



# SNARØYA SPORTSKLUBB

## Sportsplan

Visjon: Vi skaper idretts glede for alle

SSK Verdier:

Respekt

Engasjement

Vennskap

Klubben og laget



## Innhold

|  |    |
|--|----|
| Formål .....   | 3  |
| Visjon og verdier: .....                               | 4  |
| Organisasjonskart .....                                | 3  |
| Målsetninger .....                                     | 4  |
| Barnefotball 5 – 12år.....                             | 5  |
| Hvordan trener vi? .....                               | 5  |
| Viktige prinsipper for trening .....                   | 6  |
| Differensiering .....                                  | 6  |
| Flytsonemodellen.....                                  | 7  |
| Hospitering .....                                      | 7  |
| 5-7 år .....   | 8  |
| 8-9 år .....   | 9  |
| 10 – 11 år.....  | 10 |
| 12 år.....   | 11 |
| Hospitering .....                                      | 12 |
| Cup og turneringsdeltagelse.....                       | 13 |
| Akademiet .....  | 13 |
| Ungdomsfotball 13 – 19 år.....                         | 13 |
| Differensiering og hopstering i ungdomsfotballen ..... | 14 |
| Spillformer ungdomsfotball .....                       | 15 |
| Fagplan .....  | 15 |
| Seriespill og spilletid .....                          | 15 |
| Spillestil .....                                       | 16 |
| Landslagskolen .....                                   | 16 |
| Turneringsbestemmelser .....                           | 16 |
| Voksenfotball.....                                     | 17 |
| Klubbsamarbeid.....                                    | 17 |
| Fair Play.....   | 18 |
| Foreldreregler.....                                    | 19 |
| Media og PR.....                                       | 19 |

## Formål

Formålet med sportslig plan er å gi retningslinjer og føringer i forhold til hvordan Snarøya Sportsklubb fotball ønsker at man skal drive barne- og ungdomsfotball - herunder målsetninger for de ulike avdelingene på kort, mellomlang og lang sikt. Sportsplanen skal være en "grønn" tråd gjennom hele klubben.

En sportslig plan for fotballen vil også forenkle prosessen for nye trenere og ledere – det blir enklere å komme i gang. Man skal også kunne bruke planen som referanse når man skal ha foreldremøter, lagledermøter, planlegge treningsarbeidet osv.

Sportslig plan skal være kjent for alle medlemmer av SSK. Gjennom trenerforum og lagleder/foreldremøter skal sportsligplan alltid ligge til grunn for videre utvikling av spillere, trenere og klubb.

## VISJON, VERDIER OG MÅLSETNINGER

KLUBBENS VISJON:

«Vi skaper idretts glede for alle»

KLUBBENS VERDIER

|  |
|--|
| <b>Klubben og laget!</b> Med dette mener vi din egen og andres mestring, fellesskap på tvers av grener, lagånd, klubbånd, sportsånd    |
| <b>Respekt</b> Med dette mener vi respekt for trener, lagleder, tider, motstander, dommer. Vær en rollemodell, følg Fair play reglene. |
| <b>Engasjement</b> I dette legger vi frivillighet, engasjerte foreldre, idretts glede, treningsvilje, inkludering                      |
| <b>Vennskap</b> Med dette mener vi: Alle best mulig! Vi er en viktig del av lokalmiljø, for flest mulig, lengst mulig.                 |

Verdigrunnlaget uttrykker overfor våre medlemmer og omgivelsene hvordan vi ønsker å bli oppfattet. Det skal være kjernen i klubbens kultur. Dette betyr at verdigrunnlaget også skal være en rettesnor for hvordan medlemmer, tillitsvalgte og ansatte skal opptre i de sammenhenger der man representerer klubben. Verdigrunnlaget skal også brukes når styret fatter vedtak. Verdigrunnlaget klargjør SSKs identitet, og skal gjøre det enkelt å vite hvilke forventninger vi har til hverandre.

Ordet «alle» i visjonen er viktig for oss. I Snarøya er alle like mye verdt, uansett hvilket nivå man er på. Alle skal få et godt fotballtilbud uavhengig av kjønn og ferdighetsnivå.

Organisasjonskart fotballen:



Målsetninger

Hovedmål:

- Vi skal fremme både bredde, og ta vare på talentene og deres utvikling
- Snarøya fotball skal bli landets beste breddeklubb.

### Delmål:

- Sørge for gode opplevelser – som man kan ha meg seg videre i livet
- Rekruttere flest mulig barn fra Snarøya og Fornebu-landet til fotballspill i Snarøya Sportsklubb
- Beholde så mange som mulig i klubben så lenge som mulig
- Skape en sterk tilhørighet og klubbfølelse hos alle medlemmer, støttespillere og ansatte
- Gi alle et fotballtilbud som er tilpasset sitt ambisjons- og ferdighetsnivå
- Utvikle spillere til vårt A-lag
- Skape trivsel og felleskap i hele klubben
- Jentene og guttene i klubben skal ha et like godt fotballtilbud.

Sportsplanen skal fungere som et viktig tiltak i å nå disse målene.

### Barnefotball (5-12 år)

#### Årgangsansvarlig og foreldretrenere

Treninger gjennomføres av foreldre med veiledning og støtte fra lagets årgangsansvarlig. Alle kull i barnefotballen vil ha en årgangsansvarlig. Dette vil være en person som er ansatt i klubben. Årgangsansvarlig skal være til hjelp for trenerteamet på kullet og bidra til at innhold, metodikk og pedagogikk er i tråd med Snarøya fotball sine retningslinjer. Årgangsansvarlig har et særlig ansvar for å sørge for at Snarøya SK sin visjon og verdier er ivaretatt. Det året barna fyller 12 så tar klubbens ansatte trenere over ansvaret som lagstrener og jobber i henhold til klubbens fagplan for den aldersgruppen.

#### Lagleder

Alle lag skal stille med minst lagleder til hvert lag. Det er hvert år et eget lagledermøte i regi av klubben (før sesongstart) hvor utveksling av erfaringer samt gjennomgang av regler og retningslinjer fra klubben og NFF Oslo. Lagleder skal gjøre seg kjent med Lagleder ABC fra klubben som ligger på hjemmesiden.

