljord IL på sikt skal ha veletablerte seniorlag både for damer og herrer.
- Seljord IL skal gi det beste totaltilbudet til spillere i alle aldersbestemte klasser i regionen.

### For lag fra 7-12 år

- Seljord IL skal legge forholda til rette slik at alle som ønsker å spille fotball skal få et godt tilbud, uten hensyn til alder, anlegg og ambisjoner og som fungerer i samsvar med idrettens mål.
- Alle bør få spille like mye både på trening og kamp.

### For lag fra 13-17 år

- Seljord IL skal legge forholda til rette slik at alle som ønsker å spille fotball skal få et godt tilbud, uten hensyn til alder, anlegg og ambisjoner og som fungerer i samsvar med idrettens mål.
- Lag i disse aldersklassene skal prioriteres høyt i SIL – Fotballgruppa.

### Junior/rekrutt-lag

Juniorer og G16 spillere er veldig viktige spillere å ta vare på for klubben med tanke på senior/ A-lags rekruttering. Det er for få juniorspillere til å danne et rent juniorlag i serie så juniorspillere har i dag tilbud om deltagelse på senior A eller B lag. I tillegg er det en målsetning å kunne gi et ekstra treningstilbud til et lag sammensatt av i hovedsak juniorspillere og satsningsspillere fra G16. Dette laget skal da i tillegg få tilbud om deltagelse på cup/turneringer for juniorer.



## Senior/A-Lag

Målsetning er å bygge opp et stabilt og godt lag som skal lede Seljord til øvre del av tabellen i 5. divisjon innen 3 år og videre til 4. divisjon innen 5 år. For å nå dette målet skal det jobbes systematisk og godt i barne og ungdomsfotballen for å utvikle flest mulig egne spillere.

## Damelag

Målsetningen er å ha et damelag i serie. Dette er veldig viktig for å holde interessen oppe hos jentene. Er det ikke damelagstilbud så vil de fleste jentene falle fra på j17. Klubben har i dag et 7-er damelag i serie.

## Visjon

Fotballgruppa i Seljord IL skal gi et godt tilbud til alle sine spillere  
Det skal være gøy å spille fotball i Seljord  
Vi skal vise gode Fair play holdninger

## Verdier

I fotballgruppa i Seljord skal vi

- Vise god adferd og ta vare på hverandre, slik at flest mulig trives best mulig.
- Utvis god og høflig adferd innad i klubben
- Vis respekt for motstanders spillere, trenere, ledere, dommere og besøkende
- Yte vårt beste i trening og på kamp
- Representere klubben på en positiv måte både på og utenfor banen



## Trenere

Trenere har ansvaret for den sportslige aktiviteten i sin gruppe. Trenere skal følge sportsplanen og retningslinjer for barne- og ungdomsfotballen som er utviklet av NFF.

[NFFs retningslinjer for barne og ungdomsfotballen finner du her](#)

Trenere skal kommunisere med trenerveileder og sportslig leder i styret. Trenerveileder er kontaktperson og bindeleddet mellom trenere og styret.

Det skal legges til rette for at alle som ønsker det skal få tilbud om trener, leder eller dommerkurs.

Kursutgifter dekkes av klubben.

Minimum en trener pr årskull skal ha gjennomført trenerkurs, minimum grasrottrener c-lisens. Resterende trenere skal ha minimum delkurs 1 i grasrottreneren. Kursene holdes etter behov i Seljord.

## Dommerkurs

Dommerkurs regnes som obligatorisk for alle det året de fyller 13 år.

Dette er et viktig kurs der alle får en innføring i regler mm.

Klubben har også et stort behov for klubbdommere som kan dømme de yngste lagene og håper derfor at noen av de som har gjennomført kurset vil bli med å dømme noen kamper. Alle som dømmer får betalt kr. 200.- pr kamp med unntak av om man dømmer 2 5er kamper samme kveld så får man totalt kr.200.-

## Barnefotball

All organisert fotball for gutter og jenter til og med det året spilleren fyller 12 år

Fotballens verdigrunnlag bygger på 3 grunnpilarer

### 1. Fotball for alle



Alle barn skal gis like muligheter til å kunne delta i fotballen. Dette vil si at alle spillere er like mye verdt!

