

SPORTSPLAN



KLEPP IL
FOTBALL BREDDE
KLEPP ELITE

Sist revidert [dato]

REVIDERINGSOVERSIKT

Dato	Opplag	Endringer

Innhold

1	6	
1.1	Innledende bemerkninger	6
1.2	Implementering av sportsplanen	6
2	6	
3	8	
3.1	Den GRØNNE tråden	8
3.2	Oppstart av nye lag	9
3.3	Overordnet spillestil barnefotball	9
3.4	Treningene	9
3.5	Spillerutviklingsmodell	10
3.6	Treningsuken	14
3.7	Hva er en god trening?	15
3.8	Kompetanse og antall trenere på hvert lag	15
3.9	Lagsammensetning	15
3.10	Treningsøkta.no	16
3.11	Ekstratrening	16
3.12	Hospitering	16
3.13	Kampavvikling – Jevnbyrdighet	17
3.14	Holdninger som forventes av spillerne	18
4	18	
4.1	Overgang til ungdomsfotball – En kritisk fase	19
4.2	Sportslige føringer 13-16 år	20
4.3	Treningsuken	22
4.4	Kompetanse og antall trenere på hvert lag	22
4.5	Kampavvikling	23

4.6	21
4.7	Hospitering 23
4.8	Holdninger 23
4.9	Retningslinjer for prøvespill og gjestespill i Klepp IL: 24
5	23
6	23
7	25
8	25
9	26
<hr/>	
9.1	Treningsbelastning – Vekstfase 28
9.2	Skadefri.no 29
10	28
11	30
12	31
<hr/>	
12.1	Herre A 33
12.2	Rekrutteringslag 34
12.3	Juniorlag 35
13	36
<hr/>	
13.1	Visjon og verdsett 38
13.2	Klepp Elite 38
13.3	Klepp Akademi 41
13.4	Klepp 3, Juniorlag og J16/1542
13.5	Samarbeid – klubber i regionen 43
14	42
15	44
<hr/>	
15.1	Hospitering 45

15.2	Differensiering	45
15.3	Topping	45
15.4	Totalbelastning	45
15.5	Lagshjelp	45
15.6	Spilletid	45
15.7	Jevnbyrdighet	46

16 46

16.1	Vedlegg 1 – Evaluering	48
-------------	------------------------	----

16.2	Vedlegg 2 - Anbefalt medisinsk utstyr	49
-------------	---------------------------------------	----

1.

1 INNLEDNING

1.1 Innledende bemerkninger

Klepp har vært en foregangsklubb på kvinnesiden i en årrekke og har hatt tradisjon for å være en av de bedre lagene på i herresiden på Jæren.

Sportsplanen skal være en rettesnor for å nå klubben sine sportslige ambisjoner samt gi en veiledning til hvordan klubben ønsker at lagene i idrettslaget skal fremstå, og bidra til trivsel og god samhandling mellom alle involverte. Dokumentet er ment som et hjelpemiddel for involverte i Klepp IL og sportsplanen skal være et levende dokument.

Vår visjon: Klepp IL for dei som vil!

- Me er stolte over Klepp IL!
- Me byggjer nettverk gjennom dugnad og frivillig arbeid, på tvers av gruppene!
- Me inkluderer alle, flest mulig, lengst mulig!

De overordnede målene med Klepp sin sportsplan er:

- Sportsplanen skal gi trenere og ledere et godt fundament/være en rettesnor for utøvelse av sine verv.
- Sportsplanen skal bidra til at alle spillere i fotballgruppen får et tilbud tilpasset ferdigheter og ambisjoner.
- Sportsplanen skal være med å bidra til «flest mulig, best mulig og lengst mulig» som er NFF sitt (slagord/visjon)

Klubben er eier av sportsplanen og sportsplanen skal godkjennes på årsmøtet. De har ansvar for å jevnlig oppdatere sportsplan og sørge for implementering i gruppene sine ulike ledd. Styrene i bredde og Elite skal årlig gå igjennom planen i fellesskap.

1.2 Implementering av sportsplanen

Hvordan skal vi jobbe aktivt for å implementere sportsplanen i vårt daglige arbeide?

- Sportsplanen skal være på agendaen på alle trenerforum i klubben.
- Trenerveileder har ansvar for å sikre at sportplanen blir implementert og håndhevet gjennom daglig veiledning av trenere.
- Det skal gis informasjon om sportsplanen på foreldremøter som blir arrangert.
- Informasjon om sportsplanen skal distribueres på sosiale medier minimum 2 ganger i året.
- Sportsplanen skal være tilgjengelig i PDF format på våre hjemmesider.
- Lage kortutgaver til trenere i barne- og ungdomsavdelingen.

2 MÅLSETTINGER 2021

Mål: Klepp skal være etablert på øvre halvdel i Toppserien for Kvinner.

Klepp Elite skal være klubben sitt flaggskip. De skal representere klubben utad på en forbilledlig måte og være forbilder for kvinnefotballen i distriktet.

- Laget skal ha lokal forankring med innslag av norske eller internasjonale spillere på høyt nivå.
 - De eksterne spillerne skal være spillere som er ledestjerner og referansespillere for våre lokale spillere i videreutvikling av laget.
- Kulturbygging står sentralt i videreutviklingen av laget. Verdiane samhold, respekt, kommunikasjon og disiplin brukes aktivt i det daglige treningsarbeidet.

Mål: Klepp Elite skal styrke samarbeidet med andre klubber i regionen gjennom hospitering, treningsprosjekter, klubbekspedisjoner og samarbeid med skoler.

- Klepp Elite skal ha et tett samarbeid med NFF Rogaland for å utvikle jentefotballen i Sør-Rogaland. Klepp Elite skal ha fokus på utvikling, både internt i egen klubb og for spillere og lag i regionen. Vi ønsker å være et kraftsenter for kvinnefotball i Sør-Rogaland.

Mål: Fotball bredde skal etablere herrelaget i toppen av 4.divisjon og på sikt, jobbe mot opprykk til 3.divisjon.

- Sikre at treningskultur står i stil med sportslige ambisjoner.
- Legge til rette for rekruttering av spillere fra egen ungdomsavdeling.
- Være en attraktiv klubb for unge lokale spillere i jær-regionen.

Mål: Fotball bredde skal gi et godt tilbud til alle årsklasser

- Gjennomføre kvalitetsklubb
- Etablere en god dommerstand
- Sikre en treningskultur som utvikler spillere til eget A-lag
- Fokus på å rekruttere flere tillitsvalgte/frivillige
- Ha lag i alle årsklasser for både gutter og jenter
- Ha ett godt tilbud slik at flest mulig er aktive i Klepp lengst mulig

Mål: Klubbkultur

- Alle i Klepp IL skal kjenne til og respektere klubbkulturen vår.
- I Klepp skal det være mulig å drive flere idretter
- Alle i Klepp IL skal ha respekt for hverandre og klubbens anlegg
- Det skal godt samarbeid mellom gruppene i Klepp IL
- I Klepp IL er det plass til alle

3 BARNEFOTBALL 5-12 ÅR

3.1 Den GRØNNE tråden

1. FLEST mulig, LENGST mulig og BEST mulig

Skape gode opplevelser for flest mulig før, under og etter kamp\trening. La spillere bli best mulig utfra sine ambisjoner. Alle er like mye verdt.

2. Fokus er spillerutvikling og prestasjon, ikke resultater.

Resultatene er underordnet utviklingen. Vi ønsker f.eks ikke å applaudere lange hylere framover uten mål og mening.

3. I Klepp IL er klubben sjef

Vi ønsker ikke klubb i klubben. Viktig at en følger Klepp IL sine retningslinjer slik at vi får en lik praksis.

4. Vi lar spillere gjør feil i læringsprosessen

Skal du lykkes med en finte så MÅ en prøve og feile. Slik prøving kan ikke kritiseres, men fokuser heller på å forsterke det positive. Vår oppgave er å gi mye ros og la ungene eksperimentere som en del av læringsprosessen.

5. I Klepp har vi alltid smilet på lur. Fordi vi elsker det vi driver med

Trenerne er de viktigste rollemodeller for god og dårlig oppførsel på og rundt banen.

6. Gode holdninger er bedre enn talent uten holdninger

Spillere må tidlig lære seg til å ta ansvar for egen utvikling.

7. Vi legger til rette og oppfordrer til egentrening og ekstratrening

Forskning viser at det skal store mengder egentrening fra allerede 8års alder for å bli god. Klepp IL må legge til rette og oppfordre til egentrening, ekstratrening samt trening på tvers av aldersgrupper.

8. I Klepp ønsker vi dialog og kunnskapsoverføring på tvers av alderstrinn.

3.2 Oppstart av nye lag

- På de første treningene for 5 åringene stiller Klepp sin trenerutvikler. Hensikten er å ta barn og foreldre godt imot, samt få tak i foreldre som vil være med som aktivitetsledere/trenere.
- Trenerutvikler barnefotball har ansvaret for opplæring/oppfølging av foreldrene som blir med som trenere, lagledere og foreldrekontakt.
- Fadderordning: Er du ny som trener\ lagleder? Klepp IL tilbyr nye trenere\ lagledere faddere som du kan spørre om hjelp til de enkleste ting. Se eget avsnitt for Fadderansvarlig.
- Det skal jobbes aktivt mot å stille jentelag så tidlig som mulig.

