



Sportsplan for HT&IF Fotball

Innhold

1. Innledning.....	2
2. Verdigrunnet i HT&IF	2
2.1 Verdigrunnet spesielt for fotballgruppa.....	3
3. Barnefotball 6-12 år i Honningsvåg Turn	4
3.1 Differensiering.....	4
3.2 Jevnbyrdighet	4
3.3 Spilletid	5
4. Trenerkurs	6
5. Hospitering.....	6
5.1 Retningslinjer hospitering.....	7
6. Retningslinjer for spillere ved ulike aldersgrupper	8
6.1 Barnefotball 6 - 12 år i Honningsvåg Turn	9
6.2 Treningslinjer barnefotball 6-12 år	10
6.3 Ungdomsfotball 13-19 år i Honningsvåg Turn.....	12
7. Endringslogg.....	14



1. Innledning

HT & IF sportsplan er laget som en veiledning og rettesnor for at trenere og ledere i klubben skal tenke likt, ha en felles plattform og ikke minst ha en kontinuitet i treningsarbeidet fra år til år. Sportsplanen skal gi alle i klubben en felles forståelse for hvordan det sportslige arbeidet i klubben skal foregå og hvordan man skal etterleve dette. Trenere, lagledere, foresatte og andre ansvarlige plikter å sette seg inn i sportsplanen og etterkomme de føringer som er gitt.

Sportsplanen er klubbens styringsverktøy og hjelpemiddel for trenere og ledere.

Sportsplanen må sees i sammenheng med HT&IF holdningskontrakt som ligger til grunn for all sportslig og administrativ aktivitet i klubben.

Sportsplanen er bygget opp etter en mal hvor kjennetegn ved alderstrinnet er utgangspunkt for sportslige og sosiale delmål. Det er viktig at spesielt trenere og spillere skal vite hva som skal vektlegges og gjennomføres på de enkelte alderstrinnene. Vi bruker treningsokta.no som øvelsesbank for våre trenere.

2. Verdigrunnlaget i HT&IF

4 solide grunnsteiner

Holdninger, trivsel, inkludering og folkelighet er hovedpunktene vi skal jobbe etter og ha i bakhodet på hver trening og i hver sammenheng hvor vi representerer HT&IF.

- **Holdninger:** sunne og gode holdninger som uttrykker respekt og idrettsglede
- **Trivsel:** fellesskap og positivt miljø som et viktig grunnlag for en trygg oppvekst og sportslig utvikling
- **Inkludering:** fellesskap for alle uansett fysiske forutsetninger, etnisk eller sosial bakgrunn
- **Folkelighet:** være imøtekommende, ta ansvar og ha en solid forankring i befolkningen

[Verdigrunnlaget og holdningsdokument](#) samt [holdningskontrakten](#) kan ses i sin helhet ved å trykke på linkene.

For å forankre dette blant spillerne, skal spillerne og foresatte for de under 18 år skal skrive under denne holdningskontrakten (dette som eget punkt i min idrett som må krysses av ved registrering.)



Klubben skal også gjøre disse verdiene visuelt synlige for spillerne ved å henge de opp på veggene ved inngangspartiet til idrettshallen og på veggene inne i flerbrukshallen.

2.1 Verdigrunnlag spesielt for fotballgruppa

Side | 3

Barnefotballens verdigrunnlag i HT&IF bygger på NFF sine tre pilarer:

Fotball for alle

Barnefotballen skal bygges rundt visjonen om fotballglede og utfordringer for alle. Dette skal være uavhengig av ferdighetsnivå, treningsiver, alder, kjønn og kulturell bakgrunn. Alle spillere er like mye verdt i Honningsvåg Turn.

Trygghet + Mestring = Trivsel

Trygghet er et sentralt element for å trives. Barnet må i HT&IF føle trygghet i forhold til aktiviteter, sine lagkamerater og til de voksne i klubbens fotballmiljø. I HT&IF skal aktivitetene i barnefotballen tilpasses slik at spillerne opplever mestring.