#### Lagkasse

Alle årganger i klubben får tilgang til en lagkasse som styres av daglig leder i klubben. Ingen personer skal ha oppført en egen konto for dette. Ta kontakt med daglig leder for mer informasjon.

#### Årsplan

Alle årganger i klubben får en detaljert årsplan hvor basisinformasjon enkelt blir forklart. Den inneholder målsetning for årgangene, ulike cuper, aktiviteter i regi av klubb samt retningslinjer fra klubben. Årsplanen deles ut ved oppstart og vil ligge ute på hjemmesidene.

#### Hvordan trener vi?

*"You haven't taught until they have learned" John Wooden, amerikansk basketballtrener*

En svært viktig oppgave i fotballen er å sørge for en best mulig aktivitet. God aktivitet gir mestring og læring, og vil bidra til at barna deltar i fotballen lengst mulig. For å bidra til en best mulig aktivitet har vi noen prinsipper som vi jobber etter.

## Spesifisitetetsprinsippet

Spesifisitetetsprinsippet innebærer at det må være en størst mulig likhet mellom trening og den idretten man trener for.

Den optimale aktiviteten for effektiv læring er selve kampen. I den andre enden av denne skalaen ligger aktiviteter uten ball, med- og motspillere. Selv om vi i Snarøya SK ønsker at aktiviteten er mest mulig spesifikk, er det noen viktige elementer en bør være bevisst på. Færre spillere på et mindre område gir flere involveringer/repetisjoner. Dette er også et viktig underlag for læring. Aktiviteter der spillerne har én ball hver – uten motstandere kan gi mange repetisjoner og mestring på å kontrollere ballen. Dette er aktivitet som er spesielt nyttig for spillere som befinner litt lengre ned på utviklingsstigen. Overføringsverdien til selve fotballspillet øker dersom man i denne aktiviteten klarer å legge til en form for motspill (motstander), slik at spillerne med ball blir utfordret mer på å ta valg.

Fotball er et komplekst spill. I en kamp oppstår det svært mange ulike situasjoner som kan løses på ulike måter. I Snarøya SK er vi opptatte av å utvikle kreative spillere som i best mulig grad kan finne gode løsninger på de ulike utfordringene som oppstår. Vi har stor tro på en tilnærming der man i treningsarbeidet øver på å løse ulike kampsituasjoner fremfor ren isolert teknikktraining der antall repetisjoner er et mål i seg selv. For å lykkes med dette ønsker vi at mest mulig av treningen foregår med ball og en form for motstand.



## Aktivitetsprinsippet

Aktivitetsprinsippet peker på at læring skjer gjennom å erfare i aktiviteten. Derfor må treneren sørge for at alle spillerne har høy aktivitet. Her er syv spørsmål treneren må stille seg når han/hun skal legge til rette for gode læringssituasjoner:

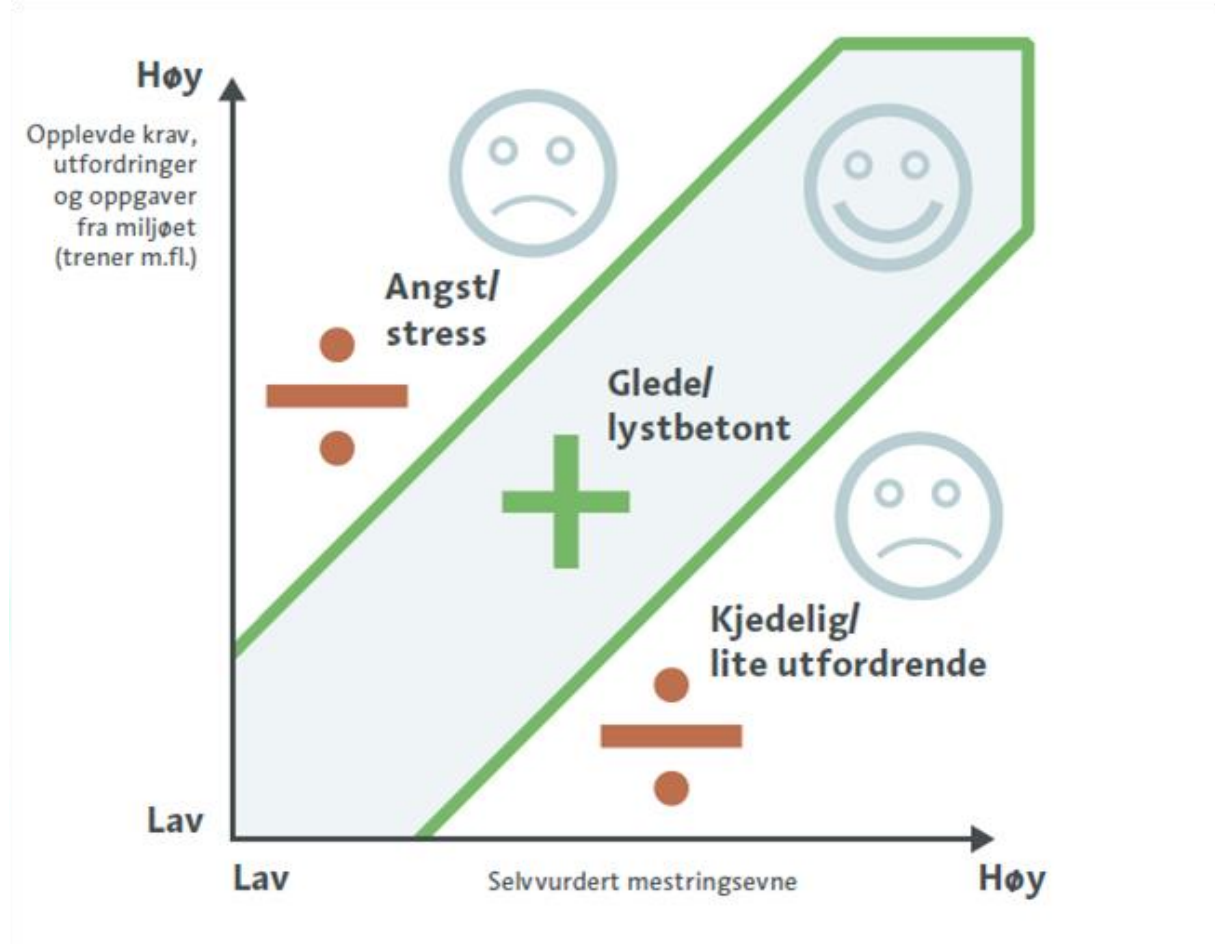
1. hvordan komme raskt i gang med aktivitet?
2. hvordan unngå stillestående køer?
3. hvordan unngå at noen melder seg ut og blir passive?
4. hvordan unngå at tiden til organisering og forklaringer går ut over tiden til aktivitet?
5. hvordan lage optimale gruppestørrelse og gruppeinndelinger?
6. hvordan organisere slik at det blir flyt i aktivitetene og få unødvendige pauser?
7. hvordan integrere ballen i så mye aktivitet som mulig?