## 2. Trygghet + mestring = trivsel

Trygghet er et sentralt element i det å trives. Barnet må føle den rette tryggheten i forhold til aktivitetene, lagkamerater og ikke minst til de voksne i fotballmiljøet.

Vi kan forsterke trivsel og glede ved bl.a.:

- at du passer på at ingen blir glemt
- at du opparbeider tillit hos barna slik at de føler seg trygge
- at miljøet rundt laget blir godt
- at du er positiv og går foran som et godt eksempel
- at alle får spille like mye
- at barna får ei fornuftig holdning til både seier og tap
- at du reagerer ved banning, fusk og kjeftbruk
- Alle får prøve seg i forskjellige posisjoner på banen

## 3. Fair play

Fair play handler om alt som skjer på banen både under trening og kamper. Men det handler også om hvordan vi oppfører oss utenfor selve fotballbanen. Verdier som respekt, toleranse, likeverd og menneskeverd bør være i fokus helt fra starten av i barneidretten og disse verdiene er viktigere enn resultater i en kamp.

[NFFs Fair play sider finner du her](#)



## **Virkemiddel for trygghet og mestring**

### **Jevnbyrdighet**

I barnefotballen skal alle få delta med like muligheter. Topping av lag i barnefotballen skal ikke forekomme da dette vil være en forskjellsbehandling der noen får spille vesentlig mer enn andre. Jevnbyrdighet vil si at en får sånn noenlunde jevn motstand i kamp og på trening.

### **Differensiering**

Det vil alltid være forskjell på spillere med tanke på ferdighetsnivå – utvikling/modning og hvor stor interessen for å lære/utvikle seg er. Derfor er det viktig med differensiering på treningene. Aktiviteter og grupper skal varieres slik at flest mulig spillere blir utfordret ut fra sitt ferdighetsnivå. Dette vil være med på å bedre forutsetningene for mestring. I kamper skal spillere ha tilnærmet lik spilletid og topping av lag skal ikke forekomme i barnefotballen i Seljord.

### **Hospitering**

Alle trenere skal jobbe for best mulig aktivitet i egne treninger og differensiering er her en nøkkelfaktor. I tillegg til differensiert trening, ønsker klubben å tilrettelegge for at spillere som ønsker å trene mer og har de rette forutsetninger som ferdigheter – tid og motivasjon for det, kan få tilbud om ekstra treninger og kamper på et høyere nivå slik at den enkelte spiller får utvikle seg på sitt ferdighetsnivå.

**I Seljord skal all hospitering avtales mellom trenere, spillere og foreldre**  
**Spiller som hospiterer skal prioritere eget lag og hospitering skal ikke påvirke miljøet hverken i laget som tar imot hospitanten eller laget som avgir hospitanten.**



Det skal legges til rette for hospitering.

Forutsetningen for dette er at den enkelte spiller vil ha nytte av dette og utvikling skal følges.

- Trener, begge lag, er enige om at spiller vil ha nytte av hospitering
- Foreldre samtykker
- Spiller ønsker selv hospitering
- Spiller skal prioritere eget lag ved konflikt
- Fylt 10 år
- Hospitering er tidsbegrenset til 6 uker. Etter dette skal spiller ha pause og det kan åpnes for at andre spillere får tilsvarende tilbud
- Den enkelte spiller signerer hospiteringskontrakt ved førstegangshospitering (regler, hvordan man opptrer i forhold til eget lag etc)
- 

Hospitering starter normalt fra det året spiller fyller 10 år, men trenerveileder i samarbeid med sportslig ledelse kan iverksette dette tidligere om påkrevd.

Dersom et lag ønsker å benytte en spiller fra et annet lag skal lagledelsen for dette laget kontaktes før vedkommende spiller kontaktes og benyttes.

Ved hospitering/lån av spillere til kamp er det viktig at spillere som ordinært hører til på laget får godt med spilletid.

