



MIDTBYGDENS IDRETTSLAG

SPORTSPLAN



Målbevisst • Inkluderende • Lokal

Innholdsfortegnelse

1	Midtbygdens Idrettslags sportsplan fotball	4
	1.1 Formålet med sportsplanen.....	4
	1.2 Hensikten med sportsplanen	4
	1.3 Revidering av sportsplan.....	5
2	MILs visjon, verdier og mål	5
	2.1 Verdier.....	5
	2.2 Mål	6
	2.3 Trygge rammer.....	7
	2.4 Fair play.....	8
3	Roller i MIL-fotballen	9
	3.1 Hovedtrener.....	9
	3.2 Hjelpetrener	9
	3.3 Lagleder.....	9
	3.4 Foreldre.....	10
4	Utstyr.....	10
	4.1 Ansvarsavklaring	10– 11
	4.2 Klubbkolleksjon.....	11
5	Barnefotball.....	12
	5.1 Overordnet mål for barnefotball.....	12
	5.2 Barnefotballens tre grunnverdier.....	12
	5.3 Krav til trenere.....	12
	5.4 Treningsinnhold.....	12
	5.5 Alderstrinn 6–8 år	13
	5.6 Alderstrinn 9–10 år	14
	5.7 Alderstrinn 11–12 år	15–16
6	Ungdomsfotball.....	17
	6.1 Overordnet mål for ungdomsfotball.....	17
	6.2 Alderstrinn 13–14 år	17–19
	6.3 Alderstrinn 15–16 år	20–21
	6.4 Alderstrinn 17– 19 år	22–23
7	Seniorfotball.....	24

Innholdsfortegnelse

8.	Spillerutvikling.....	25
	8.1 Differensiering.....	25
	8.2 Hospitering.....	25–27
	8.3 Nivådeling.....	27



1 Midtbygdens Idrettslags Sportsplan fotball

1.1 Formålet med Sportsplanen

Formålet med Sportsplan er å sikre at våre sportslige aktiviteter er i tråd med gjeldende strategi og skal gi utøvere, trenere, oppmenn, foreldre og andre som er engasjert i klubben forutsigbarhet.

Sportsplanen skal bidra til at alle spillere i klubben får et tilbud tilpasset ferdigheter og ambisjoner, og at der er god samhandling og trivsel mellom alle involverte.

1.2 Hensikten med Sportsplanen

For klubben:

- Uttrykke retningslinjer og planer for klubben
- Leve opp til klubbens målsettinger
- Være et viktig fundament for klubbens sportslige aktivitet
- Fungere som et verktøy for å kvalitetssikre kontinuitet, sammenheng og utvikling for spillere, trenere og ledere
- Sikre klubbstyrte prosesser innenfor spiller-, trener- og lederutvikling
- Kommunisere ut hva vi driver med til våre samarbeidspartnere og andre som er interessert

For trenere/ledere

- Gi trener/ledere i de enkelte aldersgrupper et hjelpemiddel for fotballopplæringen
- Være et redskap for alle trenere og ledere og bidra til et mer planmessig arbeid
- Fortelle treneren hva som forventes av treningsinnhold i den aktuelle aldersgruppe
- Poengtere/vise at det er viktig å samle klubben, fåen felles forståelse, og jobbe i samme retning for å utvikle oss videre
- Øke trenerens kompetanse

For spilleren

- Påvirke ferdigheter og fysiske egenskaper
- Påvirke samhandlingsevne og fotballforståelse

- Påvirke holdninger i trening og kamp
- Påvirke sosial kompetanse
- Sikre at alle i klubben har samme tilbud og muligheter

1.3 Revidering av Sportsplan

Sportsplanen skal gjennomgås hvert år for å sikre at sportslig satsning er i tråd med retningslinjer og ambisjoner. Sportsplanen revideres og godkjennes årlig av sportslig utvalg, innspill til planen rettes til Sportslig leder.

2 MILs visjon, verdier og mål

2.1 Verdier

Norges Fotballforbund (NFF) har i sin visjon «Fotballglede, muligheter og utfordringer for alle» gitt føringer for hvordan klubber bør organiseres og fremstå.

VERDIER FOR MIL:

1. MIL drives etter klubbens, Norges Idrettsforbund, Norges Fotballforbund og idrettens mål og intensjoner.
 - **Idrettsglede—Felleskap—Helse—Ærlighet**
2. Klubben vår drives etter idrettens organisasjonsverdier
 - **Frivillighet—Demokrati—Lojalitet—Likeverd**
3. MIL sine verdier er.
 - **Målbevisst—Inkluderende—Lokal**

Disse verdiene skal hjelpe oss til

- å skape et godt klubbmiljø, der vi tar godt vare på hverandre
- å skape gode holdninger, som fører til et godt treningsklima
- å være en klubb som er kjent for godt samarbeid og god oppførsel
- å fremstå slik klubben ønsker i alle sammenhenger
- å bli tydelige, få frem det som skiller oss fra andre, og klargjøre vår spesielle identitet

2.2 Mål

«Alle som ønsker det skal få et tilbud om deltakelse i organisert idrett.»

Aktivitet:

- Mye og god aktivitet
- Tilby et differensiert tilbud som er tilpasset den enkeltes behov, modning og ferdigheter
- Beholde spillere og frivillige så lenge som mulig: «*Flest mulig–lengst mulig–best mulig*»
- Kvalitet på treningsfeltet og kamparenaen
- Aktiv bruk av klubbens Sportsplan
- God rekruttering av klubbdommere og godt dommermiljø

Kompetanse:

- God kompetanse i nøkkelrollene
- Utvikle gode trenere, dommere og ledere

Organisasjon:

- En stabil og forutsigbar klubbdrift
- Godt organisert klubb som ikke er personavhengig. «Klubben som sjef»
- Engasjere medlemmer og foresatte til å ta ansvar for MIL sin drift og utvikling
- Involvere flest mulig foresatte i drift av lagene
- Utnytte menneskelige og økonomiske ressurser best mulig
- Klare ansvarsforhold blant ledere og trenere på alle nivåer
- Klare retningslinjer og forventninger til spillere og foresatte
- God informasjon internt og eksternt
- Forvalte og utvikle klubbens eiendeler, anlegg og utstyr best mulig

Samfunns- og verdiarbeid:

- Fokus på verdiarbeid «*Respekt, Mestring, Trygghet, Trivsel*»
- Fair Play og MIL's verdisett preget all aktivitet
- Godt og positivt miljø for alle

- Skape en arena for sosialt fellesskap for spillere, foresatte og tillitsvalgte
- Stimulere klubbfølelse, eierskap og tilhørighet
- Motvirke mobbing og ekskludering
- Jobbe etter «Alle med!» prinsippet som handler om inkludering for alle, uavhengig av økonomisk situasjon

2.3 Trygge rammer

All aktivitet i MIL skal skje under trygge rammer og vi skal ha klare holdninger og retningslinjer, der definerte rammer for all aktivitet oppleves trygt og skaper trivsel. Klubben forplikter seg en gang i året til å ha fokus på et tema som angår «Trygge rammer».

