



# SPORTSPLAN

Mars 2021





## Innhald:

<b>1 Kvifor vi har ein Sportsplan .....</b>	<b>3</b>
<b>2 Verdigrunnlag .....</b>	<b>4</b>
<b>3 Generelle retningslinjer for trening i IL Trio – «10 BOD».....</b>	<b>6</b>
<b>4 Inndeling av lag .....</b>	<b>6</b>
<b>5 Barnefotball (6-12 år):.....</b>	<b>7</b>
<b>6 Ungdomsfotball (13-19 år):.....</b>	<b>8</b>
<b>7 Keeper utvikling.....</b>	<b>10</b>
<b>8 Hospitering / oppflytting.....</b>	<b>10</b>
<b>9 Differensiering / topping .....</b>	<b>11</b>
<b>10 Plan for rekruttering og oppfølging av dommarar .....</b>	<b>12</b>
<b>11 Skadeførebygging og kampbelastning .....</b>	<b>13</b>
<b>12 Sesongavslutning.....</b>	<b>14</b>
<b>13 Speleformmatrise .....</b>	<b>15</b>
<b>14 Rutine for avvikshåndtering .....</b>	<b>15</b>
<b>15 Diverse .....</b>	<b>16</b>



## 1 Kvifor vi har ein Sportsplan

Ein sportsplan er nyttig til mange formål for klubben;

- Sikre at ein jobbar med felles metode og kvalitet mot felles mål i treningsarbeidet i klubben, men samtidig åpnar opp for kreativitet og variasjon på feltet.
- Hjelpemiddel og veiledning for trenarar i trening og kamp
- Veiledning i tema som speletid, differensiering, hospitering og oppflytting til eldre lag.

Trio ønsker strukturert styring og veiledning av aktiviteten i fotballgruppa. Vi ønsker i første omgang å ha ein **kort, konkret og intuitivt enkel sportsplan som bidrar til å løyse dei overordna problemstillingane knytt til trening og kamp**.

Sportsplanen reflekterer grunnverdiane i idrettslaget og fotballgruppa (klubbhåndbok), samt retningslinjer frå NFF for aldersbestemt fotball.

Ein enkel sportsplan i kombinasjon med Trenarveileder bør gje oss eit etterlengta løft på dette området. Enkelte lag kan ha behov for meir detaljer og kan jobba med dette saman med trenarveileder i klubben. Ein kan ved behov gjera planen meir omfattande etter kvart.

Oppbygginga av sportsplanen er ein generell del først, deretter ei naturleg deling i barnefotball og ungdomsfotball.



## 2 Verdigrunnlag

Frå lovverket i hovudlaget IL Trio:

**«All idrettsleg aktivitet skal byggja på grunnverdiar som idrettsglede, fellesskap, helse og ørlegdom»**

Fotballgruppa tar dette innover seg i det daglege og har definert følgande meir konkrete verdiar for gruppa;

 <b>RYGGLEIK</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Vi skal bidra til at barn og ungdom føler seg trygge i gruppa og fotballmiljøet, har det moro, utvidar sitt sosiale nettverk og utviklar seg sosialt gjennom fotballen.</li><li>- All idrett og fotball er lystbetont og vi etablerer tryggleik gjennom glede og trivsel.</li><li>- Vi har «Trygge Rammer» på agenda og er særlegt bevisst på Trygg Trafikk på våre mange bortekamper i bil.</li></ul>
 <b>ESPEKT</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Vi viser respekt og høflighet både internt i klubben og med dei vi omgås av dommarar, motstandarlag, gjester på cup, etc.</li><li>- Fair Play har ein sentral posisjon i vår daglege drift av klubben.</li><li>- Vi snakkar TIL kvarandre og ikkje OM kvarandre.</li><li>- Vi framsnakker gode prestasjoner og bidrag.</li><li>- Vi snakkar ikkje negativt om nokon. Då tar vi det opp med ansvarleg person.</li><li>- Vi er gjennomtenkte med kva vi legg ut på sosiale medier.</li></ul>
 <b>NNSATS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Vi har eit einaste gjensidig krav til kvarandre i klubben – innsats, og at vi gjer så godt vi kan.</li><li>- Vi har ikkje krav til prestasjon eller resultat.</li><li>- Vi gjer ein innsats for kvarandre, laget og klubben.</li><li>- Vi bidrar med det vi kan og forlanger mest av oss sjølv.</li></ul>
 <b>MTANKE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Vi skal bidra til at alle har det bra i klubben gjennom omtanke og at vi ser alle i kvardagen.</li><li>- Vi bryr oss og tar tak i urett mot andre.</li></ul>



