



Sportsplan/trenerhåndbok

Barne- og ungdomsfotballen

MIL fotball





INNHALDSFOREGNELSE

1. INNLEDNING

1.1 HVORFOR EN SPORTSPLAN?

2.0 OVERORDNET FOR KLUBBEN

2.1 KLUBBENS VISJON OG MÅLSETTING

2.2 KLUBBENS VERDIGRUNNLAG

2.3 FAIR PLAY

2.4 ROLLER PÅ LAGENE

2.5 FORELDREMØTER

2.6 HVA SKAL KJENNETEGNE EN BLÅ SPILLER

2.7 HVA SKAL KJENNETEGNE DEN BLÅ TRENEREN

2.8 HVA SKAL KJENNETEGNE DEN BLÅ FORELDER

2.9 DEN BLÅ PASNING

2.10 ANSVARLIG FOR SPORTSPLANEN

2.11 RUTINER VED AVVIK FRA SPORTSPLANEN

3.0 RETNINGSLINJER FOR VÅR FOTBALLAKTIVITET

3.1 DEN GODE ØKTA

3.2 AKTIVITETSPRINSIPPET

3.3 SPESIFISITETSPRINSIPPET

3.4 JEVNBYRDIGHET

3.5 SELEKSJON OG TOPPING AV LAG

3.6 TILPASSET UTFORDRING (DIFFERENSIERING)

3.7 HOSPITERING

4.0 BARNEFOTBALLEN 6-12 ÅR

4.1 ÅRSKLASSE 6-7 ÅR

4.2 ÅRSKLASSE 8-9 ÅR

4.3 ÅRSKLASSE 10-11 ÅR

4.4 ÅRSKLASSE 12 ÅR

5.0 UNGDOMSFOTBALL 13-19 ÅR

5.1 ÅRSKLASSE 13 ÅR

5.2 ÅRSKLASSE 14-16 ÅR

5.3 JUNIORFOTBALL 17-19 ÅR

6.0 DOMMERUTVIKLING



1. INNLEDNING

1.1 HVORFOR EN SPORTSPLAN?

Hovedmålet for den organiserte fotballen er å gi et tilbud der spillerne opplever trivsel, glede og mestring både i trening og kamp. Spillerne skal gis mulighet til å lære seg fotball og utvikle individuelle og sosiale ferdigheter. I MIL skal ungene ha et tilbud de er fornøyde med, uavhengig av nivå og ambisjoner. Barna begynner med organisert fotball når de går i første klasse. Klubben har oppstartrutiner for nye lag i klubben. MIL fotball sokner til Mosjøen skole og klubben rekrutterer spiller derfra. Lagene er delt inn slik at de som går i samme klassetrinn spiller på samme lag. Dersom det er nok jenter og gutter til egne lag ønsker vi det. Dersom vi ikke har tilbud for et årskull i klubben vil de spillerne som er på kullet enten spille for MIL-laget som er eldre eller yngre. Et annet alternativ er at spillerne integreres i en annen klubb som har tilbud for årsklassen. Sportsplanen gir retningslinjer for trenere og andre for hvordan aktiviteten skal være i MIL fotball. Sportsplanen er laget av en gruppe satt ned av daglig leder i MIL. Den er også sendt ut på høring til samtlige trenere i klubben.

2.0 OVERORDNET FOR KLUBBEN

2.1 KLUBBENS VISJON OG MÅLSETTING

Vår visjon:

«MIL for alle»

Vår visjon «MIL for alle» skal gjennomsyre det arbeidet som gjøres i klubben. Klubben skal legge til rette for fotballglede, muligheter og utfordringer for alle som ønsker det. Uavhengig av forskjeller og bakgrunn, skal alle finne tilhørighet i vår klubb.

Målsetting: MIL fotball skal være en av fotballkretsens beste og mest attraktive klubber som bedriver senior-, ungdoms-, og barnefotball.

Klubben skal være en god ambassadør for Vefsn kommune.

2.2 KLUBBENS VERDIGRUNNLAG

Klubbens initialer (M-I-L) representerer kjerneverdiene klubben ønsker å identifisere oss med.

Vi skal være:

M – Motiverende

I – Inkluderende

L – Lidenskapelige

2.3 FAIR PLAY

Fair Play handler ikke bare om gule og røde kort. Fair Play handler også om hvordan vi oppfører oss mot hverandre, både på og utenfor banen. Det er viktig at alle tilknyttet MIL fotball følger de normer, regler og retningslinjer som klubben har satt. Dette bidrar til å skape de holdningene og verdiene vi ønsker oss. Som igjen skaper et fotballmiljø preget av trivsel og trygghet.



Sentrale stikkord er:

- Respekt og toleranse for hverandre
- Alle er like verdifulle
- Ta avstand fra rasisme og mobbing
- Respektere dommerens avgjørelser
- Skape et fellesskap som inkluderer alle

2.4 ROLLER PÅ LAGENE

TRENERE/STØTTEAPPARAT RUNDT LAGENE

MIL fotball anbefaler alle våre lag å ha opprettet en foreldregruppe/støtteapparat rundt laget. Erfaringene viser at lag med et bredt støtteapparat der flere avlaster hverandre fungerer best.

En engasjert foreldregruppe/støtteapparat medfører at spillerne er aktive lengre i klubben. Alle lag bør ha:

Hovedtrener:

- Bli godt kjent med alle spillere i gruppen gjennom spillersamtaler/møter.
- Skape trygghet og mestring hos alle i spillergruppa.
- Følge klubbens sportsplan.
- Kjenne innholdet i klubbhåndboka
- Ansvar for det sportslige tilbudet.
- Sesongplanlegging.
- Øktplanlegging
- Uttak av tropp og lag til kamp.
- Kampløp.
- Delta på klubbens trenermøter.
- Følge opp hver enkelt spiller best mulig med individuelt treningsopplegg og tilbakemelding.
- Bygge, lede og utvikle støtteapparatet rundt laget.
- Ta trenerkurs.
- Lagene oppfordres til å ha en hovedtrener som har hovedansvaret for å lede støtteapparatet.
- Hospitering og kontakt med sportslig leder og trenerveileder.