Fair Play

Fair Play handler om respekt. Med Fair Play ønsker HT&IF at det på treninger, i kamper, på turneringer og også utenfor banen settes fokus på verdier som respekt, toleranse, likeverd og menneskeverd. Dette er verdier klubben skal sette høyere enn resultatet i en fotballkamp! Fair play skal være en naturlig del av HT&IF-lagenes pep-talk før kamper. Alle spillere og støtteapparatet skal hvert år informeres om Fair Play-prinsippene.

Ved kraftige overtramp av Fair Play- fra spiller på trening eller i kamp skal dette ha klare konsekvenser. Spilleren tas av banen ved alvorlige overtramp. Om episoder kvalifiserer til å bli hjemsendt skal foreldre kontaktes på forhånd eller rett etter trening. **Ingen** spiller skal bli sendt hjem uten at foreldre og sportslig utvalg orienteres om dette. Klubben ønsker at lagets trener og kaptein skal gå foran med fair play i praksis.

3 punkter som følges

- Treneren ønsker det andre lags trener og spillere velkommen til Honningsvåg og ønsker de lykke til med kampen
- Fair play hilsen før og etter kamp med begge lag
- Lagets kaptein tar kontakt med lagets i deres garderobe og takker for kampen og ønsker de god hjem

Klubben skal dele ut en fair-play utmerkelse til både en gutt og en jente løpet av sesongen. Trenerne skal i første omgang nominere spilleren, men man kan også ta imot forslag fra andre.



3. Barnefotball 6-12 år i Honningsvåg Turn

HT & IF følger NFF retningslinjer for barnefotballen i kamp og turneringer

Honningsvåg Turn er og skal være sjef over barnefotballen i klubben. Barnefotballen skal ikke være styrt av den enkelte trener/lagleder, foreldre eller foreldregruppe. Retningslinjer for den sportslige driften skal være forankret i denne sportsplanen.

Side | 4

3.1 Differensiering

Et viktig moment for å skape læring er å tilpasse treninger og øvelser til spillernes modning og ferdigheter.

Kan vi tilpasse treningene til den enkelte?! **Klart vi kan!** Alle trenger ikke å gjøre nøyaktig det samme.

Kan vi variere avstander, pasningstyper etter de ulike spillernes nivå og erfaring! **Klart vi kan!**

Dette krever bevisstgjøring fra treneren og krever en autonom trener som kan endre øvelser og veilede spillerne slik at de kommer inn i flytsonen. Inne i flytsonen er der hvor spilleren trives og mestrer. Så kan man bygge på øvelser og vanskelighetsgrad slik at spilleren må ta noen steg ut fra flytsonen for å få seg flere utfordringer. En varig tilværelse i en komfortsone blir over tid kjedelig og lite utfordrende. En for vanskelig øvelse og en for lett øvelse skaper lite motivasjon

Differensiering handler ikke om å dele gruppa inn i de gode og de mindre gode spillerne, men å individualiser treningene innenfor lagets rammer! Trenerens plikt er å ha tenkt igjennom alternative løsninger i forhold til de øvelsene man velger å bruke i treningsarbeidet.

Hvordan kan jeg få han til å lykkes med innsidepasningen og hvordan skal jeg kunne gi henne utfordringer på denne «lette øvelsen»? Har man dette på plass som trener, så sluser vi flere spillere inn i flytsonen.

3.2 Jevnbyrdighet

HT & IF skal følge breddeformelen:



Ved å ha mangfold i hvert lag på årstrinnet vil det bidra til **trygghet** ved at spilleren får spille med kamerater og venninner.

Det vil gi **utfordringer** ved at en får mulighet til å spille med de som har kommet lengre og de som ikke har kommet så langt i utviklingen.

Utgangspunktet for **mestring** vil da være godt. Dette er oppskriften for å oppnå trivsel og utvikling.

Lagene SKAL hvis man har flere lag på samme årskull derfor settes sammen etter kriteriene kameratskap og mangfold i ferdigheter. **IKKE** ved å sette de beste per dato på et lag og resten på 2. og 3.lag.

