

**Sportsplan**

**2021-2024**

**Syril fotball**



- 1. OM SPORTSPLANEN**
- 2. MÅL OG PRINSIPP FOR SYRIL FOTBALL**
- 3. ORGANISASJON**
- 4. FAIRPLAY**
- 5. INKLUDERING**
- 6. TRENARUTVIKLING**
- 7. DOMMARUTVIKLING**
- 8. BARNEFOTBALL – MINIPUTT (5-9)**
- 9. BARNE OG UNGDOMSFOTBALL (10-17)**
  - LILLEGUTAR/LILLEJENTER 10-12**
  - SMÅGUTAR/SMÅJENTER 13-14**
  - GUTAR/JENTER 15-17**
- 10. OVERGANG TIL SENIORFOTBALL**
- 11. SENIORFOTBALL**

# 1. OM SPORTSPLANEN

Sportsplanen skildrar mål og retningslinjer for den sportslege aktiviteten i Syril Fotball. Planen skal bidra til at aktiviteten er i tråd med klubbens verdier og mål. Styret har ansvar for at planen blir forankra i klubben. Tema i planen skal drøftast i ulike klubbmøter, t.d sesongoppstartsmøter.

Sportsplanen skal reviderast minimum kvart fjerde år. Styret ved sportsleg leiar er ansvarleg. Endringar skal godkjennast av fotballstyret. Ved større revisjonar skal sportsplanen godkjennast på årsmøte.

## 2. MÅL OG PRINSIPP FOR SYRIL FOTBALL

### Hovudmål

- Born, ungdom og vaksne skal ha eit fotballtilbod og eit klubbmiljø som fremjer trivsel, inkludering og sportsleg utvikling. Flest mogeleg, lengst mogeleg, best mogeleg.
- Fotballtilbodet skal tilpassast ut frå behov, modning og ferdigheiter.

### Delmål

- Få med fleire trenarar og styrke skuleringa
- Utvikle og forbetre samarbeidet mellom årsklassar og på tvers av kjønn
- Stille lag i alle klassar i barne- og ungdomsfotballen
- Styrke spelarutviklinga i klubben, også i samarbeid med naboklubbar og krets
- Stille seniorlag (herre, dame)

### Prinsipp

- Klubben er sjef. Alle har respekt for klubbens overordna mål, retningslinjer og beslutningar.

## 3. ORGANISASJON

Styret er sportsleg og administrativt ansvarleg for aktiviteten i særgruppa. Leiar deltek også i hovudstyret i Syril. Leiar og nestleiar blir formelt valgt av årsmøtet i hovudlaget.

Sportsleg utval er styrets sportslege støttefunksjon. Under leiing av sportsleg leiar skal utvalet jobbe for at den sportslege aktiviteten er i tråd med mål og prinsipp, slik dette kjem fram i sportsplanen.

## 4. FAIR PLAY

Vi skal ha ein klubbkultur som er prega av gode haldningar og respekt mellom spelarar, trenarar, leiarar, dommarar og motstandarar.

- Spelarar, trenarar, lagleiarar og dommarar er gode representantar for klubben
- Lytt til andre, aksepter det som blir sagt
- Gje ros for å prøve, aksepter å feile
- Applauder gode prestasjonar hjå alle, også hjå motparten
- Vi toler å tape – vi toler å vinne

Sjå meir om Fair Play i [Klubbhåndboka](#) til Syril.

## 5. INKLUDERING

SyriL Fotball skal ha god kontakt med og involvere medlemmer, tillitsvalgte, foreldregrupper, kommunen og potensielle nye medlem. Klubben skal opplevast open og inkluderande.

Leikanger er ei tilflyttarbygd, og ei fleirkulturell bygd med innbyggjarar frå alle verdshjørne. Dette er ein ressurs for SyriL som klubb. Det set samstundes krav til at vi har gode rutinar for å ta imot og inkludere nye medlemmer.

