



# Sportsplan Abildsø IL



ÅPNING AV ABILDSÖ IDRETTSPASS 1948

Utviklet av Anders Johre og Amund Eriksen.

Telenor ASA Group

## Innholdsfortegnelse

<b><u>1. KLUBBEN ABILDSØ FOTBALL.....</u></b>	<b><u>3</u></b>
1.1 BAKGRUNN OG HENSIKT .....	4
1.2 MÅLSETTING .....	4
1.3 VERDIER OG HOLDNINGER .....	4
1.4 FORELDREVETT REGLER .....	5
1.5 ADMINISTRASJON I HVER ALDERSKLASSE .....	5
1.6 HOSPITERING I ABILDSØ IL .....	6
<b><u>2. HOLDNINGER.....</u></b>	<b><u>7</u></b>
2.1 HOLDNINGER OVERFOR SEG SELV .....	7
2.2 HOLDNINGER OVERFOR MED- OG MOTSPILLERE .....	7
2.3 HOLDNINGER OVERFOR TRENER/LAGLEDER.....	7
2.4 HOLDNINGER OVERFOR DOMMER/REGELVERK .....	8
2.5 HOLDNINGER OVERFOR KLUBBEN .....	8
2.6 KONKURRANSE / STRAFF OG BELØNNING .....	8
<b><u>3. LAGSAMMENSETNING .....</u></b>	<b><u>9</u></b>
GRUNNPRINSIPP .....	9
3.1 5ER FOTBALL .....	9
3.2 OVERGANGEN TIL 7ÉR FOTBALL.....	10
3.3 7ER FOTBALL .....	10
3.4 OVERGANG TIL 11ER FOTBALL.....	11
3.5 11ER FOTBALL.....	11
3.6 SENIORFOTBALLEN, < 19 ÅR .....	12
<b><u>4 TRENER I ABILDSØ IL .....</u></b>	<b><u>13</u></b>
4.1 OPPGAVER OG ANSVAR:.....	13
4.2 UTDANNING/KURS: .....	13
4.3 TRENEREN PÅ FELTET .....	13
<b><u>5 GENERELT TRENING SOPPLEGG OG FERDIGHETSUTVIKLING .....</u></b>	<b><u>14</u></b>
5.1 FLYTSONEMODELLEN .....	14
<b><u>6.0 SKADEFORBYPGING .....</u></b>	<b><u>15</u></b>
<b><u>7 KRAV OM POLITIATTEST I ABILDSØ IL .....</u></b>	<b><u>15</u></b>
<b><u>8 NYTTIGE LINKER.....</u></b>	<b><u>16</u></b>

## 1. Klubben Abildsø Fotball

- AIL er en organisasjon for både spillere, ledere/trenere, foreldre og dommere. Alle jenter og gutter som ønsker å spille fotball, får et tilbud i AIL. Klubben har breddelag i alle årsklasser, der det sosiale er like viktig som fotballferdigheter. Spillere i Abildsø IL som viser gode holdninger og treningsvilje får utviklingstilbud iht. denne sportsplanen. Klubben gir også tilbud til foreldre og spillere som vil utdanne seg til dommere eller trenere.
- AIL sine lag deltar i kretsserien til Oslo Fotballkrets. I tillegg deltar lagene i turneringer, helst i nærområdet, etter eget ønske. Klubben dekker påmeldingsavgift for inntil 2 turneringer i året.
- AIL ønsker og har kvalifiserte trenere. Klubben ønsker som minimum at alle trenere skal gjennomføre NFF C-Lisen og dekker utgifter til trenerutdanning, etter nærmere avtale. For lagene som spiller 5er og 7er fotball er det normalt foreldre som er trenere. Lagene fra smågutt-/småjentealder og oppover skal i utgangspunktet alltid ha godt kvalifiserte trenere.
- AIL baserer driften på frivillig innsats og er avhengig av at foreldre og andre engasjerer seg. Ingen tjener penger på verv i klubben, men det tilstrebes at eventuelle utgifter dekkes.
- AIL er klubbstyrt, dvs. at det er styret og ikke den enkelte lagleder/trener/forelder, som legger målsetting og retningslinjer for hvordan lagene og klubben drives. Styret velges av klubbens årsmøte hvor medlemmer over 15 år har stemmerett.
- AIL sin sportslige aktivitet styres etter egen sportsplan. Planen er utarbeidet i samarbeid og i forståelse med AIL, spesielt målsetting og retningslinjer for talentutvikling. Alle trenere og lagledere skal gjøre seg kjent med innholdet og utføre sitt virke i samsvar med retningslinjene i sportsplanen.