Tema kan være; Trafikksikkerhet, doping, alkohol, seksuelle overgrep og trakassering, mobbing og rasisme, ernæring osv.



2.4 Fair play

Fair play—det handler om respekt:

- Er fotballens verdiarbeid og gjennomsyrrer all aktivitet i MIL
- Mer enn å unngå gule og røde kort
- Hvordan vi oppfører oss mot hverandre, både på og utenfor banen
- Ta avstand fra rasisme og andre former for mobbing
- Respektere dommerens avgjørelser
- Skape et fellesskap som inkluderer alle
- En viktig forutsetning for godt lagmiljø, samarbeid og aktivitet

MIL har en egen Fair play-ansvarlig som medvirker aktivt til å bygge en positiv klubbkultur der Fair play står sentralt, og sikrer god sportsånd blant tillitsvalgte, spillere og foresatte.

Kampene som MIL arrangerer, skal arrangeres i henhold til prinsippene i Fair play. Alle har et ansvar for å følge normer, regler og retningslinjer for Fair play.

MIL sine Fair play-prinsipper på egne arrangement:

- Fair play-hilsen før og etter kamp mellom motstanderlag og dommere
- Publikum står utenfor «publikumsfri sone» (spiller-, trener-, lagleder-sone)
- Trenere og lagledere har ansvar for å skape et godt Fair play-klima under kampen
- Enighet om å gjøre dommeren god
- God oppførsel gjelder også i tøffe og vanskelige situasjoner
- Barneavdelingen—Jevnbyrdighetsprinsippet
 - Det skal ikke være høyt press ved igangsetting fra motstanders keeper ved dødball.
 - Ekstra spiller kan settes inn ved fire måls differanse
 - Målsparkregelen og tilbakespills regelen benyttes
 - Når kampen er ujevn skal trenere og lagledere vurdere andre virkemidler for å få kampen jevnere—i samråd med leder for motstanderlag.

Foreldrevettregler

1. Møt opp på trening og kamp—barna ønsker det
2. Gi oppmuntring til alle spillere og utøvere—ikke bare ditt eget barn
3. Gi oppmuntring i medgang og motgang
4. Respekter trener/lagleders bruk av spillere—seriøse innspill kan du gi etter kampen
5. Se på dommeren som en veileder—respekter avgjørelsene
6. Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta—ikke press
7. Spør om kampen var morsom og spennende—ikke bare om resultatet
8. Sørg for riktig og fornuftig utstyr—men ikke overdrive
9. Vis respekt for klubbens arbeid—delta på foreldremøter for å avklare holdninger og ambisjoner
10. Tenk på at det er ditt barn som spiller/deltar—ikke du
11. Vis respekt for andre—ikke røyk på sidelinja
12. Husk at barna gjør som du gjør—ikke som du sier

3 Roller i MIL-fotballen

3.1 Hovedtrener

MIL er opptatt av å ha gode trenere på alle nivå, for å gi et best mulig tilbud til alle i klubben. De sportslige føringene for trenere ligger i sportsplanen. Alle lag skal ha en eller flere trenere.

Trenerens oppgaver:

- Ansvar for den sportslige utviklingen for laget
- Se alle spillerne på laget
- Veilede spillere/utøvere
- Lage et godt sportslig opplegg for alle spillere/utøvere
- Oppfordre til egentrening
- Ansvar for belastning for den enkelte spiller sammen med foreldre
- Organisere trening (melde i fra til foreldre gruppa hvis det trengs hjelp)
- Lede kamper og treninger
- Dialog med andre trenere ang hospitering
- Delta på trenerutvikling i regi av klubben
- Være lojal mot klubbens retningslinjer og sportsplan
- Planlegge for trenerveiledning sammen med trenerveileder.

3.2 Hjelpetrener

Hjelpetrenerens oppgaver:

- Sørge for at kjepler og baller på plass og i den stand det forventes
- hjelpe til med trenerens oppgaver
- hjelpe til med organisering av spillerbytte under kamp
- Fungere som hovedtrener når hovedtrener ikke er tilstede
- Være med å organisere treninger og økter

3.2 Lagleder

Lagleders oppgaver:

- Kontakt mellom lag og foreldre
- Oppdatere medlemslister
- Organisere dugnad. Dette vil være egne og tildelte dugnader.
- Arrangere min. 2 foreldremøter med laget il løpet av sesongen

- Delta på lagledermøte i regi av klubben
- Være lojal mot klubbens retningslinjer og vedtak
- Kontakt med motstanderlag og dommere
- Organisere logistikk rundt laget (kjøring til kamper og lignende)

3.3 Foreldre

Det er i all hovedsak foreldrene som er trenere og oppmenn, som engasjerer seg i foreldregruppene rundt lagene og er supportere. Uten engasjerte og villige foreldre stopper klubben opp.

Engasjerte foreldre hjelper klubben å nå sine mål. Foreldre er viktige med tanke på å redusere frafall, og å utvikle gode spillere med gode holdninger. Forskning viser at foreldre betyr veldig mye for barn og unge. Det er derfor viktig at barn og unge får god og riktig støtte hjemmefra. Barn og unge kan oppfordres til trening, og hjelpes med riktig kosthold og søvn/hvile.

Foreldrenes primæransvar er derfor i vid forstand å bidra til at barna og ungdommen får tilstrekkelig med:

- Støtte og oppbakking
- Søvn og hvile
- Riktig mat og drikke

4 Utstyr

4.1 Ansvarsavklaring

Klubbens ansvar:

- Alle lag skal ha nok baller, kjepler og vester
- Keepere skal ha 1 sett med keeperhansker
- Medisinskrin skal være tildelt hvert lag
- Fellesutstyr finnes i ballbod. Her er det småmål, stiger osv.

Trenerens og lagleders ansvar

- Baller skal være pumpet og klare før trening/kamp
- Vester, kjepler og utstyr skal holdes i orden
- Trenere skal stille i treningstøy både trening og kamp
- 1 gang per sesong skal det tas en gjennomgang av utstyret sammen med klubbens materialforvalter.



