

The cover features a dark blue background with a soccer ball in the center. The ball is partially obscured by large, overlapping geometric shapes in yellow and green. A blue rectangular box with a black border is positioned on the left side, containing the year '2025'. The title 'SPORTSPLAN' is written in large, white, bold, sans-serif capital letters across the middle. Below it, 'SAMNANGER IL' is written in smaller, white, bold, sans-serif capital letters.

2025

SPORTSPLAN

SAMNANGER IL

Innhold

Formål	3
Verdigrunnlag	4
Mål	4
Overordna sportslege prinsipp	5
Hovudfokus i trening og kamp	6
Utviklingsmål	6
6-7 år:	6
8-9 år:	7
10-11 år:	8
12-13 år:	9
14-16 år	10
Differensiering	12
Hospitering	13
Lån av spelarar	14
Kampavvikling	14
Rutiner for påmelding av lag	15
Samnangertrenaren	17
Anbefalt treningsmengde	18
Samnangerdommaren	18
Om klubben	19

Formål

Formålet med sportsplanen er å sikra eit heilheitleg, målretta og strukturert arbeid i møte med born, ungdom og andre aktørar involvert i Samnanger fotball.

Utviklingsmåla for dei ulike trinna er sjølv «hjarta» i sportsplanen, og skal vera styrande i både kamp og treningsarbeid. Det er viktig at ein ikkje låser seg til dei punkta som er skildra til kvart alderstrinn, men tilpassar dette til kvart enkelt lag og kvar enkelt spelar. Dei som har kome lengst i fotballdugleik, bør introduserast for utfordringar knytt til seinare alderstrinn. Med utgangspunkt i sportsplanen får trenarar fridom og tillit å nytta læringsaktivitetar, metodar og øvingar som er i tråd med utviklingsmåla og dei overordna sportslege prinsippa i planen. Sportsplanen skal vera eit levande dokument som skal brukast aktivt og liggje i botn for all sportsleg aktivitet i klubben. Styret har ansvaret for å revidere planen i åra som kjem.

Verdigrunnlag

Samnanger IL er medlem av Norges Fotballforbund og har fotballen sitt verdigrunnlag som rettesnor for all aktivitet.

Spelarane si tryggleik er heilt avgjerande for å kunne oppleve meistring.

Me skal difor arbeida både

med gruppe og individ for å sikre at alle relasjonar mellom born/born og born/vaksen opplevast som trygge, først når dette er på plass kan ein forvente meistring.

Når born opplever å vere i trygge rammer og øvingane er tilrettelagt deira dugleiksnivå, vil dei få til det dei prøver på, borna vil oppleve meistring og dei får motivasjon til å prøve vidare. Me vil då oppleve at gruppa trives saman, noko som gjer det lettare for borna å fortsette med fotball som aktivitet.



Mål

Hovudmålet i Samnanger fotball er å driva spelarutvikling av høg kvalitet i eit miljø prega av trivsel, tryggleik og inkludering.

Overordna sportslege prinsipp

- Utvikling, både individuelt og som lag, skal vektleggjast framfor resultat. Det inneber at lag i kampsituasjonar skal vidareføra treningsarbeid framfor kortsiktig resultat. Dette gjeld spesielt i barne- og ungdomsfotballen
- Alle lag skal vera spelande med fokus på pasning- og mottakskvalitet, røyrslé og kommunikasjon. Dette gjeld uavhengig av formasjon og system
- Laga i Samnanger fotball skal i hovudsak spela seg ut via forsvar og gjennom midtbane
- For å oppretthalda kvaliteten i treningsarbeidet, og for å nå dei overordna sportslege prinsippa, skal størst mogleg del av treningsøktene innehalda individuell kontakt med ball. Treningsøktar skal leggast opp for å fremja mange ballberøringar
- I speløktar på trening skal laga i utgangspunktet ikkje trena i høgare spelformer enn kva dei til vanleg gjer i kamp

Hovudfokus i trening og kamp

- 6-7 år: Eg og ballen
- 8-9 år: Eg, min lagkamerat og ballen
- 10-11 år: Eg, min lagdel og ballen
- Frå 12 år: Laget og ballen

Utviklingsmål

6-7 år:

Spelaren skal kunna:

- spelet sine grunnreglar
- føra ball med kontroll ved å nytta seg av ulike føringsteknikkar (sjef over ball), både på rett linje og med retningsending. Fokus på kort avstand frå ball til fot og å løfte blikk («hovmesterblikk»)
- venda med ball ved å nytta seg av ulike vendingsteknikkar
- motta ball ved å nytta seg av ulike mottaksteknikkar (innside og stoppteknikk)
- avslutta ved nytta seg av både innside og vrist

