

Idrettslaget Trond



STIFTET
9. MAI 1920

SPORTSPLAN

FOR IL TROND FOTBALL

2019-2023

Innhold

Side

Sportsplan for barne- og ungdomsfotball 2019-2023

Innhold	2
IL Trond	3
IL Tronds visjon og verdier	4
Hva kan du forvente av IL Trond som klubb	5
- Hva kan IL Trond forvente av deg som medlem	
Medlemskap i IL Trond	6
Klubbens organer	7
Retningslinjer fra NFF	8
- Stikkord for god treningskultur	
Aldersgruppen 5 – 7 år (Allidrett og primært 3er fotball)	9
Aldersgruppen 8 – 9 år (primært 5er fotball)	11
Aldersgruppen 10 – 11 år (primært 7er fotball)	12
- Overgang fra 7er til 9er og 11'r fotball	12
Aldersgruppen 12 – 13 år (primært 9er fotball)	14
Aldersgruppen 14, 15 – 16 år (primært 11er fotball)	17
Aldersgruppen 17 til 19 år	19
Annen trening	20
- Keepertrening	
Hospitering, spillerlogistikk og oppflytting av spillere	20
Aldersblanding	21
Trener-, dommer- og lederutdanning	22
- Trenerkurs	
- Politiattest	
- Dommervirksomheten i IL Trond	
- Lederutdanning	
Organisering av det enkelte lag	24
Spillerforsikring – skader	25

IL Trond

9. mai 1920 ble Sportsklubben Sport stiftet. Det var en guttegjeng fra Pappenheim, med Olav Graven i spissen, som startet klubben. I 1924 ble klubben innmeldt i AIF (Arbeidernes Idrettsforbund). I 1929 ble det splittelse i AIF, og de politiske stridighetene spredte seg til Sportsklubben Sport. I januar 1930 ble klubben delt i to: Sportsklubben Sport og Sportsklubben Djerv. Fram til krigen drev de to klubbene parallelt.

Det ble drevet godt på friidretts siden med blant annet høydehopper og landslags deltager Odd Benjaminsen. Begge klubbene stilte fotballag og deltok i øverste klasse i enkelte år. Videre gjorde klubbene seg bemerket i ski, sykkel og svømming. De hadde også medlemmer som drev med boksing, bryting og orientering.

I 1948 vedtok begge klubbene sammenslåing med navnet Djerv/Sport. I februar 1951 fikk klubben navnet Trond. I etterkrigsårene ble klubben representert i orientering, sykkel, bandy, boksing, gangsport og håndball. Den mest kjente spilleren som idrettslaget har fostret er Odd Iversen. Han spilte i Trond før han gikk til Rosenborg i 1964. I de senere år har flere spillere som har spilt barne- og ungdomsfotball i IL Trond havnet på toppserielag og representert ulike norske landslag.

IL Trond er i dag et foreldredrevet idrettslag og har omlag 650 aktive medlemmer. Idrettslaget rekrutterer medlemmer fra bydelene Lerkendal, Singsaker, Rosenborg, Møllenberg og Buran. Hovedaktiviteten er fotball og lagene i klubben trener og spiller kamper på Rosenborgbanen, som ligger i hjertet av Rosenborg-området. Høsten 2006 åpnet IL Trond en ny kunstgressbane. Denne bidro sterkt til den positive utviklingen klubben har vært inne i de siste årene. I 2012 fikk klubben etter iherdig dugnadsjobbing reist et eget klubbhus, et bygg som ble så bra at det fikk Trondheim kommunes byggeskikkspris i 2013. Høsten 2016 åpnet IL Trond i samarbeid med FK Kvik et helt nytt baneanlegg med tre kunstgressbaner i tre ulike størrelser på Rosenborg. Anlegget er unikt med en sammenhengende kunstgressflate på 110 x 120 meter (13.200 kvm). Og når flomlyset på baneanlegget brytes i lett tåke i oktober, så kan du høre barn og unge i hele bydelen nynne på Champions League-hymnen.

Idrettslaget Trond



STIFTET
9. MAI 1920

IL TRONDS VISJON:

IL TROND skal være en drivkraft i lokalmiljøet!

IL TRONDS VERDIER (de tre viktigste):

Artig:

I IL Trond fokuserer vi på de gode opplevelsene som kommer under utøvelse av fotballaktiviteten. Idrettsgleden kan være knyttet til opplevelsen av både egen, medspilleres og motspilleres lek med ballen. Glede og engasjement skal også komme til uttrykk hos lagledere, trenere, foreldre og publikum når lag fra IL Trond trener og spiller kamp.

Inkluderende:

I IL Trond betyr inkluderende at vi gjennom ulike aktiviteter skaper et fellesskap mellom mennesker hvor ingen opplever at de er utestengt. Vi ønsker at barn, ungdom og voksne opplever aksept, forståelse, empati og likeverd – uavhengig av ferdigheter og prestasjoner. Ved hjelp av inkludering ønsker vi å vise at barn og ungdom i idrettslaget til tross for at de alle er forskjellige, har de samme behov for aktivitet, omsorg, samvær, vennskap, oppmuntring og nærhet. Vi skal ha plass til alle!

Utviklende:

I IL Trond betyr utviklende at vi gjennom trening og andre aktiviteter endrer oss slik at vi blir bedre i stand til å mestre nye utfordringer. Mestring kan inntreffe på høyst ulike nivåer. Trond skal være utviklende for alle.

Vi skal være stolte av laget og de endringer vi skaper sammen!

Målsetningen for IL Trond er å få flest mulig med i idretten, og få de til å ha lyst til å holde på lengst mulig.

Hva kan du forvente av IL TROND?

- IL Trond skal arbeide for å gi et tilbud til alle.
- IL Trond skal gi utøvere med ekstra motivasjon gode utviklingsmuligheter.
- IL Trond skal ha kvalifiserte trenere og ledere, og bidra til å utvikle disse.
- IL Trond skal tilrettelegger for å dekke alle utgifter ved trenerkurs, samt arrangere trenerforum for trenere.
- IL Trond skal arbeide for å gi gode rammebetingelser for aktivitetene
- IL Trond skal arbeide for at Rosenborgbanen skal være et knutepunkt for organisert og ikke-organiserte aktiviteter for barn og unge i bydelen.
- IL Trond skal opprettholde og utvikle samarbeidet med organisasjoner og aktører i nærmiljøet.
- IL Trond skal arbeide for at barn og ungdom i klubben får gode holdninger til fair-play, kosthold og variert idrettsaktivitet.

Hva kan IL TROND forvente av deg?

(som spiller, leder, trener, medlem av støtteapparatet eller foresatt)

- At du som leder, trener og foresatt opptrer som et forbilde for spillerne.
- At du som leder, trener og foresatt er oppmerksom på at spillerne legger mer vekt på det du gjør enn det du sier.
- At du som foresatt innser at IL Trond er basert på innsats fra foresatte, og at du derfor må kunne påta deg større eller mindre oppgaver
- At du som leder/trener/foresatt lærer spillerne å respektere mot- og medspillere, dommere og andre ledere, og at du er lojal mot klubbens sportsplan og visjon.
- At du er opptatt av å gi ros og oppmuntring og å formidle gode løsninger som leder/trener/foresatt.
- At du som leder/trener/foresatte er forsiktig med å fremelske "barnestjerner".
- At du som trener, lagleder og foresatt opplever et ansvar for spillernes oppførsel på banen.
- At du som trener og leder primært bruker IL Trond trøyer og treningsdrakter når du representerer laget. Og aldri benytter rusmidler i forbindelse med lagets aktiviteter.
- At du som spiller viser god folkeskikk og gode holdninger både i forhold til medspillere og motspillere, i Trondheim så vel som på reiser. Det er nulltoleranse for mobbing og rasisme i IL Trond.
- At du som spiller må huske å møte presis til trening og kamp, og melde fra dersom du ikke kan være med.
- At du som spiller må være med på å ta vare på lagets utstyr og være positiv til fellesoppgaver knyttet til laget.
- At dere som foresatte skal etterleve foreldrevettreglene (se eget punkt).
- At dere alle husker den gamle gode regelen: TAP OG VINN MED SAMME SINN!
- At du som spiller aldri benytter rusmidler i forbindelse med lagets aktiviteter.