## Utviklings/opplæringsplan

En målsetting er at fotballgruppa skal arrangere 1-2 trenersamlinger i året der det blir vist frem forskjellige øvelser og tips til hvordan en kan legge opp treningsøkter.

I Seljord er laga i utgangspunktet delt inn slik at 2 års-trinn går på samme lag med unntak av J13. Inndelinga er som følger:

- 8.års lag 1. og 2.klasse (6-8år)
- 10års lag 3. og 4.klasse (8-10år)
- 12års lag 5.og 6. klasse (10-12år)
- 14års lag 7.og 8.klasse (12-14år) Gutter
- 16års lag 9. og 10.klasse (14-16år)Gutter





13års lag Jenter  
15 års lag Jenter  
17 års lag Jenter

Senior lag :Fra 16år.

Det blir vanskelig å ha en målsetting om mer en 1 guttelag og 1 jentelag i hvert alderstrinn da det varierer veldig fra år til år hvor mange gutter vs. jenter det er i årskullet.

Det er ikke hvert år Flatdal klarer å stille egne lag og da velger noen å bli med i Seljord. Oftest gjelder dette 12 års laga.

### [Spilleregler og retningslinjer i barnefotball](#)

**NFF** har laget 8 «regler» for god barnefotball

#### **Barnefotball-regel 1:**

Barnefotball er lekbetont!

Barnefotballen er barns første møte med organisert fotball. Organisert i den form at man har drakter og spiller på baner. Men husk at dette skal være lek - ikke blodig alvor. Det sistnevnte kommer tidsnok. Og førsteinntrykket betyr mye - ja, kanskje alt. La barna ha det gøy, la dem leke - og la resultatet være underordnet. Det viktigste resultatet du kan få er fornøyde barn som bygger opp vennskap gjennom samhandling.

#### **Barnefotball-regel 2:**

Det viktigste er å være sammen med venner!

Barna søker først og fremst til fotballen for å være sammen med venner. Det er dette samholdet vi skal framelske - og det er et slikt samhold som skaper lagånd. La derfor venner/venninner trene sammen og spille på samme lag!

**Barnefotball-regel 3:**

Alle skal spille like mye!  
Ingen blir bedre av å sitte på benken og alle synes det er gøy å spille. Dessuten er det ingen som vet hvem som blir best som voksen. Trivselen og ferdighetsutviklingen er viktigere enn resultatet, selv om alle synes det er gøy å vinne og å score mål. Det er derfor ikke ønskelig at noen "topper laget" for å vinne kamper. La alle spille like mye, la alle i tur få spille fra start og la alle spille på forskjellige plasser.

**Barnefotball-regel 4:**

Lær barna å tåle både seier og tap!  
I barnefotball kan alle delta, ingen er for dårlig og ingen er for god. Det er derfor viktig å bygge på prinsippet om jevnbyrdig motstand både i kamp og trening. Ingen liker å tape eller vinne "tosifra". Ta seier og tap med fornuft - tåler de voksne å tape, lærer barna det også. Fotball er et lagspill hvor alle taper og alle vinner. En seier tar hver enkelt med seg hjem - et tap deles av alle.

**Barnefotball-regel 5:**

Mer trening og færre kamper!  
Barn bør trene mer enn de spiller kamper. Og de bør oppmuntres til egenorganisert aktivitet. Det gjør du best ved å ha morsomme treninger. Og legg opp til et kampprogram som varierer mellom enkeltstående kamper og turneringer!

**Barnefotball-regel 6:**

Barnefotball - en allsidig aktivitet!  
Gjennom fotballspillet får barn mulighet til å utvikle grunnleggende motoriske ferdigheter som for eksempel å gå, løpe, hoppe, kaste og sparke. Fotball for barn er derfor allsidig. Likevel bør barn selvsagt få mulighet til også å drive med andre idretter, om de ønsker det. De ulike tilbudene må derfor koordineres. Men det må ikke være noe krav å drive med flere idretter. Barn må få gjøre det de har lyst til.