I fotballgruppa ønsker vi etterleva dei overordna retningslinjer frå forbund og krets: «**Flest mulig – lengst mulig – best mulig**». Her er kva vi i Trio legg i dette:

<b>FLEST</b>	I Trio vil dette sei at vi frå starten av søker å få flest mogeleg til å starte med fotball, gjennom eit <u>systematisk arbeid</u> (jfr rekrutteringsplan og oppstart).	 <p>(Trio J11 i kamp på Husnes Cup 2018, foto: Marius Nissestad, Grenda)</p>
MULIG	Vi søker å ha eigne lag for jenter og gutter frå starten av, då vi meiner dette vil sikre større deltaking frå jenter. Vi er opne for å tilrettelegga for deltaking frå fleirkulturelle og personar med funksjonshemningar.	
<b>LENGST</b>	Det må leggast til rette for at både jenter og gutter på ulike ferdighetsnivå får eit tilbod tilpassa sitt nivå så godt som mogeleg. På trening vil dette sei at innhaldet må vera slik at alle kan <u>føla på ein grad av meistring</u> . Melda på nivå i seriespel og velja cupar ut i frå eit perspektiv om å få med alle.  Det viktigaste - og sjølve fundamentet i fotball aktiviteten i Trio - skal vera det sosiale fellesskapet og gode humøret – <u>ein skal føla tryggleik og ha det GØY med fotball i Trio!</u> Trenaren si viktigaste oppgåve på feltet er å sjå alle, vera positiv og gje masse skryt!	 <p>(foto: Jonn Karl Sætre, Kvinnheringen)</p> <p>Trio sitt G2001-kull var svært lite på eit tidspunkt. Fleire av desse er i dag ein del av klubbens a-lag for herrer.</p>
MULIG		
<b>BEST</b>	Uansett om Trio er ein breidddeklubb, skal det og vera lov å bli god i Trio. Det skal stimulerast og leggast til rette for dette – utan press. Det må vera spelaren sjølv som ønsker å bli god, og klubben skal etter beste evne legge til rette – og bestemma (klubben er sjef).  Eksempel her er hospitering/oppflytting internt og at ein bistår positivt i ein eventuelt prosess ved overgang til ein større klubb for vidare utvikling.	 <p>(G2002-kullet til Trio etter historisk Norway Cup finale i Oslo i 2016, foto: Vidar Alfarnes)</p>
MULIG		



### 3 Generelle retningslinjer for trening i IL Trio – «10 BOD»

1. I Trio prøver vi å spela fotball, ikkje sparka.
2. I Trio prøver vi å utvikla ein ballbesittande spelestil.
3. I Trio prøver vi på igangsetting bakfrå på trening og i kamp og respekterer retningslinjer for pressfri sone på trening og i kamp (ihht alderstrinn)
4. I Trio bruker vi ball i størst mogeleg grad i løpet av treninga og mest mogeleg intuitivt enkle øvingar som sikrar mange repetisjonar.
5. I Trio terpar vi på basisferdighetar som innsidepasningar, mottak/medtak, føring av ball innsidé/utside frå første stund
6. I Trio brukar vi minimum avstand i repetisjonsøvingar for å få maks berøringar (for eksempel teknikk med kast, innsidepasningar)
7. I Trio spelar vi heller 4 lag enn 2 lag om det må til for å sikra tilstrekkeleg involvering og ballberøring pr spelar. Heller 4 mot 4 på 2 banar enn 8 mot 8 på ein bane. Småspel 3-3 og 4-4 er anbefalt (om tilgjengeleg plass). Tilpass banestørrelse etter antal spelarar.
8. I Trio står vi minst mogeleg i kø og ventar på tur på ulike øvingar som skottrening, slalåmløyper e.l. Nødvendig antal stasjonar for øvinga etablerast for å redusera kø og auka repetisjonar.
9. I Trio ønsker vi så tidleg som mogeleg å stimulera til veggspel slik at dette blir ein naturlig del av spelet i alle Trio lag.
10. I Trio samlast vi ved starten og avslutninga av alle treningar. I starten for å gjennomgå kva vi skal gjere i dag og ved avslutninga litt om korleis treninga har vore.