Medlemskap i IL Trond.

Bare medlemmer innehar rett til å ha tillitsverv, stemmerett og rett til å delta i aktiviteter i regi av laget. Dette vil i praksis si at deltagelse på trening eller kamp for IL Trond forutsetter et personlig medlemskap i laget. Medlemskontingenten er den avgift som det enkelte medlem må betale for å få medlemsrettigheter. Oppmann er ansvarlig for å underrette kasserer om endringer i medlemsmassen. Spillere som ikke har betalt medlemskontingenten er ikke spilleberettiget for klubben, og kan derfor ikke benyttes i trening og kamp. For å være medlem i IL Trond betaler alle kroner 150,- til hovedlaget. IL Trond oppfordrer alle foreldre også til å betale medlemsavgift.

I tillegg til medlemsavgift betales det en treningsavgift. Oversikt over treningsavgifter finnes på iltrond.no

Inkluderingsmidler

De som er medlemmer gjennom inkluderingsmidler, betaler kun medlemsavgift.

Inn- og utmeldinger

Spillere som ønsker å melde seg inn på senere tidspunkt enn oppstartstidspunktet for et lag, tar kontakt med lagleder som sørger for å registrere personlige data. Lagleder melder fra til kasserer. Lagleder sørger for alltid å ha oppdaterte lister over hvem som spiller på laget. Spillere som er med i starten av sesongen, regnes som pliktig i å betale treningsavgift. Avkorting av treningsavgift pga flytting eller andre årsaker kan vurderes av fotballavdelingen.

I ungdomsfotball vil alle overganger fra Trond rutinemessig sjekkes i forhold til om treningsavgift og andre forpliktelser er oppgjort. Ingen spillere kan benyttes i kamper før godkjent overgang foreligger.

Link overgangsskjema:

<https://www.fotball.no/globalassets/overgang/samtykkeskjema-elektronisk-overgang.pdf>

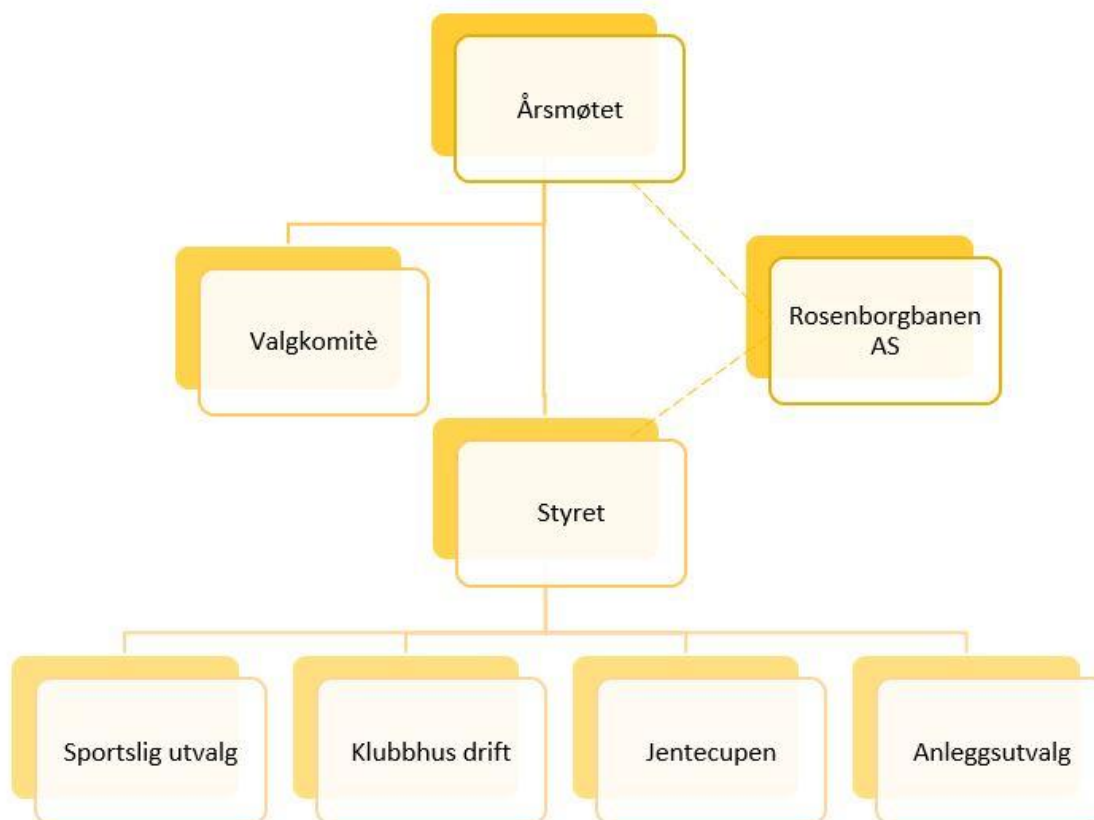
Klubbens organisering

Det øverste organet i IL Trond er årsmøtet, som består av klubbens medlemmer. Om man har fylt 15 år, har betalt medlemsavgift, vært registrert medlem i min 1 måned og har oppfylt sine forpliktelser overfor IL Trond, så har man stemmerett på årsmøtet¹. Årsmøtets hovedoppgaver er å vedta budsjett og regnskap, og gjennomføre valg til viktige verv i klubben.

Årsmøtet velger idrettslagets styre som utgjør den daglige ledelse.

I IL Trond er det pr i dag fire etablerte utvalg som svarer overfor styret i idrettslaget. Dette er sportslig utvalg, klubbhus drift, jentecupen og anleggsutvalget². Utvalgene har valgt sine respektive ledere. Utvalgene er ikke delegerert myndighet til økonomiske disposisjoner. Alle spørsmål knyttet til økonomiske disposisjoner skal forelegges styret.

Figur 1. Organisering IL Trond



¹ https://iltrond.no/sites/default/files/IL_Trond_lov_2016.pdf

² Oversikt over personer i de ulike verv og kontaktinformasjon finnes på iltrond.no

Den primære aktiviteten i IL Trond er tilknyttet lag og årskull av utøvere. Lagene finner sin egen organisering ut i fra behov. Som et minimum skal alle lag ha minst en ansvarlig trener/aktivitetsleder. Idrettslaget er foreldredrevet og det er viktig at alle lag søker å engasjere så mange foreldre som mulig i roller og verv rundt laget. Dette er med på å minske belastningen på den enkelte og øke interessen for barnas og ungdommens aktivitet. Aktuelle roller kan være trener, lagleder, utstyrsansvarlig, reiseansvarlig, FIKS-ansvarlig osv.