Hjelptrener/Assistent

- Holde seg faglig oppdatert og ta del i de kurs som klubben og NFK tilbyr.
- Møte forberedt til trening iht. lagets planer.
- Føre oppmøtelogg på treninger.
- Bruk positive forsterkere under trening (oppmuntring, ros, artige øvelser osv) for å oppnå ønsket adferd og resultater.
- Kampløp.
- Spill på lag med hovedtrener og følg opp den blå spilleren.
- Registrere kamprapport i Fiks (gjelder kun ungdomsfotball).
- Kvalitetssikre at dommeren som er satt opp møter til oppsatt kamp.

Foreldrekontakt:

- Skrive kjøre liste til bortekamper evt. turneringer.



- Viderevende informasjon fra klubb til foreldre/foresatte.
- Innkalle til foreldremøter.
- Ansvarlig for sosiale aktiviteter utenfor fotballen (eks. pizzakveld, sykkelturn, tur i svømmehallen, fotballkamp mellom foreldre og barn).
- Opprette Facebook gruppe for laget og kvalitetssikre at alle foreldre/foresatte er medlemmer.
- Ansvarlig for å arrangere dugnader for å skaffe laget inntekter.
- Ansvarlig for å sette opp dugnadslister og å kommunisere disse til foresatte/spillere
- Lage lister for kampvert til hjemmekampene.
- Samarbeid med trenerteam

Økonomiansvarlig

- Ansvarlig for å opprette en lagskonto.
- Ansvarlig for å ha oversikt over lagets økonomi.

2.5 FORELDREMØTER

Det skal avholdes et foreldremøte når laget starter treningen for ny sesong og et foreldremøte før laget drar på sommerturnering. Ellers avholdes foreldremøter ved behov.

Agenda for foreldremøte ved treningsoppstart:

1. Gå gjennom MILs retningslinjer for aldersgruppen
 - a. Hovedmål og virkemidler og klubbens verdigrunnlag.
 - b. Retningslinjer for trenere/ledere.
 - c. Fair Play reglene for spillerne.
 - d. Dele ut og gå gjennom foreldrevettreglene.
 - e. Spilletid
 - f. Differensiering
 - g. Inndeling lag
 - h. Turneringer
2. Opplegget for sesongen
 - a. Seriespill
 - b. Turnering
 - c. Treninger
3. Forberedelser
 - a. Kosthold
 - b. Søvn/hvile
4. Koordinering flere idretter
5. Velge to foreldrekontakter med ansvar for:
 - a. Økonomi
 - b. Kjøre liste



- c. Kakebaking/kaffesalg på kamper
- d. Påmelding turnering
- e. Dugnadliste

2.6 HVA SKAL KJENNETEGNE EN BLÅ SPILLER

En MIL-spiller skal:

- kunne slå både lange og korte pasninger på en tilfredsstillende måte med vekting av kraft i forhold til medspiller.
- kunne bruke en eller flere finter på hensiktsmessig måte i både trening og i kampsituasjon.
- kunne forstå prinsippene som 1. forsvarer og beherske 1. forsvarsrollen på en tilfredsstillende måte.
- forstå nytteverdien av «den blå pasning» og bruke den aktivt i kamp og trening
- forstå de taktiske prinsippene om bruk av ledig rom, skape 2 mot 1 situasjoner, ha en forståelse av at hele laget er forsvarsspillere når laget forsvarer seg og angrepspillere når laget angriper.
- Ta med midtbanen i oppbygging av spill.
- Alltid kort igangsetting fra keeper.

Det er viktig for klubben at trenerne forlagene skal ha fokus på å utvikle «Den blå spilleren» også utenfor fotballbanen. Dette betyr at man i MIL fotball skal ha fokus på at...

- den blå spilleren hjelper til med utstyr før og etter trening.
- den blå spilleren møter presist til trening og kamp.
- den blå spilleren gjør sitt for at andre skal ha det bra.
- den blå spilleren er lojal ovenfor trenere, lagkamerater, lag og klubb.
- den blå spilleren har respekt for at vi er ulike.
- alle blå jobber mot samme mål.

2.7 HVA SKAL KJENNETEGNE DEN BLÅ TRENEREN

Som trener og leder i barne- og ungdomsfotballen er man en av de synligste og viktigste ambassadørene for Mosjøen IL. Alle som innehar denne rollen i Mosjøen IL, har et særskilt ansvar for å fremme Fair Play i fotballen.

- Alle spillerne er like mye verdt
- Vær positiv og oppmuntre i medgang og motgang.
- Vis respekt for klubbens retningslinjer.
- Tilrettelegg for et trygt miljø.
- Hils alltid på motstanderens trener før kampen og takk alltid for kampen etterpå.
- Vis respekt for andre; ikke røyk, bann eller vær aggressiv på sidelinja.
- Se på dommeren som en veileder og gjør dommeren god!

2.8 HVA SKAL KJENNETEGNE DEN BLÅ FORELDER

- Støtt opp om klubbens arbeid – gjennom foreldremøter forankres fotballens og klubbens verdisyn.
- Møt fram til kamper og treninger – du er viktig både for spillerne og miljøet.
- Gi oppmuntring til alle spillerne i med- og motgang – dette gir trygghet,



trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien lenge.

- Vi har alle ansvar for kampmiljøet – gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair Play.
- Respekter trenerens kampløp – konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.
- Respekter dommerens avgjørelser – selv om du av og til er uenig!
- Det er ditt barn som spiller fotball. Opptre positivt og støttende – da er du en god medspiller!
- Respekter avgjørelsene og bidra til at dommeren trives.
- Hils alltid på dommeren før kampen og takk alltid for kampen etterpå.
- Vær et forbilde for barna med tanke på adferd overfor dommeren.