## Differensiering

Treningen skal kunne justeres/varieres med tanke på å gi hodet og kroppen nye utfordringer, både med nye øvelser og innad i samme øvelse. Som trenere må man klare å legge til rette for tilpasset

læring ved å gi passende utfordringer basert på alder og ferdighetsnivå. Dette kan i retur gi mestring hos spillere og samtidig tilpassede utfordringer. I en øvelse hvor ferdighetsnivået er sprikende, kan treneren bruke ulike mekanismer for å tilpasse øvelsen etter spillerens individuelle behov. Det kan være å gi den individuelle spilleren oppgaver eks kun bruke venstre fot, antall touch, tempo eller justere øvelsen/banen. Det kan også deles inn i mindre grupper der hver gruppe får tilpassede øvelser til sitt ferdighetsnivå. En slik inndeling skal ikke være statisk, og kun forekomme på deler av treningen.

#### Flytsonemodellen



En modell som beskriver hvor viktig differensiering er i trening/kamp. Tilpasset utfordringer basert på spillerens ferdighetsnivå vil gi økt motivasjon, glede og utvikling. I en trening der alle gjør det samme, med samme vanskelighetsgrad treffer vi veldig få spillere med tanke på behovet spilleren har for mestring og utfordring. Resultatet da er mindre glede rundt aktiviteten. Derfor er denne modellen en viktig del av å kunne gjennomføre gode treninger hvor alle spillere får nok utfordringer og mestring.

Differensiering skal samkjøres med årgangsansvarlige for alle årganger i barnefotballen og leder for barnefotballen.

I barnefotballen skal spillere og foreldre grundig forklares prinsippene med differensiering slik at alle har en felles forståelse av begrepet.

Her er noen råd fra [NFF](#) for å gjennomføre en god trening. [Trykk her](#) for spilleregler og retningslinjer for barnefotball fra NFF.

## Hospitering

Hospitering i barnefotballen skal i utgangspunktet tidligst starte ved 10års alderen (unntak ved ekstreme tilfeller). Dette skal brukes for å kunne tilby spillere som har kommet lengst i utviklingen en ekstra arena for nye utfordringer. All hospitering skal skje gjennom årgangsansvarlige eller sportslig ledelse for de respektive avdelingene. Hospitering er et virkemiddel for differensieringen i klubben.

- Hospitering vil stimulere til motivasjon og personlig utvikling.
- Hospiteringstilbudet trenger ikke være en permanent løsning for enkeltspillere. Man kan i et kull la flere spillere få muligheten til å hospitere opp.
- Hospitering er et supplement på treningssiden, for å stimulere og utvikle enkeltindivider.
- Hospitering kan også skje i kamp. Hospitering i kamp skal i utgangspunktet brukes på beste nivå i klassen over.
- Kamper for eget alderstrinn har "forkjørsrett" ved samtidige kamper

Hospitering forutsetter god kommunikasjon – både mellom de ulike lag som er involvert, men ikke minst mellom foreldre og trenere/sportslig leder. Det er viktig at det er SSK som styrer og kontrollerer hvem som skal hospitere og ikke foreldrene til ivrige gutter/jenter.

Snarøya SK har satt følgende vurderingskriterier for hospitering:

- Spillere som hospiterer skal ha et ferdighetsnivå som er godt nok for nivå 1 ett år opp.
- Spillere som hospiterer skal være dominante på eget aldersnivå
- Spillere som hospiterer skal ha spesielt gode holdninger, og fremme Snarøya verdier på og utenfor banen.
- Spillere som hospiterer skal vise stor grad av læringsvillighet, eierskap til egen utvikling og modenhet

5-7 år

### **Målsetning for aldersgruppen: Lære ballkontroll**

**Hva kjennetegner alderen:** Dette er barna sitt første møte med organisert fotball, kanskje til og med den første gangen de er borti fotball. Barna er veldig opptatt av ballen og ønsker å være der ballen er til enhver tid. De vet for det meste veldig lite om fotball, reglene og hva målet med kamper er. De løper alle mot ballen samtidig for å sparke den. Forståelsen av retning, sidelinjer og det å spille sammen for å skåre mål er mindre viktig. Spillerne må ha korte og klare beskjeder. Lange forklaringer har lite effekt siden de ikke evner å konsentrere seg eller stå i ro over lengre tid.

**Hvordan trener vi:** For denne aldersgruppen vil hovedfokus være på «meg og ballen». Øvelsesutvalget og økt sammensetningen setter fokus på 'sjef over ballen', fotballek og spillaktiviteter som fremmer ballkontroll. Øvelser og læringsmomenter/mål bør derfor i størst mulig grad handle om ballkontroll og individuelle ferdigheter. Så går vi i spill med få spillere, hvor de får øvd videre på de samme ferdighetene i en spillsituasjon. [Link til øvelser fra NFF](#). Her er også noen råd fra [NFF](#) for hvordan å gjennomføre en god trening.