**Du representerer Abildsø IL**

## 1.1 Bakgrunn og hensikt

Abildsø IL er en lokal breddeklubb tuftet på ”idrett, samhold, sosial profil” med nærmere 450 medlemmer og spillere med over 16-17 lag oppmeldt til seriespill i regi av Norges Fotballforbund. Klubben disponerer klubbhus og gode treningsfasiliteter på Abildsø fotball felt som ligger helt inntil Østensjøvannet. Bakgrunnen for sportsplanen er å skape et godt arbeidsverktøy for alle i AIL slik at vi skaper kontinuitet i arbeidet med å nå klubbens målsettinger. Sportsplanen er laget for spillere, trenere, støtteapparat og foreldre i Abildsø IL.

## 1.2 Målsetting

Målsettingen i Abildsø IL er: Flest Mulig, Lengst mulig, Best mulig.

### Flest mulig

Vi ønsker å få med flest mulige barn og unge i vårt nærmiljø i et godt fritidsmiljø basert på fysisk aktivitet.

### Lengst mulig

For å kunne bidra til sunne og gode oppvekstvilkår gjennom barne- og ungdomsårene er det viktig for AIL å holde unge i aktivitet lengst mulig.

### Best mulig

For å nå de to første målsettingene må det være kvalitet i det arbeidet vi som fotballklubb nedlegger hver dag. Vårt løfte er å forsøke å gi våre aktive medlemmer et best mulig sportslig og sosialt tilbud. Det betyr også at vi skal gi våre unge medlemmer muligheten til å utvikle sine talenter på best mulig måte. Dette er en videreføring av Norges Fotballforbund sitt verdigrunnlag.

## 1.3 Verdier og holdninger

Abildsø ILs verdigrunnlag kan oppsummeres i:

- Abildsø IL skal gi klubbens spillere idretts glede i et sosialt fellesskap
- Abildsø IL ser hele mennesket gjennom fotballen, ikke bare spilleren
- Vi ønsker at alle skal utvikle seg til ansvarsfulle mennesker gjennom å spille fotball i Abildsø IL.
- Gjennom glede og kvalitet skal Abildsø IL være en klubb man er stolt av å være medlem i.
- Abildsø IL skal gi medlemmene en gjennomtenkt fotballhverdag.
- Abildsø IL skal være en inkluderende klubb, med plass til alle.

Vi jobber etter NFF sitt FAIR PLAY program, med vekt på toleranse og god oppførsel. Abildsø IL sine spillere skal ha en trygg og god tid i den grønne drakten i et miljø fritt for rusmidler, mobbing og rasisme.

For mer informasjon,

se:[http://www.fotball.no/Barn\\_og\\_ungdom/Barnefotball/2012/Budskapet-i-barnefotballen-i-2012/](http://www.fotball.no/Barn_og_ungdom/Barnefotball/2012/Budskapet-i-barnefotballen-i-2012/)

## 1.4 Foreldrevett regler

Som foresatte og foreldre kan du bidra til å gjøre barnefotballen til en opplevelse for barna. Her er noen huskereglene:

- **Møt opp til kamp og trening**
  - barna ønsker det
- **Foreldrene skal stå på motsatt side av trenerbenkene**
- **Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen**
  - ikke bare dine kjente
- **Oppmuntre i medgang og motgang**
  - ikke gi kritikk!
- **Respekter lagleders bruk av spillere**
  - ikke forsøk å påvirke han/henne under kampen
- **Se på dommeren som en veileder**
  - respekter avgjørelsene!
- **Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta**
  - ikke press det
- **Spør om kampen var morsom og spennende**
  - ikke bare om resultatet
- **Sørg for riktig og fornuftig utstyr**
  - ikke overdriv
- **Vis respekt for arbeidet klubben gjør**
  - delta på foreldremøter for å avklare holdninger og ambisjoner
- **Tenk på at det er ditt barn som spiller fotball**
  - ikke du
- **Vis respekt for andre**
  - ikke røyk på sidelinje
- **Husk at barna gjør som du gjør - ikke som du sier**
- , se: [http://www.abildso-il.no/diverse\\_info/foreldresamarbeid](http://www.abildso-il.no/diverse_info/foreldresamarbeid)

## 1.5 Administrasjon i hver aldersklasse

### Oppstartsår

Rekruttering av nytt årskull starter i begynnelsen av september det året man fyller 6 år. Abildsø IL rekrutterer primært fra skolene Abildsø, Manglerud og Rustad. Vi holder et samlet rekrutteringsmøte for alle førsteklasse i de nevnte skolene der klubbens representanter informerer om oppstarten av et nytt kull i Abildsø IL. For tidlig å skape en felles identitet

oppfordres spillere, trenere og støtteapparat til å skaffe seg treningstøy i Abildsø ILs kolleksjon.