2.9 DEN BLÅ PASNING

Hva?

Første pasning etter brudd (etter at laget har erobret ballen) vil vi skal gå til en medspiller.

«Den blå pasning» skal være en god pasning. Dersom spiller er usikker på om ballen vil komme fram til medspiller skal et annet valg vurderes.

Hvorfor?

Identitet.

I MIL fotball etterstreber vi å spille ballen, ikke sparke den en vilkårlig plass. Med aktiv bruk av «den blå pasning» har MILlaget gode forutsetninger for en god angrepstart.

Tørre å spille fotball, ikke sparke fotball

Hvordan?

Tidlig kjennskap til «den blå pasning».

Trene på den aktivt i trening, gjøre spillegruppen bevisst på den.

Dette medfører følgende momenter spillerne må trene på:

Orientering i forkant (hvor skal jeg gjøre av ballen om jeg får den nå/erobrer den?)

Retningsbestemt mottak (hvis Petter skal få ballen må jeg gjøre det enklest mulig for meg å slå pasningen til han).

Pasningsferdighet (hvilken type pasning, og hvor hard skal den være for at jeg skal helt sikkert treffe Petter med denne pasningen?).

VI ØNSKER AT MIL LAG SKAL SPILLE FOTBALL OG DEN BLÅ PASNING BIDRAR TIL DETTE!

2.10 ANSVARLIG FOR SPORTSPLANEN

Klubbens styre er ansvarlig for sportsplanen. Sportslig ledelse har mandat fra klubbens styre til å revidere, implementere og følge opp at aktiviteten i klubben følger denne planen.

Sportsplanen revideres hvert år innen 30. november, med årlig nytt vedtak i styret i løpet av desember hvert år.

2.11 RUTINER VED AVVIK FRA SPORTSPLANEN

Dersom medlemmer, foresatte, samarbeidspartnere eller øvrige opplever avvik fra sportsplanen skal dette meldes inn til daglig leder eller sportslig leder i klubben.

Daglig/sportslig leder behandler og gjør nødvendige tiltak for å løse saken. Styret orienteres



også. Dersom saken er av en slik alvorlighetsgrad at daglig/sportslig leder finner det riktig, sendes saken til styreleder i MIL fotball, eventuelt også styreleder i MIL sentralt.

3.0 RETNINGSLINJER FOR VÅR FOTBALLAKTIVITET

Å ha egne retningslinjer for vår aktivitet skal sørge for at vi på best mulig måte kan ivareta og oppnå vårt formål, vår visjon og våre målsettinger. Hvordan skal vi som ledere og trenere gjennomføre en fotballaktivitet som skaper godt miljø og samtidig sørger for tilpasset og utviklende aktivitet? Våre retningslinjer tar utgangspunkt i nasjonale retningslinjer.

3.1 DEN GODE ØKTA

Her er noen viktige punkter for en god treningsøkt:

- All aktivitet med ball
- Med og motspillere i flest mulig øvelser
- Øktene er godt forberedt og sørger for høy aktivitet
- Konkurranser brukes som virkemiddel for morsomme treningsøkter med høy intensitet
- Treneren skaper trygghet gjennom å se alle og forsterke det som er positivt
- Treneren er en tydelig leder
- Bruk mye tilpasset smålagsspill som gir mange situasjoner for å score mål/hindre mål

3.2 AKTIVITETSPRINSIPPET

Spillerne skal være i aktivitet så mye som mulig under ei økt. Dette må trenerne tenke på:

- Kom raskt i gang med treningen.
- Organiser treningen slik at det blir flyt i aktivitetene og få unødvendige pauser.
- Unngå stillestående «køer».
- Pass på at ingen «melder seg ut» og passiviseres.
- Bruk ballen i så mye av aktivitetene som mulig.

3.3 SPESIFISITETSPRINSIPPET

Spesifisitetsprinsippet handler om at du blir bedre til det du øver på. Kort sagt, øvelse gjør mester. Skal du bli bedre til å spille fotball, må du først og fremst øve på å mestre den typen situasjoner som er særpreget for fotballspillet. Det er dette vi kaller spesifisitetsprinsippet, og det vil si at vi legger vekt på funksjonelle treningsøvelser, altså at det er godt samsvar mellom det som skjer i kampen, og innholdet i treningene.

3.4 JEVNBYRDIGHET

- Mosjøen IL fotball ønsker å tilrettelegge slik at man får noenlunde jevn motstand i trening og kamp.
- Jevnbyrdighet må aldri bety «topping» av lag. Topping av lag innebærer at noen får spille mer enn andre, og dette skal ikke forekomme i barnefotballen.
- Jevnbyrdighet er en av våre beste virkemidler for at spillerne skal oppleve trygghet og mestring.

I fotball vil jevnbyrdig motstand fremme både mestring og ferdighetsutvikling. Om vi spiller mot noen som er langt bedre enn oss, oppleves lite mestring siden vi sjeldent får til det vi prøver på. Er vi på den andre siden helt overlegne vår motstander, er det alt for lett å få til det



vi prøver på. Det kan gi mestringsfølelse, men fører i liten grad til læring og utvikling. Jevnbyrdighet mellom lagene gir begge parter en bedre tilpasset utfordring. Spillerne må gjøre sitt beste for å få det til, men det er ikke sikkert de vil lykkes. Betydningen av jevnbyrdighet gjelder både på lags- og individnivå. Om motstanden er hensiktsmessig tilpasset gir det de beste betingelsene for individuell utvikling.

Trenerne kan overføre dette til treningsfeltet. Hvordan skape jevnbyrdig motstand i spilløvelser? Hvordan balansere forutsetninger og utfordringer når vi trener på delferdigheter? Hvordan differensiere på ulike måter slik at den enkelte og gruppa møter omgivelser som er godt tilpasset spillernes ferdigheter? Husk at fotballspill dreier seg om å mestre motstand. En av trenernes utfordringer er derfor å skape jevnbyrdig spill-motspill situasjoner på feltet.