**Kompleksitet:** Foreldretrenere leder kampene. Barna trenger veiledning med tanke på hvilket mål de skal skåre på, hvor sidelinjen er og grunnleggende regler. Som trener skal du sørge for å se alle barna og forsterke det som er bra gjennom positive tilbakemeldinger. Ha et positivt engasjement og oppmuntre alle til å delta. Alt skal være moro, men det skal stilles krav når det kommer til å følge regler og innsats.

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| <b>Antall treninger:</b>           | 1 lagstreninger + 1-2 på akademiet             |
| <b>Innhold i trening:</b>          | Sjef over ballen: 40% - Spill: 60%             |
| <b>Spillform:</b>                  | <a href="#">3er fotball</a>                    |
| <b>Lagspåmelding i seriespill:</b> | OBOS Miniliga: Jevne lag                       |
| <b>Spilletid:</b>                  | Lik spilletid                                  |
| <b>Turneringsbestemmelser:</b>     | Kun lokale cuper – en på våren og en på høsten |

8-9 år

**Målsetning for aldersgruppen: Lære å ta hensiktsmessige valg med ballen**

**Hva kjennetegner alderen:** Spillerne har nå blitt bedre kjent med ballen og hvordan de kan kontrollere den. De har nå utviklet en bedre forståelse av regler og spillets hensikt som er å skåre og hindre mål. Nå kommer en periode hvor de utfordres på forståelse av spillets struktur og spillmotspill. Vi ønsker å få dem til å tenke over hvordan de kan spille sammen på lag for å skåre og hvordan de kan hindre motstanderen fra å skåre. Ballkontrollen er i stadig utvikling og den er i stadig fokus, men det å ta hensiktsmessige valg er noe de må utfordres på. Litt på litt så utvikler spillere bedre forståelse av hvordan de kan løse spillesituasjoner sammen, men dette kommer ofte ikke fram i kamper der mange fortsatt har blikket nede og fokuserer på 'seg selv og ballen'. Barna er fortsatt lett distraherede og kan ikke alltid fokusere på det de har foran seg. Det er derfor viktig å sørge for mange involveringer og repetisjoner for hver enkelt gjennom hele treningen.

**Hvordan trener vi:** Spillere skal nå utfordres på det å ta hensiktsmessige valg. Dette gjør vi ved å trene og sette spillere i situasjoner de må samarbeide for å **A.)** komme fremover i banen og **B.)** komme til avslutning og skåre mål, mens uten ball skal de bli flinkere til å **A.)** vinne ballen og hindre motstanderen i å komme forbi oss, og **B.)** hindre avslutninger og hindre mål. En viktig del er også det å øve på å beherske de fasene der laget mister og selvsagt vinner ballen. Øvelsesutvalget setter derfor fokus på 'sjef over ballen', spillmotspill øvelser og spillaktiviteter. Vi ønsker å trene mest mulig i spillesituasjoner for å utvikle evnen til å vurdere og ta valg, altså utvikle det vi kaller fotballferdighet.

[Link til øvelser fra NFF.](#) Her er også noen råd fra [NFF](#) for hvordan å gjennomføre en god trening.

**Kompleksitet:** Foreldretrenere leder kampene. Som trener skal du sørge for å se alle barna og forsterke det som er bra gjennom positive tilbakemeldinger. Ha et positivt engasjement og oppmuntre alle til å delta. Alt skal være moro, men det skal stilles krav når det kommer til å følge regler og innsats.

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| <b>Antall treninger:</b>           | 1-2 lagstreninger + 1-3 på akademiet                        |
| <b>Innhold i trening:</b>          | Sjef over ballen: 25% - Spille med og mot: 25% - Spill: 50% |
| <b>Spillform:</b>                  | <a href="#">Ser fotball</a> / 1 – 2 – 2 formasjon           |
| <b>Lagspåmelding i seriespill:</b> | Jevne lag på samme nivå                                     |
| <b>Spilletid:</b>                  | Lik spilletid   |
| <b>Turneringsbestemmelser:</b>     | Kun lokale cuper – to på våren og to på høsten              |

10-11 år

**Målsetning for aldersgruppen: Lære å spille sammen som et lag**

**Hva kjennetegner alderen:** Vi merker nå forskjeller på hvor langt enkelte spillere har kommet i sin utvikling. Noen har utviklet en betydelig bedre fotballferdighet sammenlignet med andre som trenger mer øving. De som har kommet lenger fram i sin utvikling begynner å bli mer målbevisste, setter høyere krav til seg selv på både trening og kamp. Spillerne begynner nå å forstå hvordan de kan bruke sin fotballferdighet effektivt for sin egen og lagets nytte i kampsituasjoner. Spillerne utvikler nå en bedre forståelse for tid, rom, organisering i form av formasjoner de spiller i og i form av ulike roller/ posisjoner på banen. De begynner å forstå betydningen av det å være en del av et lag. Samspillet har blitt bedre som en konsekvens av dette og de begynner derfor også å forstå rollen en mostander spiller på banen.

**Hvordan trener vi:** Spillere skal fortsatt utfordres på det å ta hensiktsmessige valg, men det må være enda større fokus på samspillet mellom spillere for å løse kamplike situasjoner enn tidligere. Det er fordi de nå spiller nå på større bane med flere spillere og krav til forståelsen av organisering i form av formasjoner og roller/posisjoner øker. Spillere skal fortsette å utvikle samspill ved å jobbe med det å **A.)** komme fremover i banen og **B.)** komme til avslutning og skåre mål, mens uten ball skal de bli flinkere til å **A.)** vinne ballen og hindre motstanderen i å komme forbi oss, og **B.)** hindre avslutninger og hindre mål. En viktig del er også det å øve på å beherske de fasene laget mister og selvsagt vinne ballen. Øvelsesutvalget og økt sammensetningen setter fremdeles fokus på 'sjef over ballen', spillmotspill øvelser og spillaktiviteter. Vi ønsker å alltid trene mest mulig i spillsituasjoner for å utvikle evnen til å vurdere og ta valg, altså utvikle det vi

[Link til øvelser fra NFF.](#) Her er også noen råd fra [NFF](#) for å gjennomføre en god trening.

