



# Malvik IL Fotball

## Sportsplan

2025

## Innholdsfortegnelse

Innledning .....	2
Referanser og forklaringer.....	2
Dette er Malvik IL Fotball .....	3
Målsetning.....	4
Vår spillestil .....	4
Retningslinjer.....	5
Malvik IL Fotball.....	5
Trenere og lagledere .....	5
Krav til trenerkompetanse.....	6
Spillerne .....	6
Foresatte.....	7
Fotballsesongen .....	8
Spillform, treninger og kampaktivitet .....	8
Aktiviteter i regi av MIL Fotball .....	8
Treninger og spillerutvikling .....	9
Treningskultur og belastning .....	9
Verktøy for gjennomføring av treningen .....	9
Keepertrening.....	9
Inndeling av lag .....	10
Spilletid i serie.....	11
Spilletid på cup .....	12
Differensiering i trening.....	12
Eksempler på differensiering.....	13
Hospitering .....	14
Gjestespill.....	15
Samlinger i regi av krets og forbund .....	15
Barnefotballen .....	16
Ungdomsfotballen .....	17
Futsal .....	17

## Innledning

Formålet med Sportsplanen er å utvikle barne-, ungdoms- og seniorfotballen i Malvik IL Fotball. Sportsplanen er et praktisk orientert rammeverk og verktøy for trenere og støtteapparat i klubben, og gjelder for alle lag, fra barnefotball til senior. Den skal brukes i det daglige arbeidet i lagene. Sammen med Malvik Fotballs Klubbhåndbok utgjør Sportsplanen klubbens viktigste dokumenter, med rammer og retningslinjer for aktivitet i klubben.

Sportsplanen skal være et levende dokument og skal derfor revideres regelmessig. Klubbens styre er øverste ansvarlig for revidering og godkjenning av Sportsplanen. Trenere på alle lag skal gjøre seg kjent med sportsplanen og deler av sportsplanen bør presenteres på møter for foresatte.

Sportsplanen er sist gang revidert i desember 2024 og ble godkjent av årsmøtet i Malvik IL Fotball i februar 2025

Gjeldende versjon av sportsplanen samt kontaktinformasjon finnes på vår hjemmeside – [www.malvik-fotball.no](http://www.malvik-fotball.no)

## Referanser og forklaringer

Begrep	Forklaring
Barnefotball	7-12 år
Ungdomsfotball	13-19 år
Junior	Jenter 17 år og Gutter 19 år
Senior	Året man fyller 20 år (herresiden), fra 18 år på damesiden
Hospitering	Å gi en spiller mulighet til å delta i trening eller kamp på et høyere alders- eller ferdighetsnivå enn sitt eget, for å fremme utvikling og læring
Differensiering	Tilpasset aktivitet ut ifra enkeltpilleres ferdigheter og motivasjon for å skape mestring og utfordring
Gjestespill	Et lag mangler spillere ved kamp og låner spillere fra yngre årskull

## Dette er Malvik IL Fotball

Malvik IL Fotball (MIL Fotball) er en avdeling under Malvik Idrettslag. Idrettslaget er tilsluttet NIF gjennom Trøndelag Idrettskrets.

Organisering av MIL Fotball er beskrevet i klubbhåndboken som finnes på vår hjemmeside.

Årsmøtet er MIL Fotballs øverste myndighet. Ordinært årsmøte gjennomføres i henhold til retningslinjene gitt i Malvik IL sin klubbhåndbok, minst én gang pr år. Rutiner for innkalling og sakliste finnes på Idrettslagets hjemmeside. Årsmøtet foretar blant annet valg av valgkomité og styre.

Sportslig leder, trenere og trenerveiledere er ansatt av styret og er underlagt egne avtaler.

Sportslig leder innstiller overfor styret trenerveiledere samt dommerkoordinator. Sportslig utvalg består av styreleder, sportslig leder og øvrige medlemmer utnevnt av styret.

## Visjon – For Alle!

Verdigrunnlaget er felles for alle i MIL Fotball – spillere, trenere, foreldre, ledere, tillitsvalgte og andre med en rolle i avdelingen. Dette verdigrunnlaget er vårt felles fundament.