### Foreldreroller

Abildsø IL er foreldredrevet og det er viktig med bredt foreldreengasjement på alle kull. Derfor er det å bygge et godt lag basert på klare foreldreroller den viktigste delen av Rekrutteringsmøtet.

### Roller som skal besettes:

- Årskullansvarlig; administrativt ansvarlig for kullet
- Hovedtrener; ansvarlig for det sportslige
- 2 trenere pr lag
- 1 lagleder pr lag
- 1 sosialansvarlig pr lag

Det tilbys Barnefotball/laglederkurs til alle nye kull. Hvert lag plikter å stille med minst 2 personer på dette kurset. Kurset går over 1 kveld. I tillegg ser vi helst at trenere tar delkurs i NFF trener Ci løpet av 5er fotballen.

### Inndeling av lag

Vi anbefaler ikke klasselag, men å dele inn i jevne lag. Et 5er lag består optimalt av 7 spillere. Spillere kan benyttes fritt mellom lagene om noen mangler spillere. For å sikre homogene kull anbefaler vi at det deles nye lag hvert år, eventuelt skape rullerende ordninger.

Vi ser at rene jentelag gjør det enklere å rekruttere jenter og også enklere å bevare jentene i miljøet lengst mulig. Derfor skal det, der det er mulig, deles inn i rene jentelag så tidlig som mulig.

Vi vil at hele årskullet trener sammen på Abildsøfeltet minst 1 gang per uke. Dette er med på å skape klubbidentitet.

## 1.6 Hospitering i Abildsø IL

Hospiteringsordningen er en viktig del av spillerutviklingen. Det skal hospiteres oppover for de som er modne nok for dette, både sportslig og sosialt. Hospitering er lov til å gjennomføre i barnefotballen, men dette skal gjøres for spillerens beste og ønske. Hospitering skal gjennomføres i samsvar med spiller, foreldre og avtale mellom trenere på alderstrinnene. Det skal ikke drives hospitering for at lag skal vinne, men for at spillerne skal kunne få et bedre og riktigere tilbud. Spilleren er her i fokus og ikke laget, dvs vi tar først hensyn til totalbelastningen. Om det trengs og er sosialt ønskelig kan man også hospitere til yngre lag. For ytterligere informasjon, se [www.abildso-il.no](http://www.abildso-il.no)

## 2. Holdninger

AIL sine medlemmer skal markere seg selv og klubben på en positiv måte både på og utenfor banen. Arbeidet med dette skal prioriteres i alle årsklasser.

**”Det er lettere å skape gode holdninger enn å endre dårlige”**

Holdninger kan deles i to:

1. Holdninger som angår krav til seg selv
2. Holdninger som gjelder forholdet til andre

Abildsø Il forventer og ønsker ledere/trenere er opptatt av holdningsskapende arbeid, bidrar til å øke fotballens anseelse i vårt nærmiljø. Det holdningsskapende arbeidet starter fra spillerens første dag i klubben. Sentrale begreper for hver enkelt spiller, leder og trener i denne sammenheng vil være stolthet, ansvar, respekt, disiplin og toleranse.

Det er mange måter å lykkes på i fotball. Ingenting gir oss mer lyst til å trene videre enn å ha lykkes med en finte, en scoring, takling, gjennombruddspasning osv. Dette virker positivt både på motivasjonen og på læringen, og spillerne synes det er moro å trene.

Det er viktig å innrette treningene slik at "det å lykkes" oppleves så ofte som mulig gjennom det å få utfordringer som tar hensyn til spillernes eget ferdighetsnivå.