**Kompleksitet:** Foreldretrenere leder kampene. Det introduseres større krav på å forstå organisering av laget gjennom formasjon, posisjoner og roller en har på banen. Som trener skal du sørge for å se alle barna og forsterke det som er bra gjennom positive tilbakemeldinger. Ha et positivt engasjement og oppmuntre alle til å delta. Alt skal være moro, men det skal stilles krav når det kommer til å følge regler og innsats.

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| <b>Antall treninger:</b>           | 2 lagstreninger + 1-3 på akademiet   |
| <b>Innhold i trening:</b>          | Sjef over ballen: 10% - Spille med og mot: 35% - Scoringstrening: 10% Spill: 45% |
| <b>Spillform:</b>                  | <a href="#">7er fotball</a> / 1 - 2 - 3 – 1 formasjon                            |
| <b>Lagspåkalding i seriespill:</b> | Jevne lag på samme nivå + et opplag i øverste nivå ett år opp                    |
| <b>Spilletid:</b>                  | Lik spilletid  |
| <b>Turneringsbestemmelser:</b>     | 1-3 Lokale cuper + 1 overnattingscup innlands                                    |

12 år

### Målsetning for aldersgruppen: Lære å spille sammen som et lag

**Hva kjennetegner alderen:** Spillerne på denne alderen befinner seg i en fase av livet med mye forandringer. Det kan være store forskjeller med tanke på fysisk og emosjonell modning. Alle vokser i ulikt tempo og her kan det da oppstå store skiller i ferdighet. Spillerne er nå i en alder hvor enkelte trener målbevisst og ofte kun med en idrett. De samme begynner også å ta større eierskap til egen utvikling, legger inn mer egentrening og er mer bevisste over sine valg på banen. Andre er mer opptatte med å bruke fotball som en arena for å være sosial og omgås med venner. Dette gjør det viktig å ta vare på både topp og bredde slik at alle kan oppleve mestring og utfordringer. Spillerne utvikler et større konkurranseinnsett og blir mer opptatt av å sammenligne seg selv med andre. De begynner nå å se verdien av det å være på et lag og hvordan de kan bruke sine fotballferdigheter til å hjelpe laget og fremme lagets prestasjoner på banen. Spillerne har nå utviklet en bedre forståelse for tid, rom, organisering gjennom formasjon, samspill og begynner nå å finne sin rolle på banen. Det er viktig å gi spillerne tid til å finne seg til rette på banen og prøve dem fram i ulike posisjoner. De må nå mestre større bane med flere spillere og nye posisjoner som ikke fantes på 7er.

**Hvordan trener vi:** I denne aldersgruppen så tar klubbens ansatte trenere over hovedansvaret som lagstrenere. De følger dem på kamper og gjennomfører alle treninger. Treninger gjennomføres i tråd med klubbens utarbeidede fagplan for denne aldersgruppen. Spillerne skal fremdeles utfordres på det å ta hensiktsmessige valg og samspill, men på en større bane med flere spillere i 9er fotball. De må nå lære å beherske det å spille fra en eller flere roller på banen. Spillerne skal jobbe med å **A.)** komme fremover i banen og **B.)** komme til avslutning og skåre mål, mens uten ball skal de bli flinkere til å **A.)** vinne ballen og hindre motstanderen i å komme forbi oss, og **B.)** hindre avslutninger og hindre mål. En viktig del er også det å øve på å beherske de fasene laget mister og selvsagt vinne ballen. Øvelsesutvalget og økt sammensetningen setter fremdeles fokus på 'sjef over ballen', spill-

motspill øvelser og spillaktiviteter. Vi ønsker å alltid trene mest mulig i spillsituasjoner for å utvikle evnen til å vurdere og ta valg, altså utvikle det vi kaller fotballferdighet.

[Link til øvelser fra NFF.](#) Her er også noen råd fra [NFF](#) for å gjennomføre en god trening. (rolle)?

**Kompleksitet:** Klubbens ansatte trenere tar over ansvaret. Det stilles nå et høyere krav til valg på banen og forståelse av egen posisjon og rolle. Trenerne skal alltid ha et positivt engasjement og sørge for gode opplevelser på kamp. Det skal være moro å spille kamp, men det skal som alltid stilles høye krav når det kommer til innsats.

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| <b>Antall treninger:</b>             | 2 lagstreninger + 1-3 på akademiet  |
| <b>Innhold i trening:</b>            | Sjef over ballen: 5% - Spille med og mot: 35% - Scoringstrening: 15% Spill: 40% |
| <b>Spillform</b>                     | 9er fotball / 1-3-4-1 formasjon   |
| <b>Lagspømsmelding i seriespill:</b> | Lag på ulike nivåer (differensiert)   |
| <b>Spilletid:</b>                    | Lik spilletid   |
| <b>Turneringsbestemmelser:</b>       | 1-3 Lokale cuper med jevne lag + 1-2 overnattingscuper innlands                 |

## Hospitering

Hospitering i barnefotballen skal i utgangspunktet tidligst starte ved 10års alderen (unntak ved ekstreme tilfeller). Dette skal brukes for å kunne tilby spillere som har kommet lengst i utviklingen en ekstra arena for nye utfordringer. All hospitering skal skje gjennom årgangsansvarlige eller sportslig ledelse for de respektive avdelingene. Hospitering er et virkemiddel for differensieringen i klubben.

- Hospitering vil stimulere til motivasjon og personlig utvikling.
- Hospiteringstilbudet trenger ikke være en permanent løsning for enkeltspillere. Man kan i et kull la flere spillere få muligheten til å hospitere opp.
- Hospitering er et supplement på treningssiden, for å stimulere og utvikle enkeltindivider.
- Hospitering kan også skje i kamp. Hospitering i kamp skal i utgangspunktet brukes på beste nivå i klassen over.
- Kamper for eget aldersstrinn har "forkjørsrett" ved samtidige kamper

Hospitering forutsetter god kommunikasjon – både mellom de ulike lag som er involvert, men ikke minst mellom foreldre og trenere/sportslig leder. Det er viktig at det er SSK som styrer og kontrollerer hvem som skal hospitere og ikke foreldrene til ivrige gutter/jenter.