Retningslinjer for aktivitet i barne- og ungdomsfotballen

Stikkord for god treningskultur i IL Trond med retningslinjer fra NFF:

- Vi forenkler spillsituasjonen gjennom å bruke færre spillere.
- Smålagsspill med mange grupper, mange mål, mange involveringer, mange valg og et stort antall ballberøringer, er god trening. Unngå kø!
- Vi forsterker gjennom å legge inn betingelser i spillet, for eksempel touchbegrensninger, sonespill og ved kast/corner; igangsetting bakfra.
- Vi tilpasser spillsituasjonen slik at vanskelighetsgraden for spillerne er ulik.
- Passende og godt tilrettelagt trening for de yngste – kvalitet i trening, effektiv læring! Øvelse gjør mester.
- Alle, uansett nivå, skal få et godt og utviklende sportslig tilbud.
- Bruk gjerne kjente øvelser om igjen, men med litt variasjon, ikke kom med nye øvelser til hver trening.
- Det kan etter hvert stilles større krav til de mest ivrige og mest ambisiøse når det gjelder treningsmengde, treningskultur, holdninger osv. F.eks ha frivillige treninger i tillegg til de obligatoriske.
- Jevnbyrdighet: F.eks meld på lag i riktig serie/divisjon, ikke sett opp den beste spilleren mot den svakeste på motstanderlaget.
- Differensiering: Bruk av tilpasset aktivitet innenfor samme treningsgruppe (Barnefotballen).
- I ungdomsfotballen kan det deles inn i ulike grupper, for å få til det NFF sier at: "Spillere med liten erfaringsbakgrunn må få mye tid og rom for å se alternativene. Spillere med større erfaringsbakgrunn må få mindre tid og rom for at de skal utvikle seg." Men prinsippet om å beholde årstrinnene til samme treningstid skal følges.
- Bevisst bruk av hospitering for de mest ivrige og ambisiøse spillerne, både i kamp og på treninger (Kun i Ungdomsfotballen: se eget punkt om aldersblanding).

TIPS: Treningsøkta er et sted med mange ulike treningsøkter:

<https://no-fotball.s2s.net/home/>

Angrepsøvelser:

<https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/spillerutvikling/landslagsskolen/angrepsøvelser/#Toppen>

Forsvarsøvelser:

<https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/spillerutvikling/landslagsskolen/forsvarsøvelser/#Toppen>

Noen momenter som skal vektlegges av spillere er:

Toleranse	Respekt	Disiplin
Ingen kjefting på andre	For trenere og ledere	Møt opp presis
Godta andres feil	For dommeren	Gi beskjed dersom du ikke kan stille på kamp
Godta egne feil	For spillere	Gjør ditt beste både på trening og kamp
Tåle seier og tap	Vær positiv og lytt til andre	

Aldersgruppen 5 – 7 år (Allidrett og primært 3er fotball)

Dette er barnas første møte med organisert idrett, og vi har her et allidrettssamarbeid med IL Trond fotball, innebandy og Rapp håndball, hvor fokuset ligger på allsidighet. Det betyr at barna får prøve seg på varierte idrettsaktiviteter. Dette er første møte med organisert idrett, men det er viktig at trivsel, lek og aktivitet vektlegges.

NFF sier:

- Rekrutteringstiltak må være både gjennomtenkte og helhetlige fra klubbens side.
- Det er viktig å ivareta en god balanse og oppmerksomhet mellom jenter og gutter i klubbens plan.
- Planen skal ta nødvendig hensyn til: flerkulturelle, personer med funksjonsnedsettelse og seksuell orientering.

Hovedfokus det første året skal være:

- Skape trygghet og sosialisering for deltakerne i allsidigheten
- Skape en fast ramme for trening og aktivitet

Hva kjennetegner denne aldersgruppen:

- Koordinasjonen utvikles
- Stor aktivitetstrang (sett i fort gang, og heller veilede underveis)
- Tar verbal instruksjon dårlig (helst 1-2 beskjeder av gangen)
- Kort konsentrasjonstid
- Vær positiv, muntre tilrop

Aktivitetstilbud:

Innen 1. september kalles det inn til foreldremøte for foresatte i 1. klasse for å informere om IL Trond sitt allidrettstilbud. Historisk har det vist seg at å ha fokus på allidrett hele

det første året, gjør at kullene blir større og mindre sårbare for frafall, spesielt for jentene, men også for mange gutter. En trening/aktivitet i uken er tilbudet, men det kan komme turer, kamper/miniturneringer i tillegg. Det er viktig å få med mange foreldre i startfasen. Helst like mange gutte- som jenteforeldre. Foreldre med litt ulik idrettsbakgrunn er ypperlig, men idrettsbakgrunn er ikke noen forutsetning for å bli med. En viss stabilitet på ledersiden er ofte avgjørende for å skape trygghet og trivsel, så selv om mange foreldre bytter på, så er det viktig å sikre kontinuitet på ledersiden. IL Trond skaffer utstyr og treningstid.

Lagene vil få tilbud om en ukentlig trening i skolenes gymsaler i vinterhalvåret, henholdsvis Bispehaugen og Singsaker. Etter det første året med allidrett, kan man i sommerhalvåret anlegge en ukentlig trening på Rosenborgbanen hvis det er ønskelig. Fra 2. klasse og opp, anbefaler IL Trond ca 2-3 cuper i året. 1 i hvert semester pluss Skandia cup. Eks:

- Trond sin egen Jentecup (For gutta: Ranheim inviterer til rilcup)
- Othilienborg IL inviterer til BURGER KING minicup
- Trygg-Lade inviterer til OBOS-cup
- Nardo FK inviterer til Eat move sleep cup
- CSK inviterer til 3v3 cup
- Freidig inviterer til Skandia cup

Mål for aktiviteten:

- Alle skal ha det artig!
- Skape stor aktivitet på treningen, minst mulig kø, mye ballkontakt, få oppleve ulike idrettsaktiviteter.
- Skape lyst til allsidig aktivitet på fritiden.
- Skumball og ballonger er bedre å bruke (enn harde fot- og håndballer) for denne aldersgruppa.
- Bli kjent med fotball, innebandy og håndball som idrettsaktiviteter, i tillegg til andre idrettsaktiviteter som kan være naturlig å prøve ut, i og utenfor gymsal.
- Prøve seg på 3x3 spill og kanskje 3x3 cuper
- Innføring i elementære samværsregler:
 - toleranse
 - respekt
 - disiplin

Noen regler om 3er fotballen:

Sjekk denne siden:

www.fotball.no/lov-og-reglement/spilleregler/spilleregler---barnefotball-612-ar/#Toppen

Aldersgruppen 8 – 9 år (primært 5er fotball).

På våren i 2. klasse er det fotball for fullt og lagene deltar på sonekvelder for første gang. Utøverne bør også nå oppmuntres til allsidig aktivitet, men fotballspillet får hovedfokus. I denne alderen bør det stilles litt strengere krav til disiplin og holdninger med tanke på å få til gode treningsøkter på kort og lang sikt. Husk at det å unngå kø først og fremst øker involvering, men også at det er med på å få ned uro.

Hva kjennetegner denne aldersgruppen:

- Tilnærmet lik utvikling hos jenter og gutter
- Er lett å lede og påvirke
- God utvikling av finmotorikk, "teknisk gullalder" nærmer seg i slutten av perioden
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Er fremdeles lite mottakelig for verbal instruksjon (helst 1-2 beskjeder av gangen)
- Opptatt av regler og rettferdighet
- Kreativiteten utvikles
- Stort vitebegjær

Trenings- og kamptilbud:

En trening i uken for åtte og niåringene kan være nok, siden mange har flere aktiviteter. Lagene deltar på sonekvelder i fotball.

Trond anbefaler ca 4 cuper i året. 2 i hvert semester. Eks:

- Trond sin egen Jentecup (For gutta: Ranheim inviterer til rilcup)
- Strindheim inviterer til Sparebank1 SMN CUP
- Othilienborg IL inviterer til BURGER KING minicup
- Trygg-Lade inviterer til OBOS-cup
- Nardo FK inviterer til Eat move sleep cup
- CSK inviterer til 3v3 cup
- Freidig inviterer til Skandia cup

Indoor: Heimdal indoor, Kolstad Puma cup, Tiller Futsal cup, Kvik cup

Noen regler om 5er fotballen:

Sjekk denne siden:

www.fotball.no/lov-og-reglement/spilleregler/spilleregler---barnefotball-612-ar/#Toppen

Mål for aktiviteten:

- Alle skal ha det gøy.
- Skap stor aktivitet på treningene med mye ballkontakt. Gjennom smålagsspill og flere stasjoner.
- Innføring i elementære basisteknikker. (Se vedlegg for treningstips)
- Skape lyst til allsidig aktivitet på fritiden
- Fortsette innlæringen i elementære samværsregler:
- toleranse og respekt
- disiplin.