### SyriL Fotball vil

- Etablere ein inkluderingsansvarleg som er kontaktpunkt og følgjer opp tiltak
- Oppdatere klubbens nettsider med kontaktinfo til styret og ulike lag
- Samarbeide med kommunen om tiltak som styrker klubben som inkluderingsarena. T.d kan dugnad vere ein god, sosial møtestad.
- Ha jamnleg dialog med flyktingtenesta og hjelp til å få personleg kontakt
- Oversette skriftlig informasjon til fleire språk, bl.a informasjon om dugnad, foreldreoppgåver, treningsavgifter, utstyr m.m.
- Legge til rette for eit ope fotballtilbod, uavhengig av økonomiske ressursar, bl.a gjennom å sjekke ut aktuelle tilskotsordningar, kommunal medverknad

[Sjå også NFF sin rettleiar om inkludering i praksis](#)

## 6. TRENAR-UTVIKLING

Mange og gode trenarar som samarbeider på tvers av lag er avgjerande for å utvikle eit godt fotballtilbod til alle.

### SyriL Fotball vil:

- Ha eit sportsleg utval med særleg ansvar for oppfølging av spelarutviklingstiltak, trenarar og trenarforum
- Gjennomføre trenarforum minst 3 gonger i året
- Gjennomføre ei årleg fellesøkt med sesongførebuing for trenarar i aldersbestemt fotball. Økta skal fokusere på overordna treningsplanlegging - kva skal vi legge vekt på i treningsarbeidet, korleis planlegge, kva verktøy kan brukast
- Legge til rette for at trenarane tek i bruk verktøy for treningsplanlegging, t.d [www.treningsøkta.no](http://www.treningsøkta.no)
- Legge til rette for at trenarar frå senior og andre ressursar i/rundt klubb bidreg med input og inspirasjon til trenarar hjå aldersbestemte lag
- Involvere seniorspelarar, tidlegare aktive og ungdom til å vere med i trenarteam
- Tilby fadder/mentorordning, særleg for yngre og/eller nye trenarar
- Gje tilbod om å delta i trenarnettverk som SFFK inviterer til
- Tilby trenarkurs. [Sjå SFFK sitt utdanningstilbod](#)

## 7. DOMMARUTVIKLING

Syril Fotball vil styrke dommarutviklinga i klubben. Målet er å legge til rette for at fleire tek dommarutdanning, støtte dei som vil satse og ha nok eigne dommarar til kampavviklinga.

### Syril Fotball vil

- Ha eigen dommarkontakt
- Tilby gratis klubbdommarkurs til ungdommar i aldersgruppa 14-17 år i forkant av miniputt-turneringa i klubben
- Bruke miniputt-turneringa som øvingsarena for unge klubbdommarar
- Tilby rekrutteringsdommarkurs til klubbdommarar frå og med 15 år
- Etablere ei mentor/fadderordning for klubb- og rekrutteringsdommarar, som kan følgje opp og rettleie dommarane i kampar
- Stimulere rekruttering ved å tilby honorar i treningskampar, turneringar o.l
- Inkludere dommarutstyr i klubbens utstyrsapakkar, i tillegg til fløyte og klubbdommar t-skjorte
- Gje unge dommarar treningstilbod saman med lag i klubben
- Legge til rette for interne inspirasjonssamlingar for unge dommarar
- Jobbe for at unge dommarar kan delta i turneringsspel der lag frå Syril deltek.
- Gje tilbod om deltaking på dommarsamlingar i krets eller naboklubbar
- Inkludere dommarane i felles førebuingssamling før sesongstart, bl.a med info om spelereglar og fokus på Fair Play. Gjerne seniordommarar som informerer.

## 8. BARNEFOTBALL – MINIPUTT (5-9)

Aktiviteten i miniputt fotballen skal baserast på grunnprinsipp om **likheit, jamnbyrdigheit, breidde og utvikling**.