## MIL Fotballs verdigrunnlag

**MESTRING:** Utvikle ferdigheter, gode holdninger og skape selvfølelse sammen

**INKLUDERENDE:** Det er plass til alle i Malvik fotball

**LIDENSKAP:** Skape drømmer, engasjement og følelser som knytter oss sammen

MIL Fotballs verdier er tuftet på de samme kjerneverdiene som NFF har:

**FAIR PLAY** og **RESPEKT** er fotballens internasjonale kjerneverdier og grunnleggende for all aktivitet. NFF har definert tre verdier:

**TRYGG:** Fotballen skal være et trygt og godt sted å være. Trygg fotball for alle innebærer nulltoleranse for vold og alle former for diskriminering.

**INKLUDERENDE:** Fotball er for alle. Vi praktiserer likeverd og sørger for integrering i våre aktiviteter. Det skal være åpenhet om prosesser og beslutninger. Vi skal vise respekt, glede og engasjement.

**MODIG:** Vi skal være ambisiøse. Vi må vise mot som spillere, trenere, dommere og ledere på alle nivåer.

# Målsetning

Med bakgrunn i vår visjon og verdigrunnlag, har vi en grunnleggende todelt målsetning:

1. **Alle som har lyst til å spille fotball, skal få gjøre det i MIL Fotball**
2. **Alle som har lyst til å bli gode til å spille fotball, skal få bli det i MIL Fotball**

Vi har følgende konkrete målsetninger som skal måles og evalueres årlig.

1. Vi skal opprettholde lag i alle aldersklasser på både jente- og guttesiden
2. Vi skal opprettholde attraktive lag på junior- og seniornivå
3. Vi skal rekruttere flest mulig spillere fra egne lag til junior- og senioravdelingen hvert år
4. Vi skal øke andelen kvinnelige trenere og skape balanse mellom kjønnene i alle roller i klubben

## Vår spillestil

Spillestilen i MIL Fotball baseres på oppbygging bakfra og evnen til å holde ballen i laget. Vi vektlegger også tre nøkkelområder:

- 1) **Basisferdigheter** – Dette innebærer at alle spillere må utvikle sterke grunnleggende ferdigheter innen ballkontroll, pasningsspill og teknikk. Disse ferdighetene legger fundamentet for effektivt samspill og gjør at spillerne kan håndtere økende tempo og vanskelighetsgrad.
- 2) **Rolleforståelse** – Spillere skal forstå egne og medspillernes roller, både ut fra posisjon og formasjon, for å sikre balanse, effektivt samarbeid og fleksibilitet i spillet.
- 3) **Tempo** – Spillere må kunne håndtere tempoet i spillet, enten gjennom fart, teknisk ferdighet, evnen til raskt å bearbeide situasjoner, eller strategisk klokskap. Dette tempoet blir viktigere i høyere årsklasser og seniorfotballen.

Trenerne har frihet til å velge formasjoner ut fra grunnidéen, og MIL Fotball opererer derfor uten en fastsatt spillformasjon.



*Herrer senior feirer opprykk til 4.div – Okt. 2024*

# Retningslinjer

Konkrete og tydelige retningslinjer for alle er en forutsetning for godt samarbeid og trivsel. I dette kapitlet listes derfor retningslinjer både for klubben, trenere og lagledere, spillere og foresatte.

## Malvik IL Fotball

MIL Fotball skal:

- Ha et tilpasset tilbud til alle som ønsker å spille fotball, blant annet gjennom tilpasset aktivitet
- Drive aktiv rekruttering og utdanning av trenere og ledere, herunder også ungdomstrenere
- Sørge for at alle lag har godt lagsutstyr til å drive sin aktivitet
- Ikke rekruttere spillere fra andre klubber, men samarbeide med våre naboklubber der det er naturlig
- Samarbeide med skoler i vårt nærmiljø og de øvrige avdelingene i idrettslaget
- Være en viktig aktør i nærmiljøet, og spille en naturlig rolle i oppvekstmiljøet i Malvik kommune
- Dyrke frivillighetskulturen og opprettholde vår profil som en attraktiv breddeklubb!

## Trenerveiledere

MIL Fotball skal tilby trenerveiledere som en ressurs for å støtte både nye og erfarne trenere. De fungerer som fagpersoner og kan bistå trenere med spørsmål rundt spilletid, hospitering og differensiering. De kan bidra ved oppstart av nye lag, fungere som sparringspartnere og bidra til faglig utvikling og kvalitet i trenerarbeidet.