### 4 Inndeling av lag

#### Barnefotball (6-12 år)

Nye lag blir etablert gjennom rekrutteringsdagen. Rekrutteringsplan omtaler dette på følgende vis: «Det skal være et lag i hver bygd. Husnes og Valen er tradisjonelt de bygdene med størst rekruttering. Hvis laget på Sunde ikke er robust nok skal klubben vurdere om medlemmene skal følge laget på Husnes eller Valen».

Andre prinsipp i barnefotball vedrørande inndeling av lag:

- Antall lag/treningsgrupper må etableres ut fra vurdering av antall spelarar opp mot tilgjengeleg areal for trening. Alle nye lag skal spesielt meldt opp jenter som deltek til styret. Dette for å unngå at for eksempel 3-5 jenter på laga i kvar bygd fell frå i eit



elles guttedominert miljø. Her kan då vera grunnlag for eit jentelag på 10-15 spelarar om ein fangar dei opp.

- Det er ønskeleg med reine jentelag der det er grunnlag for dette. Om dette kun er mulig gjennom etablering av jentelag på tvers av dei 3 bygdene, så skal dette prioriterast. Ansvarleg barnefotball og jentefotball i styret har ansvaret for dette.
- Under cuper skal det innad i hvert lag/treningsgruppe deles inn i flest mulig lag og jevnest mulige lag. Fokus på masse speletid, mestring og glede.

### **Ungdomsfotball (13-19 år)**

Utgangspunktet er at laga frå 13 år samlast til ei treningsgruppe med base på Husnes. Fortsatt gjeld antall opp mot tilgengeleg areal og med uvanleg store kull kan det vera naturleg å etablera 2 lag/treningsgrupper.

### **5 Barnefotball (6-12 år):**

I denne perioden er det avgjerande at ungane skal føla seg trygge i gruppa og ha det kjekt med fotballen. Mange prøver ulike aktivitetar/idrettar (som vi skal oppfordra dei til) og det overordna målet må vera å gje eit tilbod som er så kjekt at dei vil fortsetja med fotballen.

#### Trening – fokusområder:

- Treningane kan godt vera effektive og ca 1 time. Antal berøringar kvar spelar får i løpet av treninga er ein god peikepinn på kor utviklande den har vore.
- Antal treningar pr. veke:
  - Første halvår som 6-åringar: 1 økt pr veke
  - 7-år: 1-2 økter pr. veke – vurdere kva gruppa er klar for
  - 8-12 år: 2 økter pr veke
- Basisferdigheter må øvast på frå starten av (innsidepasninger, føring av ball, enkle vendingar). Ein må søka å få øvd på dette gjennom variasjon i øvingane for å unngå at dei blir lei.
- Individuell teknikk som dribbling og finter introduserast. Her må ein oppfordra til eigentrening heime for dei som ønsker mykje av dette.
- Skot og det å scora mål er noko av det kjekkaste med fotball for dei yngste. Skottrening bør difor vera med på dei fleste treningar. Her og er variasjon viktig, samt at ein har mulighet for også trena på basis som mottak/medtak, pasning, etc i ei skotøkt, der fokuset er naturleg høgt hos spelar.
- Masse spel, men småspel for å sikra nok involvering for alle.
  - Spel er det kjekkaste med fotball
  - Ivareta mål om igangsetting og pressfri sone
  - For å kunna ha ball mest mogeleg sjølv, innføre tidleg elementære ting innan forsvarsspel («dekka opp», «rett side», «skyve laget», etc)
- Om behov for ekstra fysisk trening, må dette for dei yngste kun vera i form av leik/konkurranse (stafett, «3-på-rad», «tikken», øvingar med ball, etc)
- Treningsframmøte registrerast.