Å møte jevnbyrdig motstand i serie- og turneringsspill er like viktig som i treningssituasjonen. I barnefotballen gjelder det å lage jevnbyrdig motstand innad for å møte jevnbyrdig motstand i seriespillet. Mange kretser har nå åpnet opp for å melde på lag i seriespill etter ulike nivå som «nybegynner» og «viderekommen». Dette gir i utgangspunktet bedre forutsetninger for at kampene blir jevnbyrdige. Forutsetningen for at ordningen skal fungere etter intensjonen, er at klubbene lager jevnbyrdige lag i egen klubb, for så å finne rett nivå i seriespillet.

Eksempler på hvordan vi kan oppnå jevnbyrdighet i kampen (barnefotballen):

- Begge lag presser lavt i forsvar slik at angrepslaget får kontroll over starten på angrepet
- Vi bruker hodet og justerer litt på laget ut fra stillingen i kampen
 - Leder vi med flere mål:
 - Spillerne som trives som forsvarspillere, spiller sentral midtbane
 - Den venstrebenete spilleren flyttes over på høyresiden
 - Midtstopperen spiller spiss og spissen spiller midtstopper
 - Ligger vi under med flere mål:
 - Lagets beste spillere utfordrer motstandernes beste spillere
 - Lar spillerne spille i trygge roller
 - Ekstra spiller kan settes inn ved fire måls differanse

3.5 SELEKSJON OG TOPPING AV LAG

Seleksjon er å gi noen enkeltspillere eller grupper et eksklusivt tilbud. Dette kan være i form av flere treninger og kamper som ikke er åpne for alle å delta. Seleksjon skal ikke forekomme før det året spillerne fyller 12 år, men også etter det må klubben legge til rette for alle som vil trene og spille mye

Landslagsskolen starter opp året spillerne fyller 12 år. Dette er seleksjon i regi av krets og fotballforbund, men hvor klubbene nominerer inn spillerne. Det gis også mulighet til at klubbene kan melde på lag i et divisjonsbasert seriespill basert på ferdighetsnivå. Dette er også en type seleksjon, men viktig at dette er klubbstyrt og at det tilbys gode kamparenaer på alle nivåer. Det anbefales fortsatt at hele årskull trener sammen, uavhengig av kamparena.

Topping av lag er en seleksjon knyttet til kampen, hvor enkelte spillere får vesentlig mer spilletid enn andre, basert på ferdighetsnivå. Topping er resultatbasert og ikke mestringsbasert. Dette skal ikke forekomme i barnefotballen.



3.6 TILPASSET UTFORDRING (DIFFERENSIERING)

Tilpasset utfordring vil si at en tilpasser treningstilbudet i størst mulig grad etter enkeltspillerens forutsetninger, modenhet, ferdigheter, lyst, ønsker og behov.

Differensiering er et viktig verktøy i fotballen og handler om å drive positiv forskjellsbehandling. Å behandle alle likt, utsette dem for nøyaktig de samme utfordringene, krever at de lærer på samme måte og med samme hastighet. Sånn er det ikke. Differensiering i trening og kamp skal gi gode forutsetninger for at alle på laget skal få de rette utfordringer som gir mestring, trivsel og utvikling.

DIFFERENSIERING I TRENINGSØKTA

Differensiering handler om hvordan vi kan dele inn treningsgruppa og tilpasse treningen til den enkelte. Alle trenger ikke gjøre det samme på trening. Når vi driver pasningstrening, kan vi variere avstand og pasningstype etter de ulike spillernes erfaring og nivå. Vi kan organisere øvelser med ulik vanskelighetsgrad og fordele spillerne ut fra hva de har mest behov for. Eller vi kan la noe drive skuddtrening mens andre arbeider med pasninger.

Differensiering handler ikke om å dele gruppa inn i «de gode» og «de mindre gode». Fotballferdighet er sammensatt, og spillerne kan ha ulike styrker: noen er hurtige, andre er taklingssterke, andre igjen kan være tekniske med ball eller ha stor arbeidskapasitet. Og laget har behov for ulike typer. Differensiering vil si å ta utgangspunkt i den enkeltes styrker og/eller svakheter, og lete etter måter å organisere treningene på som er gunstig både for den enkelte og for laget. Differensiering er å individualisere treningen innenfor rammen av laget.

Trenere i MIL fotball bør tenke differensiering både når det gjelder organisering, øvelsesutvalg og læringsmomenter. Målet er å oppnå trivsel og ferdighetsutvikling for alle – både de som er kommet langt og de som ikke har kommet så langt i sin utvikling. Å gjøre dette på en god måte krever både planlegging, utprøving og øving fra trenernes side. Husk: start i det små, og differensier deler av økta.

Tilpasset utfordring i treninga er ikke det samme som å toppe lagene i kamp. I kamper SKAL alle lag i barnefotballen være satt sammen slik at alle spillerne i MIL fotball har en like stor mulighet til å vinne som til å tape. Vi oppfordrer til bruk av differensiering og positiv forskjellsbehandling under deløvelser, men under spill skal lagene deles inn etter jevnbyrdighetsprinsippet.

Nedenfor har vi satt opp en tabell som viser hvilke tilretteleggings- og differensieringsverktøy vi anbefaler og ikke anbefaler for de ulike aldersklassene.



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

VI ØNSKER Å SKAPE GODE OPPLEVELSER FOR ALLE. Å TILPASSE UTFORDRINGENE ER ET SKRITT MOT FLERE GODE OPPLEVELSER!

Differensiering er IKKE:

- Å dele treningsgruppa i ulike nivå og la de trene på ulike steder hele økta eller på ulike tidspunkt.
- Å dele treningsgruppa i ulike nivå å la de forbli delt hele året.
- Å dele treningsgruppa i ulike nivå og kjøre treninger som er eksklusivt for noen av dem.
- Å dele treningsgruppa i ulike nivå å dra på turneringer eller treningsleirer som ekskluderer noen.