## Trenere og lagledere

Trenere og lagledere er de som i første rekke representerer klubben overfor spillere, foresatte og andre lag. De skal fremme egentrening og skape fotballglede slik at spillerne gleder seg til neste trening og kamp. Trenere og lagledere skal:

- Har gode holdninger og være forbilder for spillerne i klubben
- Overholde NFFs lover og bestemmelser for barne- og ungdomsidrett
- Bidra til at lagets aktivitet skjer innenfor rammene av Fair Play
- Opptre lojalt overfor spillere, trenere, ansatte og øvrige tillitsvalgte, klubbens sportslige og administrative retningslinjer og andre relevante bestemmelser og vedtak
- Møte opp til rett tid og være godt forberedt til trening og kamp
- Ha fokus på utvikling for alle spillere på laget, fremfor kortsiktige resultater
- Ha fokus på utvikling for spillere fra yngre lag gjennom hospitering og gjestespill
- Se og ivareta alle spillerne likt
- Være bevisst sin rolle som trener når de gjennomfører aktivitet for spillere utenfor lagets treningstid
- Være bevisst på at trenernes barn ikke favoriseres over andre spillere på laget
- Legge til rette for god kommunikasjon med foresatte

- Delta på trenermøter i regi av klubben
- Benytte representasjonsklær ved utføring av arbeidsoppgavene
- Koordinere uttak fra laget til aktiviteter i regi av krets og forbund sammen med klubbens sportslige ledelse
- Ivareta et rusfritt miljø

## Krav til trenerkompetanse

Våre trenere skal sørge for å ha en relevant del av grasrottrenerutdanningen for sin trenergjerning og lagsnivå. Lagene skal også etterstrebe å ha nok trenere til stede på trening og kamp ut fra hva som er anbefalt..

For de ulike årskullene betyr dette følgende:

Årskull	Trenerkompetanse	Trenertetthet: Anbefalt minimum 1 trener med kompetanse pr
7 år	Grasrottrener delkurs 1	8 spillere
8-9 år	Grasrottrener delkurs 1 og 2	10 spillere
10-13 år	Grasrottrener delkurs 1, 2 og 3	12-14 spillere
14-19 år	Grasrottrener delkurs 1-4 Fra 16 år er det anbefalt med minimum 1 trener med UEFA-B lisens	18 spillere
Senior	Hovedtrener skal ha minimum UEFA-B lisens	18 spillere

Plan for utdanning er tatt inn i trenerkontraktene og følges opp av sportslig leder. Kursavgift for NFF Grasrottrenerutdanning og UEFA B-lisenskurset dekkes av klubben. For sistnevnte må treneren binde seg til klubben for to år.



*Kvinner senior feirer seier i Abrahallen*

## Spillerne

Det forventes at våre spillere tar eierskap til egen utvikling. I MIL Fotball handler utvikling av ferdigheter om tre nøkkelområder:

**Trening gir fremgang:** Spillere som møter opp på trening og i tillegg trener på egen hånd, gir seg selv de beste forutsetningene for å utvikle seg.

**Vær til stede:** Spillere som møter opp i tide, er forberedt og viser gode holdninger, skaper suksess. De som gir alt i hver øvelse og unngår unødvendige distraksjoner, får mest ut av treningen.

**Test egne grenser:** Spillere som ønsker å forbedre seg, tar sjanser, prøver nye teknikker og lærer av feil, vil stadig bli bedre.

## Foresatte

Foresatte spiller en viktig rolle i å skape et positivt og utviklende miljø. De bør gå foran med å støtte opp om klubbens verdier og retningslinjer, og bidra til å fremme glede, mestring og fair play. Det er viktig at foresatte viser respekt for trenernes avgjørelser og laguttak, dommere og andre spillere, og gjør sitt for å unngå negativ oppførsel fra sidelinjen. Ved å være et godt forbilde og sette søkelys på innsats fremfor resultater, hjelper foresatte barn og ungdom med å utvikle seg både på og utenfor fotballbanen.



# Fotballsesongen

MIL Fotball har fasiliteter som gjør det mulig å trene fotball hele året.

## Spillform, treninger og kampaktivitet

Alder	Spillform	Antall treninger pr uke	Anbefalt lengde på trening	Kampaktivitet
7 år	3'er	1-2/uke	60 min	Barnefotballserien
8-9 år	5'er	1-2/uke		
10 år	7'er	2-3/uke	90 min	Seriespill
11 år	7'er	2-3/uke		
12 år	9'er	3-4/uke		
13 år	9'er	3-4/uke		
14 år	11'er	3-5/uke		Trøndersk Mesterskap Seriespill med divisjoner
15 år	11'er	3-5/uke		
16 år	11'er	3-5/uke		
17 år	11'er	4-5/uke		
19 år	11'er	4-5/uke		
Senior	11'er	4-5/uke		

Det kan med fordel holdes samtreninger mellom lag og aldersgrupper, for å opprettholde god aktivitet gjennom hele treningsåret.