**Barnefotball-regel 7:**

Fotball er et spill!  
Spillet er selve kjernen i fotball. Dessverre ser vi at enkelte trenere benytter øvelser som ikke alltid virker motiverende. I barnefotballen bør en fokusere på ulike typer spill, leker og grunnleggende ferdighetsøvinger, og "småspill" bør



vektlegges mest. Unngå lange køer ved ferdighetsøvinger - flest mulig involveringer pr spiller må være målet. Morsomt og utviklende!

### **Barnefotball-regel 8:**

La oss gå sammen om gla'fotball for de små!

Barna skal få oppmuntring og veiledning slik at de utvikler sine ferdigheter og ser framgang. Men det skal også legges vekt på å lære dem å innordne seg i en gruppe. De voksne må gjøre hva de kan for at alle barna trives. Og husk at du som voksen er et forbilde - barn har en egen evne til å gjøre som du gjør, ikke som du sier.

**Fotball er gøy - ikke mas!**

**God fornøyelse med gla'fotball for små føtter!**

### **Målsetning for 8 årslag**

Ha minst ett gutte- og jentelag

Minimum 1 trening i uka i sesong i tillegg til kamper.

Anbefalt treningstid er 1-1.5 time pr trening

### **Retningslinjer**

Norges fotballforbunds barnefotballregler skal følges

<https://www.fotball.no/lov-og-reglement/spilleregler/spilleregler-og-retningslinjer-barnefotball-6-12ar/e>

I denne aldersgruppa bør man legge vekt på følgende:

- lystbetont lek
- oppfordre til allsidige aktiviteter
- lære å ta imot instruksjoner
- korte intervaller på øvingene
- mye kontakt med ballen
- enkle øvelser som ivaretar tekniske detaljer
- rotasjon på laget - alle må stå i mål
- ta til med opplæring i grunnleggende teknisk trening og forklare fotballregler.



Alle trener skal få en innføring i bruk av programmet treningsøkta. [Treningsøkta.no](https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/) og <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/> er lagt opp med anbefalinger til øvelser for alle års-trinn. Trenerne skal legge opp treninger slik at spillere får opplæring i det som er anbefalt for års trinn. Det er mange dyktige trenere med mange års erfaring i Seljord og det er opp til trener å velge øvelser, men [treningsøkta.no](https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/) eller [https://www.fotball.no/barn-og-ungdom](https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/) skal brukes for å kontrollere at laget kommer igjennom anbefalt «pensum». Øvelsene som blir brukt i treningsøkta skal brukes som et utgangspunkt og så kan man utvide med egne varianter underveis.

Det vil komme nye trenere til nesten hvert år der noen vil ha liten eller ingen erfaring som fotballtrener og det vil derfor være viktig å ha en plan for opplæring fra starten av for å sikre en best mulig utvikling av spillerne. En god plan sammen med noe kursing, da spesielt for nye trenere vil bidra til å sikre en god utvikling av barnefotballen i Seljord. Alle som skal bruke [treningsøkta.no](https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/) får tildelt brukernavn og passord av treneransvarlig i fotballgruppa. Ved bruk av [https://www.fotball.no/barn-og-ungdom](https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/) trengs det ikke noen login.

Ved flere lag, skal lagene deles så jevne som mulig. Ved deling av lag må en i tillegg til å tenke på ferdigheter også ta med trivselsfaktoren i beregningene. Ingen må mistrives på et lag.

### **Karakteristiske trekk for aldersgruppa**

- Tar verbal instruksjon dårlig
- Veldig kort konsentrasjonstid
- Stor aktivitetstrang
- Koordinasjonsevnen utvikles i forskjellig takt
- Følsomme for kritikk

### **Stikkord for utviklingsplan**

- Fokus på Ferdighet og teknikk (ballkontroll)
  - Smålagspill
  - Korte Pasninger-lange pasninger - mottak av ball langs bakken- føring av ball -skudd mot mål- heading mm.
- Forslag til øvelser finner du på [treningsøkta.no](https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/) eller [https://www.fotball.no/barn-og-ungdom](https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/)



## Lære grunnleggende regler og utførelse av

- Innkast
- Hjørnespark (corner)
- Frispark

8 årslag spiller 5er fotball.