Snarøya SK har satt følgende [vurderingskriterier](#) for hospitering:

- Spillere som hospiterer skal ha et ferdighetsnivå som er godt nok for nivå 1 ett år opp.
- Spillere som hospiterer skal være dominante på eget aldersnivå

- Spillere som hospiterer skal ha spesielt gode holdninger, og fremme Snarøya verdier på og utenfor banen.
- Spillere som hospiterer skal vise stor grad av læringsvillighet, eierskap til egen utvikling og modenhet

### Cup og turneringsbestemmelser

Snarøya fotball følger [NFFs barneidrettsbestemmelser](#) når det kommer til deltagelse på cuper og turneringer. Cuper skal godkjennes av årgangsansvarlig før lagleder melder på. Frem til året barna fyller 12 år skal alle cuper, der man har flere lag innad i årgangen, gjennomføres med jevne lag. Unntaket for denne regelen er akademiligaen.

### Akademiet

#### Telenor Xtra

SSK vil i alderen 8-12år ha Telenor Xtra som et treningssupplement for spillere som ønsker å trene mer enn lagstreninger. Tilbudet er etter skoletid og foregår på Hundstund kunstgress. Dette tilbudet er et betalingsstilbud og organisert av klubbens ansatte.

#### FFO

Snarøya fotballfritidsordning er et etter skoletid-tilbud vil tilbyr 1- og 2. Klassingene på skolene Snarøya, Storøya og Oksenøya. Barna blir hentet på skolen, får mat og en 90 minutters fotballtrening med klubbens ansatte trenere.

### Akademiliga

Et samarbeidsprosjekt mellom 7 andre klubber i regionen for å tilpasse kamptilbudet enda bedre enn vanlig seriespill (les mer på hjemmesiden). Akademiligaen er et kamptilbud for spillere fra 8-11år i klubben. Det er helgesamlinger 6-7 ganger gjennom året hvor spillere differensieres på 3 ulike nivåer i alle aldersklasser. Hver samling spille det 3-4 kamper mot de andre klubbene på samme nivå. Dette gjør at vi får jevne og gode kamparenaer tilpasset spillernes nivå. Dette er den beste kamparenaen spillerne får. Kriterier for deltagelse er å delta på minst en Telenor Xtra trening.

### Ungdomsfotball (13-19år)

#### Målsetninger

- Gi alle spillere i ungdomsfotballen en god fotballopplevelse preget av trygghet, respekt, engasjement og vennskap.
- 
- Ha 2 lag per kull fra G13 – G19 i seriespill, der kullene består av 1 utviklingslag og 1 breddelag. (3 lag på G13).
- Ungdomsavdelingen skal hver sesong ha minst 5 spillere videre fra første uttak på sonetreninger og minst én spiller videre til kretslag.

### Hvordan er ungdomsfotballen strukturert?

Klubben ønsker å ha minst ett lag per kull fra G/J 13 – G/J 19, der samtlige lag skal være trent av klubbens ansatte trenere. Hvert lag skal ha to trenere; en hovedtrener og en assistenttrener. Trenerne har ansvar for gjennomføring av treninger og kamper etter klubbens fagplan og målsetninger.

I tillegg anbefales det at hvert lag etablerer et «lagleder-team» med en hovedlagleder som skal ivareta oppgaver knyttet til trening og kamper for gjeldende årgang. Dette kan velges årlig ved foreldremøter.

### Treningsgrupper

Ungdomsfotballen ønsker å praktisere storgruppemodellen der det lar seg gjøre. Det vil si at årgangene primært skal trene samtidig, men differensierer konsekvent i forhold til nivå og motivasjon/treningsgiver i gruppen. Årganger som har mer enn 30 spillere deles inn i differensierte treningsgrupper (TG1 & TG2), men med fortsatt stort ønske om å følge storgruppeprinsippet. Har en årgang mer enn 45 spillere deles den inn i tre treningsgrupper (TG1, TG2 & TG3).

### Kampgrupper

Slik som treningsgruppene, ønsker man å dele gruppen inn i lag basert på ferdigheter, holdninger og motivasjon. Kamparenaen er et verktøy for god utvikling og gode opplevelser, derfor er det viktig at man tilpasser konkurransen de møter.

Vi ønsker et utviklingslag som er konkurransedyktig og gir spillere med ekstra ambisjoner en kamparena som tilrettelegger for god utvikling.

Vi ønsker et breddelag som får gode opplevelser på banen i kamp mot jevnbyrdige motstandere.

Vi anbefaler at utviklingslagene har en stamme på 6-8 spillere de fleste kamper, mens det rulleres på de øvrige plassene. Dette kan variere fra årgang til årgang og vurderes av trener.

### Differensiering i ungdomsfotballen

Differensiering handler om å gjennomføre positiv forskjellsbehandling. Vi ønsker å tilrettelegge slik at spillerne kan få ulike type utfordringer ut fra ferdigheter, modning og interesse.

Klubben ønsker at spillerne skal være en del av en stor og samlet gruppe i hver årgang, uavhengig av ferdighetsnivå. Vi ønsker der det er to treningsgrupper for eksempel, at årgangene skal ha en så åpen vei som mulig mellom TG1 og TG2.

Differensiering i klubben må skje innad i lagsøktene og ved hjelp av hospitering. Vi ønsker å ha ulik påvirkning gjennom forskjellige øvelser, læringsmomenter og krav til utførelse. I tillegg ønsker vi å tilpasse betingelsene i form av touch, banestørrelse, antall spiller osv.

### Hospitering i ungdomsfotballen

Formålet med hospitering er å gi spillere som har ferdigheter og motivasjon et tilbud om trening og/eller kamp i en treningsgruppe med høyere ferdighetsnivå enn det spilleren vanligvis får gjennom treningshverdagen i sitt eget lag.