Barnefotball i Syril skal ha som hovudmål å legge til rette for positiv aktivitet for born i nærmiljøet. Vi skal ha med flest mogleg lengst mogleg, best mogleg. Aktiviteten skal ha utgangspunkt i leik og trivsel. Det skal alltid takast omsyn til borna sine ulike behov.

Alle borna skal ha likt sportsleg tilbod, uavhengig av kjønn, alder og ferdigheiter. Topping av lag skal ikkje skje. Treinarane har ansvar for å sette opp jevnbyrdige lag, både i trening og kamp. Alle spelarane skal ha lik speletid.

Treinarane skal legge til rette for treningskvardagen i tråd med rammeverk for utvikling og trening i miniputt fotballen som Syril fotball har fastsett.

[NFF Retningliner barne- og ungdomsfotball](#)

[Sportsplanen bygger på NFFs råd og retningsliner om barnefotball](#)

[Treningsplan miniputt](#)

- Min. 1 trening i veka i sesong (april-okt)
  - Tilby trening utanfor hovudsesong, i samarbeid med andre (årskull, kjønn)
  - Legg til rette for «særøker» med fokus på hurtigheit, koordinasjon, balanse, gjerne i samarbeid med andre særgrupper og på tvers av alder og kjønn
  - Turneringsspel med 4 turneringar
  - Tilby seriespel for 9 åringane, 5-ar fotball
  - Instruksjon i små dosar, korte sekvensar, mange repetisjonar
  - Prioriter å spele mykje på små område, med få spelarar
  - Mest mogeleg ballkontakt, både på trening og i kamp
  - Det skal leggest til rette for differensiering i treningsøktene, t.d ved gruppeinndeling i deler av øktene, på tvers av alderskull og kjønn
  - Stimuler til at alle prøver seg på ulike utfordringar (posisjon, frispark, corner)
  - Ruller på kven som startar inne på bana/startar på sidelina, i kampane
  - Dersom det er fleire lag i same årsklasse, skal desse vere jamnbyrdige
  - Meld på nok lag til turneringane! Mykje speletid til alle!
  - Unngå å vinne eller tape kampar med store resultatsskilnader. Juster samansetnaden av laget, og gje enkeltspelarar individuelle utfordringar.
  - Legg til rette for allsidigheit. Samarbeid med andre og koordiner aktivitet
- 
- Min 2 trenarar pr. lag  
Trenar skal minst ha gjennomført *NFF Grasrottrearkurs Del 1 - Barnefotballkurset*
  - Treinarane skal delta i trenarforum
  - Alderen 5-9 nyttar ikkje hospitering

## 9. BARNE OG UNGDOMSFOTBALL (10-17)

Fotballtilbodet i ungdomsfotballen skal fremje trivsel, meistring og utvikling for alle. Alle spelarar er like mykje verdt. Det betyr ikkje at alle er like. Vi skal difor legge til rette for at kvar enkelt får best mogeleg tilpassa tilbod og utfordringar, ut frå interesse, føresetnader og modning. Det vil seie differensiert aktivitet med jambyrdig motstand. Syril har tilpassa sportsplanen etter NFFs råd om differensiering

Samarbeid mellom lag og mellom sportsleg leiing og trenarar er avgjerande for å få til differensiering i praksis. Spørsmål om samarbeid, differensiering og jambyrdig motstand der sportsplanen ikkje gjev svar, skal avklarast av styret ved sportsleg leiar.

