

Sportsplan for Hasundgot IL

2022-2025



Oppdatert 25.11.2021

Innhald

Overordna for klubben.....	3
Formål.....	3
Visjon	3
Verdiar	3
Hovudmål	3
Sportsleg utval.....	3
Lagroller.....	4
Foreldrevettreglar	5
Trenarvettreglar i Hasundgot	5
Differensiering.....	6
Jambyrdigheit	6
Hospitering	6
Keepertrening.....	7
Dommarutvikling.....	7
Årsklasse for årsklasse.....	8
6-7 årsklassene	8
8-9 årsklassene	9
10-11 årsklassene	10
12-årsklassen.....	11
Overgang frå barne- til ungdomsfotball.....	12
13-årsklassen	13
14-15 årsklassene	15
16-årsklassen.....	17
17-19-årsklassen (junior).....	19
Seniorfotball	21
Veteranfotball (Old Boys).....	22

Overordna for klubben

Formål

Hasundgot IL skal drive idrett for barn og unge i Ulstein kommune, primært Hasund og Sundgot krins.

Visjon

Hasundgot IL skal bidra til å gjere bygda vår til ein betre stad å bu. Dette skal vi oppnå ved å vere ein positiv bidragsytar i lokalsamfunnet og strekkje oss mot å kunne tilby aktivitet for alle.

Verdiar

I Hasundgot IL har vi følgjande kjerneverdiar:

1. Inkluderande – du er velkommen uansett alder, kjønn, ferdigheitsnivå og etnisk bakgrunn
2. Fair play – vi skal opptre i god Fair Play-ånd, både på og utanfor banen
3. Trivsel – vi tek vare på det gode miljøet og fellesskapen
4. Optimistisk – vi ser moglegheiter, ikkje problem

Hovudmål

I løpet av planperioden 2022-2025 har vi i Hasundgot IL:

1. eit sportsleg tilbod i alle aldrar, anten per årskull eller på tvers av årskull
2. status som Kvalitetsklubb
3. like mange jentelag som gutelag i alderen 6-12 år
4. etablert eit seniortilbod på damesida
5. minimum 1 trenar per årskull med relevant trenarkurs (NFF Grasrottrenar)

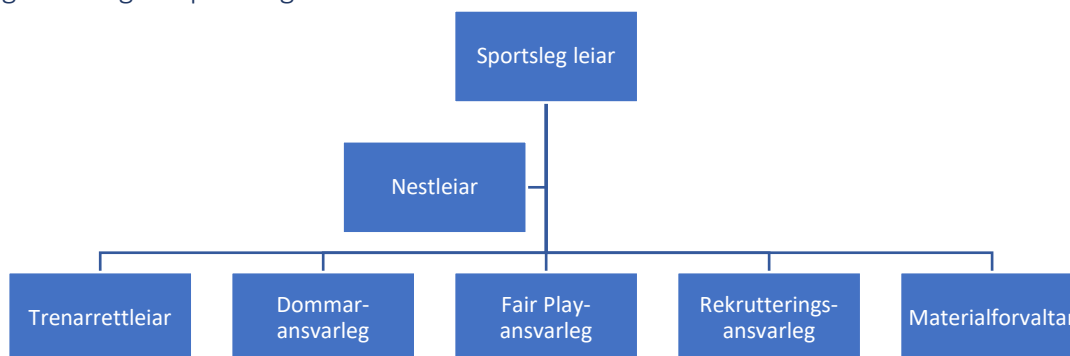
Sportsleg utval

Utvalet skal sjå til at NFF sine reglement og retningsliner vert følgd. I Hasundgot IL si Klubbhandbok finn du [rutinar, rettleiing og instruksar for alle roller i Sportsleg utval](#).

Overordna oppgaver for utvalet:

- Årleg revisjon av klubbens sportsplan
- Gjennomføre 2-4 trenarforum per sesong
- Følgje opp, og avklare, eventuelle problemstillingar i aktuelle lag
- Sende innstilling til styret om ny(e) trenarar til klubbens senior- og juniorlag (dame og herre)
- Planlegge og følgje opp årleg aktivitetshjul
- Bistå trenarrettleiar i arbeidet med å rettleie klubbens trenarar
- Ha oversikt over trenar kompetanse i klubben og sikre at trenarar oppfyller kompetansekrav

Organisering av sportsleg utval



Lagroller

I eit lag har vi kvar vår rolle med ulike forventningar og ansvarsområde:

Spelar

Som spelar i Hasundgot IL, bør du vere kjend med:

- kva klubben står for (visjon og verdiar)
- [klubbens sportsplan](#)
- [retningsliner for medlemskap](#)
- dugnadstiltak
- klubbens retningsliner og forventningar til spelarar

Forelder/føresett

Som forelder/føresett bør du vere kjend med:

- kva klubben står for (visjon og verdiar)
- [klubbens sportsplan](#)
- [retningsliner for medlemskap](#)
- retningsliner om politiattest
- dugnadstiltak
- foreldrevettreglar

Trenar

Trenaren er ansvarleg for lagetets trenings- og kampgjennomføring. Som trenar bør vere kjend med:

- kva klubben står for (visjon og verdiar)
- [klubbens sportsplan](#)
- [retningsliner for medlemskap](#)
- [retningsliner for forsikring](#)
- retningsliner om politiattest
- dugnadstiltak
- foreldrevettreglar
- kompetansekrav og kurstilbod for trenarar
- trenarvettreglar
- kva klubben tilbyr trenarar (honorar, utstyr, kurs, o.l.)

Lagleiar

Lagleiaren har ansvar for det praktiske rundt laget, der aktuelle oppgåver er til dømes å:

- Ajourføre og sende inn namnelister for laget
- [Vere kjend med klubbens sportsplan](#)
- Arrangere møte for foreldre og spelarar
- Gå gjennom Fair play-reglar og foreldrevettreglar
- Møte på lagleiar møter og andre relevante møteplassar
- Vidareformidle informasjon frå klubben til spelarar, trenarar og føresette
- Melde på lag til cupar (til Sportsleg utval)
- Kalle inn til dugnadar
- Administrere reiser til/frå kampar eller cupar
- Arrangere heimekampar og fyller ut kamprapport (ungdoms- og seniorfotball)
- Sikre at alle spelarar er registrert i FIKS (ungdoms- og seniorfotball)

Kampvert

Kampverten skal bidra til at kampene vert gjennomført i god Fair Play-ånd. Denne personen/ane skal vere godt synleg på stadion med gul kampvert-vest. Rutinar for kampverten:

- Møt opp i god tid før avspark. Ha alltid på kampvertvest, som ligg i kiosken på klubbhuset
- Ta imot besøkande lag og dommar(ar) og vis dei til aktuell garderobe
- Tilby bortelag og dommarar bevertning (frukt, kaffi, brus, etc.) i garderoben
- Bidra til gjennomføring av Fair Play-helsing før og/eller etter kamp
- Setje opp bane, merk opp eventuell innbytarsoner og ha dialog med lag som trenar
- Sjå til at publikum ikkje oppheld seg ved innbytarbenkane, men på tribunen
- Ha gjerne med foreldrevettreglar-kortet som kan finnast i kiosken
- Meld frå om negative hendingar til Fair Play-ansvarleg

Dommar

Dommaren er ansvarleg for god kamp- og konkurransegjennomføring, og bør vere kjend med:

- kva klubben står for (visjon og verdiar)
- krav til dommarar på ulike nivå
- [retningslinjer for medlemskap](#)
- [retningslinjer for forsikring](#)
- klubbens retningslinjer og forventningar til dommarar
- kva klubben tilbyr dommarar (honorar, utstyr, kurs, o.l.)

Foreldrevettreglar

I Hasundgot IL forventar vi at du som forelder og føresett følgjer NFF sine foreldrevettreglar:

- Støtt opp om klubbens arbeid – gjennom foreldremøte vert klubbens verdisyn forankra
- Møt fram til kampar og treningar – du er viktig både for spelarane og miljøet
- Gi oppmuntring til alle spelarar i med- og motgang – dette gir trygghet, trivsel og motivasjon
- Vi har alle ansvar for kampmiljøet – gi ros til begge lag for gode prestasjonar og Fair Play
- Respekter trenaren si kampleiing – konstruktiv dialog kan vi ta i etterkant av kampen
- Respekter dommaren sine avgjersler – sjølv om du av og til er ueinig!
- Det er barnet ditt som spelar. Opptre positivt og støttande – då er du ein god medspelar!

Trenarvettreglar i Hasundgot

I Hasundgot IL forventar vi at du som trenar følgjer NFF sine trenarvettreglar:

- Eg er her for spelarane, ikkje for meg sjølv.
- Eg ser og høyrer meg sjølv «utanfrå» og spelarane «innanfrå».
- Eg vel å vere positiv, fordi eg veit at oppførselen min smittar over på andre.
- Eg påverkar både spelarane, dommaren, motstandarlaget og publikum gjennom positivt språkbruk og kroppsspråk.
- Eg ønsker å vere eit godt førebilde for spelarane mine og ein god ambassadør for fotballen og klubben min.