Spilleren som hospiteres skal:

- Ha et ferdighetsnivå som er god nok for nivå 1 på året opp.

- Ha et ferdighetsnivå som gjør at spilleren skiller seg ut fra egen treningsgruppe.
- Ha gode holdninger som fremmer Snarøyas verdier. Dette innebærer blant annet å ha eierskap til egen utvikling og å være læringsvillig.

Hospitering i klubben er klubbstyrt og foregår først over en periode på 8 uker. Deretter vil en ny vurdering i samråd med spiller, trenere og foreldre bli gjort for veien videre.

Klubben vil ved Sportslig leder, leder for ungdoms fotballen og involverte trenere utarbeide en ukeplan for spiller som er aktuell for hospitering. I denne ukeplanen skal man optimalisere hospiteringen ved å ta hensyn til blant annet spillerens belastning og utviklingsmål.

Hospiteringsprosessen startes ved at Sportslig leder i samråd med Leder for ungdoms fotballen gir sin tilslutning til hospitering. De nevnte vil også være ansvarlig for å kontakte foreldre for aktuelle spillere.

#### Spillformer

Klubben ønsker ideelt at lagene fra G/J 13 – G/J 19 deltar i følgende spillformer:

| Lag    | Spillform |
|--------|-----------|
| G/J 13 | 9er       |
| G/J 14 | 11er      |
| G/J 15 | 11er      |
| G/J 16 | 11er      |
| G/J 19 | 11er      |

#### Antall treninger

Hvert av ungdomslagene skal bli tilbudt minst 3 treninger + kamp i uken.

Hvis det er ønske om å ha flere treninger i uken, skal det være muligheter for å tilrettelegge dette.

#### Fagplan

Alle ungdomslagene skal følge klubbens fagplan. Fagplanen er et verktøy vi bruker i det daglige og som skal styre temaene for treningsøktene. Slik sikrer vi at spillerne er innom alle fasene i spillet og at de prinsippene som klubben ønsker å utvikle spillerne i blir innlært. Til hver økt skal det være fysiske og tekniske temaer. I tillegg skal vi integrere det mentale aspektet i treningen og ha fokus på mentale egenskaper som skal utvikles basert på våre verdier.

Fagplanen revideres i desember og deles ut til ansatte trenere i januar.

#### Seriespill – nivåpåmelding

Alle lag i klubben skal være påmeldt til seriespill etter passende nivå. På GJ13 år er det veiledende påmelding. Det vil si at klubben melder på lagene i den/de divisjonene de mener er passende. I en spillergruppe som teller mer enn ett lag vil lagene meldes på i ulike nivåer. Målet er å skape kamper som er jevnbyrdige, der alle får tilstrekkelig med mestring og utfordringer. I aldersgruppen 14 år og oppover er det lagets plassering sesongen før som avgjør hvilken divisjon laget meldes opp i.

Hvert år skal klubben, med Sportslig leder og trenere, holde lagpåmeldingsmøte i desember for å avgjøre hvilket nivå GJ13 år skal melde seg på til kommende sesong.

## Spilletid

I ungdoms fotballen praktiserer klubben minst én omgang for alle som er tatt med i kamptroppen. Kamptroppen tas ut på bakgrunn av treningsoppmøte og holdninger.

Videre kan det differensieres på spilletid ut fra følgende faktorer:

- Holdninger
- Treningsoppmøte.
- Motivasjon
- Ferdighet

## Turneringsbestemmelser

Den overordnede målsetting ved deltakelse i cuper og turneringer er å styrke miljøet og samholdet i laget, og samtidig gi et godt sportslig tilbud som er med på å utvikle både laget og spillerne.

Snarøya SK anbefaler i likhet med NFF en progresjon i reiseavstander til cuper og turneringer, i takt med økt alder.

GJ13 år: Nasjonale cuper eller turneringer

GJ14 år: Skandinaviske treningsleirer, cuper eller turneringer

GJ15 år: Skandinaviske treningsleirer, cuper eller turneringer

GJ16 – 19 år år: Europeiske treningsleirer, cuper eller turneringer

## Spillestil

### Hva kjennetegner et Snarøya SK lag?

- Kontrollere kampen gjennom å kontrollere ballen
- Bygge opp spillet bakfra – frispille fra egen keeper
- Komme oss inn på siste tredjedel med kontroll og korte avstander i laget
- Hurtig gjenvinning når vi taper ballen
- Ofte høyt enn lavt press

Vi kan avvike fra spillestilen i enkelte kamper. Avgjørende faktorer kan være: Spillerstall, motstander, kamptype, kampbilde eller vær.

### Prøvespill og hospitering med/fra andre klubber

Spiller i SSK kan ikke under sesongen prøvespille for andre klubber. Unntaket er Stabæk Fotball som er samarbeidsklubben til SSK. All hospitering til eller fra SSK skal gå gjennom klubben og sportslig ledelse. Det er ikke tillatt for foreldre eller spillere å kontakte klubb på eget initiativ.

## Landslagsskolen

Etter sesongslutt det året barna fyller 12 og 13 år blir det i regi av NFF Oslo arrangert uttak til landslagsskolen som igjen vil danne grunnlaget for uttak til kretslag for NFF Oslo.

Klubben sender sin nominering til NFF Oslo.

Klubben får tilbakemelding om hvilke spillere som blir tatt ut til sonelag. Uttaket skjer normalt i 3 puljer på ca. 25-30 per pulje. Disse puljene har en eller to treningsøkter før det tas ut 25-28 gutter



eller jenter som får være med på sonetreninger (1-2 ganger per uke) utover vinteren og frem til seriestart.

For G15/G16 og J15/J16 blir uttakene til både sonelag og kretslag gjennomført på samme måte – men det viser seg i praksis at de fleste som kommer med har vært med mens de var G14 / J14. Når man er 15 år eller eldre så arrangeres det også talentsamlinger (gjennomføres pt. blant annet i Porsgrunn) – disse danner grunnlaget for aldersbestemte landslag.