### SAMARBEID

- I Syril skal vi samarbeide innan årskulla, mellom årskulla og på tvers av kjønn
- Trenarar og lagsleiarar skal legge til rette for at samarbeid kan skje på ein best mogeleg måte
- Styret og sportsleg utval skal bidra og vere støtte i å få til godt samarbeid

### JAMNBYRDIG MOTSTAND

- Det skal leggjast til rette for at spelarar og lag skal ha mest mogeleg jambyrdig motstand i trening og kamp

### DIFFERENSIERING

Differensiering handlar om korleis vil kan dele inn treningsgrupper og tilpasse treningane til den enkelte spelars modnings- og ferdigheitsnivå. Ein kan variere øvingane ut frå spelaranes erfaring og nivå og organisere dei med ulike krav til ferdigheiter. Differensiering handlar om å individuelt tilpasse treningane og nivå innanfor laget ein spelar på. Dette handlar ikkje om å dele inn i «gode» eller «mindre gode» grupper, men å tilpasse treningane ut frå behov som den enkelte spelar har på utvikling av konkrete ferdigheiter. Det skal ikkje delast inn i faste grupper som fører til seleksjon, men ein skal variere gruppene ut frå dei aktuelle ferdigheitene den enkelte har behov for å trene på.

- Differensiering betyr å tilpasse tilbod og utfordringar med spelaren i sentrum
- I Syril fotball er hospitering eit prioritert differensieringstiltak

### [Kva er differensiering](#)

### HOSPITERING

Syriil fotball ønskjer å gi tilbod til alle. For dei som har komme lengst i utviklinga på sitt alderstrinn skal det leggjast til rette for hospitering på høgare nivå. Tilbodet kan vera med lag i alderstrinn over, på tvers av kjønn og med anna klubb.

Målet med hospitering er at spelarar som er modne for det, som har interesse og høgt ferdigheitsnivå for sin aldersklasse kan få ekstra utfordringar. I Syriil fotball legg vi til rette for hospitering frå og med spelarane er 10 år. Hospitering startar først som eit ekstra treningstilbod, og bør etter kvart inkludere deltaking i kamp. Hospitantar i kamp skal ha godt med speletid, og likestillast med dei andre spelarane som deltek på kampen.

### Vilkår for hospitering

- Spelaren skal ha vist stor treningsvilje, gode haldningar over tid og ligge i det øvre sjiktet i eiga treningsgruppe
- Spelarar skal ha ferdigheiter til å meistre det høgare nivået som ein hospitera inn i.
- Spelaren høyrer til eigen årsklasse og bidrar fullt på eige nivå. Hospiteringsspelaren skal utfordrast på å vise gode haldningar og halde prestasjonane oppe i eiga gruppe, både i trening og kamp.
- Spelarar som deltek på spelarutviklingstiltak i krets skal ha tilbod om hospitering

Spelarar som flyttast opp eit nivå

- Dersom spelarar skal flyttast opp eit nivå fast skal dette avklarast med sportsleg leiar og spelarens foreldre
- For spelarar som er flytt opp vil det vera trenaren på dette laget som vurderer om spelaren skal bidra på nivået under, eventuelt hospitera vidare opp

Trenarar for kvart lag vel ut kandidatar som er aktuelle for hospitering. Det avklarast med trenarar til det aktuelle hospiteringslaget kven og kor mange som skal hospitera. Er det mange spelarar som er aktuelle kan ein lage rulleringsordning for hospiteringa. Opplegg for hospitering skal drøftast som del av sesongplanlegginga. Trenarar og sportsleg apparat i Syril fotball avklarar opplegg i dei ulike klassane/gruppene. Eventuelle spørsmål og usemje skal avklarast saman med sportsleg leiar.

Det skal gjerast regelmessige vurderingar rundt kven som skal hospitera, vurderingane skal gjerast i tråd med vilkåra over.