- Ta kontakt med trenarveileder for råd og veiledning.
- Eksempel på gjennomføring og innhald i ei treningsøkt:

Tid min	Innhald	Fokus	Kommentarer
10-15	Oppvarming helst med ball.	Mykje og varierte bevegelsar.	
10-15	Teknikk øvingar	Mange repetisjonar	Avstand
20-30	Avslutningstrening	Presisjon og utvikling	Unngå kø, auke antal stasjonar ved behov
20-30	Spel	Innovering av alle	Småspel, antal lag/banar

#### Kamp – retningslinjer:

- I alder 6-12 år spelar ein ikkje om poeng og det er ikkje tabell
- Speletid:
  - 6-9 år: speletid skal fordelast så jamnt som mogeleg mellom barna, uavhengig av nivå.
  - 10-12 år: som 6-9 år, men treningsframmøte skal premierast med meir speletid, uavhengig av nivå.
- Rullere på posisjonar på banen.
- Jevnbyrdighet: søke mest mogeleg jamne kampar, det er kjekkast for ALLE! Meld gjerne eit svært godt 11-års lag på i 12-års serie for å søka jamne kampar og betre utvikling.
- Fokus på meistring og glede med fotballen – ikkje resultatet. Viktig å akseptera – og kommunisera – at ein kan ha gjort sin beste prestasjon nokon gong sjølv om ein gjerne har tapt 0-4.

#### **6 Ungdomsfotball (13-19 år):**

I denne aldersgruppa kan viktigheten av trivsel vera undervurdert. I Trio erkjenner vi at det er i denne aldersgruppa det er størst sjanse for fråfall og at det avgjørande for å hindre dette er stort fokus på å skape trivsel. Spela fotball i Trio skal vera gøy!

#### Trening – fokusområder:

- Ein bør ha 2-3 økter pr veke og treningane bør typisk vera på 1,5 t
- Vidareutvikling av basisferdighetar, bli tryggare, høgare tempo, utvide repertoar (eks.: langpasning, utsidepasning, nye vendingar).
- Overtal/«Posession» spel; Holde ballen i laget. Utviklast frå firkant spel 4 mot 2 videre til 6 mot 3 og til 10 mot 5. Fokus på utnytting av overtal for ballbesittelse, enkle val



med ball, vegg/støtte, viktighet av å prate, vera orientert før ein mottar ball, etc. Ved 8 mot 4 eller 10 mot 5 så fokuserer ein på korleis vinne ball og korleis spele seg ut av pressa område.

- Mykje avslutningstrening, meir avanserte øvingar (overlapp, volley, etc), omstilling angrep/forsvar (eks: 2 mot 1, 2 mot 2)
- Stor del av økta brukast til spel
  - Alltid kjekt med spel
  - Terpe meir på struktur (sideforskyvning, dybde, angripe/forsvare som et lag, omstilling/gjenvinning, lage/stenge rom, prate, etc)
- Fysisk trening: gradvis innføring av meir tradisjonell fysisk trening for å bedra utholdenhet og styrke. Årleg Nordlie/pip test eller liknande med registrering av resultat, kan vera eit hjelpe middel til utvikling og motivering. Husk: *gode og intensive treningar vil stort sett gje nok utvikling på kondisjon!* (reine kondisjonsøkter er ikkje det kjekkaste på feltet og vi gjer ikkje meir enn høgst nødvendig av dette).
- Treningsframmøte registrererast.
- Ta kontakt med trenarveileder for råd og veiledning.
- Eksempel på gjennomføring og innhald i ei treningsøkt:

Tid min	Innhald	Fokus	Kommentarar
20	Oppvarming helst med ball.	Mykje og varierte bevegelsar.	Vinterstid kan det vere behov for litt springing utan ball for å bli varm
20	Overtalsspel/Tema for dagen	Presisjon og nøyaktighet	Behov for å tilpasse område etter ferdigheter
20	Avslutningstrening	Presisjon og utvikling	Unngå kø, auke antal stasjonar ved behov
30	Spel	Fokuser/legg til rette for fokus på tema for dagen	Varier mellom små lags spel og spel på stor bane eller spel med liten bane 4 mot 4 med store mål (boks).