## Aktiviteter i regi av MIL Fotball

Klubben har ambisjoner om å gjennomføre følgende cuper, ekstratreninger og samlinger:

- Gjennomføre Kickoff i Abrahallen hvert år for lagene i barnefotballen
- Gjennomføre treningsssamling hvert år for lagene i ungdomsfotballen
- Stille med juniorlag for gutter hvert 3. år i TuS Velen. Her skal klubben gi økonomisk støtte
- Støtte juniorlag for jenter økonomisk hvert 3. år for deres treningsssamling som gjennomføres på våren
- Gjennomføre en fulltregnet Fotballskole hver høst før skolestart
- Gjennomføre Malvik Cup og Malvik Cup Mini hvert år
- Tilby ekstratreninger for årskullene 9-12 år gjennom HIL-MIL Xtra etter endt sesong

# Treninger og spillerutvikling

## Treningskultur og belastning

Klubben har et godt utgangspunkt for å utvikle spillere gjennom gode anlegg, ordnet økonomi, stor aktivitet, godt samhold og mye kompetanse. Stikkord for god treningskultur inkluderer:

- Fotball skal være morsomt
- Smålagspill med mange involveringer, mange valg og et stort antall ballberøringer
- Mest mulig trening med ball
- Alle, uansett nivå, skal få et godt og utviklende sportslig tilbud
- Flytsonemodellen
- Aktivitetsprinsippet - Unngå kø og unødvendige pauser
- Bruk av tilpasset aktivitet (differensiering)
- Bevisst bruk av hospitering
- Alle treninger skal ha minst 50 % kamplikt spill, helst mer

Spillerne skal bli oppfordret til å drive allsidig idrettsaktivitet fra ung alder. Det er positivt å få erfaring fra flere aktiviteter. Videre skal spillere aldri presses til å velge én idrett fremfor en annen. Fotballen skal være så gøy at det blir naturlig å prioritere den, ikke et vanskelig valg. Vi tar hensyn til treningstider i andre idretter for å gjøre det enklere å kombinere flere aktiviteter. Allsidig idrett bidrar til å utvikle viktige fysiske egenskaper som koordinasjon, balanse, styrke, utholdenhet, spenst og hurtighet, noe som er positivt for utøverens helhetlige utvikling. For de yngste spillerne er allidrett et verdifullt samarbeid som legger grunnlaget for en bred idrettserfaring.

## Verktøy for gjennomføring av treningen

Klubben følger NFFs retningslinjer for ferdighetsutvikling, som er tilgjengelige på tiim.no, et verktøy alle våre trenere har tilgang til. Vi oppfordrer til aktiv bruk av dette verktøyet som et øvelsesbibliotek, for planlegging av treningsøkter og for kommunikasjon innad i trenerteamet. På tiim.no kan trenerne forberede økter basert på temaer og ta med læringspunktene ut på feltet for å sikre effektiv utvikling. Verktøyet tilbyr også ferdiglagde treningsøkter tilpasset ulike aldersgrupper.

## Keepertrening

Keeperrollen har utviklet seg mye det siste tiåret. Fra å være en ren skuddstopper, har keeperen blitt en aktiv pasningsspiller, særlig på grunn av tilbakespillregelen. Keepere må nå være gode med ballen i beina og ta større ansvar både i det defensive og offensive spillet. De bør delta i spilløvelser på lik linje med utespillere og har stor arbeidsradius, med ansvar for å bryte høye innlegg og sette i gang angrep.

Keeperen må, som utespillere, trene på grunnteknikker fra 7-årsalderen. Treneren bør derfor vise interesse for keeperens rolle og instruere i grunnleggende ferdigheter. For de som ønsker å utvikle seg videre, kan man øke vanskelighetsgraden. Det er også viktig å ivareta unge keepere, og MIL Fotball skal tilrettelegge for felles keepertreninger på tvers av aldersgrupper.