- Dette gjøres lettest gjennom fokus på aktivitet, og å følge med på små negative kommentarer og blikk, og at dette slås ned på umiddelbart uten for mye fokus.

Nyttige tips for aktiviteten:

- Meld på mange lag på cuper og sonekvelder dersom det er trenere/ledere til det. Dette gjør at det blir mye spilletid for hver enkelt.
- Lagene skal ikke deles inn etter ferdighetsnivå. Tenk på barnas behov for lek og trygghet.
- Spill heller tre mot tre eller fire mot fire, istedenfor å spille med store lag.
- 5ér-fotball gir mange ballberøringer på hver spiller, og er spillformen for 8-9 åringer, men 3er fotball er et godt alternativ, spesielt på treninger og cup'er.
- Dersom barna opplever aktiviteten som positiv og morsom, stimuleres de også til annen fysisk aktivitet.
- Husk foreldrevettreglene under kamp (se lenger ned). Del disse ut til foresatte som er på kamper og trening. Gå foran som gode eksempler selv under kampene.

Aldersgruppen 10 – 11 år (primært 7er fotball)

Det er ikke den største overgangen for fotballspillere å gå fra 5'er til 7'er fotball. Vi vil derfor anbefale at de to gruppene fra Singsaker og Bispehaugen slår seg sammen dette året eller før. Banen blir noe større, målene noe større og antallet spillere øker. Men det er fremdeles snakk om barnefotball med de idealer og verdier som omgir den. Samtidig øker kanskje presset på å vinne, både innenfor og utenfor sidelinjen.

Hva kjennetegner denne aldersgruppen:

- Tilnærmet lik utvikling for jenter og gutter.
- Barna er lette å lede og påvirke.
- God utvikling av finmotorikk, den berømte "tekniske gullalder" starter for fullt i denne alderen. Kreativiteten utvikles.
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger.
- Opptatt av regler og rettferdighet.
- Kan ta imot verbal instruksjon (men fortsatt fokus på 1-2 beskjeder av gangen).

Trening og kamptilbud:

To treninger i uken er passe. I tillegg kommer det kamper i sesongen. Lagene er påmeldt i serie, og spiller kamper mot lag i kretsen. Innetrening i vinterhalvåret skjer på skolene i nærmiljøet eller i cageball-haller. På treningene kan det differensieres etter ferdigheter. Men det skal ikke foregå topping av lag i kamp, noe som betyr at de beste ikke skal settes på ett og samme lag (dersom det er flere lag), ei heller at de beste skal få mer spilletid enn svakere spillere. Dette kan være en utfordring i kampens hete når fokuset på å vinne øker. Å forsøke å vinne er selvsagt en viktig del av fotballspillet. Trener bør da påse at spillerne på banen plasseres slik at de møter jevn motstand, og at

ikke de svakeste spillere må møte de sterkeste motspillerne. Denne type "strategisk tenkning" kan bidra til å gjøre kampene jevnere. Like viktig er det at det gir alle spillerne mest mulig mestringsfølelse. Det er ikke mulig å få til at alle vinner i fotball. Men det er mulig å gjøre grep for å få til så jevne kamper som mulig. Meld på mange lag i cuper, hvis det er nok voksne til å lede laga.

Trond anbefaler ca 4 cuper i året. 2 i hvert semester. Eks:

- Trond sin egen Jentecup (For gutta: Ranheim inviterer til rilcup)
- Strindheim inviterer til Sparebank1 SMN CUP
- Trygg-Lade inviterer til OBOS-cup
- Nardo FK inviterer til Eat move sleep cup
- CSK inviterer til 3v3 cup
- Malvik inviterer til Malvikcupen
- Sunndalsøra inviterer til Hydro cup
- Freidig inviterer til Skandia cup

Indoor: Heimdal indoor, Kolstad Puma cup, Tiller Futsal cup, Kvik cup

Noen regler om 7er fotballen:

Sjekk denne siden:

www.fotball.no/lov-og-reglement/spilleregler/spilleregler---barnefotball-612-ar/#Toppen

Mål for opplæringen:

- Alle skal ha det artig.
- Skape motivasjon for allsidig aktivitet på fritiden.
- Utvikle evnen til toleranse, disiplin og respekt.
- Spillerne skal lære å ta mer ansvar for fellesskapet i laget.
- Skape klubbfølelse og vite at du er en del av et idrettslag.
- Sportslig utvikling av basisferdigheter vektlegges.

Her er noen råd for gjennomføring av aktivitet for denne aldersgruppen:

- Gi mye ros. Skap et godt miljø, det er lov å feile.
- Gå foran med et godt eksempel. Barn gjør som du gjør – ikke alltid som du sier.
- Gi korte og klare beskjeder. Fokus på hva som skal gjøres, ikke på hva som er feil.
- Gi deg tid til å snakke med spillerne.
- Vær alltid oppmuntrende, prøv å gi like mye individuelle som felles tilbakemeldinger.
- La spillerne rullere på posisjoner og la dem spille like mye.
- Oppmuntre spillerne til at de ikke blir stående fast framme eller bak på banen.

Aktiviteter:

- Spill mot mål i mindre grupper, mye ballkontakt.
- Skuddleker, føring, mottak og pasning.
- Fokus på aktiviteter som belyser 1:1 situasjoner både som angriper og forsvarer.

Fysisk påvirkning:

Utvikling av koordinasjon, balanse og kroppskontroll er viktig. Bruk ideelt sett ballen, men aktivitet uten ball kan være morsomme og gode alternativ for utvikling av motorikk. Med henblikk på skadeforebygging vil tidlig læring av tøyningssøvelser være viktige elementer på alle treninger. Uten å drive spesialtrening kan man i slutten av denne aldersperioden komme inn på løpsteknikk som for eksempel korte skritt, avslappet i skuldre, opp på tærne, se hvor du løper og hvor de andre er. Lagene trenger ikke drive spesialtrening for å bedre utholdenhet eller styrke.

Sosial og holdningsmessig utfordring:

IL Trond fotball ønsker å fremstå som en fair-play klubb. Vi vil arbeide for god oppførsel på og utenfor banen, og ved reiser som er i lagets regi. Det er viktig for klubben å ha et godt omdømme både i nærmiljøet og ute i fotballverdenen. Du kan som trener/leder/foresatt være med på å påvirke spillernes holdninger i tidlig alder.

Aldersgruppen 12 – 13 år (Primært 9er fotball)

Dette er en aldersgruppe med mange og store utfordringer. Avstanden mellom spillerne i ferdigheter og utholdenhet blir mer synlig i denne perioden. Erfaringsmessig er det lett å engasjere foreldre til denne gruppen, og det er viktig for lagene å ha mange med i støtteapparatet. Engasjerte og synlige foreldre er viktig i arbeidet med å forebygge frafall i fotballen. Dette vil skape trygghet og positive opplevelser for barna. Spillerutvikling starter også på dette alderstrinnet, dels i form av BDO treninger med kretsen (Fotballkretsen og så Rosenborg) og dels med hospitering av spillere opp en klasse. Dette må imidlertid gjennomføres på en ordentlig måte og være organisert og gjennomtenkt, slik at det ikke skaper uro i laget og får en negativ effekt.