DIFFERENSIERING I KAMPEN

- Kjenn spillerne dine. Hvor på banen er spillerne tryggest?
- Keeper, idet bakre leddet, sentralt eller foran?
- Høyre eller venstre side?
- Det minst komplekse er bakerst eller mot en langside: da har spilleren stort sett rommet foran seg eller inn i banen å forholde seg til.
- Det mest komplekse er sentralt på banen, da må man forholde seg til rom bak, foran og til siden. Her kan man ut ifra forutsetninger gi spillerne ulike utfordringer.
- Bytter du en hel rekke – for eksempel 4 stykker – er rekka sammensatt av ulike typer som gir trygghet for alle.
- Sett gode spillere mot gode i posisjoner der de møtes ofte. Unngå at de sterkeste for ofte møter de svakere dersom spriket i ferdighetsnivået er stort mellom ulike spillere i samme kamp.

3.7 HOSPITERING

En viktig forutsetning for MIL fotballs sportslige tilbud er et godt samarbeid mellom lagene og at alle støtter opp om de ordninger som gjelder. Det forventes derfor at alle lags ledere og spillere tar godt imot spillere fra andre lag i MIL.

Spillere, trenere og lagledere oppfordres også til å snakke godt om de andre by-delslagene i kommunen. Treningssamarbeid mellom lagene er et tiltak med flere positive «bieffekter» som MIL fotball ønsker å stimulere til. Dette



tiltaket er mest gjeldende i barnefotballen.

-Spillerne blir kjent på tvers av årskullene.

-Gir mindre belastning for trenerne.

-Ungene får prøve seg på forskjellige roller (eldst, yngst).

-Ungene får prøve seg mot forskjellige ferdighetsnivåer.

Dette er særlig aktuelt på vinteren da det f.eks. kan legges inn ei felles ekstratrening for to års klasser for de mest ivrige spillerne. Det er viktig at det ikke utvikler seg «faste» samarbeid mellom to lag, men at lagene samarbeider med lag over og under seg. Trenermøter i barne- og ungdomsfotballen koordinerer dette samarbeidet

DE BLÅ RETNINGSLINJENE FOR HOSPITERING

Det grunnleggende ved hospitering er at en gir spillere som har ferdigheter, tid og motivasjon et tilbud om trening(er) og/eller kamp(er) i en treningsgruppe med gjennomgående høyere ferdighetsnivå enn det spilleren får gjennom treningshverdagen i sitt lag.

Hospitering kan også brukes som virkemiddel for å bygge opp under spillere som viser gode holdninger i sitt treningsmiljø. Altså å hospitere opp en spiller som ikke nødvendigvis er den fremste i sin treningsgruppe, men som har vist en treningsmoral over tid som man ønsker å gi en positiv oppmerksomhet. Det er viktig å huske på at det er utviklingen som skal ivaretas, både på kort og lang sikt. Det er sentralt at hospitantene viser seg som blå spiller når de er på eget lag. Hvordan kommer hospitering i stand?

- Sportslig leder i barne- og ungdomsfotballen har det overordnede ansvar og skal gi sin tilslutning til hospitering i barne- og ungdomsfotballen. Dette skal være et gjennomgående tema på trenermøter.
- Trener for et høyere rangert lag kontakter trener for et lavere rangert lag og ønsker å se en spiller et nivå høyere opp.
- Trener for et lavere rangert lag kontakter trener for et høyere rangert lag og ønsker å se en spiller et nivå høyere opp.
- Sportslig leder tar kontakt med trener med ønske om at en spiller bør få hospitere opp/ned. Dersom det oppstår konflikter som fastlåst, kontaktes sportslig leder som avgjør saken.

HOSPITERING ER IKKE ET MIDDEL FOR Å TOPPE ET LAG ELLER FYLLE OPP ET LAG MED FOR FÅ SPILLERE!

For de yngste aldersgruppene (6-9 år) anbefaler vi som hovedregel ikke hospitering som virkemiddel, men for eldre spillere (10 år og oppover) anbefaler vi det i større grad. Tabellen under viser hvilken type hospitering vi anbefaler for de ulike årsklassene.

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



OPPFLYTTING

Om spillere overtid presterer på et høyere nivå, eller det foreligger andre sosiale årsaker, kan en permanent oppflytting vurderes. Dette forutsetter at det både er sportslig og sosialt fornuftig. Dette skal gjøres i et samarbeid med sportslig leder, trenere for begge lag og foreldre/foresatte.

MIL fotball ønsker å være en foregangsklubb i distriktet. Dersom lag vil ha med hospitanter fra andre klubber på turneringer og treninger skal dette gå via klubben og sportslig leder. Det skal aldri være trenerstyrt. Kriterier for å hente hospitanter fra andre klubber kan være antall spillere, sykdom og/eller hospitantens utvikling

4.0 BARNEFOTBALLEN 6-12 ÅR

Hovedmålet for barnefotball er å gi tilbud der spillerne opplever trivsel, glede og mestring både i trening og kamp. Spillerne skal gis mulighet til å lære seg fotball og utvikle individuelle og sosiale ferdigheter. I MIL skal ungene ha et tilbud de er fornøyde med uavhengig av nivå og ambisjoner. I barnefotballen har vi også stort fokus på å rekruttere og beholde flest mulig – lengst mulig.

4.1 ÅRSKLASSE 6-7 ÅR

Kamp:

6-7 år: 3er fotball uten keeper.

Laginndeling:

Lagene settes sammen i jevnbyrdige lag etter kriteriene kameratskap og mangfold i ferdigheter.

Antall spillere per lag:

Vi ønsker 4-5 spiller per lag i 3er fotball som sikrer masse spilletid for alle.

Lagpåmelding:

Klubben melder på lag til seriespill i NFF Nordland. Dette skal gjøres innen 15. februar hvert år. Ansvarlig i klubb kontakter trener i forkant for å avtale antall lag. Laget melder selv på antall lag i turneringer man deltar på.