Topping av lag ut ifra ferdigheter skal ikke forekomme i HT&IF barnefotball!

Vi skal ikke være en klubb som har selektert spillerne til et 1.lag i barnefotballen, det virker lite motiverende for våre motstandere og det samme for oss hvis det motsatte hadde skjedd. Det går på tvers av den norske fotballmodellen.

Trenerne i HTIF skal være bevist sin rolle for å skape jevnbyrdighet i kampen. Virkemidler for gjennomføring skal være godt forankret blant våre trenere. Les mer om [nivåinndeling i seriespill for barnefotballen.](#)

3.3 Spilletid

Det er svært viktig at spillerne får nok spilletid. Det verste som kan skje er at trenerne må bruke all sin energi på å administrere bytter framfor å være en veileder og motivator. En innbytterbenk full av unger må vi unngå.

Meld på nok lag til seriespill og turneringer. Er du i tvil? Kontakt sportslig utvalg.



I løpet av en sesong skal alle spillerne ha tilnærmet lik spilletid. Alle som trener regelmessig i barnefotballen skal ha et kamptilbud. Dersom en spiller ikke blir tatt med på kamp grunnet lite treningsoppmøte eller andre bakenforliggende årsaker skal trener informere spiller og spillerens foreldre om dette før uttaket. Foresatte skal informeres før spiller.

Klubben skal melde på nok lag i alle aldersklasser i serie- og turneringsspill. Det ideelle er 7 spillere på hvert 5'er-lag og 10 spillere for hvert 7'er-lag. I 9 og 11 anbefales max 4 innbyttere.

Det kan meldes på lag opp en aldersklasse opp i serie- og turneringsspill. Sportslig ledelse skal avgjøre dette i samarbeid med trenere.

4. Trenerkurs

Alle trenere i Honningsvåg Turn barnefotball skal minimum ha gjennomført Grasrottrener 1- Barnefotballkurset. Klubben vil at alle skal gjennomføre de 4 delkursene i Grasrottrenerutdanningen (et minimum er modul 1 barnefotballkurset)

HT & IF skal videreutvikle trenerne og lederne sin kompetanse gjennom formell trener- og lederutdanning, trenerforum og andre kompetansetiltak. HT&IF dekker kostnadene for kompetansehevende kurs. Søknader behandles av klubbens ledelse.

Alle trenere skal delta på HT & IF sine sportslige trenermøter og foreldremøter. Dette vil være med på å sikre at det arbeides etter klubbens mål, holdninger og retningslinjer.

5. Hospitering

Hospitering betyr at spilleren i perioder får trene og spille kamper på lag i høyere aldersklasser, i tillegg til sitt opprinnelige lag. Dette gjelder for spillere fra ca.10 år som har gode holdninger, motivasjon og har kommet lengre i ferdighetsutviklingen.

Dersom en spiller viser helt spesielle evner og ferdigheter, kan det gis en åpning for og anledning til en hospiteringsordning på et eldre årstrinn. Dette må imidlertid bare skje etter en nøye vurdering av og enighet mellom sportslig utvalg, spilleren selv, foresatte og involverte trenere.

Spilleren skal aller helst aldri forlate sitt opprinnelige lag.

Dersom et lag i spesielle tilfeller mangler spillere til enkelte kamper kan trenere på aldersklassen under kontaktes og avtale gjøres om at spillere benyttes i kamp. Dette er ikke å anse som fast hospiteringsordning.



5.1 Retningslinjer hospitering

Vi vil gi spillere med gode holdninger og god motivasjon et tilbud som er bedre tilpasset spillerens ferdigheter. Det vil si at vi legger forholdene til rette for at spillerne skal få optimal utvikling i forhold til sitt potensiale. Det er med andre ord ingen rett å få hospitere.

Hospiteringen skal i utgangspunktet kunne tilbys på alle nivåer. For de aller yngste vil imidlertid fysiske forutsetninger og modenhet være faktorer som må vurderes. I utgangspunktet skal det kun hospiteres oppover, men det må også sees på muligheten til å gi et tilbud til spillere som, av en eller annen årsak, ikke har forutsetninger til å mestre det aldersnivået de tilhører og således kunne spille permanent på en aldersklasse lavere.