## Inndeling av lag

Intensjonen med å ha retningslinjer for inndeling av lag, er å sikre gode kampooplevelser for alle. Målet er å legge til rette for best mulig utvikling for den enkelte spiller, og samtidig sikre at flest mulig er med lengst mulig. NFF har føringer for når nivådeling i seriespill kan starte, se tabell under:

Kretsens tilbud						
	6-7 år	8-9 år	10-11 år	12 år	13 år	Fra 14 år
<b>Spillform</b>	3 mot 3	5 mot 5	7 mot 7	9 mot 9	9 mot 9	11 mot 11
<b>Nivåinndelt påmelding (seriespill)</b>	Ingen nivåinndeling	Ingen nivåinndeling	Nivåpåmelding, dersom kretsen tilbyr dette	Divisjonssystem (uten tabeller)	Divisjonssystem	Divisjonssystem
Klubbens inndeling						
	6-7 år	8-9 år	10-11 år	12 år	13 år	Fra 14 år
<b>Spillform</b>	3 mot 3	5 mot 5	7 mot 7	9 mot 9	9 mot 9	11 mot 11
<b>Lag delt inn etter ferdighetsnivå i seriespill</b>	Nei	Nei	Nei	Klubben finner den mest hensiktsmessige løsningen for seg. Forankret i sportsplan.	Klubben finner den mest hensiktsmessige løsningen for seg. Forankret i sportsplan.	Klubben finner den mest hensiktsmessige løsningen for seg. Forankret i sportsplan.

Figur fra NFF

## Inndeling av lag i barnefotballen

I tråd med dette skal det i barnefotballen, på lag under 12 år, være jevnbyrdige lag. Det betyr at man setter sammen lag med spillere på ulike ferdighetsnivå. Det skal rulleres på lagene. Seleksjon, som vil si å sette sammen lag basert på ferdighetsnivå, skal ikke forekomme på lag under 12 år. I 12 års klassen kan man begynne å dele inn lag etter treningsiver og ferdighetsnivå, og melde på lag i kretsens nivåsystem dersom man har nok spillere til å stille mer enn ett lag.

## Inndeling av lag i ungdomsfotballen

I ungdomsfotballen er det divisjonsbasert seriespill. Dersom spillertroppen har nok spillere til å stille mer enn ett lag, bør man melde på lag på ulike nivå slik at alle spillere får kjenne på både mestring og utfordring. Trenerne vurderer hvilke spillere som mestrer de ulike nivåene, og hva som blir riktig kamparena. Noen spillere vil være aktuelle for begge divisjoner. I løpet av en sesong bør man rullere på noen av spillerne, slik at man unngår helt faste lag. Erfaringsmessig kan overgangen til ungdomsfotball være krevende både for spillere, foreldre og trenere. God dialog og tilstrekkelig informasjon til spillere og foreldre er viktig. Dersom det oppstår konfliktsituasjoner rundt for eksempel uttak av kamptropp kan sportslig ledelse på forespørsel delta på foreldremøte eller i dialog med foreldre.

## Spilletid i serie

Mangel på spilletid i kamp oppgis av NFF som en viktig årsak til frafall, og alle lag bør derfor påse at alle spillere på laget får mye spilletid. Dette gjelder både for barne- og ungdomsfotballen. MIL fotball følger NFF sine retningslinjer om tilnærmet lik spilletid i barnefotballen (til og med 12 år). Det kan være forhold som medfører at en spiller likevel ikke får tiltenkt spilletid, for eksempel pga. skade, sykdom, eller at spilleren ikke ønsker å spille.

MIL Fotball følger NFFs retningslinjer om spilletid i ungdomsfotballen: Alle spillere skal få utfordringer og spille mye i kamper. Spillere i kamptropp skal som et minimum spille minst halve kampen. Tolkningen er likevel her at spillere over en periode skal ha minst 50 % spilletid. Blir det lite spilletid i én kamp, skal det bli desto mer spilletid i neste kamp. På denne måten tolkes 50%-regelen mer over tid. Det presiseres likevel at trenere ikke skal se 50%-regelen over en sesonglengde.

Det kan være noen få situasjoner hvor det vurderes hensiktsmessig å avvike fra 50%-regelen, for eksempel hvis en spiller skal spille for to ulike lag i samme uke (for eksempel i to ulike divisjoner i egen aldersklasse, eller for to ulike aldersklasser). Dersom intensjonen er å avvike fra 50%-regelen på en av kampene for en gitt spiller, bør dette avklares i forkant, slik at spilleren vet at det kan bli mindre spilletid enn vanlig. Men hovedregelen skal altså være: Alle spillere skal ha en kamparena og få jevnlig tilbud om kamper. Spillere i kamptropp skal spille minst 50% av kampen. Det skal være gode grunner for å avvike fra dette. Fra og med 14 år kan oppmøte på trening hensyntas mht. spilletid. Dette bør det informeres om i spiller- og foreldregruppa. I den forbindelse er det viktig at man kjenner årsaken til fravær fra trening. Deltakelse på trening i andre idretter eller dommeroppdrag er godkjent årsak til fravær. Det kan også være andre gode grunner til at spillere ikke kommer på trening.