Spillerens ansvar:

- Leggbeskyttere skal ALLTID brukes
- Møte på trening i MIL-utstyr så lenge det er mulig
- Spillerne er ansvarlig for å samle sammen utstyr etter trening og kamp

Kampantrekk:

- Trenere, lagledere og spillere i MIL skal stille i klubbens tøy til kamp
- Det skal alltid brukes klubbdrakt ved kamper

4.2 Klubbkolleksjon

Klubbkolleksjon revideres disse dager. Legges inn i etterkant.

5 Barnefotball

5.1 Overordnet mål for barnefotballen

Hovedmålet for barnefotball er å gi tilbud slik at spillerne opplever trivsel, glede og mestring både i trening og kamp. Spillerne skal gis muligheter til å lære fotballspillet helhet og utvikle individuelle og sosiale ferdigheter.

- Alle spillere skal få mye spilletid i henhold til NFF's retningslinjer
- Skape interesse for spillet og lagmiljøet
- Skape gode opplevelser og relasjoner til spillerne
- Unngå prestasjonspress og elitetenkning
- Topping av lag skal ikke forekomme. I utgangspunktet stiller alle likt og jevnbyrdighet er et mål. NFF Rogaland sine retningslinjer skal følges. Generelt sett sier de at har man flere lag på et alderstrinn skal alle lag meldes på i samme nivå.
- Alle får spille forskjellige steder på banen.
- Opprette egne jentelag tidligst mulig.

5.2 Barnefotballens 3 grunnverdier

- Likhetsprinsippet (gjelder innad i et lag)
- Jevnbyrdighetsprinsippet (gjelder i forholdet mellom lagene)
- Breddeformelen: Trygghet vs. utfordringer + Mestring = Trivsel og utvikling

5.3 Krav til trenere

MIL har et ønske om å gi barn og unge et best mulig tilbud. Derfor ønsker vi at trenere og lagledere er villige til å ta NFF sine fotballkurs innen barnefotball.

Det er også en fordel, men ingen betingelse at treneren har spilt fotball selv. Når vi påtar oss trenervervet, så trener vi ikke bare vårt eget barn, vi trener alle! Er barnet ditt forhindret til å trene/spille kamp, så har vi følgelig ansvar for resten av spillergruppa.

MIL er opptatt av at vi skal «skynde oss langsomt», vi må ikke bli blendet av de «tidlige» talentene, "spillerne blomstrer til ulik tid".

5.4 Treningsinnhold

NFF har utviklet en aktivitetsbank med øvelser som er tilpasset alle nivå. Disse er anbefalt og kan bidra til en enklere planlegging og tilrettelegging på treningsfeltet. Mer informasjon på <https://no-fotball.s2s.net/home/>.

Flere treningsøvelser finnes også på MIL sin hjemmeside www.midtbygdens.com.

5.5 Alderstrinn 6-8 år

Mål

Flest mulige barn skal få muligheten til å spille fotball og være i et trygt og behagelig miljø hvor hver enkelt spiller føler mestring og trygghet.

Holdninger

Barna skal lære at man er på lag hvor man har respekt for sine medspillere, motspillere, dommere og lagledere.

Utvikling

Barna skal i første omgang lære seg å mestre ballen og forstå spilleregler på fotballbanen.

Trenerne kan benytte differensiering som virkemiddel internt i laget og trinnet for å kunne utvikle spillerne på et jevnbyrdig nivå. Differensiering skal foregå etter gjeldende retningslinjer i klubben.

Trening

2 ganger pr uke og trening med laget/lagene skal gjøres samlet. Det skal ikke deles inn i faste treningsgrupper. Det kan kjøres differensierte økter og grupper, men disse skal rulleres både med spillere og trenere, slik at alle spiller med alle og trenere "ser" alle spillere.

Kamp

Dersom det er mer en ett lag, bør det være maks 3 innbyttere, lagene deles inn i jevne lag. Det skal ikke deles inn lag etter nivå. På kamp skal alle få være med og alle skal ha lik spilletid.

Cuper/turneringer

Ryfylke Trelastcup, Hjelmeland Sparebankcup og ASAP cup

Fotballaktiviteter

Lek, mye ballkontakt, ferdighetstrening, mye smålagspill, koordinasjon og teknikk. Husk variasjon.

Overordnet mål individuelle ferdigheter Spillerne skal utvikle grunnleggende ferdigheter med ball og forstå fotballspillets regler. Barna skal gjennom lek og øvelser føle trygghet og mestring.	Teknikk / Sjef over ballen • Føre ball • Pasninger • Mottak • Avslutninger • Keeperferdigheter Spille sammen med • Avlevere ballen • Motta ballen og returnere
Handlingsvalg • Lære hva pasning er og hvorfor man har pasninger i spill. • Samarbeid	Fysikk • Koordinasjon • Akselerasjon • Balanse • Bevegelse og smidighet

Trenere og lagledere

- Minimum 1 trener pr 8 spillere
- Komme forberedt og i god tid til trening
- Ha god kommunikasjon med foreldre
- Skape trygghet, glede og engasjement
- Ønsker at hovedtrener har fullført grasrottrener delkurs 1

5.6 Alderstrinn 9-10 år

Mål

Vi skal skape et sosialt og godt læringsmiljø hvor hver enkelt spiller føler mestring og trygghet.

Holdninger

Barna skal lære at man er på lag hvor man har respekt for sine medspillere, motspillere, dommere og lagledere. Det stilles også krav til å være presis og gi beskjed når en ikke kan komme.

Utvikling

Vi skal alltid jobbe mot å gi barna mestringsopplevelser. Det er et større fokus på motorikk og koordinasjon og de tekniske ferdighetene; pasning, mottak, føring, skudd, vending, medtak, finter, skjermme ball, 1.forsvarer og 1.angriper. Barna skal også lære samarbeid–spille sammen, med og mot. Hospitering kan være et alternativ for å gi utvikling til spillere som behøver mer utfordring enn de kan få internt i aldersgruppen. Dette skal skje i dialog med sportslig utvalg, foreldre og spillerne.

Trening

2 ganger pr uke og trening med laget/lagene skal gjøres samlet. Det skal ikke deles inn i faste treningsgrupper. Det kan kjøres differensierte økter og grupper, men disse skal rulleres både med spillere og trenere, slik at alle spiller med alle og trenere "ser" alle spillere.

Seriespill

Ja, meld på flest mulig lag. Viktig å spille mange kamper. Max 3 innbyttere pr. kamp.