Spilletid:

I barnefotballen skal man tilstrebe å gi spillerne lik spilletid i kamper uavhengig av treningsoppmøte og utenforliggende faktorer som eks. sykdom og deltagelse i andre idretter.

Trening:

Antall treninger per uke: 1 stk lagtrening per uke.

Treningsøktene skal planlegges slik at innholdet er tilrettelagt spillernes alder, utviklingstrekk og modning. Se egne trenerguider eller treningsokta.no for tips for oppbygging av økta og øvelsesutvalg for disse aldersgruppene.



Turnering:

Utover egen turnering, Kippermocupen, dekker MIL fotball påmeldingsavgift til tre andre turneringer i løpet av året for alle våre lag. Klubben oppfordrer spesielt våre lag til å delta på de lokale turneringene i vår kommune.

I MIL fotball er det også muligheter for å søke om tilskudd fra klubb om deltagelse på turneringer som ikke omfatter Helgeland.

Geografisk område

- a. Innenfor fylkesgrensen
- b. Deltakelse i alle andre turneringer skal på forhånd søkes til Daglig leder
- c. For sammensatte lag med Mil-spillere/trenere gjelder samme regel

Ekstratilbud:

- Åpen hall lørdag og søndag
- Fotballskole uke 25 fra 7 år

4.2 ÅRSKLASSE 8-9 ÅR

Kamp:

8-9 år: 5er fotball. 4 utespillere + keeper.

Laginndeling:

Lagene settes sammen i jevnbyrdige lag etter kriteriene kameratskap og mangfold i ferdigheter.

Antall spillere per lag:

Vi ønsker 6-8 spillere per lag i 5er fotball som sikrer masse spilletid for alle.

Lagpåmelding:

Klubben melder på lag til seriespill i NFF Nordland. Dette skal gjøres innen 15. februar hvert år. Ansvarlig i klubb kontakter trener i forkant for å avtale antall lag. Laget melder selv på antall lag i turneringer man deltar på.

Spilletid:

I barnefotballen skal man tilstrebe å gi spillerne lik spilletid i kamper uavhengig av treningsoppmøte og utenforliggende faktorer som eks. sykdom og deltagelse i andre idretter.

Trening:

Antall treninger per uke: 1 stk lagtrening per uke.

Treningsøktene skal planlegges slik at innholdet er tilrettelagt spillernes alder, utviklingstrekk og modning. Se egne trenerguider eller treningsokta.no for tips for oppbygging av økta og øvelsesutvalg for disse aldersgruppene.

Turnering:



Utover egen turnering, Kippermocupen, dekker MIL fotball påmeldingsavgift til tre andre turneringer i løpet av året for alle våre lag. Klubben oppfordrer spesielt våre lag til å delta på de lokale turneringene i vår kommune.

I MIL fotball er det også muligheter for å søke om tilskudd fra klubb om deltagelse på turneringer som ikke omfatter Helgeland.

Geografisk område

- a. Innenfor fylkesgrensen
- b. Deltakelse i alle andre turneringer skal på forhånd søkes til Daglig leder
- c. For sammensatte lag med Mil-spillere/trenere gjelder samme regel

Ekstratilbud:

- Åpen hall lørdag og søndag
- Fotballskole uke 25 fra 7 år

4.3 ÅRSKLASSE 10-11 ÅR

Kamp:

10-11 år: 7er fotball. 6 utespillere + keeper.

Laginndeling:

Lagene settes sammen i jevnbyrdige lag etter kriteriene kameratskap og mangfold i ferdigheter.

Antall spillere pr. lag:

Vi ønsker 8-11 spillere per lag i 7er fotball som sikrer masse spilletid for alle.

Lagpåmelding:

Klubben melder på lag til seriespill i NFF Nordland. Dette skal gjøres innen 15. februar hvert år. Ansvarlig i klubb kontakter trener i forkant for å avtale antall lag. Laget melder seg på antall lag i turneringer man deltar på.

Spilletid:

I barnefotballen skal man tilstrebe å gi spillerne lik spilletid i kamper uavhengig av treningsoppmøte og utenforliggende faktorer som eks. sykdom og deltagelse i andre idretter.

Trening:

Antall treninger per uke: 1-2 stk lagtrening per uke. Kan varieres litt fra lag til lag og i løpet av året.

Treningsøktene skal planlegges slik at innholdet er tilrettelagt spillernes alder, utviklingstrekk og modning. Se egne trenerguider eller treningsokta.no for tips for oppbygging av økta og øvelsesutvalg for disse aldersgruppene.

Turnering:



Utover egen turnering, Kippermocupen, dekker MIL fotball påmeldingsavgift til tre andre turneringer i løpet av året for alle våre lag. Klubben oppfordrer spesielt våre lag til å delta på de lokale turneringene i vår kommune.

I MIL fotball er det også muligheter for å søke om tilskudd fra klubb om deltagelse på turneringer som ikke omfatter Helgeland.

Geografisk område

- a. Innenfor fylkesgrensen
- b. Deltakelse i alle andre turneringer skal på forhånd søkes til Daglig leder
- c. For sammensatte lag med Mil-spillere/trenere gjelder samme regel

Ekstratilbud:

- Åpen hall lørdag og søndag
- Fotballskole uke 25
- Sammen om utvikling

4.4 ÅRSKLASSE 12 ÅR

Kamp:

12 år: 9er fotball. 8 utespillere + keeper.

Laginndeling:

Lagene settes sammen i jevnbyrdige lag etter kriteriene kameratskap og mangfold i ferdigheter.

Antall spillere pr. lag:

Vi ønsker 11-14 spillere per lag i 9er fotball som sikrer masse spilletid for alle.

Lagpåmelding:

Klubben melder på lag til seriespill i NFF Nordland. Dette skal gjøres innen 15. januar hvert år. Ansvarlig i klubb kontakter trener i forkant for å avtale antall lag. Laget melder seg på antall lag i turneringer man deltar på.