## Målsetting for 10 årslag

Ha minst ett gutte- og jentelag  
Minimum 1 trening i uka i sesong i tillegg til kamper.  
Ha tilbud om vintertrening (vil være treneravhengig)  
Anbefalt treningstid er 1,5 time pr trening

## Retningslinjer

[Norges fotballforbunds barnefotballregler skal følges](#)

Alle trener skal få en innføring i bruk av programmet treningsøkta eller <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom>  
[Treningsøkta.no](https://www.fotball.no/barn-og-ungdom) og <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom> er lagt opp med anbefalinger til øvelser for alle års-trinn.  
Trenerne skal legge opp treninger slik at spillere får opplæring i det som er anbefalt for års trinn.  
Det er mange dyktige trenere med mange års erfaring i Seljord og det er opp til trener å velge øvelser, men [treningsøkta.no](https://www.fotball.no/barn-og-ungdom) skal brukes for å kontrollere at laget kommer igjennom anbefalt «pensum». Øvelsene som blir brukt i treningsøkta skal brukes som et utgangspunkt og så kan man utvide med egne varianter underveis.

Det vil komme nye trenere til nesten hvert år der noen vil ha liten eller ingen erfaring som fotballtrener og det vil derfor være viktig å ha en plan for opplæring fra starten av for å sikre en best mulig utvikling av spillerne.



En god plan sammen med noe kursing, da spesielt for nye trenere, vil bidra til å sikre en god utvikling av barnefotballen i Seljord .

Alle som skal bruke treningsøkta.no ,får tildelt brukernavn og passord av treneransvarlig i fotballgruppa. <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom> trenger ingen innlogging.

Ved flere lag, skal lagene deles så jevne som mulig. Ved deling av lag må en i tillegg til å tenke på ferdigheter også ta med trivselsfaktoren i beregningene. Ingen må mistrives på et lag.

I denne aldersgruppa bør man legge vekt på følgende:

- korte intervaller på øvingene
- mye kontakt med ballen
- enkle øvelser som ivaretar tekniske detaljer
- rotasjon på laget - alle bør stå i mål
- opplæring i grunnleggende teknisk trening
- Lære korrekt utførelse av innkast

### **Karakteristiske trekk for aldersgruppa**

- Jevn og harmonisk vekst
- Er lærevillige og får etter hvert et stort vitebegjær
- Begynner å bli selvkritiske
- Lette å lede å påvirke
- Er i den motoriske «gullalder»
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Kreativiteten utvikles
- Mange tar fremdeles verbal instruksjon dårlig

### **Stikkord for utviklingsplan**

- Fokus på Ferdighet og teknikk (ballkontroll)
- Smålagsspill
- Korte Pasninger-lange pasninger –mottak av ball-skudd mot mål- heading føring av ball



Forslag til øvelser finner du på [treningsøkta.no](https://www.fotball.no/barn-og-ungdom) eller <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom>

10 årslaga spiller 5èr fotball  
Alle skal lære og forstå fotballreglene som gjelder.

### **Målsetning 12 årslag**

Ha minst 1 gutte- og jentelag  
Ha tilbud om vintertrening (Dette vil være treneravhengig.)  
Ha 2 treninger i uka i sesong i tillegg til kamper.  
Anbefalt treningstid er 1,5 timer pr økt.

### **Retningslinjer**

[Norges fotballforbunds barnefotballregler skal følges](#)

Alle trener skal få en innføring i bruk av programmet [treningsøkta](https://www.fotball.no/barn-og-ungdom).  
[Treningsøkta.no](https://www.fotball.no/barn-og-ungdom) og <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom> er lagt opp med anbefalinger til øvelser for alle års-trinn.  
Trenerne skal legge opp treninger slik at spillere får opplæring i det som er anbefalt for års trinn.  
Det er mange dyktige trenere med mange års erfaring i Seljord og det er opp til trener å velge øvelser, men [treningsøkta.no/https://www.fotball.no/barn-og-ungdom](https://www.fotball.no/barn-og-ungdom) skal brukes for å kontrollere at laget kommer igjennom anbefalt «pensum». Øvelsene som blir brukt i [treningsøkta](https://www.fotball.no/barn-og-ungdom) skal brukes som et utgangspunkt og så kan man utvide med egne varianter underveis.