Det kan hospiteres fra jenter til gutter, men ikke fra gutter til jenter.

Sportslig utvalg skal ha det overordnede ansvaret og oversikten for hospiteringsordningen og styre totalbelastningen for de aktuelle spillerne. Alle hospiteringer skal altså meldes inn og godkjennes av sportslig utvalg. Foreldrene skal også informeres.

I prinsippet skal det legges opp til en hospiteringsordning som ivaretar utviklingen av den enkelte spiller på best mulig måte. I dette ligger bl.a. at det er av stor betydning at spillerne skal gis mulighet til å være god på sitt eget nivå, samtidig som han/hun skal gis mulighet til utfordringer på et høyere nivå.

Bruk av spillere i hospitering avgjøres av de involverte trenere og spilleren selv. Dette gjelder både trening og kamper. Ved uenighet avgjøres dette av sportslig utvalg. • Det er også viktig at det legges opp til en hospiteringsordning som ikke ribber laget på spillerens opprinnelige nivå.

Det bør legges opp til faste rutiner der hospiteringsspillere evalueres, samtidig som en ser på andre aktuelle kandidater. Slike møter bør skje fortløpende hele året. • Hvorvidt det skal hospiteres sammenhengende på alle treninger over få uker eller for eksempel en gang pr. uke over flere uker avgjøres av trenere og spiller i samarbeid med sportslig utvalg.

Det bør legges opp rutiner som sikrer tilbakemelding til hospiteringsspillere. Ansvar for tilbakemelding er trener(e) på det laget spilleren hospiterer på o Det bør legges opp rutiner som sikrer tilbakemelding fra hospiteringsspillere på hvordan de opplever hospiteringen.

Hospitering skal/bør alltid gis spillere som har behov for, og har de rette forutsetningene, for en større utfordring enn det som spilleren har i sin fotballhverdag.

Klubben følger [NFFs retningslinjer for barnefotballen](#) i kamp og turneringer.

Det skal tilstrebes at klubben til enhver tid skal ha gjennomtenkt og nedskrevet retningslinjer for følgende tema:



- Differensiering
- Jevnbyrdighet
- Hospitering
- Nivåpåmelding og inndeling av lag
- Turneringsbestemmelser

6. Retningslinjer for spillere ved ulike aldersgrupper

HT&IF ønsker at klubbens trenere og spillere allerede fra barna er små fokusere på basisferdigheter. Har man gode basisferdigheter kan man tilpasse seg ulike spillemåter enkelt enn hvis det er mangelvare. Å få fram tekniske spillere med gode pasningsferdigheter er noe som klubben skal ha fokus på.

Det bør kun trenes med ball.

Del inn lag og grupper på trening, slik at alle får "brynt" seg litt. Skap jevne lag. La gjerne de som har kommet lengst i utviklingen spille med og mot hverandre enkelte ganger.

Delferdigheter som pasning, mottak, skudd, dribling, føring, vending må prioriteres. Den beste måten å øve disse delferdighetene er også gjennom spill - for da trener en ikke bare

teknikk, men også på å ta valg (utvikle forståelse). Det kan i tillegg også trenes isolert teknikk, men det må gjøres i små grupper for at barna skal få nok repetisjoner

Dette er viktig for ungene å ha med seg når de kommer i smj/smg klassene, da forventes det at alle skal kunne slå en pasning og ta imot en ball. Det vi regner som basisferdigheter, og som vi ønsker at barna skal lære seg før de fyller 12 år er:

- Presise innsidepasninger.
- Dempe både høye og lave baller.
- Bruke hodet.
- Skuddteknikk.
- Føring med ball.