[Sjå elles NFFs generelle retningslinjer for hospitering.](#)

## LILLEGUTAR/LILLEJENTER (10-12)

- Min. 1 trening pr. veke i hovudsesong
- Legge til rette for «særøker» med fokus på hurtigheit, koordinasjon, balanse, gjerne i samarbeid med andre særgrupper og på tvers av alder og kjønn
- Lag i seriespel innanfor årsklassen, 5-ar for 10 åringane, 7-ar for 11-åringane, 9-ar for 12 åringane
- Evt ekstratilbod med lag i klasse over
  
- Min 2 trenarar pr. lag
- Det er eit mål at minst ein trenar ha fullført *NFF Grasrottenarkurs Del 1 Barnefotballkurset* og *Del 2 Barnefotball – flest mulig lengst mulig*
- Trenarane skal delta i trenarforum
- Instruksjon i små dosar, korte sekvensar, mange repetisjonar
- Prioriter spel på små område, med få spelarar. Utfordre på tid og rom (tempo)
- Mest mogeleg ballkontakt, både på trening og i kamp
- Stimuler til at alle prøver seg på ulike utfordringar (posisjon, frispark, corner)
- Topping av lag skal ikkje skje!
- Ruller på kven som startar inne på bana/startar på sidelina, i kampane
- Dersom vi stiller med fleire lag i same klasse, skal desse vere mest mogeleg jamne, og ivareta jamnbyrdig motstand i den enkelte kampen.
- Dersom serien ikkje er sett opp med reine årslag, bør laga settast saman ut frå prinsipp om jamnbyrdig motstand og differensiering
- Alle spelarane skal ha mykje speletid i kvar kamp. Gjennom sesongen skal alle ha tilnærma lik speletid. Sjå også punkt om differensiering og speletid.
- Unngå å vinne eller tape kampar med store resultatsskilnader. Juster samansetnaden av laget, og gje enkeltspelarar individuelle utfordringar.



- Legge til rette for eit utvida treningstilbod for dei som ønskjer det – gjerne på tvers av årskull og kjønn
- Ruller på spelarar mellom lag, med utgangspunkt i meistring og motivasjon
- Legg til rette for allsidigheit. Samarbeid med andre og koordiner aktivitet

## SMÅGUTAR/SMÅJENTER (13-14)

- Basistilbod med 2 treningar pr. veke i kampsesong
  - Evt ekstratilbod med lag i klasse over
  - Legge til rette for ekstratilbod utanfor kampsesong, gjerne saman med andre og på tvers av alder og kjønn
  - Legge til rette for «særøker» med fokus på hurtigheit, koordinasjon, balanse, gjerne i samarbeid med andre særgrupper og på tvers av alder og kjønn
  - Syril prioriterer å stille lag i seriespel 9-ar og/eller 7-ar. SFFK tilbyr også 11-ar.
  - 14 åringane deltek på Norway Cup. Dersom laget treng å låne ekstra spelarar, bør 13 og 15 åringane frå eigen klubb prioriterast framfor spelarar frå naboklubbar.
  - Ei turnering i tillegg, ftv. for 13-åringane
  - Prioriter spel på små flater – utfordre spelarane på tid og rom – tempo i økta!
  - Utfordre og utvikle evna til å spele med høgt tempo
  - Jobb generelt med hurtigheit og spenst, og med tempo i speløker
  - Stimuler og «coache» til å finne gode løysingar og i å spele kvarandre gode
  - Ros gode valg og forsøk på å spele seg ut av og fram til situasjonar
  - Jobb bevisst med haldningar – positiv oppmuntring til kvarandre
  - Prioriter småspel, speløker, ferdigheiter framfor taktikk
  - "Drep" ikkje kreative spelarar
  - Deltaking i kamp ut frå oppmøte, haldningar og mål om jamnbyrdige kampar. Alle som deltek på kamp skal ha godt med speletid. Gjennom sesongen skal alle ha mykje speletid.
  - Legg til rette for hospitering i andre treningsgrupper/på andre lag
- 
- Minst to trenarar i gruppa
  - Det er eit mål at minst ein trenar med fullført *NFF Grasrottenarkurs, minimum Del 1 – Barnefotballkurset og Del 3 Mot ungdom – lengs mulig*
  - Trenarane skal delta i trenarforum