3.3 Overordnet spillestil barnefotball

- Spillet skal basere seg på kortpasningsspill.
- Keeper skal brukes aktivt som en pasnings spiller.
- Utspark fra keeper skal alltid være en kortpasning.
- Det er lov til å drible.
- Det er lov til å miste ballen, men ikke lov å gi den bort.
- Når vi mister ballen skal vi forsøke å vinne den tilbake før motstanderlaget rekker å sentre tre pasninger.
- Når vi ikke har ballen er alle forsvarsspillere, når vi har ballen er alle angrepsspillere.
- Vi fokuserer på glede og utvikling, ikke resultatet.

3.4 Treningene

Alle spillerne på det enkelte årskullet trener samtidig. Treningene ledes av foreldretrenere, under oppfølging av trenerveileder. Hvert kull har en hovedlagleder og en hovedtrener, disse sikrer at all fotballaktivitet er i tråd med sportsplanen. Hvert årstrinn skal levere inn en aktivitetsplan for sesongen i løpet av januar. Den skal inneholde sportslige og sosiale aktiviteter. Trenere og -lagleder skal være utnevnt av klubben på bakgrunn av sin trener- og lederkompetanse. De har også i oppgave å sørge for et godt foreldreapparat rundt årgangen. I tråd med trenerutviklingsmodellen skal klubben holde foreldretrenerkurs for å sørge for at kampløp, pedagogikk og generell trenervirksomhet ikke går på tvers av sportsplanen

3.5 Spillerutviklingsmodell

Alder	Hoved-spillform	Offensive prinsipper	Tek/tak utførelse	Defensive Prinsipper	Tek/tak utførelse	Spillestils-modellen
5	3:3	1-fremover – hvis vi har ball, gå fremover og score mål	Dribling Ballkontroll Retnings- Forandring Avslutninger	1-beherske og hindre -hvis vi ikke har ballen, vinn den		
6	3:3	1-fremover – være orientert med god ballkontroll, og ved rom drible fremover mot mål for å score	Dribling Ballkontroll Retnings- forandring Avslutninger	1-beherske og hindre – plassering mellom ballen og eget mål for å forhindre mål		
7	3:3	1-fremover – være orientert med god ballkontroll, og ved rom drible fremover mot mål for å score	Dribling Ballkontroll Retnings- forandring Avslutninger	1-beherske og hindre – viktige moment: Raskt i press og redusere tempo når en er nær motspiller Lede utover mot sidelinjen	Defensiv posisjonering	Offensiv organisering – gjøre banen stor Defensiv organisering – gjøre banen liten
8	5:5	2- Offensiv støtte - Støtte opp i angrepet ved å være på siden av eller	Dribling Ballkontroll Retnings-	1-beherske og hindre – viktige moment: Raskt i press og redusere tempo når en er nær motspiller	Defensiv posisjonering	Offensiv organisering – gjøre banen stor Defensiv organisering – gjøre banen liten

		diagonalt bak 1. angriperen	forandring Avslutninger Pasning	Lede utover mot sidelinjen		
9	5:5	<u>2- Offensiv støtte</u> - Støtte opp i angrepet ved å være på siden av eller diagonalt bak 1. angriperen	Dribling Ballkontroll Rettningsforandring Avslutninger Pasning	<u>2-Defensiv sikring -</u> Plassere seg diagonalt bak 1. forsvareren og i forhold til 2. angriperen	Avskjæring Overta som 1. forsvarer om 1. forsvareren blir driblet	Offensiv organisering – Starte med å spille seg ut bakfra Defensiv organisering – defensiv sterk side/tvinge over til en side
10	7:7	<u>2- Offensiv støtte</u> - Støtte opp i angrepet ved å være på siden av eller diagonalt bak 1. angriperen	Dribling Ballkontroll Rettningsforandring Avslutninger Pasning	<u>2-Defensiv sikring -</u> Plassere seg diagonalt bak 1. forsvareren og i forhold til 2. angriperen	Avskjæring Overta som 1. forsvarer om 1. forsvareren blir driblet	Omstilling Offensiv – Gjøre baner stor Defensivt - Press ballfører med nærmeste spiller - Ta ut pasningsbaner og marker de nærmeste spillerne
11	7:7	<u>3- motsatte bevegelser</u> – Gi ballfører flere pasningsalternativer med motsatte bevegelser for å skape ubalanse hos motstader	Motsatte bevegelser Kombinasjonspill	<u>2-Defensiv sikring -</u> Plassere seg diagonalt bak 1. forsvareren og i forhold til 2. angriperen	Avskjæring Overta som 1. forsvarer om 1. forsvareren blir driblet	Omstilling Offensiv – Gjøre baner stor Defensivt - Press ballfører med nærmeste spiller

						- Ta ut pasningsbaner og marker de nærmeste spillerne
12	9:9	3- motsatte bevegelser – Gi ballfører flere pasningsalternativer med motsatte bevegelser for å skape ubalanse hos motstander	Motsatte bevegelser Kombinasjonspill	3- Balanse – Stenge av ledige rom og pasningsbaner når laget ikke har ball	Markering Hjelp keeperen Sikre for ballfører og overta om den blir passet	Omstilling Offensivt Spille bort fra press Kontringer Alltid ha pasningsalternativer i de tre korridorene (høyre, venstre og sentralt)

Merknad: Ny ferdighetslæring skal bygge på prinsippene fra tidligere år. Det betyr at 1:1 trening fremdeles er viktig selv om man fra 8 års alder vektlegger flere spillformer.

3.6 Treningsuken

Treningsmengde og tilrettelegging

- Minimum 2 aktiviteter per uke hvor en av disse er kamp i kampsesongen. Trening kan utvides fra 1 time til 1,5 timer fra 7-8 år.
- Treningssesongen bør vare fra minimum fra februar til november.
- Fra 10-11 år bør det gjennomsnittlig være 3 aktiviteter i uken hvor en av dem er kamp i kampsesongen.
- Ønskelig at det legges til rette for ekstra aktivitet gjerne sammen med flere års trinn (f.eks 7,8,9) og for de som ønsker. Ekstra trening skal legges til helg og må være for alle som vil og ikke bare utvalgte spillere.
- Legg til rette for at spilleren kan kombinere andre aktiviteter som håndball, turn sammen med fotball.
- Våre spillere kan spille fotball så mye de orker selv.

Hvis laget trener to økter i uken ønsker vi at laget prioriterer følgende:

To dager

Dag 1	Dag 2
Offensiv organisering Offensive prinsipper og teknisk/taktisk utførelse Oppvarming Småspill og spilløvelser – Kan deles opp i flere grupper	Defensiv organisering Defensive prinsipper og teknisk/taktisk utførelse Oppvarming Småspill og spilløvelser – Kan deles opp i flere grupper
Koordinasjon og smidighet	

Tre dager

Dag 1	Dag 2	Dag 3
Offensiv organisering Offensive prinsipper og teknisk/taktisk utførelse Oppvarming Småspill og spilløvelser – Kan deles opp i flere grupper	Defensiv organisering Defensive prinsipper og teknisk/taktisk utførelse Oppvarming Småspill og spilløvelser – Kan deles opp i flere grupper	Spillestilsmodellen Prinsipper i forhold til modellen Oppvarming Småspill og spilløvelser – Kan deles opp i flere grupper
Koordinasjon og smidighet		

Uker med kamp

Lagene som trener to økter i uken bytter annenhver uke på offensiv og defensiv organisering, mens de med tre økter i uken roterer mellom de tre typene dager. Hvis laget har mer enn tre økter ruller de på den siste dagen i uken uten kamp.

3.7 Hva er en god trening?

Kort svar: Ungene har hatt det kjekt med mange touch på ball!

Det vil si treneren har organisert det slik at han har:

- Forberedt seg godt med god organisering. Gjerne sammen med de andre trenerne i forkant slik at alle vet hva de skal gjøre på feltet.
- Vi er flinke på *differensiering og jevnbyrdighet* (se begreper).
- Ikke hatt øvelser med lang kø eller øvelser som tar lang tid. Treneren har gjerne delt opp i grupper som ruller på f.eks 3 poster. Da vil en automatisk oppnå stor aktivitet og langt flere spillere vil bli sett.
- Mye smålagsspill. Treneren kan gjerne være overtalls-spiller for å få mer flyt i spillet.
- Lite snakk, demonstrer øvelsene. Det er umulig å forklare noe for enkelt.
- Gitt mye ros når ungene lykkes!
- La spillerne må få prøve og feile selv.
- Hatt fokus på menneskelige ferdigheter og menneskelige verdier.
- Treningen bør være forutsigbare, der treningene har de samme øvelsene under lengre tid – der spillerne suksessivt får økt mestringsfølelse.
- Treneren skal forsterke læringssituasjonen ved å kombinere veiledning via instruksjon til en mer spørrende tilnærming

3.8 Kompetanse og antall trenere på hvert lag

En trener pr. lag med minimum barnefotballkvelden. En trener per årskull med minst ett delkurs fra NFF Grasrottreneren. 1 trener pr. 8 unger er målet (men gjerne færre unger!)

3.9 Lagsammensetning

Lagsammensetningen skal som hovedregel ta utgangspunkt i prinsippet om jevnbyrdighet. Hvis årstrinnet har flere lag, skal man forsøke å lage jevne lag slik at alle har like forutsetninger for gode lagprestasjoner på banen. I tillegg unngår man da topping innad i lagene.