#### Kamp – retningslinjer:

- Starter med poeng og tabell frå 13 år.
- I den grad ein kan velja, meld på seriespel på eit nivå som reflekterar middels nivå i gruppa, «godt nok» for dei beste på laget og ikkje for tøft for dei svakaste i gruppa. Dette gjev størst sjanse for å behalde flest mogeleg.
- Speletid:
  - 13-16 år:
    - Alle skal framleis få bra med speletid, men naturleg noko meir speletid for dei som er kome lengst i utvikling og trenar mykje.
    - Alle som er i kamptropp på kampar for Trio skal i desse årsklassane minimum ha speletid tilsvarande ein halv omgang.
    - Når vi møter svake lag gjelder følgande. Spelarar som har fått lite speletid tidlegare i sesongen nyttast i større grad.
  - 17-19 år:
    - Noko ytterlegare spissing i retning av slik det er i seniorfotball.



- Alle som er i tropp til bortekamp skal spela minimum 20 minutt.
- Evt avvik frå dette skal avtalast i forkant med aktuell spelar..
- Fokus på miljø og glede med fotballen prioriterast saman med eit godt sportsleg opplegg.
- Ein skal samtidig stille krav til adferd på kamp og trening, det er forventa at alle prøver og alltid gjer sitt beste.
- Trio sine lag har fin språkbruk til dommarar og med- og motspelarar. Trenarar oppfordrast til å la ein spelar kvila om ein opplever brot på dette.
- Sentralt regelverk: Breddereglement
  - Kap. 2 – alder, overårige, spelarflyt mellom lag i same aldersklasse.
  - Kap. 4 – plassering tabell
  - Kap. 9 – frammøte kamp

## 7 Keeper utvikling

Det er viktig for oss i Trio å ha keeper utvikling som ein del av sportsplanen. Trio ynskjer å heve keeperen sin status, auka rekrutteringa av keeperar, samt auka kvaliteten på treninga av keeperane i klubben. Dette vil Trio jobbe mot gjennom å tilby ei målretta opplæring av keeperane.

- Teknisk keepertrening har først og fremst fokus på å fange ballen (fast grep) samt å trenere på ulike måtar å få ballen vekk frå eige mål (flikke, bokse, bruk av beina).
- Fotarbeid er ein nøkkelfaktor. Det hjelper ikkje med eit godt grep viss keeperen ikkje raskt kan flytte på seg i retning av ballen.
- Vi ynskjer at keeperane skal bli betre i posisjonering- og plasseringsspel offensivt og defensivt. Rett posisjonering gjer situasjonen til motspelarane vanskelegare, og arbeidet til keeperen lettare.
- Keeperen er siste forsvarar, men også første angripar – keeperen skal vete korleis han/ho raskt kan setje i gang eit angrep etter at han/ho har fått kontroll på ballen.
- Keeperens fysiske eigenskapar er litt spesielle i forhold til utespelaren sine. Det krevst både styrke, smidigkeit, spenst, hurtigkeit og dristigkeit.
- Det er viktig å jobbe med grunnleggande teknikkar og ferdigheiter. Skal ein verte ein god keeper må ein beherske grunnteknikkane.

## 8 Hospitering / oppflytting

Hospitering er når ivrig/flink spelar får eit ekstra tilbod med eldre lag og vi opnar opp for dette i Trio frå fylte 10 år. Dette kan gjelda både trening og kamp. Hovudregel i Trio er at ein høyrer til i eige alderstrinn og kan hospitera eitt år opp. Unntaksvis kan ein spelar bli flytta opp i aldersklasse til eit «rettare nivå for spelaren». Då er det viktig å ivareta den sosiale faktoren for spelaren og hospitere ned til opprinneleg lag. Det er også viktig å påpeika at nivå



åleine ikkje er nok til å kvalifisere til hospitering/oppflytting. Andre element som haldningar, adferd og treningsframmøte må og underbygga hospiteringa.

Om ein spelar skal få hospitera eller bli flytta opp er eit utfordrande tema å handtere, der det er mange involverte og kan vera mange meininger. Det er svært viktig at alle involverte er inneforstått med at dette ikkje alltid er rett fram og at når det er teke ei avgjersle, så er alle lojale og stiller seg bak den.