## GUTAR/JENTER (15-17)

- Basistilbod med 2 treningar pr. veke i kampsesong
- Evt ekstratilbod med senior
- Legge til rette for ekstratilbod utanfor kampsesong, gjerne saman med andre og på tvers av alder og kjønn
- Lag i seriespel 11-ar
- Delta i turneringsspel/cup
- Prioriter spel på mindre flater – utfordre spelarane på tid, rom og tempo i økta
- Fokus på tempo i speløker, deløker og pasningsøvingar
- Jobb generelt med hurtigheit, spenst og styrke, og med tempo i speløker
- Stimuler og «coache» til å finne gode løysingar og i å spele kvarandre gode
- Ros gode valg og forsøk på å spele seg ut av og fram til situasjonar
- Vidareutvikle relasjonelle ferdigheiter (samhandling) og rolleforståing
- Jobb bevisst med haldningar – positiv oppmuntring til kvarandre – slå ned på munnbruk
- "Drep" ikkje kreative spelarar
- Bland årstrinna. Start på hausten etter at sesongen er over
- Legg opp til eit differensiert treningstilbod –
- Spelarar som er modne nok, ferdigheits- og motivasjonsmessig, skal trene fast eller hospitere på treningar med A-laget. Viktig å gje spelarane tillit og noko å strekke seg etter.
- For spelarar med større utviklingspotensiale må vi tilrettelegge for hospitering hjå klubbar på høgare nivå
- Jobb bevisst med å motivere spelarar som hospiterer på seniornivå til fokus på eigenutvikling og lagbygging. Trenarane må samarbeide om tilbakemeldingar ift. arbeidsoppgåver og fokus.
- Legg til rette for spesifikke juniortiltak i løpet av året – t.d turneringsspel med juniorlag, eller stille juniorlag i KM Futsal. Dette skal skje i samarbeid med seniorgruppa.
  
- Minst to trenarar i gruppa
- Det er eit mål at minst ein trenar med fullført NFF Grasrottenarkurs, minimum Del 1 – Barnefotballkurset og Del 3 Mot ungdom – lengst mulig.
- Trenarane skal delta i trenarforum

## 10. OVERGANGEN TIL SENIORFOTBALL

Sogn og Fjordane fotballkrets har kun juniortilbod som vinterserie.. Overgangen fra gute/jentelag til senior kan likevel vere utfordrande. Mange fell frå. Det er difor viktig at klubben legg til rette for tilbod som passar både for dei som ønskjer å ta steget opp på seniorlaget, og dei som kun ønskjer eit trenings- og evt. turneringstilbod.

Eit trenings- og turneringstilbod for juniorar som ikkje ønskjer å ta steget opp i seniorstallen, kan også vere eit godt tilbod for andre unge vaksne, t.d unge vaksne flyktingar som ikkje ønskjer eit seniortilbod med seriespel.

- Legge til rette for spesifikke juniortiltak i løpet av året – t.d turneringsspel med juniorlag, eller stille juniorlag i KM Futsal. Dette skal skje i samarbeid med seniorgruppa.
- Søke mulegheiter for samarbeidslag i vinterserie junior

## 11. SENIORFOTBALL

### Generelt

- Legge til rette for at det er attraktivt å spele seniorfotball i Syril; treningstilbod, kamparrangement, klubbmiljø
- Stille senior herrer/damer ftv. med lokale og unge spelarar
- Spelargruppa og trenarane skal sette seg utviklingsmål like mykje som resultatmål.
- Unge spelarar må få tillit og skal prioriterast når dei ferdigheits- og haldningsmessig er jamnbyrdige med eldre spelarar
- Vi må tilrettelegge for hospitering hjå klubbar på høgare nivå
- Utvikle gode haldningar - *seniorgruppa må vere bevisst at unge spelarar deltek i treningar og kamp*
- Minst to trenarar i gruppa
- Helst ein trenar med fullført NFF Grasrottrenarutdanning
- Trenarane skal delta i trenarforum