Ved flere lag, skal lagene deles så jevne som mulig. Ved deling av lag må en i tillegg til å tenke på ferdigheter også ta med trivselsfaktoren i beregningene. Ingen må mistrives på et lag.

12års lag spiller 7èr fotbal

### **Karakteristiske trekk for aldersgruppa**

- Jevn og harmonisk vekst
- De er lærevillige og har et økende vitebegjær
- Selvkritiske
- Lette å lede og påvirke
- Er fremdeles i den motoriske gullalder



- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Kreativiteten utvikles
- Tar verbal instruksjon bedre
- Opptatt av regler og rettferdighet

### **Stikkord for utviklingsplan**

- Utvikling av grunnleggende teknikk og ferdigheter må prioriteres
- Forsvarsspill
- Samspill/veggspill
- Avslutninger med scoringstrening

Forslag til øvelser finner du på [treningsøkta.no](https://www.treningsøkta.no) eller <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom>

-Vurdere om det er hensiktsmessig med differensiert trening i deler av treningsøkta. (Der det er store forskjeller i ferdigheter bør dette benyttes)  
Les om differensiering i eget avsnitt i sportsplanen.



# Ungdomsfotball

<https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/retningslinjer-for-barne--og-ungdomsfotball/>

## Målsetning 13-14-års lag

Ha minst et gutte- og jentelag  
Ha et tilbud om vinter trening 2-3 ganger i uka  
Minimum 2 treninger i sesong i tillegg til kamper  
Anbefalt treningstid er 1.5 timer pr. trening.

## Retningslinjer.

Gi et trenings og kamptilbud til alle som ønsker å spille fotball  
Differensiere trenings og kamptilbud. (Hospitering kan være et alternativ)  
Se eget avsnitt om differensiering og hospitering på side 6 i sportsplanen.

Alle som blir tatt ut i kamptropp skal ha minimum 20 min. spilletid

En nøkkelfaktor for å kunne ha et godt lag som alle trives på er å bygge opp en god lagånd med gode holdninger til treninger og kamper.

Alle trener skal få en innføring i bruk av programmet treningsøkta.  
[Treningsøkta.no](https://www.fotball.no/barn-og-ungdom) og <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom> er lagt opp med anbefalinger til øvelser for alle års-trinn.

Trenere skal legge opp treninger slik at spillere får opplæring i det som er anbefalt for års trinn.

Det er mange dyktige trenere med mange års erfaring i Seljord og det er opp til trener å velge øvelser, men [treningsøkta.no](https://www.fotball.no/barn-og-ungdom) eller <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom> skal brukes for å kontrollere at laget kommer igjennom anbefalt «pensum». Øvelsene som blir brukt i treningsøkta skal brukes som et utgangspunkt og så kan man utvide med egne varianter underveis.

Landslagsskolens utviklingsplaner for aldergruppa 13-16 år ligger også i treningsøkta.

Alle som skal bruke [treningsøkta.no](https://www.fotball.no/barn-og-ungdom) , får tildelt bruker og passord av treneransvarlig i fotballgruppa.

<https://www.fotball.no/barn-og-ungdom> trenger ingen innlogging.



### **Karakteristiske trekk for aldersgruppa**

- Det er stor variasjon i den fysiske og mentale utviklingen
- Svært opptatt av rettferdighet, spesielt når det går utover en selv.
- Bevisste på egne og andres prestasjoner og kommenterer dette gjerne.
- Det vil være motoriske utfordringer forbundet med vekstperioder
- Konsentrasjon og lærevillighet øker
- Store humørsvingninger, ofte med kreative unnskyldninger for ikke å møte/delta
- Spillere begynner nå å finne sine plasser på banen hvor de trives.