Cuper/turneringer

Ryfylke Trelastcup, Hjelmeland Sparebankcup og ASAP cup. Lyngdal Cup for 10-åringene

Fotballaktiviteter

Fokus på ferdigheter og teknikk, lek, ballkontakt, heading, skudd på mål i forskjellige varianter, smålagspill (1vs1, 2vs2, 3vs3 osv.), koordinasjon, samspill, innside og utsidepasninger, mottak med utside og innside av foten, 1.forsvarer.

Overordnet mål individuelle ferdigheter Spillerne skal utvikle grunnleggende ferdigheter med ball og forstå fotballspillet regler. Barna skal gjennom lek og øvelser føle trygghet og mestring.	Teknikk / Sjef over ballen • Føre ball • Pasninger • Mottak • Avslutninger • Keeperferdigheter Spille sammen med • Avlevere ballen • Motta ballen og returnere
Handlingsvalg • Lære hva pasning er og hvorfor man har pasninger i spill. • Samarbeid	Fysikk • Koordinasjon • Akselerasjon • Balanse • Bevegelse og smidighet

Trenere og lagledere

- Minimum 1 trener pr 8 spillere
- Komme forberedt og i god tid til trening
- Ha god kommunikasjon med foreldre
- Tilby lagleder i årstrinnet under hospiteringsmuligheter
- Skape trygghet, glede og engasjement.
- Ønsker at hovedtrener har fullført grasrottrener delkurs 2

5.7 Alderstrinn 11-12 år

Mål

Øke den tekniske og taktiske kompetansen til den enkelte spiller

Holdninger

Man skal være konsentrert på trening og i kamp, være presis og gi beskjed når en ikke kan komme. Vi skal vise respekt for motstandere, dommere og lagledere. Det er nulltoleranse for stygt snakk på trening og i kamp.

Utvikling

Bedre motorikken/koordinasjonen og forbedre de tekniske ferdighetene; pasning, mottak, føring, skudd, vending, medtak, finter, skjerm ball, 1.forsvarer og 1.angriper. Også et større fokus på å lære og øve på taktiske valg. Hospitering skal være et alternativ for å gi utvikling til de spillere som behøver mer utfordring enn de kan få internt i aldersgruppen. Dette skal skje i dialog med sportslig utvalg, foreldre og spillerne.

Trening

3 ganger pr uke og trening med laget/lagene skal gjøres samlet. Det kan kjøres differensierte økter og grupper, men disse skal rulleres både med spillere og trenere, slik at alle spiller med alle og trenere "ser" alle spillere. Eventuelle ekstratreninger skal være åpne for alle som ønsker, forutsatt at spillere er med på de oppsatte treningene, her kan vi også benytte hospitering

Seriespill

Hvis der er mer enn ett lag, bør det være maks 3 innbyttere, lagene skal deles inn i jevne lag. Det skal ikke deles inn lag etter nivå. På kamp skal alle få være med og alle skal ha tilnærmet lik spilletid gjennom sesongen.

Trener/foreldre kan bli enige om at oppmøte kan telle noe for laguttak og spilletid. Trening med andre grupper skal telle som trening og oppmøte. Alle som er tatt ut til kamp skal spille minimum 50 % av kampen.

Cuper/turneringer

Ryfylke Trelastcup, Hjelmeland Sparebankcup og ASAP cup.

Turneringer i denne aldersgruppen skal være basert på et sosialt arrangement. Det betyr at det skal være lik spilletid og jevne lag som meldes på i turneringen. Hovedmålet er at spillerne skal ha det gøy og at idrettsglede og begeistring er i fokus.

Fotballaktiviteter

Fokus på ferdigheter og teknikk, mye ballkontakt, skudd på mål i forskjellige varianter, smålagsspill (1vs1, 2vs2, 3vs3 osv.), koordinasjon og samspill.



Overordnet mål individuelle ferdigheter • Spillerne skal videreutvikle, forbedre og automatisere: • Pasning/Medtak • Føre, kontrollere, vende, finte • Skudd • Forsvarsarbeid • Keeperferdigheter	Overordnet mål forsvarsspill • Spillerne skal utvikle forståelse, kunnskap og ferdighet slik at de kan klare seg alene som førsteforsvarer. • Spillerne skal få innsikt i relasjonen mellom førsteforsvareren og andreforsvareren og utvikle ferdigheter i forskjellige settinger. • Spillerne skal utvikle forståelse for rom på banen, særlig romforhold foran, bak og mellom første- og andreforsvareren. • Spillerne skal lære om press, sikring, dekke rom og markere motspillere, og sin rolle i laget knyttet til dette,
Overordnet mål angrepsspill • Spillerne skal utvikle forståelse, kunnskap og ferdighet knyttet til relasjonen mellom ballføreren og medspillere • Forståelse for at bevegelsen styrer pasningen, skal vektlegges. • Ballfører skal lære seg å mestre spillsituasjoner på egen hånd • Spillerne skal utvikle forståelse for rom på banen, særlig romforhold bak og foran motstanderens nærmeste ledd. • Spillerne skal utvikle ferdighet til både å spille ballen forbi motstanderens pressledd og bevege seg forbi dette pressleddet. • Scoringsferdighet	Fysikk • Basistrening/styrke: Mage, rygg, strekkapparatet i beina, overkropp – med egen kropp som belastning. • Fotballspesifikk hurtighet. • Koordinasjonsstige, hekker mm: • Fart, fotarbeid, koordinasjon, rytme, balanse • Fotballspesifikk utholdenhet.

Trenere og lagledere

- Minimum 1 trener pr 10 spillere
- Komme forberedt og i god tid til trening
- Ha god kommunikasjon med foreldre
- Tilby lagleder i klassen under hospiteringsmuligheter
- Skape trygghet, glede og engasjement
- Ønsker at hovedtrener har fullført grasrottrener delkurs 2

6 Ungdomsfotball

6.1 Overordnet mål for barnefotballen

Mål

Hovedmålet for ungdomsfotballen er å gi et tilbud slik at spillerne opplever trivsel, glede og mestring både i trening og kamp. Spillerne skal gis muligheter til å lære fotballspillet helhet og utvikle individuelle og sosiale ferdigheter. Det er større fokus på inndeling i lagsnivå. Differensiering og hospitering er viktig for å kunne få matching på spillerens egne premisser både på trening og gjennom laginndeling.