- Alle i en aldersgruppe trener sammen som en gruppe.
- Det bør bli differensiert ut fra kvalitet på treningene. **Hva betyr dette? Hvordan skrive det forståelig**
- Det er faste grupper i kampene, hvor alle skal skifte på å starte kampen.
- Hver kampgruppe bør bestå av maksimum 6 spillere for 3er lag, 8 spillere for 5er lag, 10 spillere for 7er lag og maks 12 spillere for 9er lag.

- Laginndeling og nivåinndeling er hovedtrenerens ansvar.
- Alle skal spille like mye i løpet av en sesong, men i klassene 11-12 år kan oppmøte på trening være med påvirke spilletid.
- Alle som blir tatt ut til en kamp, skal minimum spille en omgang.
- Lagene bør være så jevne som mulig.
- Det er ønskelig at vi klarer å stille med rene jentelag så tidlig som mulig, men jenter skal ha mulighet til å trene og spille med gutter.

3.10 Treningsøkta.no

Med Treningsøkta kan du planlegge fremtidige treninger ved bruk av ferdiglagde treningsøkter eller sy sammen et eget opplegg fra basen med mange forslag til del- og heløvelser. Dette er verktøyet som forenkler hverdagen og samtidig hever kvaliteten på feltet. Alle trenere i Klepp skal ha sin egen bruker på verktøyet. Har du ikke bruker - kontakt trenerveileder.

3.11 Ekstratrening

Ekstratrening for de som er ekstra interesserte anbefales. Disse treningene legges til helger. Ekstra trening på tvers av års trinn anbefales. Dette fører til at spillernes tilbud ikke avhenger av trenerens motivasjon. En av fordelene med ekstratrening på tvers av alderstrinn er kommunikasjon\samhold mellom spillere\trenere utover års-trinnet en normalt er på.

Ekstratrening skal være et tillegg til vanlig tilbud. Det skal være et tilbud for alle som ønsker å spille mer. Fotball bredde har ansvaret for å skaffe trener(e) til dette tilbudet

3.12 Hospitering

Hospitering av spillere er en utfordring i mange klubber. Det finnes mange forskjellige løsninger, og ingen fasit på hva som er best. Det er imidlertid ingen tvil om at noen fotballspillere har behov for å spille med bedre og sterkere medspillere, både i trening og kamp for å utvikle seg videre. Hospitering må styres og følges opp for å oppnå optimal utvikling.

Noe av det vanskeligste med hospitering av spillere, er utvelgelsen av hvem som skal hospitere til et lag over sin årsklasse. Det er vanskelig å foreta en objektiv og rettferdig utvelgelse av hvem som skiller seg ut på en slik måte at det er mest hensiktsmessig med hospitering. Det gjør ikke utvelgelsen noe enklere at det er foreldrene til spillerne som skal foreta utvelgelsene.

Klepp har besluttet følgende:

I aldersklassene 5 – 10 år skal det i utgangspunktet ikke forekomme hospitering. Disse trener og spiller kamp med sine respektive lag.

I aldersklassene 11 – 12 år kan det hospiteres med andre lag i idrettslaget. I forkant av en hospitering må det være en åpen og god kommunikasjon mellom foreldre, spillere, trenere og klubben. Opplegget og forutsetningene rundt hospiteringen må klarlegges. For å lykkes med hospitering er det nødvendig med individualisering.

Spillerens ønske og behov skal stå i fokus. Hospiteringen må være godkjent av klubbens trenerveileder. Det utarbeides en skriftlig plan for hospiteringen. I ytterst få tilfeller kan spilleren flyttes permanent opp en årsklasse.

3.13 Kampavvikling – Jevnbyrdighet

Jevnbyrdighet

På ett års trinn finner en stor variasjon i modning, motivasjon og ferdighetsnivå. Denne variasjonen forandres kontinuerlig, og vi voksne må være tålmodige. I barnefotballen skal alle få delta med like muligheter. Topping av lag innebærer at noen får spille vesentlig mer enn andre, og dette skal ikke forekomme i barnefotballen.

Hvem som skal spille mest i en enkelt kamp vurderes også ut ifra jevnbyrdighetsprinsippet. Ingen er tjent med å vinne eller tape 15–0. Lagene settes derfor sammen etter kriteriene kameratskap og mangfold i ferdigheter. Ikke ved å sette sammen de ”beste per dato” på ett lag, og ”resten” på 2. og 3. lag.

Dersom det er flere lag i samme årsklasser hvor det er nivåinndeling (10-12 år) skal alle lagene meldes på samme nivå – jevne lag (jevnbyrdighetsprinsippet).

Jevnbyrdighet i kamp:

Trenerne leder en fotballkamp der fair play, trivsel og utvikling er hovedmålet! Våre spillere og motstanderlagets spillere skal gjennom en passe dose trygghet og utfordringer mestre ute på banen. Jevne, tette kamper er resepten for dette.

Vi og motstanderlagets trenere må sammen erkjenne at dette er viktig for utvikling, og derfor vektlegge at:

- begge lag presser lavt i forsvar, slik at angrepslaget får kontroll over starten på angrepet
- vi bruker hodet og justerer litt på laget ut fra stilling i kampen

Leder et lag med flere mål:

- lar vi spilleren som trives som back uten spill i ryggen, utfordres som sentral midtbane-
- den venstre beinte spilleren flytter over på høyresida
- midtstopperen spiller spiss og spissen spiller midtstopper

Ligger vi under, lar vi:

- våre beste spillere utfordrer motstanderlagets beste spillere
- de andre spillerne bør spille i trygge roller

Husk også på muligheten for å sette inn en ekstra spiller når det ene laget leder med mange mål og jevnbyrdigheten er fraværende.

Oppsummering jevnbyrdighet

- Er laget ditt langt bedre enn motstanderlaget, bruk spillere som ikke har kommet så langt i sin ferdighetsutvikling mer.
- Er motstanderlaget langt bedre enn dere, bruk de som har kommet lengst hos deg noe mer.

3.14 Holdninger som forventes av spillerne

- Positiv adferd overfor med og motspillere.
- Positiv tone i laget, det ikke lov å "syte" og kjefte på andre.
- Banning\ufint språk gir 5 min pause på sidelinjen. Gjentakelser = Se resten av treningen fra sidelinjen.
- Bevist nedsparking\ sabotasje mot med eller motspiller = 5 minutt på sidelinjen. Husk å gi foresatte beskjed om uønsket adferd som har skjedd på trening\kamp.
- Dersom noen ikke gidder følge med\ bare vil gjøre andre ting får de sitte på sidelinjen og se på til trener mener de er klare igjen (eller aller helst leke med ball, for eksempel spille pasninger mot veggen).
- Ikke lov å kjefte på dommer eller medspillere i kamp; vi følger NFF Fair Play Foreldrevettregler.

4 UNGDOMSFOTBALL 13-19 ÅR

4.1 Overgang til ungdomsfotball – En kritisk fase

13 år er alderen hvor overgangen fra barnefotball til ungdomsfotball skjer. Denne overgangen er en svært sårbar tid med tanke på frafall fra idretten.

Klepp IL skal ha følgende tiltak for denne aldersgruppen:

- Hele kullet skal trene samlet på samme tidspunkt. All differensiering skjer innad i gruppen.
- Hovedtrener skal gjennomføre spillersamtaler ved oppstart, for å kartlegge spillernes egne ønsker.
- Foreldremøte for gruppen avholdes før lagpåmelding til serien.
- Treningstilbudet skal ta hensyn til spillergruppens ønsker.
- Hele kullet skal på minst én cup sammen i løpet av året.

4.2 Sportslige føringer 13-16 år

Alder	Hoved-spillform	Offensive prinsipper	Tek/tak utførelse	Defensive Prinsipper	Tek/tak utførelse
13	9:9	4- Bredd og dybde – Bevegelser for å opprettholde bredde og dybde	Formasjoner Handlinger knyttet til etablert angrep og offensiv omstilling	4- Kompakt – Være kompakte rundt ballfører og sentralt, redusere rommet mellom spillerne	Formasjoner Handlinger knyttet til etablert forsvar og defensiv omstilling
14	11:11	4- Bredd og dybde – Bevegelser for å opprettholde bredde og dybde	Formasjoner Handlinger knyttet til etablert angrep og offensiv omstilling	4- Kompakt – Være kompakte rundt ballfører og sentralt, redusere rommet mellom spillerne	Formasjoner Handlinger knyttet til etablert forsvar og defensiv omstilling
15	11:11	5- Spillvending – Kunne lokke motstander over på en side og rask spillvending motsatt	Formasjoner Handlinger knyttet til etablert angrep og offensiv omstilling Overtall og isolering	5- Presshøyde – Kunne variere om laget presser høyt eller lavt	Formasjoner Sonemarkering Soneforsvar
16	11:11	5- Spillvending – Kunne lokke motstander over på en side og rask spillvending motsatt	Formasjoner Handlinger knyttet til etablert angrep og offensiv omstilling Overtall og isolering	5- Presshøyde – Kunne variere om laget presser høyt eller lavt	Formasjoner Sonemarkering Soneforsvar

4.3 Treningsuken

Treningsmengde og tilrettelegging:

- Minst tre aktiviteter i uken hvor en er kamp i kampsesongen I tillegg oppfordres spillere til å delta i spillerutviklingsgruppe. Det skal, så langt det er mulig, tilrettelegges for å delta i andre idretter.
- Det bør være mulighet for differensiert mengde, men da med konsekvenser for hvilket lag spilleren spiller på.
- Treningssesongen bør vare fra januar til november.