8-9 år:

Spelaren skal kunna:

- Spelet sine grunnreglar
- føra ball med kontroll i ulike retningar ved å nytta seg av ulike føringsteknikkar både i tett og åpent rom. Fokus på kort avstand frå ball til fot og å løfte blikk («hovmesterblikk»)
- venda med ball ved å nytta seg av ulike vendingsteknikkar
- snu blikket før vending med ball
- motta ball ved å nytta seg av ulike mottaksteknikkar. Mottak både med fot og lår, høge og låge ballar
- avslutta ved å nytta seg av både innside og vrist, avslutning på 1-touch
- Slå pasning til lagkamerat, både på fot og i rom
- Bevega seg i ledig rom og plassera seg hensiktsmessig i forhold til lagkamerat
- Gje signal for når han/ho skal ha ball

10-11 år:

Spelaren skal kunna:

- ved hjelp av blikket orientera seg over ledige rom og medspelarar før ballmottak
- føra ball med kontroll i ulike retningar ved å nytta seg av ulike føringsteknikkar både i tett og ope rom. Fokus på kort avstand frå ball til fot og å løfte blikk («hovmesterblikk»). Føringsteknikk skal tilpassast situasjon og gjennomførast med hyppig tempoforandring
- venda med ball ved å nytta seg av ulike vendingsteknikkar
- snu blikket før vending med ball
- gjennomføra eit retningsbestemt mottak med ball ved å nytta seg av ulike mottaksteknikkar. Mottak både med fot, lår og bryst, høge og låge ballar
- avslutta ved å nytta seg av innside, vrist og utside, avslutning på 1-touch
- heade til lagkamerat eller på mål
- slå pasning til lagkamerat, både på fot og i rom. Både lange og korte pasningar
- bevega seg i ledig rom og plassera seg hensiktsmessig i forhold til lagkamerat og lagdel
- gje signal for når han/ho skal ha ball og for når lagkameratar skal ha ball

12-13 år:

Spelaren skal kunna:

- ved hjelp av blikket orientera seg over ledige rom, med- og motspelarar før ballmottak
- føra ball med kontroll i ulike retningar ved å nytta seg av ulike føringsteknikkar både i tett og ope rom. Fokus på kort avstand frå ball til fot og å løfte blikk («hovmesterblikk»). Føringsteknikk skal tilpassast situasjon og kunne gjennomførast med hyppig tempoforandring. Under føring av ball skal ein aktivt jobba med blikk for orientering etter rom og medspelar/motspelar
- venda med ball ved å nytta seg av ulike vendingsteknikkar
- snu blikket før vending med ball
- gjennomføra eit retningsbestemt mottak med ball ved å nytta seg av ulike mottaksteknikkar. Mottak både med fot, lår og bryst, høge og låge ballar
- avslutta ved å nytta seg av innside, vrist og utside, avslutning på 1-touch
- heade til lagkamerat eller på mål
- Slå pasning til lagkamerat, både på fot og i rom. Både lange og korte pasningar.
- Bevega seg i ledig rom og plassera seg hensiktsmessig i forhold til lagkamerat, lagdel og

motstandar og resten av lag

- Gje signal for når han/ho skal ha ball og for når lagkameratar skal ha ball.
- Spele av og på press
- forstå prinsippa for breidde og djupne i det offensive spelet
- forstå prinsippa for press, sideforskyvning og lagdelsavstand i det defensive spelet.

14-16 år

Spelaren skal kunna:

- ved hjelp av blikk orientera seg over ledige rom, med- og motspelarar før ballmottak
- føra ball med kontroll i ulike retningar ved å nytta seg av ulike føringsteknikkar både i tett og ope rom. Fokus på kort avstand frå ball til fot og å løfte blikk («hovmesterblikk»). Føringsteknikk skal tilpassast situasjon og gjennomførast med hyppig tempoforandring. Under føring av ball skal ein aktiv jobba med blikk for orientering etter rom, medspelar/ motspelar