### 2.1 Holdninger overfor seg selv

- Vær punktlig i enhver sammenheng
- Vær forberedt til trening og kamp; materiell (sko, tøy osv), fysisk og psykisk
- Vær bevisst på riktig kosthold
- Sørg for nok hvile og søvn i kombinasjon med trening/kamp
- Unngå røyking, alkohol og andre rusmidler
- Ta ansvar for egen utvikling. **Møt på trening for å trene, ikke for å bli trent**
- Ta skolegangen på alvor
- Vær ydmyk overfor omgivelsene både ved seier og ved tap

### 2.2 Holdninger overfor med- og motspillere

- Vær positiv i alle sammenhenger
- Gi ros/oppmuntring
- Unngå kjeftbruk - godta at andre gjør feil
- Lær betydningen av fair-play
- Vis god sportsånd
- Vis respekt og vær ydmyk overfor både med- og motspillere

### 2.3 Holdninger overfor trener/lagleder

- Lytt! Når trener/lagleder snakker skal alle følge med.
- Vær gjerne uenig, men vurder tidspunkt for å ta det opp
- Vær samarbeidsvillig

- Ikke snakk bak ryggen ved uenighet
- Gi beskjed ved forfall til trening og kamp
- Respekter trener/leders beslutninger

## 2.4 Holdninger overfor dommer/regelverk

- Godta dommerens avgjørelser
- "Ikke tøft å få kort"
- Unngå negative reaksjoner - vær positiv

## 2.5 Holdninger overfor klubben

- Vær stolt av klubben din
- Tilstreb klubbfølelse og samhold
- Si ja når klubben ber deg om en tjeneste. Spør hva du kan gjøre for klubben, ikke bare kom med krav.
- Tenk på at det er mange som jobber for at du skal ha det gøy med fotballen

## 2.6 Konkurransse / Straff og belønning

- ens egen utvikling som spiller
- hvor godt miljøet på laget kan bli
- hvor gode lagkameratene kan bli
- hvor godt laget kan bli

### Konkurransse

Er det noe barn og unge liker, så er det ulike former for mannjevning. I fotball vil selve kampen mellom to motstandere være konkurransesituasjonen og være årsaken til iver og engasjement. En ting er kampen mellom lagene, noe annet er kampen mellom én og én spiller, to mot én osv. i selve kampsituasjonen. Det utkjempes ikke så rent få "innbyrdesoppgjør" i løpet av en fotballkamp. Vi tror dette har en meget positiv innvirkning på læringssituasjonen i fotball og bør minne oss om at vi lager **kamplike situasjoner** også på trening som ungene kan stimuleres av.

### Straff og belønning

Sørg for at all feilretting skjer ved positiv omformulering. Ved å påpeke det negative og kun dette, vil læringseffekten av feilrettingen bli minimal på lang sikt. Man ender opp med redde og utrygge fotballspillere som binder seg i frykt for å gjøre feil. Det er viktig at man alltid sørger for å kommentere det positive først. Mange glemmer dette i iveren etter å rette feilen som kanskje egentlig var uvesentlig i forhold til helheten. Det er viktig å huske at det går an å påpeke feil i en positiv tone. Noe som vi trenere også bør tenke på, er at mye feilretting og negativ kritikk i aldersbestemt fotball, kommer fordi vi trenere selv kanskje har en dårlig dag. Det bør selvsagt spillerne slippe å ta del i.



## 3. Lagsammensetning

### Grunnprinsipp

Hver enkelt spiller skal trene og spille der en hører hjemme ferdighetsmessig, uansett alder. Unntak gjelder, når spillerne er 6-8 år. Det er ikke like viktig at spillere i aldersgruppen 9-11 år trener og spiller kamper i eldre klasser, men de må få de utfordringene de trenger i trenings-situasjonen.

### 3.1 5er fotball

#### Informasjon

Hovedprioriteringen i aldersklassene er å tilstrebe mest mulig spilletid og jevnest mulige lag. Primært er det ikke ønskelig å vinne eller å tape kamper med 10-0. Ved slike hendelser vil Abildsø IL anbefale at motstanderen kan sette på en spiller ekstra. Retningslinjene Abildsø IL legger er at ved en 4 måls ledelse skal motstanderen kunne sette inn en og ved evt. 2 måls ledelse skal den ekstra spilleren tas ut.

Treningsarbeidet skal fokusere på å utvikle basisferdigheter, teknikk og koordinasjon, samt holdninger. Taktiske vurderinger skal være fraværende ved uttak til kamp, alle er like viktige.

Om treneren ønsker øvelser som er relevant til aldersgruppen anbefaler Abildsø IL å gå inn på [www.treningsokten.no](http://www.treningsokten.no). Det er også mulig å ta kontakt med sportslig leder i Abildsø IL for hjelp og tips.