Hva kjennetegner denne aldersgruppen:

- Store forskjeller i fysisk og mental utvikling.
- Spillerne er svært rettferdighets-bevisste.
- Noen spillere har kraftig lengdevekst, men med stor forskjell mellom de enkelte spillere.
- Spillerne blir mer prestasjons-bevisste.
- Motorikken er i god utvikling.
- Holdninger blir ofte skapt og blir varige i denne perioden.
- Konsentrasjonsevnen er i god utvikling. Men det kan være store variasjoner i prestasjonsevne og humør hos enkelte.
- Mange er psykisk labile (hormoner, hjem/skole-forhold)
- Spillerne er ofte ærgjerrige og lærenemme og kreativiteten er i god utvikling.
- De fleste jenter er i puberteten i denne perioden.
- For jenter er sosial tilhørighet viktigere enn før.

Noen regler om 9er fotballen. Sjekk denne siden:

www.fotball.no/lov-og-reglement/spilleregler/spilleregler-og-retningslinjer---ungdomsfotb-all-13-16-ar/#Toppen

Trenings- og kamptilbud:

I vintersesongen bør det være et tilbud om 2 treninger. I kampsesongen anbefales det 2-3 treninger pluss kamp. Her er det viktig at trenerne tar hensyn til den samlede treningsbelastningen som tenåringene har.

Fra 12 år og opp er det ikke tilbud om innetrening, men det kan være gunstig å gjennomføre basistrening innendørs. Dette kan skje på flere måter for eksempel ved å avtale grunntrening i treningsrommet i Rosenborghallen, helsestudio, gymsal osv.

Når det gjelder deltagelse i cuper er denne aldersgruppen klar for større turneringer. Stor deltagelse blant foresatte øker spillergruppens positive opplevelse av turen/turneringen. Eks:

- Trond sin egen Jentecup (For gutta: Ranheim inviterer til rilcup)
- Malvik inviterer til Malvikcupen
- Freidig inviterer til Skandia cup
- Sunndalsøra inviterer til Hydro cup
- Østersund inviterer til Storsjøcup
- Bækkelaget inviterer til Norway cup
- Hjørring inviterer til Dana cup
- Sandar cup (Sandefjord)

Indoor: Heimdal indoor, Kolstad Puma cup, Tiller Futsal cup, Kvik cup

Mål for opplæring:

- Alle skal få et tilbud om trening og kamper.
- Spilleren skal videreutvikle tekniske ferdigheter.
- Spilleren skal sette tekniske valg inn i taktisk sammenheng.
- Spilleren skal bli kjent med begreper som; posisjonering, press/sikring, gunstige avstander til med- og motspiller, spill i lengderetning og organisering av laget.
- Stimulere til egentrening.
- Utvikling av den enkelte spillers tekniske og taktiske ferdigheter er viktigere enn lagets resultater.

Taktisk/teknisk påvirkning:

Det er viktig at det jobbes videre med basisferdigheter på dette alderstrinnet. Det må nå settes krav til utførelsen av pasning/mottak, skudd, føring og skudd. I tillegg bør heading introduseres og påvirkes som en ferdighet. Av taktiske momenter er nok bevegelse både med og uten ball det momentet som bør vektlegges sterkest.

Fysisk påvirkning:

Fysisk trening er ikke noe som skal prioriteres, men kan introduseres i denne aldersgruppen. Bruk spillerens egen kropp som belastning ved enkel styrketrening og bruk ball under øvelser for å påvirke utholdenhet og hurtighet. Prioriter uttøyning i treningsøktene, da stimulerer en bevegelse og styrker viktige ledd.

Sosial og holdningsmessig påvirkning:

Respekt, toleranse og disiplin som er nevnt tidligere skal fremdeles være bærende stikkord for oppførsel på og utenfor banen. Det bør i tillegg nå stilles større krav til spillerens evne til å ta ansvar.

- Fremmøte til trening, være klar når treningen starter.
- Holde orden i eget utstyr og i garderobes.
- Unngå kjefting, krangling og banning. Oppmuntring og hjelp skaper bedre spillere.
- Trener/ledere må kunne stille krav om at spillerne gjør sitt beste på trening og kamp. Det blir ingen utvikling gjennom slurv.

Råd til gjennomføring:

- Spilleren må lære at det er gjennom mange repetisjoner med kvalitet at ferdighetene blir innlært og gode.
- Konsentrasjon, interesse og entusiasme må inn i treningsarbeidet. Spillerne må oppfordres til å bidra med å skape dette.
- Husk å gi ros til spillere som tar ansvar.
- Det er viktigere å tenke på spilleren og dennes utvikling enn på lagets resultater.
- Keeperne bør få egen trening.
- Spill i mindre grupper bør være fremtredende. Spill 5:5, 4:4 etc. bør brukes mye for å lage mange ballberøringer.
- Det er lurt å ikke ha mer enn to læringsmomenter på treningene og "premier" dette i spillet. Treningene må ha et mål/tema som spilleren klart oppfatter.

Vi er på vei inn i ungdomsfotballen og det er viktig å finne gode måter å differensiere, gjøre øktene jevnbyrdige. Ikke uvanlig å dele gruppene inn i gruppe 1, 2 og kanskje 3. Men husk at gruppe 2 og 3 må ha like stor, kanskje større, oppfølging. Å kunne dele inn i ulike grupper på treningene avhenger av hvor stor gruppa er i utgangspunktet.

- **Eksempel på differensiering i ei treningsøkt:**
 1. Alle varmer opp sammen. (I basisøvelser, styrke, hurtighet osv. kan alle være sammen. kan også legges på slutten av økta).
 2. Videre i deløvelser kan spillere på samme nivå øve sammen. Det gir økt intensitet, mestring og økt ball-involvering for alle. Trener må her styre hvem som er sammen i grupper. Det å si «gå sammen 4 og 4» blir for tilfeldig og dårlig tilrettelegging for differensiering.
 3. I smålagspill burde de på samme nivå spille mot hverandre.
 4. Avslutningsøvelser der det skal scores mål, da kan alle være sammen, men det er avhengig av intensiteten og hvor mange som skal involveres i øvelsen.
- I sekvenser der treningsgruppen deles i to like lag, kan i noen tilfeller alle spille sammen. Her kan man utfordre de som har kommet lengst med egne interne oppgaver. Det kan være utfordringer som antall tilslag, alltid slå pasninger framover, skyte mye, pasninger kun med venstre, gjøre de andre gode, osv.

Aldersgruppen 14, 15-16 år gutter og 14, 15-17 år jenter (primært 11er fotball)

Gruppen er spillere som har 11'er fotball som sin primære spillform. G14, 15-16 årige gutter (G16) og J14, 15-17 årige jenter (J17) er en klasse som går over to-tre årskull, og er en stor overgang for mange. Man skal forholde seg til eldre spillere, og finne sin plass på et "nytt" lag. Tradisjonelt sett minker foreldre-engasjementet på disse alderstrinnene, så her må det arbeides godt for å få på plass viktige funksjoner. Det er viktig at spesielt talentfulle og motiverte spillere om mulig kan hospitere på eldre lag. Lagene deles inn etter ferdigheter, og ferdighets-vurderingen gjøres kontinuerlig. Formell trenerkompetanse er ønskelig på dette nivået.

Hva kjennetegner denne aldersgruppen:

- Sterk vekstperiode.
- Sterke sosiale behov.
- Kreativiteten er i stor utvikling.
- Koordinasjonsevnen er i fin utvikling.
- Dårlig harmoni mellom fysisk og mental utvikling.
- Ofte verbal opptreden (pubertetsalder) med usikkerhet.
- Gutter kan være tøff utad med "aggressiv oppførsel".
- Jenter kan ha store variasjoner i væremåte.
- Klubben etterstreber å ha eksterne utdannede trenere for de to eldste kullene i gruppen

Noen regler om 11er fotballen:

Sjekk denne siden:

www.fotball.no/lov-og-reglement/spilleregler/spilleregler-og-retningslinjer---ungdomsfotball-13-16-ar/#Toppen

Trenings- og kamptilbud.