Spilletid:

I barnefotballen skal man tilstrebe å gi spillerne lik spilletid i kamper uavhengig av treningsoppmøte og utenforliggende faktorer som eks. sykdom og deltagelse i andre idretter.

Trening:

Antall treninger per uke: 1-2 stk lagtrening per uke. Kan varieres litt fra lag til lag og i løpet av året.

Treningsøktene skal planlegges slik at innholdet er tilrettelagt spillernes alder, utviklingstrekk og modning. Se egne trenerguider eller treningsokta.no for tips for oppbygging av økta og øvelsesutvalg for disse aldersgruppene.

Turnering:



Utover egen turnering, Kippermocupen, dekker MIL fotball påmeldingsavgift til tre andre turneringer i løpet av året for alle våre lag. Klubben oppfordrer spesielt våre lag til å delta på de lokale turneringene i vår kommune.

I MIL fotball er det også muligheter for å søke om tilskudd fra klubb om deltagelse på turneringer som ikke omfatter Helgeland.

Geografisk område

- a. Nord-Norge og Nord-Sverige
- b. Deltakelse i alle andre turneringer skal på forhånd søkes til Daglig leder
- c. For sammensatte lag med Mil-spillere/trenere gjelder samme regel

Ekstratilbud:

- Åpen hall lørdag og søndag
- Fotballskole uke 25
- Sammen om utvikling

5.0 UNGDOMSFOTBALL 13-19 ÅR

I ungdomsfotballen skal MIL gi alle et tilbud de er fornøyde med ut ifra både interesse og ferdigheter. Et godt og inkluderende miljø er avgjørende for hvordan frafallet vil være i denne perioden. Her har vi en klar målsetning om å beholde flest mulig – lengst mulig.

5.1 ÅRSKLASSE 13 ÅR

Kamp:

13 år: 9er fotball. 8 utespillere + keeper.

Laginndeling:

Lagene kan settes sammen etter interesse og ferdigheter. I MIL fotball har vi ofte i stedet landet på modeller med flere lag per kull der spillere rullerer mellom ulike lag innenfor samme årsklasse (innenfor gitte regelverk). På den måten mener vi at vi ivaretar vår målsetting om å beholde flest mulig – lengst mulig i denne årsklassen.

Ved flere lag i denne årsklassen skal lagssammensetningen diskuteres og avgjøres i møter mellom sportslig ledelse og lagets støtteapparat.

Antall spillere pr. lag:

Vi ønsker 11-14 spillere per lag i 9er fotball som sikrer masse spilletid for alle.

Lagpåmelding:

Klubben melder på lag til seriespill i NFF Nordland. Dette skal gjøres innen 15. februar hvert år. Ansvarlig i klubb kontakter trener i forkant for å avtale antall lag. Laget melder seg på antall lag i turneringer man deltar på.

Spilletid:

Alle som er uttatt til kamptroppen skal ha mye spilletid (minimum en omgang), men spilletid kan variere fra spiller til spiller.



Antall kamper og hvilke kamper hver spiller er tatt ut på kan også variere ut ifra interesse, treningsoppmøte og holdninger.

En spiller bør ikke ha mer enn to kamparenaer, uavhengig om spilleren sitter på benken for det ene laget.

Tommelfingerregel: En spiller bør ikke ha mer enn 1,5 – 2 kamper pr uke.

Trening:

Antall treninger per uke: 2-3 stk lagtrening per uke. Kan varieres litt fra lag til lag og i løpet av året.

Treningsøktene skal planlegges slik at innholdet er tilrettelagt spillernes alder, utviklingstrekk og modning. Se egne trenerguider eller treningsokta.no for tips for oppbygging av økta og øvelsesutvalg for disse aldersgruppene.

Turnering:

Utover egen turnering, Kippermocupen, dekker MIL fotball påmeldingsavgift til tre andre turneringer i løpet av året for alle våre lag. Klubben oppfordrer spesielt våre lag til å delta på de lokale turneringene i vår kommune.

I MIL fotball er det også muligheter for å søke om tilskudd fra klubb om deltagelse på turneringer som ikke omfatter Helgeland.

Geografisk område

a. Nord-Norge og Nord-Sverige

b. Deltakelse i alle andre turneringer skal på forhånd søkes til Daglig leder

c. For sammensatte lag med Mil-spillere/trenere gjelder samme regel

Ekstratilbud:

- Åpen hall lørdag og søndag

- Sammen om utvikling

- I tillegg vil noen spillere få tilbud om spillerutviklingstiltak i regi av krets og hospiteringsmuligheter med Bodø Glimt.

5.2 ÅRSKLASSE 14-16 ÅR

Kamp:

14-16 år: 11er fotball. 10 utespillere + keeper.

Laginndeling:

Lagene kan settes sammen etter interesse og ferdigheter. I MIL fotball har vi ofte i stedet landet på modeller med flere lag per kull der spillere ruller mellom ulike lag innenfor samme årsklasse (innenfor gitte regelverk). På den måten mener vi at vi ivaretar vår målsetting om å beholde flest mulig – lengst mulig i denne årsklassen.

Ved flere lag i denne årsklassen skal lagssammensetningen diskuteres og avgjøres i møter mellom sportslig ledelse og lagets støtteapparat.



Antall spillere per lag:

Vi ønsker 14-16 spillere per lag i 11er fotball som sikrer masse spilletid for alle.

Lagpåmelding

Klubben melder på lag til seriespill i NFF Nordland. Dette skal gjøres innen 15 januar hvert år. Ansvarlig i klubb kontakter trener i forkant for å avtale antall lag. Laget melder selv på antall lag i turneringer man deltar på.

Spilletid:

Alle som er uttatt til kamptroppen skal ha mye spilletid.

Minimum en omgang for 14-åringene og minimum 1/3 av kampen for 15-16-åringene, men spilletid kan variere fra spiller til spiller.

Antall kamper og hvilke kamper hver spiller er tatt ut på kan også variere ut ifra interesse, treningsoppmøte og holdninger.