Dag 1	Dag 2	Dag 3
Offensiv organisering Offensive prinsipper og teknisk/taktisk utførelse Oppvarming Småspill og spilløvelser – Kan deles opp i flere grupper	Defensiv organisering Defensive prinsipper og teknisk/taktisk utførelse Oppvarming Småspill og spilløvelser – Kan deles opp i flere grupper	Spillestilsmodellen Prinsipper i forhold til modellen Oppvarming Småspill og spilløvelser – Kan deles opp i flere grupper
Koordinasjon og smidighet		

Uker med kamp

Lagene som trener to økter i uken bytter annenhver uke på offensiv og defensiv organisering, mens de med tre økter i uken roterer mellom de tre typene dager. Hvis laget har mer enn tre økter rullerer de på den siste dagen i uken uten kamp.

Trenerkompetanse

Alle trenerne må ha grasrottreneren. Ønskelig om flest mulig har UEFA B. Trener for ekstra treningene skal ha UEFA B.

Lagsammensetning og differensiering:

- Alle i en aldersgruppe trener sammen som en gruppe.
- Differensiering vurderes ut fra kvalitet og med tanke på utvikling av enkelt spillere.
- Her bør det også stilles med to lag i klassene.
- Ekstratrening tilbys.

4.4 Kompetanse og antall trenere på hvert lag

En trener pr. lag med ungdomsfotballkvelden. En trener pr. årskull med NFF Grasrottreneren.

4.5 Kampavvikling

Alle som møter til kamp skal minimum spille 50% av kampen.

Spillerne må få både starte kamper og være reserver i løpet av sesongen. Alle lag påmeldes i seriesystemet til kretsen og er med på utvalgte turneringer.

Hvis det ikke er mulig å ha rene årsklasser bør det vurderes å slå i sammen årskull. Ved få spillere på et kull kan også en samarbeidsmodell med naboklubber vurderes. Avgjørelser om dette tas av breddestyret i samråd med trenerveileder og trenere/ledere/foreldre rundt laget.

Anbefalt lagspåmelding ut fra tilgjengelige spillere

Antall spillere	Antall lag
Over 25	To 11-lag
14-24	1 x 11 og 1x 9
14-17	1 x 11
13 -	9er lag

4.6 Tilbud om ekstra trening

Det opprettes en 13 – 14 års gruppe for begge kjønn. I tillegg bør det vurderes en 15 – 16 års gruppe. De beste fra nivået under bør være i gruppen over. Sportslig ledelse står for utvelgelser til gruppene i samarbeid med trenere.

4.7 Hospitering

Her bør det legges til rette for at det kan hospiteres opp på et høyere nivå både i trening og kamp. Det kan også være aktuelt, i spesielle tilfeller, å flytte en spiller opp i en eldre aldersklasse på permanent basis. Kriterier for å flytte opp er treningsiver, modning, holdninger, motivasjon og fair play. Hvis en spiller skal flyttes permanent opp må risikoen for laget vurderes.

Trenerveileder/spillerutvikler velger ut aktuelle spillere i samråd med trenere/foreldre. Breddeutvalget/sportslig utvalg godkjenner hospiteringen.

4.8 Holdninger

Fortsette med det som er innlært på 5'er, 7'er og 9'er fotball.

- Være konsentrerte på treningene/kampene
- Være presis

- Gi beskjed når en ikke kommer
- Vise respekt for motstandere, dommere og lagledere
- Ha spesielt fokus på å unngå stygt og nedlatende språk.

4.9 Retningslinjer for prøvespill og gjestespill i Klepp IL:

Alle henvendelser og gjennomføring i form av prøvespill og gjestespill i Klepp, skal håndteres etter disse retningslinjene.

Prøve og gjestespill i Klepp IL kan være aktuelt med tanke på mulig overgang, oppkjøring og deltakelse til en turnering eller i treningsammenheng. Retningslinjene gjelder for alle alderstrinn i ungdomsavdelingen, men Klepp IL anbefaler på generell basis at spillere er i sine respektive moderklubber lengst mulig.

Formålet med å dette er at Klepp ønsker:

- Å opptre ryddig ovenfor andre klubber,
- Følge NFF sine lover.
- Å sikre at moderklubben er informert om, og har godkjent at spilleren deltar på prøve-/gjestespill i Klepp.
- At spilleren har gjeldende forsikring i forbindelse med prøve-/gjestespill i Klepp.

Moderklubben til både prøve og gjestespiller skal informeres og underskrive dokumentet **Prøve og gjestespill i Klepp IL (vedlagt)** før trening/kamp har startet. All kommunikasjon i begge klubber relatert til prøvespill/gjestespill skal behandles på fotballedernivå og ikke mellom trenere.

Definisjoner:

- Prøvespill er når en spiller fra en annen klubb tar kontakt og ønsker å trene i Klepp IL for en kortere treningsperiode for å bli vurdert for eventuell overgang. Klepp gir en tilbakemelding etter denne perioden med tanke på om det er aktuelt med overgang. Varighet for et prøvespill kan variere etter nærmere avtale.
- Gjestespill er når en spiller fra en annen klubb blir invitert av Klepp IL til å delta på Klepp treninger, eksempelvis som forberedelse til utvalgte kamper/turneringer som Kleppspiller eller i forbindelse med utvidet treningstilbud ved å trene hos Klepp i en nærmere angitt.

Kriterier for gjestespill er at spiller:

- Hever eller holder kvaliteten på eksisterende Klepplag.
- Innehar gode holdninger på og utenfor banen.
- Viser tydelig gjennom sin trenings- og kampiver at han/hun vil mer og innehar særskilte fotballrelaterte egenskaper og ferdigheter.

5 TRENERVEILEDER

Hovedansvar for oppfølging av trenere, samt et ansvar for implementering av sportsplan, trenerforum og utvikling av spillere fra 5 – 16 år. Trenerveilederen bør ikke ha treneransvar for lag og bør være mest mulig ute på feltet.

Arbeidsoppgaver

- Ansvarlig for at sportsplanen legges til grunn for gjennomføring av aktiviteten i klubben.
- Utarbeide/vedlikeholde **grønn** tråd i klubbens treningsarbeid.
- Ansvarlig for planlegging og gjennomføring av Trenerforum.
- Skal følge opp klubbens trenere i faglige og praktiske spørsmål, være en trener for trenerne!
- Utdanning – skal kartlegge kompetanse og bidra til at alle trenere har nødvendig utdanning.
- Oppstart for de yngste – legge til rette for oppstart av aktivitet for de yngste, herunder også kartlegge og rekruttere framtidige trenere i samarbeid med Barnefotball leder.
- Observasjon av treninger\ kamper – gi trenerne tilbakemelding. Dette skal gjennomføres minst en gang i halvåret per årstrinn.
- Sette retningslinjer og oppfølging av hospiterings ordningen i klubben.
- Bidra i evaluering av sesongevalueringen til lagene i Klepp.
- Bidra med å skaffe trenere for de ulike årstrinn ved behov.
- Trenerveileder bør ha minimum trenerveileder for NFF og helst UEFA B lisens.
- Rapporterer i utgangspunktet til leder fotball bredde, men andre rapporteringslinjer kan brukes hvis det er mer hensiktsmessig (f.eks Sportslig leder, Daglig leder).

6 SPILLERUTVIKLER

Ved oppstart av 2020 sesongen har ikke Klepp IL fått på plass spillerutvikler. Klepp IL har ambisjoner om å ansette spillerutvikler på sikt og har derfor valgt å differensiere arbeidsoppgavene mellom trenerutvikler og spillerutvikler. Frem til spillerutvikler er på plass vil disse oppgavene ligge under treneransvarlig sine arbeidsoppgaver.

Arbeidsoppgaver

- Innstille spillere til sone / kretslag sammen med lagenes trenere.
- Bistå ved valg og råd om hospitering.
- Ansvarlig for å koordinere det sportslige opplegget i forbindelse med Tine fotballskole.
- Ansvarlige for sportslige opplegget for ferdighetsmerket.

- Trenerveileder avgjør eventuelle tvister mellom trenere eller mellom trener/foreldre. Større konflikter håndteres av styre.
- Ansvarlig for å tilrettelegge for tilbud om ekstratrening
- Spillerutvikler skal ha UEFA B utdanning
- Rapporterer i utgangspunktet til sportlig leder, men andre rapporteringslinjer kan brukes hvis det er mer hensiktsmessig.

7 TRENERFORUM

Hva	Målgruppe	Hensikt
Ledes av Trenerveileder og gjennomføres 3-4 ganger årlig. Tiltakene skal legges inn i Klepp IL sitt årshjul i løpet av januar måned hvert år.	Målgruppen er alle trenere i Klepp IL. Møtene kan fordeles mellom barne- og ungdomsfotball.	Skal være en fotballfaglig ressursgruppe for utvikling og skolering av trenere, slik at disse er motiverte samt kompetente til å ivareta trenerfunksjonen iht. Klepp IL sine retningslinjer. Sportsplanen legges til grunn for gjennomføring av aktiviteten i Klepp IL.

8 EVALUERING

Trenerteamene i Klepp IL skal etter hver sesong foreta en internevaluering av sportslige og sosiale målsettinger samt praktisk gjennomføring.