- Alle spillere skal få mye spilletid gjennom differensiering på lagsnivå
- Skape interesse for spillet og lagmiljøet.
- Skape gode opplevelser for spillerne.
- Spillere skal prøve forskjellige steder på laget, men mer dyrking av posisjoner
- Hospitering SKAL være en del av tilbudet

Holdninger

- Fortsette med det som er innlært på 5'er og 7'er fotball
- Være konsentrerte på treningene/kampene
- Være presis
- Gi beskjed når en ikke kommer
- Vise respekt for motstandere, dommere og lagledere
- Ha spesielt fokus på å unngå stygt og nedlatende språk.

Treningsinnhold

- Videreutvikle basisferdighetene og koordinasjon
- Teknikktrening med motstand
- Individuelle ferdigheter
- Relasjonelle ferdigheter
- Lagtaktisk trening
- Fysisk trening
- Spill og småspill

Overgang fra 7'er til 9'er og fra 9'er til 11'er

- Inndelegte lag etter ferdigheter, holdninger og treningsiver

Forutsetninger for å lykkes:

- At dette er kommunisert og forstått på tidlig tidspunkt til alle involverte
- At trenere/ledere/foreldre skjønner at de ikke skal ha større ambisjoner enn spillere
- At det ikke er en statisk gruppe på 1 " lag
- At det er god kommunikasjon mellom lagene
- Hospitering mellom lag
- Felles treninger
- Felles turneringer

6.2 Alderstrinn 13-14 år

Generelt

- Oppstart i januar
- Trenere og lagledere gjennomfører oppstartsmøte i januar

Mål

- 2 9'ers lag i 13 års klassen
- 1 11'er og 1 7'er lag i 14 års klassen
- Melde på minimum 2 spillere til Sonekretssamling
- Få fram 1 kretslags spiller hvert år i en av disse klassene

Holdninger

- Fortsette med det som er innlært på 5'er og 7'er fotball
- Være konsentrerte på treningene/kampene
- Være klar når treningen begynner
- Gi beskjed når en ikke kan komme
- Ha spesielt fokus på å unngå stygt og nedlatende språk.
- Meld alltid fra om forfall til kamp/trening

Trening

- 3-4 økter pr. uke i forsesongen
- 3-4 økter + kamp i kampsesongen
- Treningsfri desember eller alternativ/frivillig trening
- Hospitering og differensiering skal benyttes

Ta hensyn til at ungdommene også skal ha tid og overskudd til å delta i andre fritidsaktiviteter, og tilpass treningsmengden deretter. Vær fleksible i forhold til trening som Handball, innebandy, karate etc.

Laget skal trene samlet og alle spillerne skal gis samme utviklingsmuligheter på laget. Differensiering i treningen er naturlig, men det skal ikke være faste grupper.

Velutviklede spillere bør vurderes om de skal hospiterer opp en årsklasse 1-2 økter pr uke for å gi mer utfordringer. Eventuelle ekstratreninger skal være åpne for alle som ønsker forutsatt at spillere er med på de oppsatte treningene.

Motivasjon, utfordring og mestring skal være i fokus for å gi best mulig utvikling. Gode tilbakemeldinger på gode egenskaper og utviklingspotensial fra trenerteamet er viktig.

Kamp

Lag skal meldes på i nivå som tilsvarer snittet i spillergruppa. Alle skal minimum være med på 70% av kampene og når en spiller er tatt ut til kamp skal denne spille minimum 50%.

Hvis antall spillere (max 5 innbyttere) tilsier at det bør være flere lag, må en vurdere om det er hensiktsmessig å melde på lag i forskjellig nivå. En må likevel ikke melde på i høyere nivå slik at alle som ønsker skal kunne være med å rulle på lag.

At en eller flere spillere får mindre en 50 % spilletid pga. nivå er "for høyt" er ikke akseptabelt. Da har en meldt på i feil nivå, eller har for mye fokus på resultat – noe som ikke er et mål i klubben for denne aldersgruppen. SU skal involveres i denne vurderingen.

Hovedfokus skal være på lagmoral, spillerutvikling og gi spillere gode opplevelser.

Kriterier for uttak til kamp skal være basert på oppmøte, innsats og holdninger. Det er lov å tenke taktisk/ pedagogisk når en skal møte de tøffeste lagene, men det må eventuelt kompenseres i andre kamper. Spillere med høyt nivå, må vurderes om skal hospitere på enkelte kamper med alderstrinn over for å gi større utfordringer.

Cup / turnering

- Kvia vinterserie for både 13 og 14 åringer
- Lyngdals cup for 13 åringer
- Danacup for 14 åringer

Det sosiale skal stå i fokus, og lag skal settes sammen slik at alle får en god kamppopplevelse i turneringen. I utgangspunktet skal lagene deles i jevne lag, men hvis spillere/foreldre ønsker å benytte lagene som en spiller med i serie kan dette gjøres. Spissing og topping av lag skal ikke forekomme. Det åpnes for at lag kan reise på såkalt eliteturnering med toppet lag for prøve seg mot de beste. Det skal søkes til SU og spillerne skal dekket dette selv.

Trenere og lagledere

- Anbefales å ha minimum 1 trener og en hjelper på hver trening og kamp
- Komme forberedt og i god tid til trening, forklar spiller gruppen om tema for dagens økt før treningen starter
- Ha god kommunikasjon med spillere, begynne med 1-1 samtaler
- Tilby lagleder i klassen under hospiteringsmuligheter
- Skape trygghet, glede og engasjement
- Ønsker at hovedtrener har fullført grasrottrener delkurs 3

Overordnet mål individuelle ferdigheter

Spillerne skal videreutvikle, forbedre og automatisere:

- Pasning og medtak
- Føre, kontrollere, vende, finte
- Skudd
- Forsvarsarbeid
- Keeperferdigheter

Overordnet mål forsvarsspill

- Spillerne skal utvikle forståelse, kunnskap og ferdighet slik at de kan klare seg alene som førsteforsvarer.
- Spillerne skal få innsikt i relasjonen mellom førsteforsvareren og andreforsvareren og utvikle ferdigheter i forskjellige setninger.
- Spillerne skal utvikle forståelse for rom på banen, særlig romforhold foran, bak og mellom første- og andreforsvareren.
- Spillerne skal lære om press, sikring, dekke rom og markere motspillere, og sin rolle i laget knyttet til dette

Overordnet mål angrepsspill

- Spillerne skal utvikle forståelse, kunnskap og ferdighet knyttet til relasjonen mellom ballføreren og medspillere
- Forståelse for at bevegelsen styrer pasningen, skal vektlegges.
- Ballfører skal lære seg å mestre spillesituasjoner på egen hånd
- Spillerne skal utvikle forståelse for rom på banen, særlig romforhold bak og foran motstanderens nærmeste ledd.
- Spillerne skal utvikle ferdighet til både å spille ballen forbi motstanderens pressledd og bevege seg forbi dette pressleddet.
- Scoringsferdighet

Fysikk

- Basistrening/styrke: Mage, rygg, strekkapparatet i beina, overkropp – med egen kropp som belastning.
- Fotballspesifikk hurtighet.
- Koordinasjonsstige, hekker mm:
- Fart, fotarbeid, koordinasjon, rytme, balanse
- Fotballspesifikk utholdenhet..