## Spilletid på cup

I barnefotballen gjelder prinsippet om tilnærmet lik spilletid også på cup.

I ungdomsfotballen skal lagene i utgangspunktet stille med breddelag på alle reisecuper. Dersom man ønsker å avvike fra denne regelen må man få godkjent dispensasjonssøknad til sportslig ledelse i forkant. I gruppespill på cup bør man følge 50%-regelen: Alle spillere i kamptropp skal spille minst halve kampen. Dette bidrar også til at laget havner i «riktig» sluttspill (A-/B-sluttspill). I sluttspill kan det erfaringsmessig oppleves vanskelig å overholde 50%-regelen i alle kamper. I sluttspill bør alle som er i kamptropp få spille. God kommunikasjon er nøkkelen: En plan for gjennomføring av cup skal informeres om i spiller- og foreldregruppa før avreise. Foreldre bør helst få informasjon på foreldremøte, slik at de får mulighet til å stille spørsmål.



*MalvikCupen er blant Norges største innendørs fotballturneringer*

## Differensiering i trening

Hensikten med differensiering er å gi alle spillere både utfordringer og mestringsfølelse, og å legge til rette for trivsel og utvikling for alle på laget. Differensiering innebærer at man tilpasser aktiviteten ut ifra enkeltspilleres ferdigheter og motivasjon. Med differensiering organiseres treningen på en måte som er hensiktsmessig for både enkeltspillere og laget. Differensiering er ikke ensbetydende med å dele spillerne inn i grupper ut ifra ferdighetene til enkeltspillere, det finnes flere ulike differensieringsverktøy. Dersom et lag ønsker å etablere faste treningsgrupper skal dette diskuteres og forankres med sportslig ledelse.

MIL Fotball følger Norges fotballforbunds retningslinjer for differensiering. Her er det spesifisert hvordan man gjennomfører differensiering på trening for ulike alderstrinn:

Eksempler på Differensiering og tilrettelegging i økta	6-7 år	8-9 år	10-11 år	12 år	13 år	Fra 14 år
Ulik påvirkning gjennom forskjellige øvelser, læringsmomenter og krav til utførelse	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Vurder betingelser (touch, banestørrelse/form, antall spillere osv.) for utfordringer og mestring for alle	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Inndeling i grupper etter ferdighetsnivå i deler av økta	Nei	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Treningsgrupper delt inn etter nivå, eller treningsiver i hele økta	Nei	Nei	Nei	Dersom forankret i sportsplan	Dersom forankret i sportsplan	Dersom forankret i sportsplan

Verktøyene som kan benyttes for alderssegmentet er merket med "Ja", mens verktøyene som ikke anbefales for alderssegmentet er merket med "Nei".

Figur fra NFF

## Eksempler på differensiering

Ulik påvirkning gjennom forskjellige øvelser, læringsmomenter og krav til utførelse: Organiser to øvelser, en lett og en som er vanskeligere. Alle trenger ikke gjøre det samme.

Vurder betingelser (touch, banestørrelse/form, antall spillere) for utfordringer og mestring for alle: Spillerne som har kommet lengst får touchbegrensning i pasningsøvelse eller kamp. Mindre bane eller flere spillere på banen (trangere forhold) for de som har kommet lengst, da blir det dårligere tid med ball.

Inndeling i grupper etter ferdighetsnivå i deler av økta: Smålagsspill der de som er på samme nivå spiller mot hverandre.

Treningsgrupper delt inn etter nivå, eller treningsiver i hele økta: Hvorvidt dette er aktuelt avhenger av størrelsen og sammensetningen på spillergruppen.

## Hospitering

Hospitering er et viktig differensieringstiltak og MIL Fotball skal benytte hospitering som ledd i ferdighetsutviklingen på alle trinn i ungdomsfotballen. Hospitering kan også benyttes i barnefotballen iht. tabellen under. Ved hospitering gis spillere tilbud om deltakelse på trening(er) og/eller kamp(er) i en treningsgruppe som har høyere ferdighetsnivå enn eget lag. Det er viktig å skille mellom hospitering og å låne spillere for å kunne stille lag (gjestespill). Se eget avsnitt om gjestespill. Hospitering skal være klubbstyrt.