Breddeevaluering

- Årlig møte med tilbakemeldinger til styret med hva som har vært bra og hva som kan bli bedre.
- Gir tilbakemelding på hvem som fortsetter til neste år.
- [Link til skjema](#)

9 HOLD DEG SKADEFRI

9.1 Treningsbelastning – Vekstfase

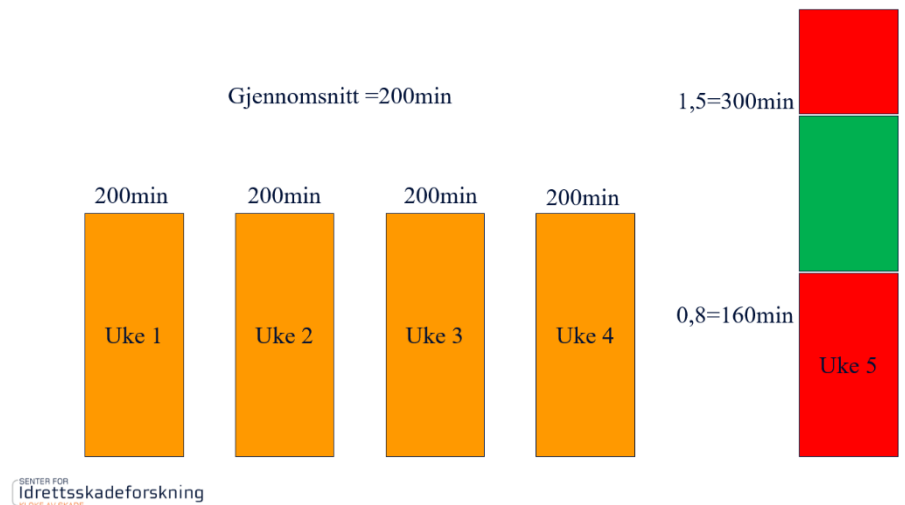
Kroppen tilpasser seg belastningen den utsettes

for. Treningsbelastningen avhenger i hovedsak av varighet, intensitet og hyppighet. Det er ikke farlig å trene mye, men brå endringer i treningsbelastning gir høyere skaderisiko. Typiske perioder for dette er i starten av oppkjøringen, etter sommerferien, eller ved retur i fra skade. En fin regel å forholde seg til her er at

treningsbelastningen ikke skal

overstige 50 % eller reduseres mer enn 20 % av treningsgjennomsnittet på de fire siste ukene.

Har spillerne for eksempel vært på sommerferie i en måned og man mistenker at det har vært lite fotballaktivitet i denne perioden kan et lurt tiltak være å starte som følger:



Uke	Antall økter	Tidsbruk per økt	Kommentar
1	1	90 min	Lav intensitet
2	2	45-60 min	Lav – medium intensitet
3	2	90 min	
4	3	90	Normal treningsuke

Barn tåler å være mye i bevegelse, men i perioder hvor barnet vokser mye i løpet av en kort periode (vekstspurfasen) er det viktig å være påpasselig med treningsbelastningen. Forskning viser at skadefrekvensen er 1,63 ganger større per 0,6 cm spilleren vokser i måneden. Molde fotballklubb har innført system hvor lengdeveksten til unge spillere måles hver måned. En spiller som har vokst mer enn 0,6 cm siden forrige måling, får «gult lys». Når veksten vedvarer i flere måneder får spilleren «rødt lys», og da reduserer kampbelastningen og -situasjoner som utgjør den største skaderisikoen. Maks en kamp i uken, færre konfontrasjoner på banen, mer fokus på å trene hurtighet og styrke er viktige tiltak for å unngå skade i den sårbare vekstspurfasen.

En spiller bør som hovedregel ikke spille mer enn 1 ½ fotballkamp i uken.

9.2 Skadefri.no

Skadefri.no er en kvalitetside utviklet av Norges Idrettsforbund i samarbeid med Senter for Idrettsskadeforskning og NIH. Her finner man informasjon ulike idretter og kroppsdelar med tips til hvordan holde seg skadefri. Følgende programmer og informasjon er verdt å ta med seg inn i eget lag:

Spilleklar – internasjonal anerkjent oppvarming

<http://www.skadefri.no/idretter/fotball/Fotball/>

Nordic hamstring og Copenhagen Adduction har vist å redusere skader i bakside lår og lyske betraktelig. Vi anbefaler at disse øvelsene legges inn i 2-3 ganger i oppkjøringen og minst 1 gang ukentlig gjennom sesongen.

- Nordic hamstring: <http://www.skadefri.no/kroppsdelar/lar/hamstrings/>
- Copenhagen Adduction: <http://www.skadefri.no/kroppsdelar/hofteoglyske/hofte-og-lyske/>

Hodeskade

- Hjernerystelse – hva må jeg være obs på?

http://www.skadefri.no/globalassets/documents/scat5/concussion-recognition-tool-5_nor.pdf

Dette bør alltid finnes i medisinskrinet

Se vedlegg.

10 KEEPERTRENING

Keeperen er en enkeltspiller som er en del av laget. Samtidig så har keeperen en spesialrolle som må utvikles spesifikt. Keeperne må derfor både tilfredsstillende den generelle utviklingsplanen samt den spesifikke keeperutviklingsplanen.

Klepp har ønske å øke fokuset på keepertrening. Denne type trening skal spisses og tilbys enkelte spillere som deltar ved Klepp Keeper Ekstratrening. Dette innebærer at i aldersklassene 10 – 16 år (se under) gjennomføres det egne keepertreninger en dag i uken. Breddestyret har ansvar for å tilrettelegge for dette tilbudet.

NFF Skoleringsplan keeper 13-16 år

<https://no-fotball.s2s.net/readymade-sessions/collections/view/?id=14657&free=1>

Alder	Rekruttering av keepere	Rollespesifikk trening	Fokus	Mål
10-12 år	Rullere på keeperplassen med de spillerne som viser størst interesse	1 økt pr. uke tilbys, keeperskole	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisjonering i forhold til ball i egen boks 2. Distribusjon (kast/spark) 3. Videreutvikle «tøffhet» 4. Videreutvikle basisteknikk 5. Treningsmentalitet 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gjøre taktisk gode valg 2. Utvikle evnen til å hindre 3. Være tøff
13-14 år	Spesialisere de keeperne med størst interesse.	1 økt pr. uke tilbys, keeperskole	<ol style="list-style-type: none"> 1. Videreutvikling av basisteknikk 2. Valg og vurdering 3. Kommunikasjon 4. Fortsatt være utespiller når det er mulig 5. Treningsmentalitet 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gjøre gode taktiske valg 2. Gi enkle beskjeder for 3. Utvikle <i>minst</i> 2 spesialiseringer 4. Satsningsspillere skal
15-16 år	Utvikle og spesialisere de mest talentfulle keeperne. Enkelte kamper som utespiller	2 økter pr. uke tilbys.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Terping av teknikk 2. Kommunikasjon 3. Fysikk (styrke/spenst/hurtighet) 4. Aktiv medspiller 4. Treningsmentalitet 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utvikle god teknisk-taktisk 2. Kommunisere aktivt med 3. Satsningsspillere skal
17-19 år	Utvikle keepere med tanke på framtidig A-lagsspill	2 økter pr. uke tilbys.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Terping av teknikk 2. Mye ut av komfortsone 3. Offensiv 3. Treningsmentalitet 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Styre medspillerne si 2. Framstå med trygghet 3. Satsningsspillere skal
20-		2 økter pr. uke.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Treningsmentalitet 2. Valg og vurdering 	<ol style="list-style-type: none"> 1. God i valg og utførelse 2. Satsningsspillere skal

11 DELTAKELSE I CUPER

6-9 år

For spillere i Klepp som er 9 og yngre skal disse delta i kamper/turneringer med inntil 1 times reise en vei. Alle spillere skal inviteres til å være med. 2 valgfrie turneringer, men det anbefales at dette koordineres mellom lag og årsklasser slik at vi som klubb stiller på felles turneringer så godt det lar seg gjøre. Alle skal ha lik spilletid.

10-12 år

Hovedsak delta i kamper/turneringer innen kretsen. Anbefalt sommerturnering er Lyngdal Cup. Alle skal ha lik spilletid.

13-15 år

Fra 13 år kan lag fra Klepp, som et høydepunkt i sesongen delta på en turnering i Norden. Anbefalt turnering for 13-14 år er Sør Cup. Hele årstrinn skal få muligheten til å delta. Det skal vektlegges jevnbyrdighet og alle spillerne skal få minst 50 % spilletid i løpet av turneringen. Dette gjelder også i utslagsturneringer.

16 år ->

Fra 16 år kan lag fra Klepp delta på en turnering i Europa. Det oppfordres til at flere lag i klubben reiser sammen og kostnadene holdes nede slik alle kan delta.

12 KLEPP HERRE

12.1 Herre A

Målsetning

Det skal jobbes målrettet for at Klepp Herre A på sikt skal spille i 3.divisjon (nivå 4). Herre A skal i utgangspunktet trene 4 ganger i uken og 3 ganger i sesong, men avvik kan avtales med trener og sportslig leder. Oppkjøring starter tidlig nyttår. Ledere og spillere hos Klepp Herre A er i sesong og oppkjøringen lojale, punktlige, ansvarlige for å møte opp. De er også oppdatert på terminlister, treningstider etc. Klepp Herre A sine spillere har selv ansvar for sin fysikk og vedlikehold av den ved skader, ferier etc.

Spillerstall

Klepp Herre A ønsker å ha flest mulig lokale spillere i troppen. A-laget skal være klubbens flaggskip på herresiden så det forventes at spillerne tar det til etterretning.

Kamptilbud

Spillerne i a-troppen som har vært på benken eller ikke spilt a-kamp skal da spille kamp for junior/rekrutteringslaget.