Det bør trenes 3-5 ganger i uka (hvor 1-2 ganger i uken kanskje er frivillige for de eldste) for denne aldersgruppen i sommerhalvåret. Det er viktig at motivasjon for trening fremheves. Motivasjon, interesse og ferdigheter er kriterier som bør vektlegges for deling av lag.

For IL Trond fotball som breddeklubb er det viktig å ta vare på spillere som ikke har de største ambisjonene for sin deltagelse i fotballen. Det er viktig å ta vare på kameratskapet i gruppen, slik at de med sosiale motiver har lyst til å komme på trening. Det er viktig å ha fokus på at dette alderstrinnet er utsatt når det gjelder det å slutte med fotball. Antall lag man melder på i serien skal sikre at alle får et kamptilbud.

Organiseringen rundt lagene kan være en utfordring, fordi vi vet at deltakelsen til de foresatte synker etter hvert som spillerne blir eldre. En må være tidlig ute med kartlegging av spillere, og gjennomføre foreldremøte sammen med spillerne, for å

avklare ansvarsforhold og oppgavefordeling. Ansvar for tilpasset treningsmengde ligger hos foresatte, trenere og den enkelte spiller. Mange deltar på ulike lag og i tillegg driver med andre idretter. Det er viktig å passe på at belastningen ikke blir for stor for enkelte spillere.

Når det gjelder deltagelse i cuper skal lagene delta i større turneringer. Det er gode erfaringer med lag som har reist til for eksempel Dana Cup og Norway-cup. I tillegg er det en rekke tilbud om lokale turneringer både innendørs og utendørs. Eks:

- Trond sin egen Jentecup
- Malvik inviterer til Malvikcupen
- Freidig inviterer til Skandia cup
- Sunndalsøra inviterer til Hydro cup
- Østersund inviterer til Storsjøcup
- Bækkelaget inviterer til Norway cup
- Hjørring inviterer til Dana cup
- Sandar cup (Sandefjord)

Mål for opplæring:

- Alle skal få et seriøst tilbud om trening og kamper.
- Enkeltspillere som ønsker mer utvikling får tilbud om dette.
- Utvikle kreativitet i spillet og oppmuntre til selvstendig valg.
- Utvikle taktisk forståelse og tekniske ferdigheter.
- Skape gode opplevelser i en sosial sammenheng for gruppene.
- Begynne med å bevisstgjøre hva som kreves for å bli gode "lagspillere".
- Utvikle ansvar for hverandre, opptre oppmuntrende og inkluderende.

Teknisk/taktisk påvirkning:

Trening av teknikk er hovedelementet på alle treninger, men treningene vil også i større grad rettes mot de roller som spillerne får i spillet, og mot de taktiske momentene i fotballspillet. På treningene bør pasning/mottak og gode avslutningsferdigheter stå sentralt. Samtidig må spillerne få gode ferdigheter i 1. forsvarer-rollen (F1). Det er viktig å kunne vinne tilbake ballen! Trenerne må stille krav til kvalitet og seriøsitet på treningsfeltet.

Samspillet mellom tekniske og taktiske valg skal i større grad bli vektlagt. Spillerne må også få et forhold til sentrale begreper i fotballspillet som; press – sikring- markering – dekke/nekke rom – dybde – bredde – gjennombrudd – ballbesittelse – skape rom osv. Det er i denne aldersgruppen mye av det grunnleggende arbeidet legges for at spillerne skal "forstå" spillet. Å være tålmodig med å forklare de nevnte prinsipper og konsekvenser av de valg som blir tatt, er viktig for at spillerne skal få bedre forståelse for spillet. Det forventes at alle spillere på dette nivå viser respekt for motspiller, trenere, dommere, og at de har "fair-play"-begrepet i ryggmargen.

Fysisk påvirkning:

I denne aldersgruppen bør det gjennomføres tilpasset styrketrening. Kroppen til spilleren

er stor nok belastning. Utholdenhet bør påvirkes i spillsituasjoner, gjerne i mindre grupper; 2:2, 3:3. Det viktigste fysiske momentet som bør påvirkes er hurtighet, både med og uten ball. Utviklingen går mot hurtigere spill på alle nivå så dette må prioriteres. Utenom sesong bør en ha fokus på basisferdigheter som stabilitet, koordinasjon og balansetrening. Bevegelsestrening må også ivaretas og det er viktig å skape gode holdninger til uttøying både under og etter aktivitet.

Sosiale og holdningsmessige påvirkninger:

For IL Trond fotball er det viktig å skape trygge og gode miljøer for ungdommene våre. Trenere og ledere skal vektlegge at skolegang er viktig, og at det må god planlegging til for de som trener mye.

Råd for gjennomføring av aktiviteten:

Spillerne bør nå ha faste roller, men de bør ikke nødvendigvis være fastlåste. Mange spillere har sterk vekst i denne aldersgruppen så det er viktig å være våken for at spillere kan "vokse" inn i andre roller. Kvalitet på treningene er viktig sammen med humør og større ansvar til spillerne for egen utvikling. Det er gøy når laget lykkes i kamper og turneringer men ikke glem å **utvikle enkeltspillere**. I denne aldersklassen vil hospitering og eventuelt oppflytting av spillere være meget aktuelt. Det er viktig at utvikling av spillere kommer foran lags-resultater i slike diskusjoner.

Aldersgruppen 17 til 19 år gutter (primært 11'er)

Juniorgruppen (G19) er spillere som har 11'er fotball som sin primære spillform. G19 er en klasse som går over tre årskull. Tilbudet vil variere med utgangspunkt i gruppens størrelse og nivå. Spillere i denne gruppen har mulighet til å fortsette videre opp mot vårt eget seniorlag (miljø), men for spillere som vil "satse" videre, hvor det finnes utviklingsmuligheter på lang sikt, har også muligheten til dette. Trond har i 2019 har et seniorlag i 5. div.

Hva kjennetegner denne aldersgruppen?

- Stadig i vekst. Økt kropps fiksering.
- Sterke sosiale behov, men mer selvstendig.
- Økende frafall, andre interesser overtar.
- Behov for mer tilrettelegging for skolegang/utdanning.
- Forskjellene på de spillere som vil mest og minst øker.
- Variable holdninger, spesielt rettet mot rusmidler.
- Mer bevisste utøvere, noen tar større ansvar.
- Klubben etterstreber å tilby eksterne utdannede trener for denne gruppen.

Råd for gjennomføring av aktiviteten:

Juniorgruppen i Trond har tradisjonelt bestått av spillere som setter det sosiale ved fotballen høyt. I de senere årene har denne gruppen bestått av mange spillere og har med bakgrunn i dette hatt et tilbud på flere nivåer. Fair-play, god sportsånd, fravær av

rus, forsvarlig kjøring til kamper, osv er akkurat like viktige hensyn for et juniorlag enten man satser mye eller lite. Det bør også her knyttes noen ansvarlige foreldre til gruppen for god planlegging og gjennomføring.

Annen trening

Målvaktstrening.

IL Trond Fotball har et eget treningsopplegg for målvakter fra barnenivå. Dette er nødvendig fordi at erfaringene viser at målvaktene får for lite spesifikk trening slik treningen er organisert i dag.

Ukentlige treninger for målvakter i ungdomsfotballen (13-19 år)

De ukentlige treningene følger en individualisert plan for utvikling av nødvendige delferdigheter med utgangspunkt i [NFFs skoleringsplan for keepere 13-16 år](#). Disse øktene gjennomføres året rundt med unntak av fellesferier. Hovedfokus for øktene er å utvikle keepertekniske ferdigheter gjennom isolerte øvelser. Fra serieslutt på høsten til seriestart på våren er det ekstra fokus på utvikling av fysiske ferdigheter relevant for målvakter. Dette inkluderer eksplosiv hurtighet og spenst, styrke og balanse. Alle økter gjennomføres av keepertrener.