6.3 Alderstrinn 15-16 år

Generelt

- Oppstart i januar
- Trenere og lagledere gjennomfører oppstartsmøte i januar
- Hospitering opp mot junior og A-lag i samsvar med trenere

Mål

- Ett lag i 1 divisjon

Holdninger

- Være konsentrerte på treningene/kampene
- Være klar når treningen begynner
- Gi beskjed når en ikke kan komme
- Ha spesielt fokus på å unngå stygt og nedlatende språk.
- Meld alltid fra om forfall til kamp/trening

Trening

- 3-4 økter pr. uke i forsesongen
- 3-4 økter + kamp i kampsesongen
- Treningsfri desember eller alternativ/frivillig trening
- Hospitering og differensiering

Ta hensyn til at ungdommene også skal ha tid og overskudd til å delta i andre fritidsaktiviteter, og tilpass treningsmengden deretter.

Laget skal trene samlet og alle spillerne skal gis samme utviklingsmuligheter på laget. Differensiering i treningen er naturlig, men det skal/bør ikke være faste grupper. Velutviklede spillere skal vurderes om de skal hospiterer opp en årsklasse 1-2 økter pr uke for å gi mer utfordringer. Eventuelle ekstra-treninger skal være åpne for alle som ønsker forutsatt at spillere er med på de oppsatte treningene.

Motivasjon, utfordring og mestring skal være i fokus for å gi best mulig utvikling. Gode tilbakemeldinger på gode egenskaper og utviklingspotensial fra trenerteamet er viktig.

Kamp

Lag skal meldes på i nivå som tilsvarer snittet i spillergruppa. Alle skal minimum være med på 50% av kampene og når en spiller er tatt ut til kamp skal denne spille minimum 30%.

Hvis antall spillere (max. 5 innbyttere) tilsier at det bør være flere lag, må en vurdere om det er hensiktsmessig å melde på lag i forskjellig nivå. En må likevel ikke melde på i høyere nivå slik at alle som ønsker skal kunne være med å rullere på lag.

At en eller flere spillere får mindre en 30 % spilletid pga. nivå er "for høyt" er ikke akseptabelt. Da har en meldt på i feil nivå, eller har for mye fokus på resultat – noe som ikke er et mål i klubben for denne aldersgruppen. SU skal involveres i denne vurderingen.

Hovedfokus skal være på lagmoral, spillerutvikling og gi spillere gode opplevelser.

Kriterier for uttak til kamp skal være basert på oppmøte, innsats, holdninger og ferdigheter. Det er lov å tenke taktisk/pedagogisk når en skal møte de tøffeste lagene, men det må eventuelt kompenseres i andre kamper.

Spillere med høyt nivå, må vurderes om skal hospitere på enkelte kamper med alderstrinn over for å gi større utfordringer.

Cup / turnering

Kvia vinter serie og Danacup

Det sosiale skal stå i fokus, og lag skal settes sammen slik at alle får en god kampopplevelse i turneringen.

Trenere og lagledere

- Anbefales å ha minimum 1 trener og en hjelper på hver trening og kamp
- Hovedtrener sender treningsopplegg til hjelper før treningen starter, helst på S2S
- Komme forberedt og i god tid til trening, forklar spiller gruppen om Tema for dagens økt før treningen starter
- Ha god kommunikasjon med spillere, ha 1-1 samtaler,
- Tilby lagleder i klassen under hospiteringsmuligheter
- Skape trygghet, glede og engasjement
- Ønsker at hovedtrener har fullført delkurs 3

Overordnet mål individuelle ferdigheter Spillerne skal videreutvikle, forbedre og automatisere: • Pasning og medtak • Føre, kontrollere, vende, finte • Skudd • Forsvarsarbeid • Keeperferdigheter	Overordnet mål forsvarsspill • Spillerne skal utvikle forståelse, kunnskap og ferdighet slik at de kan klare seg alene som førsteforsvarer. • Spillerne skal få innsikt i relasjonen mellom førsteforsvareren og andreforsvareren og utvikle ferdigheter i forskjellige settinger. • Spillerne skal utvikle forståelse for rom på banen, særlig romforhold foran, bak og mellom første- og andreforsvareren. • Spillerne skal lære om press, sikring, dekke rom og markere motspillere, og sin rolle i laget knyttet til dette
Overordnet mål angrepsspill • Spillerne skal utvikle forståelse, kunnskap og ferdighet knyttet til relasjonen mellom ballføreren og medspillere • Forståelse for at bevegelsen styrer pasningen, skal vektlegges. • Ballfører skal lære seg å mestre spillsituasjoner på egen hånd • Spillerne skal utvikle forståelse for rom på banen, særlig romforhold bak og foran motstanderens nærmeste ledd. • Spillerne skal utvikle ferdighet til både å spille ballen forbi motstanderens pressledd og bevege seg forbi dette pressleddet. • Scoringferdighet	Fysikk • Basistrening/styrke: Mage, rygg, strekkapparatet i beina, overkropp – med egen kropp som belastning. • Fotballspesifikk hurtighet. • Koordinasjonsstige, hekker mm: • Fart, fotarbeid, koordinasjon, rytme, balanse • Fotballspesifikk utholdenhet..

6.4 Alderstrinn 17-19 år

Generelt

- Oppstart i januar
- Trenere og lagledere gjennomfører oppstartsmøte i januar
- Hospitering opp mot A-lag i samsvar med trenere

Mål

- Ett lag i 1 Divisjon

Holdninger

- Være konsentrerte på treningene/kampene
- Være klar når treningen begynner
- Gi beskjed når en ikke kan komme
- Ha spesielt fokus på å unngå stygt og nedlatende språk.
- Meld alltid fra om forfall til kamp/trening

Trening

- 3-4 økter pr. uke i forsesongen
- 3-4 økter + kamp i kampsesongen
- Treningsfri desember eller alternativ/frivillig trening
- Hospitering og differensiering

Ta hensyn til at ungdommen også skal ha tid og overskudd til å delta i andre fritidsaktiviteter, og tilpass treningsmengden deretter.