## Voksenfotball

### Målsetninger

- Snarøya SK skal innen fem år ha et A-lag herrer i 4.divisjon (MSA)
- A-laget herrer skal minst bestå av 30 prosent egenproduserte spillere
- Snarøya SK skal innen tre år ha et A-lag kvinner (11er)
- Snarøya fotball skal innen tre år ha et K40-lag (7er)

Voksenfotballen i Snarøya SK består nå av et A-lag herrer (MSA), B-lag herrer (MSB) og et M40-lag.

### Klubbsamarbeid

I Snarøya har vi formelle samarbeidsavtaler med Stabæk på guttesiden og Røa på jentesiden. Disse to klubbene er ledende landet når det kommer til å utvikle spillere til toppfotballen. Vi ser på det som naturlig å knytte relasjon til toppklubbene i området vårt, da disse både kan sørge for kompetanseheving i SSK, men også gi en arena for våre spillere som ønsker å bli fotballspillere.

### De viktigste i punktene i samarbeidsavtalene:

#### Stabæk (gutter):

- Trenerveiledning med Pål Berg
- Trenerforum
- Hospitering fra 12 år
- Egen Snarøya-dag på Nadderud
- Eventuelle overganger skal skje etter god kommunikasjon med begge klubber og ikke før året man fyller 14 år.

#### Røa (jenter):

- Trenerveiledning med Eline Torneus
- Fadderordning
- Trenerforum
- Hospitering fra 12 år
- Jentefotballdag på Snarøya
- Eventuelle overganger skal skje etter god kommunikasjon med begge klubber og ikke før året man fyller 14 år.

## Fair play

**Kampvert, Fair play-hilsen og Fair play-møtet skal bidra til at fotballkamper skal foregå i trygge rammer slik at alle får gode opplevelser.**

Alle kamper skal ha en god og trygge ramme, og alle har et ansvar for at kampen blir en god opplevelse for alle involverte. Det er viktig å ha gjensidig respekt for medspillere, motspillere, dommere, trenere, foreldre og publikum.

### 1. Fair play-hilsen

---

Fair-play hilsen skal gjennomføres før og etter alle kamper ved at begge lag og dommer(e) stiller opp, passerer hverandre, ønsker hverandre lykke til før kamp og takker for kampen etter kamp. Dette er et uttrykk for gjensidig respekt.

### 2. Fair play-møtet

---

I en fotballkamp skal glede, mestring og god oppførsel dominere. Derfor skal det gjennomføres et Fair play-møte mellom dommer og begge lags trenere i forkant av kampstart i barne- og ungdomsfotballen. Trenerne er de viktigste rollemodellene for god eller dårlig oppførsel på og rundt banen. Møtet skal skape en felles forståelse og være forpliktende.

### Foreldreregler i SSK

**Foresatte, foreldre og besteforeldre.** Gjennom barn og ungdoms deltakelse i fotball vil omtrent annenhver husstand ha et forhold til fotball, enten som deltaker eller som tillitsvalgt, foreldre og foresatte. Denne frivillige innsatsen utgjør selve grunnfundamentet som norsk fotball bygger på. Stor deltakelse fra ressursgruppen foresatte, foreldre og besteforeldre vil i framtiden være helt vesentlig for å kunne drive fotballaktiviteten.

### Foreldrevettregler:

Som foresatte og foreldre kan du bidra til å gjøre barnefotballen til en opplevelse for barna. Her er noen huskereglar:

1. Møt fram til kamp og trening - barna ønsker det
2. Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen - ikke bare dine kjente
3. Oppmuntre i medgang og motgang - ikke gi kritikk
4. Respekter lagleders bruk av spillere - ikke forsøk å påvirke han/henne under kampen. Treneren gjør så godt han kan!
5. Se på dommeren som en veileder - ikke kritiser hans/hennes avgjørelser
6. Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta - ikke press det. Bidra til at ditt barn følger med og hører på det treneren sier. Bidra til at ditt barn gjør som det blir bedt om både på kamp og trening.
7. Spør om kampen var morsom og spennende - ikke bare om resultatet
8. Sørg for riktig og fornuftig utstyr - ikke overdriv
9. Vis respekt for arbeidet klubben gjør - ta initiativ til årlig foreldremøte for å avklare holdninger og ambisjoner
10. Tenk på at det er ditt barn som spiller fotball - ikke du
11. Alle foreldre skal stå på motsatt side av trener/spillerbenken

### Media og PR

Alle saker eller uttalelser på vegne av SSK skal godkjennes og rådføres hos styreleder i klubben.

## Dommere

Snarøya SK ønsker i tråd med Norges Fotballforbund å utvikle flere dommere.

Dommere er en viktig del av fotballen og klubben ønsker aktivt å rekruttere medlemmer til å bli med i dommerutviklingsløpet.

NFF Oslo kjører klubbinterne klubbdommerkurs. Dette er det første steget i «dommerpyramiden,» og kan tas fra det året en fyller 13 år. Klubbdommere dømmer kamper i egen klubb.

Snarøya SK har satt følgende mål for dommerutviklingen i klubb:

- Hvert år skal minst 16 ha gjennomført klubbdommerkurs.
- Hvert år skal minst 1 jente og 2 gutter videre på rekrutteringskurs.

Klubbdommere rekrutteres i hovedsak fra våre ungdomslag, men ønsker også å nå ut til ungdom som ikke lenger er aktive spillere i klubben.

Gjennom utviklingsløpet som dommer vil man lære seg å kommunisere, lede og være tydelig. I tillegg lærer man å ta valg og stole på egne beslutninger. Vi ønsker å utvikle et dommermiljø i klubben som involverer både gutter og jenter.

Dommermiljøet skal bli invitert inn i treningssituasjoner med lag, ha minst 2 dommerforum per sesong og få trening/erfaring gjennom å dømme våre kamper. Dommerne skal få dekket det de trenger av kurs og utstyr samt få være en del av et fellesskap med flere sosiale tiltak.