Månedlige keeperdager for målvakter i barnefotballen (8-12 år)

De månedlige keeperdagene fokuserer på grunnleggende keepertekniske ferdigheter og er ment å være et lavterskeltilbud for unge spillere, uansett ferdighetsnivå. Målet med øktene er først og fremst å utvikle keepertekniske ferdigheter, men også å bidra til økt motivasjon og rekruttering av unge målvakter gjennom ufarliggjøring av rollen. Keeperdagene består av to økter med en kort pause mellom hvor barna får frukt og drikke. Øktene gjennomføres av keepertrener med hjelp fra eldre målvakter i klubben og de månedlige keeperdagene gjennomføres alle måneder utenom desember til februar.

Hospitering, oppflytting og spillerlogistikk av spillere.

Dette er et temaer som skaper diskusjoner i alle klubber, også i IL Trond. Det er viktig at klubben har noen enkle kjøreregler for håndtering av dette temaet. Alle saker må avklares med sportslig utvalg. Først noen begrepsavklaringer:

Hospitering: Spillere med spesielt gode ferdigheter og i tillegg gode holdninger og ambisjoner får først og fremst tilbud om å trene, og i mindre grad spille, på et høyere nivå i den hensikt å kunne tilby bedre utviklingsmuligheter for spilleren. Det er ønskelig at hospitantene også spiller kamper på høyere nivå innimellom, men deres primære tilhørighet er eget lag, og dette skal prioriteres ved kollisjoner.

Oppflytting: Dersom spillere over tid presterer på høyere nivå, og det sosialt og sportslig er fornuftig skal permanent oppflytting vurderes. Dette kan f.eks. være

spillere som ikke har sosial tilknytning til den gruppen spilleren normalt tilhører, og som har ferdigheter langt over gjennomsnittet.

Spillerlogistikk: At en spiller, eller flere, kan være med på kamper eller treninger til andre lag. Noe som avklares av trenere på de samarbeidende lagene, etter avklaring med sportslig utvalg.

Hospitering som ordning kan skje fra 13 årsalderen. Det er lagstreneren som anbefaler hospitering/oppflytting av spillere dersom spilleren selv også er interessert. Anbefalingen vil gå til spillerutvikler og trener på høyere nivå som vil vurdere anbefalingen. Det er viktig med god dialog mellom lagene, og dermed både et godt klima for å avgi spillere og motta spillere.

I barnefotballen praktiseres ikke hospitering. Regelen er at alle trener med sitt eget aldersnivå. Imidlertid kan det innimellom komme spillere som ligger så langt foran de andre ferdighetsmessig, og som kanskje heller ikke sosialt er sterkt bundet til sin egen aldersgruppe. I slike spesielle tilfeller kan det vurderes om oppflytting kan være en god løsning, også i barnefotball. Ved oppflytting spiller man ikke på flere lag samtidig – man flytter opp sin lagstilørighet til en eldre årgang.

Det er viktig å huske på at flytting av spillere mellom lag lett kan skape uro i spiller- og foreldregruppe. Treningstilbudene blir ulike, og noen synes å få mer enn andre. Faren for urettferdighet i hvem som tilbys utviklingstiltak er også alltid tilstede. Trenerteamene må derfor alltid være seg bevisst hvilke tiltak de eventuelt velger og hvorfor slik at tiltakene og begrunnelse er gjennomnsiktige og forståelige for spillere og foreldre.

Aldersblanding i IL Trond

IL Trond skal tilby et aktivitetstilbud på alle trinn i aldersbestemt fotball, både for gutter og jenter. Utgangspunktet er at det ikke er et behov for aldersblanding i IL Trond. Klubben vil følge de til enhver tid gjeldende retningslinjer fra forbund og krets med hensyn til organisering av lag/alderskull.

Det vil likevel oppstå situasjoner hvor aldersblanding er det eneste riktige. Det er mange årsaker til aldersblanding, og ikke minst mange forskjellige begrep. For å klargjøre begrepene er det viktig å sortere årsakene til at aldersblanding forekommer:

1. Organisatoriske årsaker (Eks: For lite antall spillere til å organisere hensiktsmessig treningsgruppe/lag, skader/forfall)
2. Sosiale årsaker (Eks: Spillere som går ett år opp på skolen)
3. Medisinske årsaker (Eks: Spillere med handicap som gjør det nødvendig å søke om disp fra aldersbestemmelsene)

4. Sportslige årsaker (Eks: Spillere med behov for sportslige utfordringer)

Av disse årsakene er det kun organisatoriske årsaker hvor man kan gjøre en samlet/kollektiv vurdering som gir adgang til aldersblanding. Øvrige årsaker baserer seg på en konkret individuell vurdering av den enkelte spiller.

Aldersblanding med bakgrunn i **organisatoriske årsaker** (kullsamarbeid, spillerlogistikk) skal avklares for ett år av gangen. SU skal ha en skriftlig beskrivelse av organiseringen av aldersblandingen før 1.januar det aktuelle året eller før aldersblandingen skjer.

Sosiale årsaker og **medisinske årsaker** er stabile årsaker som gir grunnlag for permanent opp-/nedflytting av enkeltspillere mht alderskull. Slike saker skal behandles av SU, som fatter vedtak i saken.

Sportslige årsaker til aldersblanding vil være aktuelt i de fleste kull. Enkeltspillere med ferdigheter (tekniske, fysiske, taktiske) og ambisjoner SKAL vurderes mht *hospitering* (varierende deltakelse) eller *oppflytting* (permanent). Hospitering skal avgjøres av spillerens trener, i samråd med trener for kullet over. Spillerens trener skal orientere SU om hvilken spiller som hospiterer, omfanget av hospiteringen og hvilke vurderinger som er gjort. Avgjørelser om oppflytting av spillere skal behandles av SU som fatter vedtak i saken. Aldersblanding av sportslige årsaker for spillere 12 år og yngre (barnefotballen) behandles i SU som fatter vedtak i saken (strengere vurdering).

Retningslinjer for hospitering:

- Individuell vurdering av aktuelle spiller
- Skal primært hospitere i trening
- Skal primært hospitere blant de beste spillerne/beste spillergruppen i kullet over

Trener-/dommer- og lederutdanning

IL Trond Fotball må imøtekomme krav fra NFF angående kvalitet på trenere, dommere og ledere. Vi har en egen trenerveileder som skal følge opp dette. Instruksen for denne rollen ligger på våre nettsider.

Trenerutdanning

En positiv og engasjert foreldregruppe er ofte avgjørende om barna får et godt tilbud eller ikke. Det er fra denne gruppen vi tradisjonelt knytter til oss trenere/aktivitetsledere for de enkelte lag. Vi legger til rette for at foreldre som ønsker å være med, får delta på aktivitetslederkurs. Som klubb skal vi kvalitetssikre barnas og ungdommenes aktiviteter - trenerutdanning er en viktig del av dette arbeidet.

Det er ideelt sett ønskelig at alle trenere i IL Trond formaliserer dette til trener-1-status. Trener-1 stigen er slik

- Del 1: Aktivitetslederkurs barnefotball
- Del 2: Fotballferdighet
- Del 3: Samspill
- Del 4: Ungdomsfotball

Trenere i ungdomsgruppen (13-19 år)

Når en tar steget opp i ungdomsgruppen, melder det seg behov for mer kompetanse. Trond vil tilrettelegge for at personer kan gå videre i trenerstigen. Alle trenere i IL Trond Fotball får dekket påmeldingsavgift for disse kursene.

Politiattest

Under etablering av trenere rundt nye lag skal det alltid fremvises politiattest, slik Norges Idrettsforbund har pålagt oss. Formålet med attestene er å kvalitetssikre at søker er aktuell for å utføre oppgaver for IL Trond Fotball som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller personer med utviklingshemming.