MIL Fotball følger Norges fotballforbunds retningslinjer for hospitering. Her er det spesifisert hvordan hospitering gjennomføres for de ulike alderstrinn:

Eksempler på hospitering	6-7 år	8-9	10-11	12	13 år	Fra 14 år
Hospitering på tvers av kjønn	Nei	* Ja	* Ja	Ja	Ja	Ja
Hospitering opp en aldersklasse	Nei	Nei	Ikke anbefalt	Ja	Ja	Ja
Hospitering i kamp	Nei	Nei	Ikke anbefalt	Ja	Ja	Ja
Hospitering på tvers av klubber	Nei	Nei	** Mulighet for	Ja	Ja	Ja

Verktøyene som anbefales på alderssegmentet er merket med "Ja", mens verktøyene som ikke anbefales for alderssegmentet er merket med "Nei". Det vil være tilfeller hvor fysikk og tidlig utvikling av ferdigheter gjør dette nødvendig.

\*Fra 8 årsalderen kan jenter hospitere med gutter dersom dette er forankret i sportsplanen/klubbstyrt

\*\* Hospitering på tvers av klubber kan være en mulighet der hvor ikke egen klubb klarer å gi et godt tilbud. Må være klubbstyrt.

I MIL Fotball skal ingen hospitering igangsettes før det foreligger en signert individuell hospiteringsavtale. Hospiteringsavtalene skal signeres av spilleren selv, spillerens foreldre, sportslig leder, hovedtrener fra opprinnelseslaget og hovedtrener fra laget det hospiteres til.

Man kan komme i gang med hospitering for en spiller på to måter:

- 1) Hovedtrener på opprinnelseslaget tar kontakt med hovedtrener for et lag med høyere ferdighetsnivå
- 2) Hovedtrener for et lag med høyere ferdighetsnivå tar kontakt med hovedtrener for et lag med lavere ferdighetsnivå, fordi man er kjent med at det er spiller(e) der som kan være aktuell(e) for hospitering

For at en spiller skal være aktuell for hospitering forventes følgende:

- Spilleren har svært godt oppmøte på egne treninger
- Spilleren har (etter trenerens vurdering) behov for utfordringer utover det som kan tilbys på eget lag
- Spilleren selv, og spillerens foreldre ønsker hospitering

Kortere prøveperioder for hospitering på inntil opptil 1 måned kan avtales muntlig mellom hovedtrener på begge lag, forutsatt at spilleren og foresatte også ønsker det. Hensikten er å teste ut hvordan det fungerer, både for spiller, lag og trenere. Sportslig leder skal informeres. Spilleren som hospiterer kan delta i kamp for begge lag, men skal ikke spille alle kamper i serie og turneringer for begge lag. Hovedtrener for opprinnelseslaget må ha oversikt over totalbelastningen. Ved gjennomføring av hospitering skal spillerens behov stå i sentrum. Det betyr at man ikke nødvendigvis skal forvente at hospitanten deltar på alle treninger på eget lag i hospiteringsperioden. Ved hospitering er det hovedtrener på laget det hospiteres til som avgjør hvem som inviteres til kamp.

Under hospiteringsperioden skal det være tett kontakt mellom hovedtrenerne på begge lag, og hospiteringen bør evalueres fortløpende. Hovedtrener på laget det hospiteres til avgjør hvem som kan hospitere videre etter at hospiteringsperioden er utløpt.

Dersom det oppstår uenighet mellom trenere på opprinnelseslaget og hospiteringslaget om hvorvidt spiller(e) skal hospitere eller ikke, eller hvordan hospiteringen skal gjennomføres, så skal dette avklares av klubbens sportslige ledelse. Sportslig ledelse skal innhente innspill fra hovedtrener på opprinnelseslaget, hovedtrener på hospiteringslaget og spilleren selv (og foresatte for spillere under 18 år) før de gjør sin vurdering.

Dersom en spiller har et så høyt ferdighetsnivå at hospiteringsordningen ikke gir tilstrekkelige utfordringer/ferdighetsutvikling, vil MIL fotball ved sportslig leder være behjelpelig med å etablere kontakt med andre klubber.

## Gjestespill

Med gjestespill menes tilfeller der et lag mangler spillere ved kamp og ønsker å låne spillere fra yngre årskull. Alle avtaler vedr. gjestespill/lån av spillere skjer mellom trenere/lagledere på de enkelte lag. Trener fra lag som låner ut spiller(e) bestemmer hvem som får tilbud. Det skal rulleres på spillere. Spillere/foreldre skal ikke kontaktes direkte.