- venda med ball ved å nytta seg av ulike vendingsteknikkar
- snu blikket før vending med ball
- gjennomføra eit retningsbestemt mottak med ball ved å nytta seg av ulike mottaksteknikkar. Mottak både med fot, lår og bryst, høge og låge ballar
- avslutta ved å nytta seg av innside, vrist og utside, avslutning på 1-touch
- heade til lagkamerat eller på mål
- slå pasning til lagkamerat, både på fot og i rom. Både lange og korte pasningar
- bevega seg i ledig rom og plassera seg hensiktsmessig i forhold til lagkamerat, lagdel, motstandar og resten av lag
- gje signal for når han/ho skal ha ball og for når lagkameratar skal ha ball
- spele av og på press
- forstå prinsippa bredde, dybde, gjennombrudd, bevegelse og spel framover på bana
- forstå prinsippa for defensiv samhandling (press, sikring, markering, sideforskyvning og lagdelsavstand

Differensiering

Differensiering betyr at trenings- og kamptilbodet i størst mogleg grad vert tilpassa enkeltspelaren sin dugleik, motivasjon, ønsker og behov. Å vere jambyrdig er eit sentralt utviklingsprinsipp. Det oppnår ein ikkje utan differensiering. Korleis få til differensiering og å vere jambyrdig i treningsarbeidet?

- Gje ulike utfordringar til spelarane ut i frå ferdigheits- nivå, ikkje la alle aktivitetane ha lik vanskegrad. Dette vil betre føresetnadene for meistring
- Differensier også gjennom frivillig trening, slik at dei som har lyst får moglegheit til å trene meir
- Varier gruppesamansetning slik at spelarane møter ulik motstand på trening

Hospitering

Hospitering er eit eksempel på differensiering der spelarar i periodar får trena og/eller spela kampar på lag på høgare årstrinn i tillegg til å spele på sitt opphavleg lag. På eit generelt grunnlag vert ikkje hospitering anbefalt før borna er 10 år. Hospiteringsordningar krev tett oppfølging for ikkje å verte ein kime til konflikt, både mellom spelaren og sitt alderslag, og mellom trenarar.

God kommunikasjon mellom dei involverte partane er avgjerande for eit godt samarbeid omkring hospiteringa. All hospitering av spelarar skal avklarast mellom trenarar, og ikkje direkte med spelarar. Døme på korleis ein bør gå fram ved hospitering til trening/kamp.

A = spelarens trenar (i ordinær aldersgruppe)

B = trenar for lag der hospitering er aktuelt

1. Hospiteringa bør initierast av (A). Det er han/ho som kjenner spelaren best og som skal sjå behovet for ekstra utfordringar
2. (A) kontaktar (B), og desse må finna eigna treningsøker som passar
3. (A) snakkar med aktuell spelar/foreldre om hospiteringa. Spelarane som får tilbod om hospitering må sjølv sagt ynskja dette sjølv, og ha motivasjon til å spela saman med eldre gutar/jenter

Lån av spelarar

Lån av spelarar til kampar må ikkje forvekslast med hospitering. Lån av yngre spelarar kan for enkelte lag vera aktuelt for å ha nok spelarar til kamp. På same måte som med hospitering skal lån av spelarar avklarast mellom trenarar på dei to nivåa og ikkje mellom trenar og spelar. Lån av spiller skal ikkje gå på bekostning av spiller i egen årsklasse.

Kampavvikling

Krav til speletid, påmelding og deltakelse:

- Klubben er ansvarleg for påmelding av lag til seriespel.
- Trener vurderer deltaking i turneringar og cupar.
- Lagleiar står for sjølve påmeldinga

Speletid i barne- og ungdomsfotballen:

- Norges Fotballforbund (NFF) har som grunnleggande prinsipp at alle barn skal spele tilnærma like mykje.
- NFF påpeike at speletid også er viktig i ungdomsfotballen, og at det er indikasjonar på at manglande speletid er ei av hovudårsakene til at mange sluttar å spele fotball. Me oppfordrar lag i ungdomsfotballen til å gje mykje speletid til alle.

Minimumskrav til speletid:

- Alle som møte på trening og stille til kamp, skal få speletid.
- I barnefotballen skal alle ha tilnærma lik speletid
- I ungdomsfotballen (opp til og med G16/J16) skal alle som er med på kamp ha mykje speletid. Speletid kan variere noko, men alle bør få minimum 25 min pr. kamp.
- Trener avgjer når og kor lenge den enkelte spiller i løpet av kampen.

Forutsetninger:

- Treningsoppmøte er en forutsetning for speletid, men ingen skal være med på kamp utan å få spele.
- Ved bruk av underårige- og eller overårige spelarar skal egen årsklasse prioriterast.
- Me oppfordrar alle lag til å gje tilstrekkeleg speletid til kvar spiller for å sikre utvikling, motivasjon og vidare engasjement i fotballen i Samnanger.