Det sportslige skal være mer i fokus og det tillates å dele inn i treningsgrupper basert på nivå og motivasjon. Likevel skal de spillere som ønsker å trene få være med på alle treninger, selv om nivå ikke er like høyt, så lenge oppmøte, motivasjon og innsats er tilstede. Det forventes at spillere er med på alle treninger med sin gruppe før en eventuelt blir med en gruppe med høyere prestasjon

Kamp

Lag skal meldes på i nivå som tilsvarer snittet i spillergruppa, når en spiller er tatt ut til kamp skal denne spille minimum 30 %. Hovedfokus skal være på lagmoral, spillerutvikling og gi spillere gode opplevelser.

Kriterier for uttak til kamp skal være basert på oppmøte, innsats, holdninger og ferdigheter. Spillere med høyt nivå, må vurderes om skal hospitere på enkelte kamper med A-lag for å gi større utfordringer.

Juniorspillere som er tatt opp i A-lags troppen, men som ikke får spille A-lagskamp SKAL starte kampene på junior laget selv om de ikke trener med laget.

Cup / turnering

Kvia vinterserie og Danacup

Det sosiale skal stå i fokus, og lag skal settes sammen slik at alle får en god kampopplevelse i turneringen

Trenere / lagledere

- Anbefales å ha minimum 1 trener og en hjelper på hver trening og kamp
- Hovedtrener sender treningsopplegg til hjelper før treningen starter, helst på S2S
- Trene mest mulig likt A-laget
- Komme forberedt og i god tid til trening, forklar spiller gruppen om Tema for dagens økt før treningen starter.
- Ha god kommunikasjon med spillere, ha 1-1 samtaler,
- Følge opp enkeltspillere ved bruk av skjema for utvikling
- Tilby lagleder i klassen under hospiteringsmuligheter
- Skape trygghet, glede og engasjement
- Ukentlig dialog med A-lags trener angående spillerflyt både for trening og kamp
- Ønsker at hovedtrener har fullført Grasrottrener delkurs 3 og 4

Overordnet mål individuelle ferdigheter

Spillerne skal videreutvikle, forbedre og automatisere:

- Pasning og medtak
- Føre, kontrollere, vende, finte
- Skudd
- Forsvarsarbeid
- Keeperferdigheter

Overordnet mål forsvarsspill

- Spillerne skal utvikle forståelse, kunnskap og ferdighet slik at de kan klare seg alene som førsteforsvarer.
- Spillerne skal få innsikt i relasjonen mellom førsteforsvareren og andreforsvareren og utvikle ferdigheter i forskjellige settinger.
- Spillerne skal utvikle forståelse for rom på banen, særlig romforhold foran, bak og mellom første- og andreforsvareren.
- Spillerne skal lære om press, sikring, dekke rom og markere motspillere, og sin rolle i laget knyttet til dette

Overordnet mål angrepsspill

- Spillerne skal utvikle forståelse, kunnskap og ferdighet knyttet til relasjonen mellom ballføreren og medspillere
- Forståelse for at bevegelsen styrer pasningen, skal vektlegges.
- Ballfører skal lære seg å mestre spillsituasjoner på egen hånd
- Spillerne skal utvikle forståelse for rom på banen, særlig romforhold bak og foran motstanderens nærmeste ledd.
- Spillerne skal utvikle ferdighet til både å spille ballen forbi motstanderens pressledd og bevege seg forbi dette pressleddet.
- Scoringsferdighet

Fysikk

- Basistrening/styrke: Mage, rygg, strekkapparatet i beina, overkropp – med egen kropp som belastning.
- Fotballspesifikk hurtighet.
- Koordinasjonsstige, hekker mm:
- Fart, fotarbeid, koordinasjon, rytme, balanse
- Fotballspesifikk utholdenhet..

7 Seniorfotball

Generelt

- Oppstart i januar
- Trenere og lagledere gjennomfører oppstartsmøte i januar
- Ta ut A-lagstropp i løpet av januar

Mål

- Etablere seg i 4 Divisjon for Herrer

Holdninger

- Forbilder for de yngre spillerne i klubben
- Vise respekt for motstandere, dommere og lagledere
- Ha spesielt fokus på å unngå stygt og nedlatende språk.
- Bidra til å få til en treningskultur i klubben

Trening

- 3-4 økter pr. uke i forsesongen
- 2-3 økter + kamp i kampsesongen
- Treningsfri desember eller alternativ/frivillig trening
- Hospitering

Trenere og lagledere

- Anbefales å ha minimum 1 trener og en hjelper på hver trening og kamp
- Hovedtrener sender treningsopplegg til hjelper før treningen starter.
- Komme forberedt og i god tid til trening, forklar spiller gruppen om Tema for dagens økt før treningen starter.
- Ha god kommunikasjon med spillere, ha 1-1 samtaler,
- Følge opp enkeltspillere ved bruk av skjema for utvikling
- Tilby hospiteringsmuligheter for yngre spillere
- Skape trygghet, glede og engasjement
- Ukentlig dialog med Ungdoms trenere angående spiller flyt både for trening og kamp
- Ønsker at hovedtrener har fullført eller ønsker å ta UEFA B.
- Bistå yngre lag både med trenings tips og veiledning



8 Spillerutvikling

8.1 Differensiering

Med differensiering menes at aktivitetene tilpasses på en slik måte at mestringsfølelsen blir størst mulig.

Målet for klubben er å legge til rette for et fornuftig aktivitetsnivå for alle års trinn. For å møte de ulike behov hos barn og ungdom, skal klubben legge opp til et differensiert aktivitetstilbud.

Differensiering er å legge forholdene til rette for enkeltspillere i forhold til ambisjoner/interesse/satsing og ferdigheter. Man ønsker å få et opplegg skreddersydd for den enkelte spillers ferdigheter, ønsker og behov. Differensiering er egentlig forskjellsbehandling i positiv forstand.

Formelen: Trygghet vs. utfordringer + Mestring = Trivsel og utvikling er styrende.

Trenerne i MIL skal etterstrebe å tilpasse treningsopplegget til den enkelte spillers ferdighetsnivå, ambisjoner og behov.

Det er flere måter å differensiere på. Det kan være forskjell i antall økter gjennom hospitering, men det skal også differensieres i selve treningsøkta.

Det er fullt mulig å differensiere i den enkelte treningsøkt. I ulike øvelser kan man sette sammen spillere som har tilnærmet samme ambisjon, interesse og ferdigheter. Dette for at alle skal få oppleve en god balanse mellom utfordring og mestring. Dette kan gjøres i alle alderstrinn.