Grunnleggande føresetnad er ei føring frå krets/forbund om at «individet skal settast føre laget». Dette betyr i praksis at ein spelar kan bli flytta opp på eldre lag sjølv om det skulle få konsekvensar for laget spelaren kom frå (her er det då viktig å tenka samanslåing av lag om ein skulle bli for få).

Uansett om Trio er ein breiddeklubb, skal det og vera lov å bli god i Trio. Det skal stimulerast og leggast til rette for dette – utan press. Det må vera spelaren sjølv som ønsker å bli god, og klubben skal etter beste evne legge til rette – og bestemma (klubben er sjef).

I Trio skal prosessen rundt hospitering/oppflytting vera som følger;

- Om føresette, trenrarar for dei 2 aktuelle laga og spelar er einige om ei hospitering, formaliserast dette gjennom bruk av skjema for hospitering (ligg på heimesida). Kopi av signert skjema til Sportsleg utval.
- Om ein er usikre på om det er rett med hospitering, kan trenarane konsultera trenarveileder for råd.
- Sportsleg utval er ansvarleg for hospitering/oppflytting og tar den endelege avgjerda om det skulle vera ulike synspunkt rundt ei hospitering/oppflytting.
- Ved prøvespel hos oss eller ein av våre hos andre, så er det krav til skriftlege avtalar på dette.

## 9 Differensiering / topping

Differensiering vil sei at ein i trening prøver å la ivrig/flink vera med tilsvarande ivrig/flink, med andre ord søka å la alle delta på sitt nivå i forhold til iver og kvalitet. Differensiering er noko NFF og HFK oppfordrar oss til, det er derfor noko vi skal tilstreba. Ved stort kull i t.d G16, kan gruppa deles i eit førstelag og eit andrelag, med opning for beveging mellom laga gjennom sesongen. Vi kan starte med denne type differensiering i trening, serie og cupar fra **15 år** i Trio.

Andre former for differensiering bør nyttast allereie frå starten av i barnefotballen. Her handlar det om meir «flytande differensiering», der ein har variasjon i kven ein spelar med og mot. Eit døme er at det ikkje nødvendigvis er det beste at dei 2 som er flinkast i innsidepasningar er saman på ei slik øving. Her kan det vera meir utviklende for begge at den



som er komen lengst er saman med ein som ikkje er komen langt. Det vil gjerne auke krav til den flinkaste både i forhold til pasning og mottak. Den «svakaste» vil få høgt antal repetisjonar på mottak av «fine pasningar». Det oppfordrast også til bruk av «joker», enten ein trenar eller spelar («joker» er ein spelar som er på det laget som har ball til ei kvar tid). Dette for å skape overtal som vil bidra til ein raskare meistring i det å ha ball i laget og skape målsjansar gjennom overtal.

*Topping* vil sei at dei beste på laget får spele nesten alt, mens dei som har utvikla seg minst nesten ikkje får spele, på tross av like godt treningsframmøte. Topping i denne forstand skal ikkje praktiserast i Trio, sjå elles retningslinjer på speletid i hhv barnefotball og ungdomsfotball.

## 10 Plan for rekruttering og oppfølging av dommarar

Rekruttering og oppfølging av dommarar er ei sentral oppgåve i fotballgruppa. Aktivitetane våre er heilt avhengig av at barn og ungdomar vert inspirert til å bli fotballdommarar. Det er ei spanande og lærerik oppgåve, som også er utviklande for dei som tek den på seg. For å lukkast med rekruttering og oppfølging, er det viktig at klubben legg godt til rette. Det krev ei god samordning med styret i fotballgruppa og klubbens dommaransvarleg, og ein bevisst rekrutteringsplan

### Kurs og dommarforum:

- Klubbdommarkurs årleg før seriestart – nær obligatorisk for alle spelarar i 13-årsklassen.
- Rekrutteringsdommarkurs etter behov, om lag annakvart år, i fellesskap med naboklubbar.
- Ekstrakurs ved behov, til dømes utvida klubbdommarkurs for 9arfotball i 12-årsklassen.
- Halde fellesmøte med alle dommarane i klubben før sesongstart, og mot slutten av sesongen.
- Etter evne bidra med rettleiing, tilbakemelding og oppfølging av dommarar i kamp.