Spillerutvalg

A-laget skal ha et eget spillerutvalg bestående av en blanding av unge og mer rutinerte spillere. Spillerutvalget skal være bindeleddet mellom trenerne og a-troppen og adressere eventuelle problem i spiller gruppa eller mellom spillere og trenere. I tillegg skal de skal være med å utforme et eventuelt bot-system og etterse at dette blir håndhevet.

Støtteapparat

- Klepp sitt støtteapparat består av sportslig leder, trener, assisterende trener, lagleder, dugnadsansvarlig og keepertrener.
- Trener Herre A
 - Ansvar for planlegging og utførelse av trening. De plikter å stille forberedt og presist til trening og kamp. Trenerne leder laget i kamp.
 - Hovedtrener bør ha minst UEFA B lisens.
- Lagleder
 - Ansvar for kamprapporter i FIKS, ta imot dommer på kampdag, legge til rette for spillerne og øvrige aktører før kamp. Lagleder bør også være tilstede under treningene så ofte det lar seg gjøre. Eventuelle oppgaver i forbindelse med trening avtales med

trenerne (f.eks. klargjøring av utstyr)

- Sportslig leder
 - har overordnet ansvar for Klepp Herre A sine sportslige resultater, budsjettansvar og leder for sportslig utvalg.
- Materialforvalter/sportslig leder har ansvar for innkjøp av utstyr i henhold til klubbens gjeldende utstyrsavtaler.
- Sportslig utvalg
 - skal ledes av sportslig leder og bestå av 4 medlemmer. Sportslig utvalg skal skaffe nye trenere for Herre A, Rekrutteringslag (Herre B) og Juniorlag, samt komme med forslag til nye spillere.
- Dugnadsansvarlig skal administrere og følge opp dugnader inn mot spillere for Herre A og B. Har også ansvaret for å vedlikeholde medlemslister.
- Medisinsk ansvarlig har ansvar for bistå spillere med oppfølging under skade. Spillerne er ansvarlige for å følge trenings program ved en eventuell skade.

12.2 Rekrutteringslag

Målsetning

Klepp har som målsetning å tilby spillerne best mulig kamptilbud. Med et lag i 4.div er 5.div høyest mulig nivå for rekrutteringslaget. Dette laget skal tilby spillere kamptrening og være en arena for unge spillere til å vise seg frem for a-lagsspill.

Spillerstall

Består av spillere fra Klepp Herre A, junior, G16 og andre tidligere spillere som bidrar ved behov.

Kamptilbud

5.divisjon Rogaland (pr 2019 sesongen).

Støtteapparat

- Trenerne
 - Administreres av a-lag og juniortrener i samspill. Laget har egne trener/lagledere til kamp.
- Lagleder
 - Ansvar for kamprapporter i FIKS, ta imot dommer på kampdag, legge til rette for spillerne og øvrige aktører før kamp. Skal også administrere og følge opp dugnader og lagets medlemslister.

- Sportslig leder (for fotball bredde)
 - Sørger for at det legges til rette for et godt samarbeid mellom a-lag, juniorlag og eventuelt G16.

12.3 Juniorlag

Målsetning

Utvikle juniorspillere til klubbspillere for Klepp Herre A, og være med på å ha spillerne lengst mulig med i fotballen

Spillerstall

Skal bestå av Kleppgutter med tilskudd av lokale spillere som ønsker å være i Klepp.

Kamptilbud

G19 serien i Rogaland. Hvilken divisjon må vurderes årlig av trener sammen med sportslig leder ut fra ferdighetsnivå til spillergruppen, antall spillere og hva som vil være det beste for laget og spillerne sin utvikling.

Spillerutvalg

Skal bestå av 2 spillere fra laget.

Støtteapparat

- Støtteapparatet er trenerteam pluss lagleder.
- Trenere
 - Trenerteamet består av hovedtrener og assistent.
- Sportslig leder (fotball bredde)
 - Ansvar for at samarbeidet mellom Herre A, rekrutt og juniorlag skal fungere optimalt.
- Lagleder
 - Ansvar for kamprapporter i FIKS, ta i mot dommer på kampdag, legge til rette for spillerne og øvrige aktører før kamp. Lagleder bør også være tilstede under treningene så ofte det lar seg gjøre. Eventuelle oppgaver i forbindelse med trening avtales med trenerne (f.eks. klargjøring av utstyr) Lagleder skal administrere og følge opp dugnader samt vedlikeholde lagets medlemsliste.
- Materialforvalter/sportslig leder har ansvar for innkjøp av utstyr.
- Medisinsk ansvarlig har ansvar for å bistå spillere med oppfølging under skade. Spillerne er ansvarlige for å følge trenings program ved en eventuell skade.

Treningsmengde

- Minimum 3 fellesaktiviteter i uka, i tillegg til egentrening, eventuelt skoletrening.
- Det bør være mulighet for differensiert mengde, men da med konsekvenser for hvilket lag spilleren spiller på.
- Det forventes at lag og spillere trener hele året med tilpasninger til ferie om sommer og vinter.

Trenerkompetanse:

Her bør treneren helst ha UEFA B-lisens eller UEFA C-lisens – NFF Grasrottrener - med ambisjoner om ta B-lisens iløpet av året.

Lagsammensetning og differensiering

- Her kan det hvis nok spillere opprettes både et toppfotballtilbud og et breddetilbud. Dette for å gi alle som vil mulighet til å finne sitt nivå.
- Lagene vil bli satt sammen ut fra kvalitet, ønsker og holdninger
- Sportslig utvalg sammen med aktuelle trener tar ut gruppene.

Treningsinnhold

- Basisferdigheter og koordinasjon
- Teknikktrening med motstand
- Individuelle ferdigheter
- Relasjonelle ferdigheter
- Lagtaktisk
- Fysikk
- Spill og småspill
- Treningsplanlegging
 - Treningsplan og periodisering for denne gruppa lages i nært samarbeid med sportslig leder og hovedtrener for det aktuelle førstelaget. (A-lag)

Kamper:

Spillerne som blir tatt ut til kamp skal få tilstrekkelig med spilletid basert på en vurdering ut fra treningsvilje, holdninger og ferdigheter. Bruk av spillere fra a-troppen skal avklares mellom trenerne.

I NM kamper og utvalgte turneringer bør resultatet være viktigere enn spilletid for hele troppen. Dette avklares med spillertroppen så tidlig som mulig.

Holdninger

- Være konsentrerte på treningene/kampene
- Være presis
- Gi beskjed når en ikke kommer
- Vise respekt for motstandere, dommere og lagledere
- Forstå å praktisere det som kreves i forhold til seniorfotball på det aktuelle nivå.

13 KLEPP ELITE

13.1 Visjon og verdsett

Visjon:

Klepp Elite skal skape stolte øyeblikk for Klepp IL og kvinnefotballen i distriktet!

Verdisettet til Klepp Elite er utarbeidet i samarbeid med spillerstallen til KE.

Våre verdier:

- Samhold
 - Vi tar vare på hverandre og står sammen.
 - Vi har det kjekt i lag og unner hverandre suksess.
 - Vi er åpne og inkluderende. Miljøet blir ikke bedre enn hva vi er villige til å tilføre.
 - Vi drar i samme retning og «drømmer» i lag.
- Respekt:
 - Jeg følger spillets regler, og respekterer mine medspillere, motspillere, trenere og dommere.
 - Fair play verdsettes.
 - Vi har respekt for hverandre og våre ulikheter.
 - Vi har respekt for omgivelsene våre og viser takknemlighet for våre støttespillere.
- Kommunikasjon
 - Jeg er positiv i dialog og i mitt kroppsspråk.
 - Tydelige beskjeder – det er viktig å stille krav, men tilbakemeldingen skal være konstruktive.
 - Vi snakker til hverandre og ikke om hverandre.
- Disiplin
 - Selvdisiplin – i forberedelser, trening og kamp.
 - Vi følger klubben og laget sine regler og retningslinjer.
 - Jeg aksepter min rolle i laget og opprettholde høy standard på trening og i kamp.

13.2 Klepp Elite

Seniorlaget skal være klubbens flaggskip. De skal representere klubben utad på en forbilledlig måte og være forbilder for kvinnefotballen i distriktet. Laget skal ha en lokal forankring med innslag av norske eller internasjonale spillere på høyt nivå. De eksterne spillerne skal være spillere som er ledestjerner og referansespillere for våre lokale spillere i videreutviklingen av laget.

Målsetning

- Klepp Elite skal være etablert på øvre halvdel i Toppserien for fotball kvinner i Norge.
- Klepp Elite skal styrke samarbeidet med andre klubber i regionen gjennom hospitering, treningsprosjekter, klubbbesøk og samarbeid med skoler.
- Klepp Elite skal ha et tett samarbeid med NFF Rogaland for å utvikle jentefotballen i Sør-Rogaland.

Treningsgruppe

Treningsgruppen skal bestå av 18 – 22 spillere som trener fast med laget. Spillere fra andre klubber i regionen vil primært hospitere med Akademiet og brukes på A-lags trening dersom de over tid viser at de holder nivået. Gutter/menn kan brukes i treninger for å høyne nivået ved behov. Trener bør tilstrebe et godt samarbeid med Klepp sitt junior og G16 lag.