En spiller bør ikke ha mer enn to kamparenaer, uavhengig om spilleren sitter på benken for det ene laget.

Tommelfingerregel: En spiller bør ikke ha mer enn 1,5 – 2 kamper pr uke.

Trening:

Antall treninger per uke: 2-3 stk lagtrening per uke. Kan varieres litt fra lag til lag og i løpet av året.

Treningsøktene skal planlegges slik at innholdet er tilrettelagt spillernes alder, utviklingstrekk og modning. Se egne trenerguider eller treningsokta.no for tips for oppbygging av økta og øvelsesutvalg for disse aldersgruppene.

Turnering:

Utover egen turnering, Kippermocupen, dekker MIL fotball påmeldingsavgift til tre andre turneringer i løpet av året for alle våre lag. Klubben oppfordrer spesielt våre lag til å delta på de lokale turneringene i vår kommune.

I MIL fotball er det også muligheter for å søke om tilskudd fra klubb om deltagelse på turneringer som ikke omfatter Helgeland.

Geografisk område

- a. Scandinavia
- b. Deltakelse i alle andre turneringer skal på forhånd søkes til Daglig leder.
- c. For sammensatte lag med Mil-spillere/trenere gjelder samme regel

Ekstratilbud:

- Åpen hall lørdag og søndag
- Sammen om utvikling for 14 åringene
- MIL-akademiet for 15-16 åringene



- I tillegg vil noen spillere få tilbud om spillerutviklingstiltak i regi av krets og hospiteringsmuligheter med Bodø Glimt.

5.3 JUNIORFOTBALL 17-19 ÅR

Kamp:

17-19 år: 11er fotball. 10 utespillere + keeper.

Laginndeling:

Lagene i disse årsklassene settes sammen etter interesse, treningsiver og ferdigheter. Spillerne blir plassert i tropper/grupper ved årets begynnelse, men det er alltid hospitering mellom gruppene. Og endringer i tropper/grupper evalueres også gjennom året, basert på spillernes interesse, utvikling og ferdigheter.

Ved flere lag i samme årsklasse skal lagsammensetningen diskuteres og avgjøres i møter mellom sportslig ledelse og lagetets støtteapparat.

Antall spillere per lag:

Vi ønsker 14-16 spillere per lag i 11er fotball som sikrer masse spilletid for alle.

Lagpåmelding

Klubben melder på lag til seriespill i NFF Nordland. Dette skal gjøres innen 15 januar hvert år. Ansvarlig i klubb kontakter trener i forkant for å avtale antall lag. Laget melder selv på antall lag i turneringer man deltar på.

Spilletid:

Alle som er tatt ut til kamptroppen skal ha mye spilletid minimum 1/3 av kampen, men spilletid kan variere fra spiller til spiller.

I enkeltkamper som anses som viktige kan støtteapparatet gjøre unntak for dette, dersom trenerne for laget vurderer dette slik ut ifra sportslige hensyn. I slike tilfeller skal trenere kommunisere sin bakgrunn for valget ovenfor gitte spiller(e).

Antall kamper og hvilke kamper hver spiller er tatt ut på kan også variere ut ifra interesse, treningsoppmøte og holdninger.

En spiller bør ikke ha mer enn to kamparenaer, uavhengig om spilleren sitter på benken for det ene laget.

Tommelfingerregel: En spiller bør ikke ha mer enn 1,5 – 2 kamper pr uke.

Trening:

Antall treninger per uke: 2-3 stk lagtrening per uke. Kan varieres litt fra lag til lag og i løpet av året.

Treningsøktene skal planlegges slik at innholdet er tilrettelagt spillernes alder, utviklingstrekk og modning. Se egne trenerguider eller treningsokta.no for tips for oppbygging av økta og øvelsesutvalg for disse aldersgruppene.



Turnering:

MIL fotball dekker påmeldingsavgift til tre turneringer i løpet av året for alle våre lag.

I MIL fotball er det også muligheter for å søke om tilskudd fra klubb om deltagelse på turneringer som ikke omfatter Helgeland.

Geografisk område

- a. Scandinavia
- b. Deltakelse i alle andre turneringer skal på forhånd søkes til Daglig leder.
- c. For sammensatte lag med Mil-spillere/trenere gjelder samme regel

6.0 DOMMERUTVIKLING

MIL Fotball har tradisjonelt vært en god dommerklubb. Det er likevel et stort behov for dommere, og vi som klubb har et ansvar for å rekruttere dem og skape et godt dommermiljø. Kretsens oppgave er å gi dem utdanning gjennom kurs.

MIL Fotball ønsker å satse på dommere på like linje med spillere, ved å rekruttere flest mulig og samtidig sørge for at man beholder dem så lenge som overhodet mulig. Dersom noen dommere har ambisjoner skal man også gi utviklingsmuligheter.

MIL Fotball har en egen dommeransvarlig. Oppgaven til dommeransvarlig er å følge opp og legge til rette for alle dommere i klubben. Se egen rollebeskrivelse i vår klubbhåndbok.

Det er mange fordeler med å etablere et stort og godt dommermiljø i klubben:

- Femmer- og sjuerkamper dømmes av skolerte dommere
- Dommerne vil skolere lagene på regelsiden
- Oppgaven med å skaffe dommere til kampene blir lettere
- Lagledere og trenere trenger ikke dømme, og kan konsentrere seg om å lede laget sitt
- Turneringer som klubben arrangerer dømmes av skolerte dommere

Med visse aldersbegrensninger kan alle som ønsker starte som rekrutteringsdommer. Per 2021 må man være 14 år for å kunne ta rekrutteringsdommer kurset. Rekrutteringsdommere settes opp som dommere i kamper av kretsen (12 år og oppover).

Årlig arrangerer kretsen dommerkurs i Vefsn. Dette skjer vanligvis i starten av et nytt år. Informasjon om dette skjer via hjemmesider og sosiale medier.