### Målsetnadar:

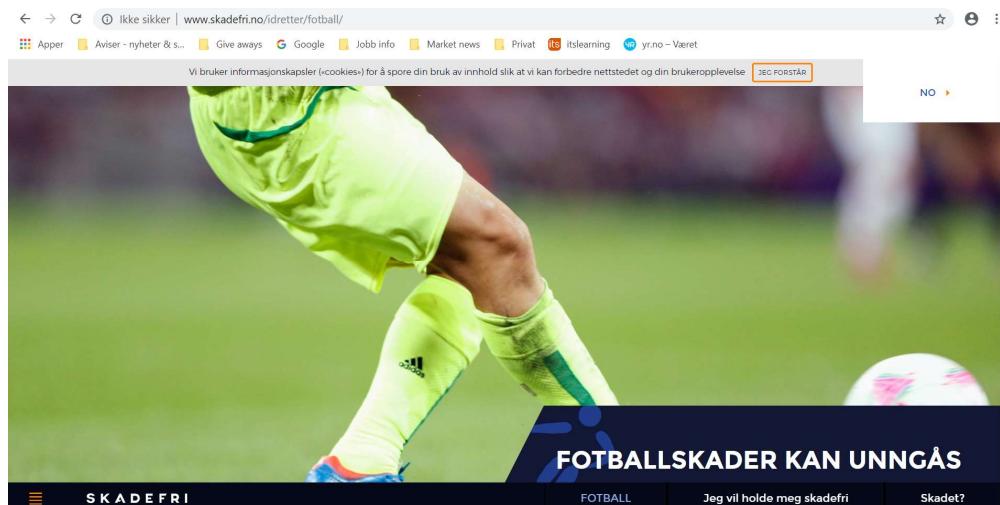
- Ha god kontakt og godt samarbeid med dommarane i klubben, styret og administrasjonen i fotballgruppa, lagleiarar og trenarar, samt fotballkretsen.
- I lag med styret rekruttere og behalde nok klubbdommarar til å avvikle alle kampar i barnefotballen.
- Syte for at klubbdommarane fordelast til dei ulike laga i barnefotballen, slik at flest mogleg får praktisert dommargjerninga og belastninga blir godt fordelt.
- I lag med styret rekruttere og behalde nok dommarar i forhold til antal lag.
- Støtte dommarar som vil utvikle seg og satse på dommargjerninga.
- Gjere klubben sine retningslinjer kjent for dommarane i klubben.
- Så langt råd er følgje opp og vugleie rekrutteringsdommarane.



- I lag med Hordaland fotballkrets legge til rette for at dommarar med ambisjonar og talent får vidare oppfølging og etterutdanning.
- Sikre nok dommarar tilgjengeleg til Rema 1000 Husnes Cup i august, og følgje opp før/underveis.
- Sjå til at dommarane har ein naturleg plass i klubbmiljøet på lik linje med spelarane.
- Støtte dommarane med naudsynt utstyr. Utstyrssbehov stig etter nivå.
- Ha ein definert rolle inn mot fotballstyret.

## 11 Skadeførebygging og kampbelastning

Skadar er ein del av alle idrettar, så også innan fotballen. Som ein liten klubb, gjerne med marginale lag spesielt i ungdomsklassane, er vi spesielt sårbar for skadar og bør gjere det vi kan for å redusera dette til eit minimum. Ein typisk skade kan vera strekk i eit år. Dette er ein type skade som i stor grad oppstår som konsekvens av for dårlig oppvarming. For god og strukturert oppvarming, har NIF/NFF utvikla noko som heiter «**skadefri.no**», som skal redusere skadar med opptil 50%. Vi ønsker ikkje pålegga oppvarming i henhold til dette, men det er ei anbefaling, spesielt til lag frå 13 år og oppover. *Leggskinn på trening og i kamp er også viktig vedrørende forebygging av skader. I Trio bruker alle leggskinn på trening.*



I Trio skal temaet «**kampbelastning**» håndterast som følger;

- Lag som er inne i ein periode med mange kamper må diskutere temaet internt og vurdere tiltak for å minimere kampbelastning.
- Ved lånebehov mellom laga skal trenarane diskutere temaet.