Dommervirksomheten i IL Trond

Hovedmålsettingen for perioden 2019-2023 er:

- IL Trond skal ha en dommeransvarlig som legger til rette for å øke interessen for fotballdømming på klubbnivå (klubbdommere), dette vil legge grunnlaget for rekruttering til videre karriere som fotballdommer. Minimum et klubbdommerkurs i året (august-september).

IL Trond skal til enhver tid ha det antall dommere som kretsen krever for deltagelse i seriespill. Vi ønsker at klubben skal ligge i forkant av disse kravene.

- IL Trond skal ha fokus på dommermiljøet, ta godt vare på de ved at vi opprettholder klubbens del av kontrakten og verdsetter dommeren ved opptreden i egen klubb. Gjennom dette arbeidet for å få frem dommere som kan dømme høyest mulig i seriesystemene.

Lederutdanning

Fotballederkursene retter seg mot alle som tar på seg verv som leder eller tillitsvalgt i klubben. Lederutdanningen tilbyr følgende stige:

FOTBALLEDERKURS 1. Kurset tar for seg følgende temaområder:

- Daglig drift av en fotballklubb
- Hvordan skape god aktivitet for barn og ungdom?
- Idrettslige støttefunksjoner
- Fotballederes forhold til fotballens verdigrunnlag
- Klubbøkonomi

Disse kursene er svært givende og gir deg innblikk i hvilke utfordringer det er å drive en

klubb. Det er ønskelig at tillitsvalgte i IL Trond Fotball gjennomfører Fotballederkurs 1.

Organisering av det enkelte lag.

IL Trond ønsker at hvert lag organiseres iht. tabellen under:

ROLLE:	Barnefotball		Ungdomsfotball	
	Skal ha	Bør ha	Skal ha	Bør ha
Hovedtrener	X		X	
Trener(e)		X	X	
Lagleder / Oppmann	X		X	
Foreldrekontakt	X		X	
FIKS ansvarlig			X	
Økonomiansvarlig	X		X	
Jentecup kontaktperson			X	
Cup ansvarlig				X
Dommerkontakt (kan legges til f eks økonomiansvarlig)	X		X	

Det er utarbeidet instruks for hver enkelt av funksjonene i i IL Trond fotball samt i de enkelte arbeidsutvalg. Instruksene finnes på iltrond.no.

Foreldre / foresatte

Det er ønskelig at så mange som foreldre som mulig involveres i arbeidet rundt laget. Dere er våre viktigste ressurser, og dere er det spesielt viktig å ha med på laget.

Dere er derfor alltid velkommen! Klubben har forståelse for at ikke alle foresatte kan bidra like mye. «Etter evne» er en god innstilling. Likevel – aktiviteten i lag og klubb er helt avhengig av frivillighet. Vi har valgt å ha et minimum av lønnede, eksterne trenere. Dette fordrer engasjement av foreldre og foresatte.

Det er ikke farlig å være uenig. Spillere, trenere og foreldre i Trond IL tør å snakke sammen og ta opp ting med den det gjelder på en konstruktiv måte – vi ønsker alle å bli bedre!

Vi ønsker at alle foresatte kjenner godt til «tjenestevei» rundt kommunikasjon i eget lag:

- De aller fleste utfordringer kan løses innenfor laget

- ❑ Alle lag skal ha minst én lagleder og foreldrekontakt – bruk disse som første kontaktledd der det er naturlig
- ❑ Trenerne har mange hensyn å ta ved laguttak og gjennomføring av kamp – ta gjerne kommentarer du eventuelt har rundt dette med lagleder/oppmann
- ❑ Alle lag skal ha et foreldremøte før sesongen starter. Her har foresatte krav på god og presis informasjon fra trenerne og lagleder. Vi ønsker at uttak til og gjennomføring av cuper skal være tema. Slik unngår vi «ikke-ønskede episoder» når det drar seg mot sluttspill. Målsetninger for sesongen, både i seriespill og cuper, fastsettes her – årets viktigste møte i laget!
- ❑ Styret er alltid tilgjengelig ved behov. Er din sak av en slik betydning, tar du kontakt med styret eller sportslig utvalg.

Klubben har gode rutiner for å skaffe trenere til lagene, men det er også foresattegruppen sitt ansvar at laget har trenere og lagledere. Vi må sammen legge forholdene til rette slik at vi evner å rekruttere gode trenere til våre lag.

Vi vet at fotball engasjerer bredt i vårt nærmiljø og at mange «kamper blir spilt rundt middagsbordet» både i for- og etterkant. Som foreldre og foresatt har dere den nærmeste relasjonen til deres døtre og sønner. Det er til dere de kommer når de "ikke får det helt til" og eksempelvis ikke får spille så mye som de ønsker. Men også for å få skryt og støtte når det behøves.

Selv om det ikke alltid er enkelt, kan foreldre og foresatte bidra mye i forhold til holdninger til trenere, medspillere og barnets egen utvikling.

Vi i vet at rollen som foreldrekontakt i lagene er viktig. Derfor setter vi stor pris på foresatte som tar på seg denne viktige rollen.

Foreldrevettreglene

Trond IL støtter opp om holdningsarbeidet til NFF, og praktiserer foreldrevettreglene: <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/verdier-og-virkemidler/idrettens-barnereettigheter-og-bestemmelser3/foreldrevettregler/>

Spillerforsikring

Spillere under 13 år er dekket av Norges Idrettsforbund sin Barneidrettsforsikring. Under NIFs Barneidrettsforsikring er spillerne dekket ved utøvelse av organisert aktivitet i idrettslag som er medlem av Norges Idrettsforbund.

Fotballforsikringen inkluderer fotballspillere 13 år og eldre.

Spillere som har fylt 13 år må være registrert i FIKS som aktive med lagsforsikring inneværende sesong for å være dekket av forsikringsordningen. Dette skjer automatisk ved registrering i FIKS. Det er klubbens ansvar at alle spillere er registrert som aktive med lagsforsikring i FIKS. FIKS ansvarlig i TROND IL registrerer spiller, men

oppmann/lagleder på det enkelte lag har ansvaret for å vedlikeholde lagets medlemsliste, og varsle FIKS ansvarlig ved endringer.

I henhold til Norges Fotballforbunds Kampreglement, må spillere som har fylt 12 år, for å være spilleberettiget i obligatoriske kamper, være registrert i FIKS som aktive inneværende sesong.

Skader

Skader er en del av fotballhverdagen, men det er mye klubben kan gjøre for å forebygge skader og hjelpe spillerne på best og raskest mulig måte når en skade er oppstått.

Forebygge

Et strukturert oppvarmingsprogram skal være en del av enhver treningsøkt og kamp. Oppvarming reduserer skaderisikoen med opptil 50 %.

Klubben anbefaler at alle bruker oppvarmingsprogrammet "SKADEFRI"

Det gjør deg til en bedre utøver!

Programmet finner du på nett her: www.skadefri.no

Last ned skadefri-appen til mobilen din her:



Melde

Ved alvorlig skade - ring 113.

Når skaden oppstår er det viktig at den meldes inn raskt.

Skaden meldes på nett her: [Meld skade](#), eller til Idrettens skadetelefon (IST) 978 02 033

- Forsikringssselskapet vurderer forsikringsdekning
- Idrettens skadetelefon (IST) tar kontakt med skadelidte uavhengig om det er dekning i forsikringen
- Idrettens skadetelefon (IST) bestiller all utredning og behandling i et kvalitetssikret behandlingsnettverk
- Idrettens skadetelefon (IST) følger opp skadelidte til etter gjennomført behandling

Typiske fotballskader og hvordan de behandles

Her finner du en oversikt over typiske fotballskader - symptomer og tegn, diagnoser og hvordan de behandles: [Fotballskader](#)

Veiledende råd fra NFF angående kulde. Sjekk fotball.no