6.1 Barnefotball 6 - 12 år i Honningsvåg Turn

Barnefotball 6-12 år						
Årkull 2018	Navn	Spillform	Aktiviteter	Økter	Fokus	Mål
5 år Siste år b.hage	Knott	3/3	Treninger+ Oppvisningskamp Labb & Line	1	Lek, føring «sjef over ballen», Vending, mange ballberøringer per spiller, lære seg å komme til ro, lære seg å ta instruksjon	Transport av ball Ballkontroll
2011-2012	J/G 7	3/3 og 5/5	Treninger+ turnering: Mega, Labb & Line, Cermac, Altaturnering og Coop Havøysund	1-2	Føring, vending, sjef over ball, innsidepasninger, antall ballberøringer per spiller skal opp. Høflighet og fair play	Kunne føre ballen med retningsforandringer Utvikle dribleren. Introdusere innsidepasningen
2009-2010	J/G 9	5/5	Treninger+ turnering: Mega, Labb & Line, Cermac, Altaturnering og Coop Havøysund	2	1. Føring, dribling, vending 2. Kortpasninger, bevegelse uten ball	Etablere pasningsspill Fortsette å utvikle basisteknikken
2007-2008	J/G 11	7v7	Treninger+ turnering: Mega, Labb & Line, Cermac, Altaturnering, Coop Havøysund	2 + (ekstra)	1. føring, vending, dribling. 2. kortpasningsspill 3. vending av spill	Utvikle basisferdighetene Etablere pasningsspill, kunne vende spillet.

Side | 9



6.2 Treningslinker barnefotball 6-12 år

Se linker til faste treningsøkter som skal brukes i barnefotballen. Dette fører til gjenkjenning, mestring og utvikling.

[6 år: 6 x økter Lek med ball og 2 mot 2 eller 3 mot 3](#)

- 6 x økter med tema Ballkontroll og Leik

[7 år: 6 x økter Sjef over ballen og 3 mot 3.](#)

- Nybegynner: 3 x økter med tema Føring – vending, Føring - dribble
- Øvet: 3 x økter med tema Føring-finte-dribble, Pasningsspill/ ballkontroll

[8 år: 6 x økter Pasningsspill/ ballkontroll](#)

- Nybegynner: 3 x økter med tema Ballkontroll
- Øvet: 3 x økter med tema Mottak/medtak, Pasningsspill

[9 -10 år: 12 x økter 1A og vi andre + 1F](#)

- Lett: 3 x økter med tema Mottak/medtak, Pasningsspill
- Middels: 3 x økter med tema 1A og vi andre: Pasningsspill
- Vanskelig: 3 x økter med tema 1A og vi andre: 1:1 til overtallsspill
- Forsvarsspill (Nybegynner): 3 x økter med tema 1F og vi andre

[11 -12 år: 12 x økter 1A og vi andre, og 1F og vi andre](#)

- Lett: 3 x økter med tema 1A og vi andre: Mottak/medtak, Pasningsspill
- Middels: 3 x økter med tema 1A og vi andre: 1:1 til overtallsspill
- Vanskelig: 3 x økter med tema 1A og vi andre: Angrep på siste 1/3
- Forsvarsspill (Øvet): 3 x økter med tema 1F og vi andre

[NFF Skoleringsplan 6-12 år \(alle økter samlet + annet lærestoff\)](#)



Øktene kan legges opp som følgende:

Varighet: 60 min + et kvarter før og 5 min etter trening.

Side | 11

1. Innledende prat og forberedelse til trening (15 min). Kom minimum 15 min før. Slik at man er klar når treningen starter. Ønsk alle spillerne velkommen og ta navneopprop (viktig at spillerne blir sett før, under og etter trening)

2. Oppvarming / basisteknikk: Alle øvelser må skje med ball, jo flere ballberøringer jo bedre

3. Spilleøvelser hvor man øver på konkrete spillsituasjoner (30-40 min). Smålagsspill 2v2, 3v3, 4v4 og 5v5. Spill med 2 lag eksempelvis 8v8 må ikke forekomme, da risikerer vi at enkelte spillere ikke har ballberøringer i løpet av 30-40 minutter. Ta deg tid til å organisere, det vil gå bedre fra gang til gang. Del jevnbyrdige lag så alle får et nivå de behersker, samt utfordringer.