#### Treningsprinsipper

- Treningene skal bestå av ball-lek, der de lærer å bli glad i å spille fotball
- Aldersgruppen mottar verbal instruksjon dårlig og det bør derfor kombineres med visuell visning.
- Treneren vil oppdage kort konsentrasjonstid hos spillerne og vi som trenere må derfor legge til rette til kort ventetid mellom hver involvering og være obs på tiden mellom øvelsene.
- Det er viktig med mye ballkontakt for alle spillere. Det skal derfor trenes etter prinsippet "Venn med ballen" med fokus på koordinasjon og små lagspill 1v1, 2v2, 3v3. Helt fra førsteårer det hensiktsmessig å få inn øvelser for å øke hurtighet og koordinasjon.
- Oppvarming uten ball skal ALDRI forekomme. Bruk ball og lek som et verktøy.

Trenere skal stille forberedt med nødvendig utstyr til treningene(fotballer, vester, kjepler etc.). Vi anbefaler differensiering på trening, øvelser kan legges til den enkeltes ambisjons- og ferdighetsnivå.

Det første halvåret deltar man ikke i seriekamper, men i to cuper. Vi anbefaler å lage interne cuper i tillegg ABILDSØ IL TINE fotballskole. Årskullene bør ha minst to sosiale arrangementer sammen pr år. Alle lag rapporterer 2 ganger i året om sin aktivitet til styrets leder og sportslig utvalg.

Les gjennom NFF sin barnefotballbrosjyre:

[http://www.fotball.no/Documents/PDF/2010/Barne-og-ungdomsfotball/Barnefotballbrosjyre\\_2010.pdf](http://www.fotball.no/Documents/PDF/2010/Barne-og-ungdomsfotball/Barnefotballbrosjyre_2010.pdf)

### **3.2 Overgangen til 7er fotball**

Overgangen mellom 5ér og 7ér fotball er en kritisk fase for å beholde spillerne i klubben. Abildsø IL ser viktigheten av at hvert lag er forberedt på denne overgangen, og kan foreslå ulike tiltak for å beholde spillere i klubben.

- Bygge opp en sosial plattform på tvers av lagene gjennom å delta på samme 5ér cuper.
- Arrangere en interncup/fellestreninger

Ball str. 4 benyttes. I klassene under 10 år anbefales ball størrelse nr. 3

### **3.3 7er fotball**

#### **Informasjon**

Abildsø IL ønsker at trenere minimum skal ha NFF sitt trener C kurs del 1, helst mer. Om kullet ønsker det kan det engasjeres ekstern trener. En ekstern trener vil eventuelt bli engasjert av kullet/det enkelte lag og ikke av klubben sentralt. Godtgjørelse avtales med de ansvarlige på årskullet i samråd med Sportslig Utvalg.

Det er nå et krav at hele kullet trener sammen på Abildsø. Det skal deles inn i nye jevne lag på tvers av skole foran hver sesong. Et lag(kampgruppe) består optimalt av 9 spillere.

Om treneren ønsker øvelser som er relevant til aldersgruppen anbefaler Abildsø IL å gå inn på [www.treningsokten.no](http://www.treningsokten.no). Det er også mulig å ta kontakt med sportslig leder i Abildsø IL for hjelp og tips.

#### **Treningsprinsipper**

- Pasnings-, mottaks-, medtak- og avslutningsferdigheter med hovedfokus på spillerens 1. berøring.
- Utvikle bevegelsesmønster til hver enkelt spiller, gjennom frekvenstrening
- Opparbeide generelle basisferdigheter gjennom teknisk trening
- Øke treningsmengden gradvis. Unge gutter og jenter tåler ofte hardere belastning enn voksne tror, men vær våken for slitasje, og gi spillerne nødvendig hvile.
- Øke bevisstgjøringen av samhandling, f. eks. pasning i forhold til bevegelse, i de eldste klassene i barnefotballen.
- I de eldste klassene i barnefotballen kan en begynne å øke bevisstheten i forhold til taktiske valg. Fokus på 1. berøringen. Gjør spilleren oppmerksom på hvor viktig det er å velge riktig når de mottar ballen (direkte skudd, mottak og legge til rette eller direkte pasning osv.)