Rutiner for påmelding

Lagleiar har ansvaret for å kommunisere laget sitt ynskje for neste sesong.

Ved påmelding av lag er det viktig å hensynta spelargrunnlaget. Dette gjelder både i forhold til antal lag og nivå (fra 13 år og oppover). Målsettinga er å melde på lag slik at alle spelarar får mest mogleg lik speletid.

Antall lag

Det er veldig viktig å påse at me har nok spelara ift. til antal lag me melder på. Me minne om at ein iløpet av ein sesong vil oppleve variasjonar i spelargruppa grunna skader, avgang, sjukdom og ferie. Vidare vil me i ungdomsfotballen oppleve at andre aktivitetar og skule gjer at spelargruppene kan endres raskt i løpet av ein sesong.

Klubben oppfordre til at ein har dialog med årskulla over/under ved påmelding av lag.

Nivå

I årsklassene til og med 12 år gjeld eit grunnleggande prinsipp om jamne lag. Det spilles flate serier utan nivåinndeling.

For årsklassene 7-9 år vert det spelt Miniserie med en egen påmeldingsprosess.

I årsklassene 10 - 12 år skal laga vera faste gjennom heile sesongen. Halvvegs i sesongen vert det ein ombygging av serien, slik at laga med de sterkeste resultata settes opp i same avdeling. Formålet med denne ombygginga er å sikre mest mogleg jevnbyrdige resultat etter sommaren.

Frå 13 år vert det spelt seriespel. Laga er inndelt i divisjonar etter sportsleg nivå. Kva divisjon ein melde opp lag i bør vurderes ut frå:

1. resultat frå fjorårssesongen
2. endringar i spelarstallen
3. motivasjon/treningsvilje i gruppa, ynskje spelarane å satse eller er de med mest pga. det sosiale
4. summen av annan aktivitet (andre idrettar m.m.)

Målsettinga er å kome i en divisjon der ein både vinn og tape kampar - jevnbyrdighet!

Samnangertrenaren

Trenaren er ein av dei viktigaste aktørane i møte med born og ungdom i Samnanger fotball. Trenaren har ei høg stjerne hos spelarane, og det som han/ho seier og gjer påverkar spelarane i stor grad. Spelarar, foreldre og andre aktørar omkring laget og klubben skal møta «Samnangertrenaren».

Dette kjenneteiknar Samnangertrenaren:

- skapar tryggleik for alle spelarar i samband med trening, kamp, treningssamlingar, cupar og andre arrangement i regi av Samnanger fotball
- er ein rollemodell for spelarar og tilskodarar både på og utanfor bana
- gjer mykje ros og arbeida med å skapa eit godt miljø der det er lov å feila
- gjer konstruktive tilbakemeldingar. Vere trenar, ikkje dommar

- er ein tydeleg leiar som stiller krav
- brukar ikkje kjeft på dommar, linjemenn eller motstandar, men fokuserer på eige lag og eigne oppgaver
- arbeider i tråd med sportsplanen
- nyttar ikkje rusmiddel i samband med trening, kamp, treningssamlingar og cup

Anbefalt treningsmengd

- 6-7 år: 1 trening pr veke
- 8-9 år: 1-2 treningar pr veke
- 10-11 år: 2-3 treningar pr veke
- 12-13 år: 3 treningar pr veke
- 14-16 år: 3-4 treningar pr veke

Samnangerdommaren

Klubbdommarane er ei viktig ressurs for klubben. Våre dommarar skal:

- vere rettferdige, konsekvente og engasjerte
- ha fokus på rettleiing i barnefotballen
- skal takast hand om på ein positiv og støttande måte
- skal få tilbod om klubbdommarkurs
- bruke treningskampar/internkampar for å øve seg

Om klubben

Samnanger IL vart skipa i 1936. Fotballgruppa representerer den største gruppa i klubben.

Heimebana til Samnanger IL heiter Hagabotnane Idrettsanlegg. Anlegget består av ein grusbane og ei kunstgrasbane.

Kontakt:

Sportsleg ansvarleg: Roy Vegar Hope, 95804313

Leiar i fotballgruppa, Svein Tore Drevsjø, 90247929

Leiar i Samnanger IL Morten Fossmark, 45278034

Sportsplanen vart først utarbeida i 2019.

Sportsplanen er oppdatert 2025 for styret i fotballgruppa av Roy Vegar Hope og Svein Tore Drevsjø, med inspirasjon frå Øyvind Østerås og kvalitetsikra av Martin Haugen.

© Samnanger fotball 2025