4. Husk opprydding etter trening, gi ungene ansvar med å finne baller som mangler. Antall ut = antall inn

5. Trener har avsluttende dialog med spillerne. «Var det en morsom trening, hva gikk bra, hva gikk mindre bra» osv. Takk for i dag!

Alle trenere skal ha eget brukernavn og passord til treningsokta.no. Denne nettsiden skal være trenernes hjelpemiddel for gjennomføring av gode treningsøkter.



6.3 Ungdomsfotball 13-19 år i Honningsvåg Turn

Klubbens mål er å gi så mange som mulig et tilfredsstillende fotballtilbud i et godt miljø. Vi skal prøve å gi et godt tilbud som man er fornøyd med- uavhengig av nivå og ambisjoner.

I ungdomsfotballen skal det være mulighet for hospitering opp eller ned en klasse se hospiteringsregler..

Topping av lag: Fra og med det året spillerne fyller 13 år er det muligheter for å spisse laget i forhold til fotballforbundets regler.

I Honningsvåg Turn skal denne ordningen kun benyttes dersom alderskullet kan gi et tilbud som tilsvarer et likeverdig sosialt tilbud og kamptilbud både i serie og cuper for ALLE spillere.

Ingen skal risikere å spille lite eller ingenting på grunn av spissing av lag. Alle som er tatt ut til kamp skal få spille.

Kriterier for å være tatt ut kamptropp er følgende i ungdomsfotballen klasse småjenter/smågutter:

- Holdninger
- Treningsoppmøte
- Innsats
- Ferdigheter

Foresatte skal orienteres på forhånd hvis en spiller ikke blir tatt ut i kamptropp.

En treningsøkt kan se slik ut:

Varighet: 90 min + et kvarter før og etter trening.

- Innledende dialog og skadeforebyggende trening (15 min)
- Oppvarming fra øvelsesbank (20min)
- Spilleøvelser hvor man øver på konkrete spillsituasjoner (70 min)
- Skadeforebyggende styrketrening fra øvelsesbank (ca 15 min)
- Trener har avsluttende dialog med spillerne



Ungdomsfotball 13-19 år

Årskull	Navn	Spillform	Aktiviteter	Økter	Fokus	Mål
2005-2006	J/G 13	7v7, 9v9	Treninger+turnering: G-Hagen, FeFo Lakselv og Kirkenes, Altaturnering Sport1cup i Alta	2-3	1. Passere motspiller med ball. 2. Hurtig retningsbestemt kortpasningsspill med stor bevegelse uten ball etter frispillingsmønster 3. Intensivt gjenvinningspress 4. Mentalitet	Utvikle trygge og gode pasningsspillere, gode driblere og gode 1 mot 1.
2003-2004	J/G 15	7v7, 9v9 og 11v11	Treninger+turnering: G-Hagen, FeFo Lakselv og Kirkenes, Altaturnering Sport1cup i Alta	3-4	Individuelle ferdigheter 1. Passere motspiller med ball. 2. Hurtig retningsbestemt kortpasningsspill med stor bevegelse uten ball etter frispillingsmønster og fastsatt mønster siste tredjedel. 3. Intensivt gjenvinningspress 4. Høyt og intensivt press 5. Treningsmentalitet	Utvikle rollespesifikke spillere og etablere offensiv og defensiv spillestil
2001-2002	J/G 17	11v11 9v9	Treninger+turnering: G-Hagen, FeFo Lakselv og Kirkenes, Altaturnering Sport1cup i Alta	4 r	1. Våge å prøve 2. By på seg selv 3. Treningsmentalitet 4. Spillestilen er målet	Spille som et lag Prestere som et lag



7. Endringslogg

Siste daterte endring skal alltid ligge nederst i tabellen.

Dato	Endring (kort beskrivelse)	Utført av:
15.08.17	Sportsplan klar til å legges inn i kvalitetsklubb	V. Sannes/ R. Alseth
10.12.17	Endret kullbenevning	Sannes

Side | 14