- Spelaren sin fysiske tilstand må avdekkast.
- Trenarane har ansvaret for skadeførebygging og dette kan sjåast i samband med kampbelastning. **Dette må vi ta på alvor.**

## 12 Sesongavslutning

I Trio feirar vi sesongen vi har lagt bak oss med ei sosial samkome etter serieslutt. Her får kvart lag eit tilskot frå klubben til innkjøp av mat og drikke (for eksempel pizza og brus) og vi anbefaler å bruka vårt flotte klubbhus til dette. Legg gjerne inn ein quiz eller liknande. På sesongavslutninga går vi gjennom sesongen som har vore og ser litt fram mot den neste, diskuterer kva som har vore bra og kva som kunne vore annleis. Vi har også uformelle kåringar av følgande:

- Best treningsframmøte
- Mest framgang i sesongen



## 13 Speleformmatrise

### Oversiktsmatrise - alle spillformer

Alder	6-7 år	8-9 år	10-11 år	12 år	13 år	Fra 14 år
<b>Spillform</b>						
(Obligatorisk)	3mot 3	5mot 5	7mot 7	9mot 9	9mot 9	11mot 11
Banestørrelse (Bredde x Lengde)	10m x 15m «3» eller lettvektball	20m x 30m «3» eller lettvektball	30m x 50m	40-50m x 58-64m	48-50 x 67-72m	45-90m x 90-120m
Ballstørrelse (290g) «4»	(290g) «4»		4	4	4	4/5 <sup>1</sup>
Straffesparkfelt	- 1,2-1,5m x	15m x 6m	21m x 8m	21m x 8m	21m x 8m	16,5m x 40,32m
Mål (Bredde x Høyde)	0,75-1m (minimål)	3m x 2m	5m x 2m	5m x 2m	5m x 2m	x 2,44m <sup>2</sup>
Offside	Nei	Nei	Nei	Ja	Ja	Ja
Spilletid	2 x 20min	2x 25min	2 x30min	2 x 35min	2 x 35min	2 x 45min
Straffespark	Nei	Ja – 6m	Ja – 8m	Ja – 8m	Ja – 8m	Ja – 11m
Anbefaltminimum spillertropp	5	7	9	11	11	13
Seriespill	Nei	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Umiddelbar soning (gult kort)	Nei	Nei	Nei	Nei	Ja	Ja <sup>3</sup>
Pressfrisone	Nei	Ja	Ja	Nei	Nei	Nei
Ekstra spiller	Ja	Ja	Ja	Nei	Nei	Nei
Kamrapport	Nei	Nei	Nei	Frivillig	Ja	Ja
Minimums-kompetanse dommer	Klubbdommer / Frivillig	Klubbdommer / Frivillig	Klubbdommer / Frivillig	Klubbdommer /Rekrutt	Rekrutt	Rekrutt

1 - Ballstørrelse 5 benyttes i aldersklasser 15 år og eldre.

2 - Kreten fastsetter om 7'er eller 11'er mål brukes i 9'er fotball for aldersklasser 15 år og eldre.

3 - Umiddelbar soning omfatter aldersklassene fra 14 til og med 16 år

## 14 Rutine for avvikshåndtering

- Avvik skal varslast sportsleg leiar.
- Sportsleg leiar kallar inn sportsleg utval til møte ved større avvik.
- Korrigerande tiltak iverksettes.
- Barne- og Ungdomsutvalet skal også ha eit fast punkt på sine møter vedr. avvik frå sportsplan.
- Denne rutina er gjengjeve i instruks for sportsleg utval.



## 15 Diverse

- Vedrørande uttak til sonesamlig for 13 åringane gjelder følgande. Uttaket tas hausten før de fyller 13 år. Sportsleg Utval utnemna to personar som gjennomfører uttaket. Desse personane skal ikkje ha tilknyting til laga.
- Cupdeltaking – sjå cupinstruks (ligg på heimesida)
- Øvingar: ved behov for påfyll av øvingar, kontakt trenarveileder og/eller bruk [www.treningsøkta.no](http://www.treningsøkta.no).
- Link til NFF sin side: <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/>

### Revisjon

mnd/år	Beskrivelse
10/2020	Spilletid 13-16 år og 17-19 år, kampbelastning, soneuttak 13år.
03/2021	Nytt pkt 6 keepere utvikling, plan for rekruttering og oppfølging av dommarar