### 3.4 Overgang til 11er fotball

Dette er igjen en kritisk fase for bevaringen av spillere. Integrering av det enkelte årskullet er derfor viktig. Dette må være et kontinuerlig arbeid gjennom 7er fotballen hvor målsettingen er at årstrinnet allerede er godt integrert på tvers av skoler når overgangen til 11er fotball kommer. Dette er ofte en stor og utfordrende overgang for mange spillere. Antallet og størrelsen forandrer seg mye og en anbefaling som Abildsø IL kan komme med er et teorkurs for spillerne i denne fasen. Det er mulighet til å ta kontakt med de ansvarlige for sportsplanen som vil ordne et møte hvor spørsmål fra spillere og trenere kan legges fram.

### 3.5 11er fotball

#### Informasjon:

Gutte og jente fotballen begynner med 11er fotball det året de fyller 13 år.

Dette er spesialisert fotballaktivitet for aldersgruppen 13- og 14-år. Gutter og jenter er delt på dette trinnet. Fra og med høsten som første års smågutt/småjente deles lagene i ferdighetsnivåer (divisjoner) innen Oslo Fotballkrets. Fotballkretsen definerer serieoppsettet for de enkelte divisjoner. Kampresultater registreres og lagenes tabellposisjon avgjør divisjons-tilhørighet. Det spilles 11'er fotball.

#### Treningsprinsipper:

I 11er fotballen skal trenere og ansvarlige rundt laget legge opp til en treningshverdag som gir spillerne utfordringer, men samt mestring. Faglige uttrykk skal brukes for å danne en felles forståelse for "fotballspråket" .

Det er viktig at spillerne sikres mest mulig spilletid også i disse årsklassene. Hver enkelt spiller skal trene og spille der en hører hjemme ferdighetsmessig. Det medfører at det skal være flyt i mellom talentlaget og breddelagene i form av f. eks. hospitering eller at spillere permanent kan flyttes begge veier.

Om treneren ønsker øvelser som er relevant til aldersgruppen anbefaler Abildsø IL å gå inn på [www.treningsokten.no](http://www.treningsokten.no). Det er også mulig å ta kontakt med sportslig leder i Abildsø IL for hjelp og tips.

#### Målsetninger

- Skape faste rammer rundt laget. Spillerne er i en periode hvor det er mange arenaer som krever tid og oppmerksomhet. Skap derfor forutsigbarhet rundt treningstider, slik at de har god tid til å planlegge.  
Oppmøte i garderoben er en faktor som trenerne kan finne god i forhold til å skape en garderobekultur og styrke samholdet i gruppen.
- Skape en god treningskultur blant spillerne og en prestasjonskultur i laget
- Skape en kultur hvor det er fokus på prestasjon og ikke resultat. Dette ønsker vi for å gi barna riktig læring og et forhold til "feiling" på banen som noe naturlig og et viktig læringsmoment. Forslag til hvordan dette kan gjennomføres er gjennom å gi spillere

oppgaver individuelt og som lag. (Eks. Hvor ofte kan vi gjenvinne ballen inne på motstanderens banehalvdel?)

- Øke forståelsen av hva som skal til for å bli en god fotballspiller
- Innføre større grad av disiplin, toleranse og respekt, gjennom grunnleggende samværsregler
- Spillerne skal lære og engasjeres i at ballen spilles – ikke sparkes
- Skape en forståelse av samspill
- Skape et miljø preget av at fotball er gøy
- Skape holdninger og engasjement hos foreldrene (se foreldrevettreglene)

### **3.6 Seniorfotballen, < 19 år**

Abildsø IL har som målsetting å stille seniorlag både på kvinne- og herresiden. Seniorlagene skal gjenspeile klubbens profil og verdigrunnlag og skal være forbilder for klubbens medlemmer. Spill for våre seniorlag skal være en naturlig målsetting for klubbens yngre spillere. Abildsø ønsker å fremme for sine seniorspillere om muligheten til å bidra på aldersbestemte lag. A-lag spillere ønskes velkomne på treninger for å være en tilleggs person som kan komme med individuelle tilbakemeldinger både til trener og spillere.

#### **Målsetninger:**

- Stå for en spillestil som representerer måten de aldersbestemte lagene skal fremstå.
- Rollemodeller for de yngre.
- Konkurrere på et nivå som gjør det attraktivt for de unge spillerne å bli i Abildsø etter juniorfotballen.

## 4 Trener i Abildsø IL

Trenere i barnefotball rekrutteres som regel fra foreldregruppen.