### **Stikkord for utviklingsplan**

- Teknisk og taktisk utvikling
- Initiativ og bevegelse uten ball
- Hurtig og presist pasningsspill
- Bygge opp angrep
- Avslutninger
- Forsvar

Forslag til øvelser finner du på [treningsøkta.no](https://www.treningsøkta.no) eller <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom>



## Målsetning 15-16-17 års- lag

Ha guttelag G16 - og jentelag i J15 og J17  
Ha et tilbud om vintertrening 2-3 ganger i uka  
Minimum 2 treninger i uka i sesong i tillegg til kamper  
Anbefalt treningstid er 1.5 timer pr. trening.

## Retningslinjer

Gi et trenings og kamptilbud til alle som ønsker å spille fotball

Differensiere trenings og kamptilbud. (Hospitering kan være et alternativ)  
Se eget avsnitt om differensiering og hospitering på side 6 i sportsplanen.

Alle som blir tatt ut i kamptropp skal ha minimum 20 min. spilletid

En nøkkelfaktor for å kunne ha et godt lag som alle trives på, er å bygge opp en god lagånd med gode holdninger til treninger og kamper.

Alle trener skal få en innføring i bruk av programmet treningsøkta.  
[Treningsøkta.no](https://www.fotball.no/barn-og-ungdom) og <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom> er lagt opp med anbefalinger til øvelser for alle års-trinn.

Trenere skal legge opp treninger slik at spillere får opplæring i det som er anbefalt for års trinn.

Det er mange dyktige trenere med mange års erfaring i Seljord og det er opp til trener å velge øvelser, men [treningsøkta.no](https://www.fotball.no/barn-og-ungdom) eller <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom> skal brukes for å kontrollere at laget kommer igjennom anbefalt «pensum». Øvelsene som blir brukt i treningsøkta skal brukes som et utgangspunkt og så kan man utvide med egne varianter underveis.

Landslagsskolens utviklingsplaner for aldergruppa 13-16 år ligger også i treningsøkta.

Alle som skal bruke [treningsøkta.no](https://www.fotball.no/barn-og-ungdom) , får tildelt bruker og passord av treneransvarlig i fotballgruppa.

<https://www.fotball.no/barn-og-ungdom> trenger ingen innlogging.

Utviklingsplanen for 15-16-17 –års laga er stort sett lik som for 13-14 –års laga, men med bl.a høyere tempo i utførelsen.



### **Karakteristiske trekk for aldersgruppa**

- Ekstrem vekst
- Sterke sosiale behov
- Kreativitet og koordinasjon er i sterk utvikling
- Dårlig harmoni mellom psykisk og fysisk utvikling
- Pubertetsalder gir ofte usikker opptreden, sjenanse, en tøff fasade og aggressiv fremtoning

### **Stikkord for utviklingsplan**

- Teknisk og taktisk utvikling
- Initiativ og bevegelse uten ball
- Hurtig og presist pasningsspill
- Bygge opp angrep
- Avslutninger
- Forsvar
- Etablere kontakt med A-lag

Forslag til øvelser finner du på [treningsokta.no](https://www.treningsokta.no) eller <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom>



## Turneringer/Cuper

Ved arrangement av egne cuper , følger Seljord IL NFFs turneringsbestemmelser/spill på små baner

I tillegg har Seljord IL utarbeidet egne regler for cuper som arrangeres i klubbens regi.

Reglene finner du her [Turneringsregler for Sparebanken DIN Cup](#)

I Seljord IL er alle lag med på minst ein cup hvert år.

8 og 10 års lag reiser på cup i Åmot fyrste helga etter skulestart i forbindelse med vinjedagen , ein laurdag.

Søndag samme helg, er det 12 års laga som reiser til sparebanken din cup i Høydalsmo.

Den fyrste eller andre helga etter Sparebanken din cup i Høydalsmo er det Seljord IL sin tur til å arrangere Sparebanken din cup på Eventyrøy for 13-17 års laga.

13-17 års lag får hvert år tilbud om å reise til Norway Cup i juli/august. Det er mulig å velge andre cuper enn Norway Cup men dette må avtales med styret på forhånd.