Treningsmengde og innhold

Ut fra målsetninger skal seniordame være ledende innenfor trening både på mengde og kvalitet. Det skal legges opp til 6-9 fellesaktiviteter i uken og mulighet for hjelp til egentrening utenom. I treningsarbeidet er det spesielt teknisk og taktisk trening, skadeforebygging, kondisjon, hurtighet og spillestil som skal vektlegges. Styrketrening og annen vedlikeholdstrening har spillerne selv ansvar for under veiledning i fra toppspillerutvikler og hovedtrener.

Støtteapparat

Støtteapparatet bør minimum bestå av trener, assistent, keepertrener, lagleder, materialforvalter, medisinsk ansvarlig og sportslig leder. Her bør det utarbeides en arbeidsinstruks for hver rolle.

Trenere

A-laget skal ha en hovedtrener og assistent ansatt i 100 % stilling. Hovedtrener har hovedansvaret for A-laget, men skal jobbe tett sammen med resten av trenerteamet og støtteapparatet i toppfotballen. Hovedtrener skal aktivt delta i internutviklingen av spillere og trenere.

Akademitrener og assistent på A-laget har ansvar for Akademilaget i 2 div., samt koordineringsarbeid ved spillerhospitering fra andre klubber.

Keepertrener engasjeres på deltid og har hovedansvar for utviklingen av A-lagets keeperteam.

Utviklingssjef

Klepp Elite har ansatt utviklingssjef i 100 % stilling. Utviklingssjefen skal samarbeide tett med klubbens sportslige leder, trenere og toppspillerutvikler. Målet for stillingen er å bidra til utvikling av unge spillere i egen klubb og regionen for øvrig. Dette ved å styrke kompetanse og være faglig støttespiller hos trenere, og ved å bidra på treningsfeltet hos diverse lag innad og utad i Klepp IL. I samarbeid med NFF Rogaland skal utviklingssjefen jobbe for å ivareta klubbens posisjon som Sør-Rogalands kraftsenter for kvinnefotball. Det innebærer at utviklingssjefen skal jobbe for et tett samarbeid med klubbene i

regionen. Ved å utvikle egen ungdomsavdeling og opparbeide en omfattende kunnskap og spilleroversikt over regionen, og samtidig jobbe for klubb samarbeid, så skal utviklingsjefen videreutvikle klubbens dynamiske rekrutteringsstrategi.

Toppillerutvikler

Klubben skal ha en toppspillerutvikler på heltid. Toppillerutvikler er hovedansvarlig for utvikling av klubbens største talenter (ca. 4-6 spillere).

Dette innebærer blant annet: Ansvar for utarbeidelse og implementering av utviklingskontraktene. Kontakt med aldersbestemte landslagstrenerne. Toppillerutvikler skal ha fokus på gode naborelasjoner.

Medisinsk støtteapparat

Elitelaget skal være tilknyttet fysioterapeut og i tillegg ha et samarbeid med bestemt legesenter/medisinsk senter. Fysioterapeut og lege skal være tilstede på alle hjemmekamper. Tilknyttet fysioterapeut skal i tillegg være tilgjengelig på trening minimum en gang i uken.

Andre ressurspersoner rundt A-laget

Det skal til enhver tid være en person som jobber tett rundt A-laget som materialforvalter. Dette er et frivillig verv som det er viktig at klubben vet å sette pris på. Vedkommende har ansvar for forberedelser til trening. Det innebærer tilberedelse av frukt og kaffe, samt klargjøring av garderobe.

Klubbens trener og støtteapparat skal sørge for at våre grunnleggende klubbverdier blir forsterket i det daglige arbeidet. Dette arbeidet skal også forsterkes ut mot mediene og våre samarbeidspartnere.

Spillestil

Laget følger klubbens spillestil som er beskrevet i klubben sitt spillstildokumentet. Hovedpunktene i spillestilen offensivt er gjennombruddsorientert angrepsspill, vende spillet og skape og utnytte overtall. Defensivt er hovedpunktene hindre kontringer, kompakt lagorganisering og aggressiv førsteforsvarerjobbing.

Kamparena

De beste spiller i toppserien, mens de som ikke er på laget spiller for Klepp Akademi påfølgende dag. Det legges opp til at spillerne spares for to langreiser på en helg. De spillerne som holder junioralder skal så langt det lar seg gjøre, bli sluppet til i junior-NM kampene. I slike tilfeller er det veldig viktig at trenerapparat er bevisst på spiller sin totalbelastning.

13.3 Klepp Akademi

Dette er klubbens utviklingslag for de unge som er på vei til å bli toppspillere. Spillerne på dette laget skal i utgangspunktet holde junioralder, men i spesielle tilfeller også holde senioralder. Laget skal spille i 2. divisjon, og være stammen i junior-NM laget. Målet med denne trenings- og kamparenaen er å hjelpe de unge utøverne til å ta steget opp i elitefotballen.

Målsetninger

- Holde plassen i 2. divisjon.
- Gi spillerne innføring i toppidrettskultur.
- Gjøre spillerne klar for toppserienivået gjennom fysisk og teknisk/taktisk trening.

Treningsgruppe

Treningsgruppen bør bestå av 8 – 12 spillere som trener fast med laget. Utenom skal det legges opp til ukentlig hospitering fra egen klubb og andre naboklubber. Det kan brukes gutter i treningen om dette er forsvarlig og ønskelig for å høyne nivået.

Treningsmengde og innhold

Laget bør minimum ha 4-5 aktiviteter i uken. Flesteparten av deltakerne her går på toppidrettslinjer og har en stor totalbelastning. I spesielle tilfeller kan det legges til rette for flere ukentlige økter, men dette må vurderes individuelt i fra spiller til spiller. I treningsarbeidet er det spesielt teknisk trening, skadeforebygging, kondisjon, hurtighet og spilleforståelse som skal vektlegges. Styrketrening og annen vedlikeholdstrening har spillerne selv ansvar for, men de kan bruke ressurser fra KKE i planleggingsfasen og i belastningsstyring.

Støtteapparat

Treningsgruppen er liten og det er dermed bare behov for en fulltidstrener, samt lagleder i frivillig verv. Trener skal samarbeide tett med øvrig støtteapparat i Klepp Elite og kan bruke ressurser inn mot Akademiet ved behov. Eksempelvis kan man bruke Toppsspillerutvikler sin kompetanse i perioder.

Spillestil

Laget følger klubbens spillestil som er beskrevet i klubbens spillestilsdokumentet. Hovedpunktene i spillestilen offensivt er gjennombruddsorientert angrepsspill, vende spillet og skape og utnytte overtall. Defensivt er hovedpunktene hindre kontringer, kompakt lagorganisering og aggressiv førsteforsvarerjobbing.

Kamparena

De beste spiller i 2. divisjon sammen med de som kommer ned fra seniorlaget. De som ikke får spilletid i 2. divisjon spiller kamp for Klepp 3 som har sitt tilholdssted i 3 divisjon. 8-12 spillere gjør at alle får tilmålt tid i 2 divisjon.

13.4 Klepp 3, Juniorlag og J16/15

Disse lagene er i hovedsak tiltenkt spillere som ønsker å ha en sosial arena hvor de kan spille fotball. Klepp sitt slagord er «Klepp for alle». Derfor anser vi det som viktig å ha et tilbud til spillere som ønsker å delta på egne premisser og «spille fotball kun fordi det er gøy». Mange jenter slutter tidlig med å spille fotball. Det er veldig synd, og noe vi vil gjøre noe med.

Derfor er det viktig med et lavterskeltilbud i egen klubb. Det oppfordres til samarbeid mellom klubber i nærområdet ved behov for å skape en trenings-/kamparena for jenter som ønsker å drive med fotball på hobbybasis.

Treningshverdag og støtteapparat

Alle lagene skal ha 2-3 økter i uken i tillegg til kamp. Spillere bør oppfordres til å komme på trening, men det er ikke et krav. Flittig oppmøte på trening bør så langt det lar seg gjøre premieres med mye spilletid i kamp.

Lagene skal ha en trener og lagleder/assistent. Øvrig trenerapparat er en bonus. Spillere i de yngre årsklassene som har ambisjoner og ferdigheter skal ha et tilbud om hospitering med gutter og/eller Klepp Akademi. I tillegg kan disse delta på ukentlig ekstratrening som klubben arrangerer.

Kamparena

Klepp 3 har sitt tilholdssted i 3 div. og bør ha ambisjoner om å holde plassen der. Juniorlag og J16/15 lag deltar i regionserie. Hvilken divisjon må vurderes årlig av trener sammen med sportsjef ut fra ferdighetsnivå til spillergruppen, antall spillere og hva som vil være det beste for laget og spillerne sin utvikling.

13.5 Samarbeid – klubber i regionen

Hospitering

Klepp Akademi skal arrangere egne hospiteringsøkter hver onsdag gjennom hele året. Tilbudet gjelder for spillere fra breddeklubber i regionen i alderen 15-19 år. Hensikten med hospiteringen er å gi et kvalitetstilbud som bidrar til utvikling av unge spillere. I forkant av hospiteringen skal det lages en formell hospiteringsavtale mellom klubbene for å sikre klare rammer, se link. Akademitrener har ansvar for gjennomføring av øktene samt koordineringsarbeidet i forkant av hospiteringen.