Foreldrerollen som trener evalueres etter barnefotballperioden.

### 4.1 Oppgaver og ansvar:

- Gjennomføre treninger etter omfang og retningslinjer i sportsplanen.
- Treneren skal sette seg inn i og følge retningslinjene som er gitt i sportsplanen.
- Ta vare på klubbens utstyr i samarbeid med lagleder.
- Trenerne plikter å møte i klubbens trenerforum for barnefotballen.
- Trenere rapporterer til og diskuterer sportslige forhold med sportslig leder/trenerkoordinator i barnefotballen.
- Trenerne i de forskjellige årsklasser skal jevnlig møtes for å diskutere samarbeidsløsninger på tvers av lagene.

### 4.2 Utdanning/kurs:

Alle trenere skal gjennomføre internt trenerkurs i klubben. Gjennomføres i forbindelse med oppstart av lagene. Det er ønskelig at alle trenerne for aldersgruppen 6-12 år har gjennomført NFF C-Lisens. Dersom man ikke oppfyller kriteriet, men er villig til å ta kurs, er man kvalifisert. Lang trener-/spillererfaring vurderes også opp mot det krav som er nevnt ovenfor. Klubben plikter å legge til rette for at trenerne får tilbud om nødvendig kursing.

### 4.3 Treneren på feltet

- Planlegg treningene med fokus på et mål man setter seg for treningen. Dette gjør det enklere for spillerne å se fremgang i forhold til fokuset/målet som er satt.
- Treneren for aldersklassen skal møte opp i respektabelt Abildsø tøy. Dette er viktig for å vise en lojalitet til klubben og opptre profesjonelt.
- Gå foran som et eksempel : Møt presis og hils med øyekontakt på ALLE spillerne
- Legg opp til faste rutiner raskest mulig
- Start opp øktene med en kort samling hvor mål for treningen kommuniseres
- Avslutt øktene med en samling hvor treningen oppsummeres
- Opptre vennlig, men bestemt
- Forsøk å legge opp til motiverende og varierte treninger – fokus er å stimulere interesse og bevegelsestrang
- Resultater er ikke fokus for denne aldersgruppa
- Gi ros, aldri kritikk på det fotballmessige
- Gi konkrete og korte tilbakemeldinger under treningen. Ikke prat bort økten med uforklarlige ord. Fokuset på å forklare HVA som var bra.
- Treneren er fleksibel i forhold til forfall knyttet andre aktiviteter og idretter

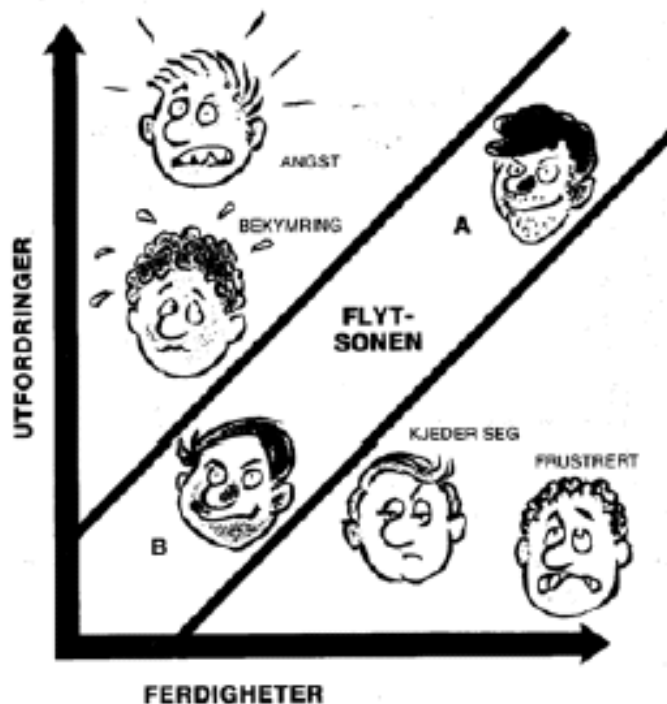
## 5 Generelt treningsopplegg og ferdighetsutvikling

Under temaet ”lags sammensetning” i referanselisten finner du tips og mål for trening innenfor 5ér, 7ér og 11ér fotballen. I dette temaet vil vi legge vekt på psykiske faktorer som er med på å påvirke spillerne individuelt, samt treningshverdagen som spillerne og trenerne skaper på feltet.