## Samlinger i regi av krets og forbund

For spillere og trenere som deltar på samlinger, er det god læring å bli kjent med nivået til de beste i regionen. Det er ofte en motivasjonsfaktor til å legge ned enda mer tid i treningen.

Uttak til samlinger skal alltid være i henhold til kriterier satt av NFF. Det betyr at klubben ikke nødvendigvis skal fylle kvoten og sende maksimalt antall spillere til uttakstreninger i regi av BDO. Klubbens sportslige ledelse skal stå for den endelige innmeldingen til samlingen.



# Barnefotballen

## Veiledning til oppstart av nye lag

Ved oppstart av et fotballag for syvåringer, er det viktig å fokusere på trygghet og trivsel blant spillerne. For å skape en solid grunnmur, bør lagene etableres i nær tilknytning til skolene deres. Miljøet skal være både motiverende og inkluderende, slik at alle føler seg sett og ivaretatt.

Treningen bør følge en fast struktur, slik at barna blir kjent med en rutine. Begrens antallet øvelser til 3-5 faste aktiviteter utenom selve spillet, og legg til et par nye øvelser gradvis gjennom året. Gi barna rikelig med ros og skap en god atmosfære – de trenger tid til å utvikle seg, og en positiv tilnærming vil hjelpe dem på vei.

Etter hvert kan spillerne få små ansvarsoppgaver, som for eksempel å rydde utstyr etter trening. Dette bygger ansvarsfølelse, noe som er viktig i denne alderen. Det er også sunt at barna får prøve seg i flere idretter. Treneren bør derfor samarbeide med andre idrettsavdelinger i klubben for å koordinere aktivitetene, gjerne gjennom overlappingsmøter når det er aktuelt.

Fotballen skal være et sted der spillerne får prøve seg uten for høye krav til oppmøte. Samtidig er det viktig å skape forståelse for at både plikter og rettigheter følger med. Å møte opp i tide og gi beskjed ved fravær til kamper er en del av denne læringen.

Aldersgruppen preges av ulik modenhet og fysisk utvikling, og det er viktig å ta hensyn til disse forskjellene i treningsopplegget. Lagene bør også bestå av egne jente- og guttelag, og disse skal behandles likt. Noen felles treninger mellom gutte- og jentelag kan være positivt og bygge et sterkere fellesskap.



*Barn deltar på Tine fotballskole*

## Jevnbyrdighet i barnefotballen

I kamper prioriterer vi jevnbyrdighet. Hvis vi leder klart, utfordres spillerne ved å bytte posisjoner, mens ved underlegenhet oppfordres lagets beste spillere til å matche motstanderens sterkeste. Vi koordinerer også eventuell bruk av ekstra spiller med motstanderlaget.

For å sikre et godt kamptilbud til alle, melder vi på tilstrekkelig antall lag i forhold til spillergruppens størrelse i alle aldersgrupper. Trenerne bruker også erfaringer fra forrige sesong aktivt i planleggingen. For best mulig balanse i kampsituasjoner oppfordres trenere og lagledere til å ha kontakt med motstanderen i forkant, slik at begge lag stiller under like forutsetninger.

## Ungdomsfotballen

### Medbestemmelse

Medbestemmelse handler om at spillerne får være med å bestemme over sin egen idrett. Fra og med ungdomsfotballen skal spillerne i større grad involveres i beslutninger, og det bør gjennomføres spillersamtaler og -møter.

Det bør etableres spillerforum i lagene fra og med ungdomsfotballen.

### Totalbelastning i alderen 13-19 år

Det er viktig at spillere har riktig totalbelastning i trening og kamp. Dette vil være individuelle vurderinger, og valg av løsning vil variere mellom spillere. Det bør være god dialog mellom spiller, foresatt og trenere – også på tvers av ulike avdelinger/idretter i klubben.

Kampbelastningen reguleres blant annet gjennom riktig oppmelding av antall lag til seriespill.

Flere av våre unge spillere spiller på to lag. Dersom en spiller er god nok til å spille på nivået over, bør de få lov å spille mye på dette nivået. Dette forutsetter godt samarbeid mellom trenerne og at det ikke bare tenkes «mitt lag».

## Futsal

For Futsal gjelder de samme prinsippene som er definert i sportsplanen. Klubben vil vurdere å lage en egen sportsplan for Futsal dersom dette blir aktuelt på et senere tidspunkt.