Treningsprosjekter

- Klepp Elite skal ha et tett samarbeid med NFF Rogaland for å utvikle jentefotballen i Sør-Rogaland.
- Året 2020 har Klepp Elite et samarbeid med Ulf Sandnes hvor elitegruppen bidrar med trenerressurser inn mot lag i Sandnes Ulf en gang i uken. Klepp Elite bør ha ambisjoner om å ekspandere dette tilbudet til andre klubber i løpet av de kommende 3 årene. Det er en fin måte å finansiere økte ressurser rundt Klepp Elite samtidig som man bidrar til utvikling av unge spillere i vår region.
- “Greens”
 - Klepp Elite, i samarbeid med NFF Rogaland, har startet opp et utviklingsprosjekt med navn «Greens». De mest lovende, ivrige og treningsvillige jentene i alderen 13-16 år i fylket sør for Boknafjorden samles for treninger fordelt på tre soner; Jæren, Sandnes og Stavanger.
 - Hensikten med prosjektet er å tilføre en gratis ekstra treningsarena for jentespillere som virkelig ønsker å bli bedre, og som kanskje har et mål om å bli elitespiller på seniornivå en dag. Klepp Elite ønsker å bruke sin rolle som flaggskip for kvinnefotball i Sør-Rogaland til å ytterligere utvikle og løfte våre jentefotballmiljøer i nærområdet. Vi ønsker å bidra til kompetanseheving og sterkere utviklingssamarbeid med de lokale klubbene og legge til rette for både spiller- og trenerutvikling.
 - I dette utviklingsprosjektet vil vi ha fokus på læring, mestring, fotballglede og ferdighetsutvikling. Samtidig vil vi dele og veksle kunnskap om hva som skal til for å optimalisere utviklingsmuligheter både for spillere og trenere. I samarbeid med lokalklubbene så blir vi alle bedre!
 - Et velvalgt mål for oss i Klepp er å inspirere både spillere og trenere til å ta med videre erfaringer og læring inn i egen klubbhverdag, og på denne måten skape et enda større og bredere utbytte av hver økt!

«Klepp Elite Camp og Matchday Experience»

I tillegg til de nevnte prosjektene arrangerer KE «Matchday Experience» og Klepp Elite Camp. «Matchday Experience» er et tilbud rettet mot klubber i vår region. Et lag blir invitert til en treningsøkt i forkant av hver hjemmekamp. De får gratis inngang til kampen og kan være maskott ved innmarsjen om de ønsker. Hensikten med dette er å skape gode relasjoner til våre naboklubber samt øke interessen for Klepp og kvinnefotball generelt.

Samarbeid med skoler

Skole og utdanning er viktig for at spillerne skal ha en god livssituasjon. Trenere til spillere på toppidrettslinjer må være bevisst på spillernes sin totalbelastning. Forskning viser at brå endringer i treningsbelastning gir økt risiko for skade. Spillere på toppidrettslinje er svært utsatt for dette dersom man ikke er bevisst problemstillingen i ulike perioder av året. Toppsspillerutvikler skal sørge for at klubben har et godt samarbeid med skolene i vårt nærrområde. Da spesielt idrettslinja og toppidrett fotball på Bryne videregående skole, St. Svithun sin linje "Talenter mot toppen" og Wang Toppidrett.

Organisering og rapporteringslinjer

Se link for organisasjonskart for 2019 sesongen. Små endringer kan forekommer år for år.

14 SAMFUNNSANSVAR

Klepp IL som samfunnsaktør

Klepp IL vil være en aktiv bidragsyter til utvikling av lokalsamfunnet gjennom å tilby sunn og helsefremmende aktivitet til både små og store. Videre vil en bygge og vedlikeholde anlegg som gjør dette formålet praktisk mulig. Klepp IL vil være en aktiv bidragsyter og samtalepartner ovenfor naturlige partnere som idrettsråd og kommune. Klepp IL vil gjennom sine verdier, holdninger og fair play påvirke både individ og samfunn i en positiv retning.

Klepp Elite Akademi - UEGO ambassadører

Målet med Klepp Elite Akademi er å gi unge jenter mellom 15-20 år et unikt, faglig og profesjonelt treningsmiljø. En arena hvor de kan utvikle seg videre. Det er å gi jenter lik mulighet for fotballutvikling som mange unge gutter har i de større klubbene i Norge.

En del av det vi tror på er å se på utviklingen holistisk. Vi jobber ikke bare med å forsøke å skape gode fotballspillere, men sterke uavhengige unge kvinner som vil bruke fotball som en plattform til ellers å bidra i samfunnet på en positiv og produktiv måte. Med dette som bakteppe har vi valgt at spillerne på Akademiet skal være klubben sine UEGO ambassadører. I løpet av sesongen 2019 er følgende tiltak planlagt:

- Jentene besøker sine moderklubber for å spre det gode ord.
- Arrangere gratis Uego fotball-camp (1-2 dager) for jenter - gi de ressursvake mulighet til å delta.
- Gi bort gamle baller og evt. fotballske som ikke brukes til en god sak.
- Gratis keepertrening hver fredag for unge keepere i egen klubb.

Prosjektet vil bli videreført de kommende sesongene. Grov aktivitetsplan for sesongen skal være ferdig i april måned hvert år.

15 DEFINISJONER

15.1 Hospitering

Hospitering er for Klepp IL at spillere trener og/eller spiller kamper på et høyere nivå enn de hører til i en midlertidig periode. Dette gjøres for å gi spillerne et tilbud tilpasset deres ferdigheter. Hospiteringen skal være klubbstyrt. Retningslinjer for hospitering i de forskjellige grippene i Klepp blir utdypet senere i dokumentet.

15.2 Differensiering

Innenfor verdirammen som er satt, ønsker Klepp å tilrettelegge slik at barn kan få ulike typer utfordringer ut fra interesse, ferdigheter og modning. Dette kaller vi med et samlebegrep for differensiering. Differensiering betyr at trenings- og kamptilbudene i størst mulig grad er tilpasset enkeltspilleres ferdigheter, motivasjon, ønsker og behov.

Differensiering bør benyttes for alle aldersgrupper.

Samarbeid på og mellom årskull gir muligheter for å viske ut kunstige skiller mellom lag enheter, og setter klubben og spilleren i sentrum. Dette gir gode forutsetninger for differensiering og et tilpasset trenings- og kamptilbud.

15.3 Topping

Topping er at noen spillere basert på subjektive (ferdighets) kriterier får spille vesentlig mer enn spillere som vurderes å ha lavere ferdighetsnivå – både innenfor hver enkelt kamp og\eller over en lengre periode f.eks en hel vårsesong.

15.4 Totalbelastning

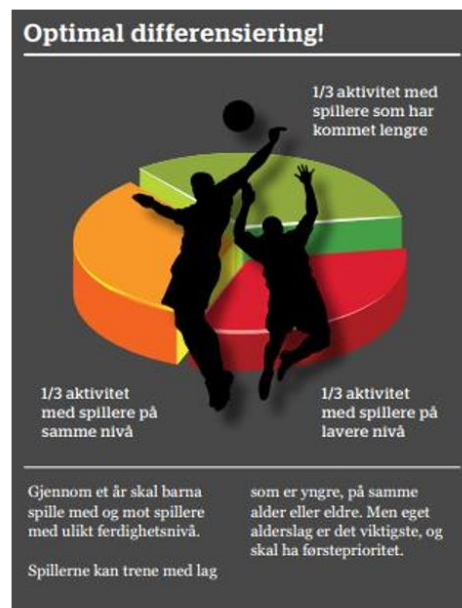
Totalbelastning er for Klepp den totale trening og kampbelastningen en spiller har i løpet av en uke. I denne sammenheng må man også ta hensyn til andre idrettslige aktiviteter som spilleren deltar på. En spiller bør som hovedregel ikke spille mer enn 1 ½ fotballkamp i uken.

15.5 Lagshjelp

Lagshjelp er når enkelte lag må ha hjelp fra andre lag for å kunne stille til kamp.

15.6 Spilletid

Spilletid omhandler hvor lenge spillere spiller i kampene.



15.7 Jevnbyrdighet

Jevnbyrdighet vil si at man får noenlunde jevn motstand i både kamp og trening. Dette bidrar til å skape spenning, glede og engasjement. Jevnbyrdighet er en forutsetning for at spillerne skal oppleve trygghet, utfordringer og mestring. Hvordan vil vi at det skal gjøres.

16 VEDLEGG



Oppsummering av sesongen

Hva har vært **bra** og hva kan **forbedres**

KLUBBEN	LAGET
Klubben styrer bla. Treningstid/bane, utstyr, trenerkurs, sportsplan, dommere, turnering, dugnader, besøk fra A-lag etc.	Mitt lag er ansvarlig for å ha gode trenere, nok trenere, spilletid, holdninger, lengde, fairplay, ekstra treninger etc.
1. Hva kan Klepp IL gjøre bedre neste år for at ditt lag skal få bedre rammebetingelser?	3. Hva kan du og ditt lag gjøre bedre neste år?
2. Hva gjør Klepp IL bra nå som de må fortsette med også i neste år?	4. Hva gjorde dere på laget bra i år som dere vil fortsette med i neste år?

16.2 Vedlegg 2 - Anbefalt medisinsk utstyr

Utstyr som er under fanen «må ha» må til enhver tid være i medisinskrinet. Ellers kan hvert enkelt lag vurdere hva de har behov for.

Må ha	Kompresjon (støttebandasje) × 3	
	Isposer × 3	
	Sportsteip × 3	
	Bomullrens og steril kompress/pyricept	
	Saks Plaster/gnagsårplaster	
Kan ha:	Sokketape	
	Varmekrem	
	Is-spray	
	PhysioWrap	
	Selvklebende skumpute for trykkavlastning	
	Paracet	
	Stylewrap	
	Laukotape	