### 5.1 Flytsonemodellen

I AIL vektlegger vi ferdighetsutvikling for våre spillere. Vi mener det gjøres best ved å legge til rette aktiviteten slik at hver enkelt spiller får oppleve følelsen av mestring så ofte som mulig. Trenerne har derfor et særskilt ansvar for å tilrettelegge treningen slik at hver enkelt spiller får utfordringer som er i stil med hans ferdigheter. Det skal ikke være slik at kun de med høyest ferdighet, opplever mestring og det å lykkes. Treningen skal fortrinnsvis organiseres med øvelser slik at spillere med relativt likt ferdighetsnivå, øver sammen. Gjennom dette vil vi sikre raskere individuell framgang og best ferdighetsutvikling på alle nivå. Dette er sentrale forutsetninger for å øke selvtillit og motivasjon. Gjennom en slik differensiert aktivitet kan vi tilpasse utfordringer og kvalitetskrav til hver enkelt spiller, slik at spilleren både opplever det å lykkes og det å få testet ut sine grenser (jf. ”Flytsonemodellen”). På denne måten ønsker vår klubb å bidra til at spillerne både i barne- og ungdomsfotballen blir værende i fotballmiljøet lengst mulig. Dette innebærer at trenerne i valg av øvelse, påser at spillere med tilsvarende ferdighetsnivå øver sammen i en del av treningen.

#### Flytsonemodellen



## 6.0 Skadeforebygging

Det sportslige opplegget skal også være skadeforebyggende, man skal i Abildsø IL lære seg viktigheten av et godt kosthold og en sunn livsstil. Alle trenere bør gjennomgå kurs i skadeforebygging og en god treningsplan skal inneholde skadeforebyggende øvelser. Abildsø IL samarbeider med ??????? for behandling. Se egen informasjon på [http://www.abildso-il.no/diverse\\_info](http://www.abildso-il.no/diverse_info)

## 7 Krav om politiattest i Abildsø IL

Styret i Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF) vedtok 10. mars 2008 at hele norsk idrett skal kreve politiattest mot seksuelle overgrep mot barn. Ordningen gjelder for alle som skal utføre oppgaver som i vesentlig grad innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming. Ordningen trer i kraft 1. januar 2009.

I **Abildsø IL** blir ordningen håndtert på følgende måte:

Alle ansatte og frivillige som skal utføre oppgaver for idrettslaget som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming skal fremskaffe politiattest.

Dette gjøres i samråd med:

**Anders Johre/Amund Eriksen**

E-post:eriksen.johre@gmail.com

Telefon:91884582

Begge representanter har taushetsplikt overfor uvedkommende i forhold til de opplysninger de får kjennskap til.

Politiattesten inneholder kun opplysninger om personen for tiden er siktet/tiltalt eller tidligere ilagt forelegg/dømt for brudd på bestemmelser i straffeloven om seksualforbrytelser overfor barn. Idrettslaget har ikke anledning til å be personen om å innhente politiattest for andre straffbare forhold. Innhenting av politiattest er gratis.

### **Innhenting på en-to-tre:**

- 1:** Søknaden om politiattest fylles ut av idrettslaget og den søknaden gjelder for, og undertegnes av begge. **Anders Johre/Amund Eriksen** sender søknaden til politiet.
- 2:** Politiet sender attesten som ordinær post til den søknaden gjelder for. Den sendes ikke til idrettslaget.
- 3:** Den søknaden gjelder for, skal framvise sin politiattest til **Anders Johre/Amund Eriksen**

**Abildsø IL** skal ikke lagre attesten, men kun få den framvist til gjennomsyn.

Personer som ikke har fremvist politiattest uten merknad, kan ikke settes til oppgaver som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming.

Med vennlig hilsen  
Styret i **Abildsø IL**

## 8 Nyttige linker

Her finner du nyttige linker det er vist til i sportsplanen i tillegg til andre fotballmessige nyttige linker.

[www. www.abildso-il.no](http://www.abildso-il.no)

[http://www.abildso-il.no/diverse\\_info/foreldresamarbeid](http://www.abildso-il.no/diverse_info/foreldresamarbeid)

[www.treningsokta.no](http://www.treningsokta.no)

[www.fotball.no](http://www.fotball.no)

<https://fiks.fotball.no/>

Abildsø IL, Høgdaveien 4  
0680 OSLO

Besøksadresse: Smedbergveien