Samtidig er det viktig å påpeke at alle har godt av å spille sammen med:

- spillere som har kommet lenger
- jevnbyrdige spillere
- spillere man er bedre enn

Dette bør det veksles på i løpet av en sesong, og en rettesnor sier at man bør være 1/3 på hvert nivå, dette er sterke anbefalinger fra Norges Fotballforbund.

Det er viktig at ikke gruppene blir like hver trening, og at det oppstår en nivå deling i laget. Gruppene skal rulleres. Man må skille mellom differensiering og nivådeling!

Differensiering er IKKE:

- Å dele treningsgruppa i to eller tre nivå og la de trene på ulike steder eller på ulike tidspunkt.
- Å dele treningsgruppa i to eller tre nivå og la de forbli delt i hele økta
- Å dele treningsgruppa i to eller tre nivå og la de forbli delt hele året
- Å dele treningsgruppa i to eller tre nivå og kjøre treninger som eksklusivt for noen av nivået

8.2 Hospitering

Hospitering er et viktig virkemiddel i spillerutviklingen og i MIL SKAL hospitering være en del av tilbudet. Hospitering vil si å gi spillere som har tid, modenhet, holdninger, motivasjon og ferdigheter et tilbud om trening og kamp på et høyere ferdighetsnivå enn det de får på sitt ordinære alderstrinn.

Gjennom hospitering vil en spiller kunne få større utfordringer, og videreutvikle tekniske og taktiske ferdigheter. Dette er i tråd med Flytsonemodellen.

Balanse mellom Ferdigheter/Utfoldelse i forhold til Utfordring = Best Utvikling

Hvem?

Spilleren i sentrum! Dette skal være et tilbud for å gi spillere med spesielt gode holdninger og ferdigheter et tilbud om å videreutvikle seg på et tilpasset nivå. Spillerens mulighet til utvikling skal være avgjørende. Dette er et ekstra tilbud, for enkelte spillere. Normalt hospiterer da en spiller opp en årsklasse. I MIL har vi både jente- og guttelag. Jenter kan da også hospitere til guttelag, dersom dette er hensiktsmessig. Det er de samme prinsippene som gjelder.

Hvilke spillere som skal hospitere avtales mellom de aktuelle trenerne. Ved vurderingen av hvem som skal hospitere, legges det vekt på spillerens ferdigheter og holdninger, men også sosiale konsekvenser hospitering kan medføre.

Dersom en spiller har ekstreme ferdigheter, og samtidig er fysisk og psykisk klar, kan spilleren vurderes å bli flyttet permanent opp en årsklasse. Dette skal da skje i samsvar med spiller, foreldre, trenere og sportslig ledelse i klubben. Da vil en hospitering ned til sitt originale lag være naturlig.

Når?

Hospitering er et virkemiddel som brukes i barn og ungdomsavdelingen, fra 8-16 år.

På hvert alderstrinn bør minimum 2-3 spillere hospitere. Dersom det er flere enn dette bør man rullere.

Når spillerne når junioralder over 16 år blir spillere naturlig en del av den gruppen de passer til hva angår ferdighetsnivå, junior eller senior lag.

Hospitering er et supplement til vanlig trening og kamp med eget lag. Den aktuelle spilleren følger eget lag i trening og kamp, og får tilbud om å hospitere som et supplement utover dette. Begge lags trenere avstemmer treningstider og kamptider. Aktuelle problemstillinger løses mellom trenerne, og kan eventuelt legges frem for sportslig utvalg.

Hospitering er et kortvarig tiltak, som bør evalueres kontinuerlig. Det anbefales at det avtales hospiteringsordninger for 3 mnd. om gangen. Dette for å kunne vurdere om ordningen fungerer godt med tanke på spillerens utvikling, både sosialt og ferdighetsmessig.

Hvordan?

- 8-10 åringer hospiterer i hovedsak på trening og da helst som ekstra treninger utover eget lags treninger.
- 11-16 åringer vil kunne hospitere både i treninger og kamper, men i godt samarbeid med trener på nivået over. Her kan man også avtale at enkelte treninger hos lag over erstatter eget lags treninger. Kamparena styres mellom trenerne, men trener for eget lag er styrende.
- Siden MIL krever hospitering kan det gå utover spilletiden til de som hører hjemme på laget i utgangspunktet, viktig at dette blir forklart og kommunisert til spillere og foreldre.

Trener på eget lag innstiller hvem som skal få tilbud om hospitering. Dette gjøres samråd med trener på det laget vedkommende skal hospitere til. Sportslig utvalg involveres etter behov.

Tilbud om hospitering diskuteres med den aktuelle spiller og foreldre (og sportslig utvalg om nødvendig) og skal være akseptert av alle parter, før ordningen iverksettes.

- Det er trener på eget lag som kommuniserer hospitering med spilleren.
- Kampavvikling (gjelder 11 år og oppover). Dersom hospitanten er god nok til å spille en kamp for det eldste lag, så kan han spille der. Hvis ikke er kamparenaen på eget lag. Maks 1,5 kamp i uken. Dette må samordnes mellom trenerne.
- For yngre lag kan man selvsagt låne spillere av hverandre ved behov for å kunne stille lag
- Trenerne sammen med foreldre har et ansvar for å vurdere den totale belastningen på den enkelte spiller.
- Trener på det eldste laget skal tilstrebe og legge forholdene godt til rette for hospitantene. Sosialt er det viktig at de blir godt mottatt i gruppa, og at de føler seg inkludert. Sportslig er det viktig at forholdet mellom utfordring og angst er riktig, slik at spilleren opplever mestring og befinner seg i flytsonen.
- Hospiteringen evalueres kontinuerlig. **Spilleren i sentrum!**

8.3 Nivådeling

Nivådeling er når en deler en spillergruppe opp i faste grupper/lag etter nivå på ferdigheter.

Fra 13 års alder kan dette være fornuftig i seriekamper, der en melder på flere lag på forskjellig nivå i serien. Dette for å ha et variert tilbud som treffer flere spillere.

En bør jobbe for at kampsituasjonen er mest mulig jevn, ingen har utvikling med og bare tape eller bare vinne. Her skal også trenerne rullere en del slik at de som ligger på vippen mellom ulike nivå får prøvd seg både opp og ned og at de beste også kan bidra ned i enkelte kamper når belastningen tilser at det er mulig. Kretssystemet i fotball legger opp til nivådelt serie. Dette for at klubber best mulig kan treffe sitt nivå.

For MIL betyr ikke dette at vi har som mål at der skal være flest mulig lag i de høyeste nivåene, men tilpasse på en best mulig måte slik at vi får mest mulig jevnt tilbud til alle spillerne.