Differensiering

Med differensiering meiner vi **ikkje**:

- Å dele treningsgruppa og la dei trene på ulike stadar eller på ulike tidspunkt
- Å dele treningsgruppa og la dei vere delte heile økta
- Å dele treningsgruppa og la dei vere delte heile året
- Å dele treningsgruppa og gjere treningar eksklusivt for nokre av spelarane
- Å dele treningsgruppa og la dei spele i ulike seriar med vasstette skott imellom
- Å dele treningsgruppa og dra på turneringar eller treningsleirar som ekskluderer spelarar

Med differensiering meiner vi å leggje til rette for at spelarar får utvikle seg etter eige ønske, motivasjon og ferdighetsnivå. Under finn du døme på god differensiering i trening og kamp.

Differensiering på trening

- Varier vanskegrad av aktivitetar slik at flest mogleg blir utfordra ut frå sitt ferdighetsnivå.
- Varier krav til gjennomføring av øvingar, t.d. ved avgrensingar på touch, tid med ballen, etc.
- Differensier gjerne gjennom frivillige treningar, t.d. ekstratreningar på tvers av alderstrinn.
- Varier gruppesamansetning slik at spelarar møter ulik motstand på trening.

Differensiering i kamp

- Spelarar skal ha tilnærma lik speletid gjennom sesongen. Ingen likar å sitje på benken!
- Lagsamansetninga skal ta utgangspunkt i prinsippet om jambyrdigheit både i eige lag, men også mot motstandaren slik at ein unngår store tap og store singlar.

Jambyrdigheit

I barnefotball (6-12 år) der Hasundgot deltek med fleire lag i same aldersklasse, skal vi ikkje melde på lag etter ferdighetsnivå. Fleire lag i same aldersklasse skal delast inn etter prinsippet om jambyrdige lag. Ved påmelding av lag i barnefotball skal lagnamn vere t.d. Hasundgot Kvit, Raud eller liknande. Ved påmelding i ungdoms- og seniorfotball skal lag vere namngitt med numerisk inndeling (1, 2, etc.).

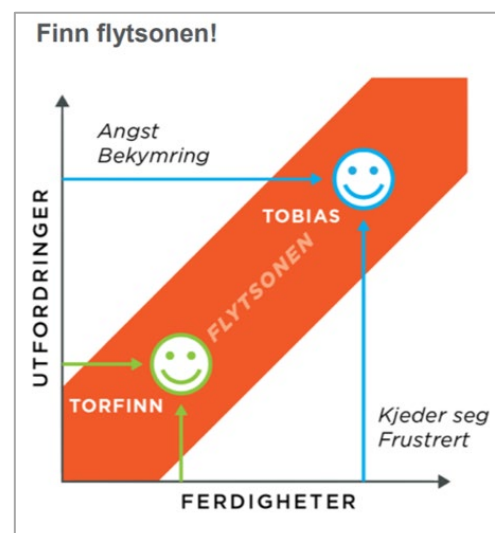
Hospitering

Hospitering betyr at ein spelar kan trene eller spele kampar med ei anna gruppe enn det hen gjer til vanleg. Dette kan skje for ei kort periode eller over tid. Spelarar utviklar seg i ulikt tempo, som betyr at enkelte kan ha nytte av å trene med ulik motstand.

Etter NFFs retningslinjer skal ein som utgangspunkt ikkje starte med hospitering før spelaren har fylt 10 år.

I nokre tilfelle kan derimot fysikk og tidleg utvikling av ferdigheiter gjere hospitering naudsynt.

For å setje i gang ei hospitering, skal trenar kontakte sportsleg leiar, som kallar inn til møte med trenar, spelar og spelarens føreset. Ein føresetnad for hospitering er at spelaren skal kjenne på både meistring og utfordring i eit trygt miljø, jamfør flytsonemodellen (bilete til høgre).



Keepertrening

Keeperar bør allereie i tidleg alder utvikle teknikk med ballen i beina og keeperteknikk. For å utvikle keeperar er det viktig at trenarane viser interesse for keeperen si rolle og kunne grunnleggande instruksjonar om keeperrolla. Sjå gjerne treningsokta.no for inspirasjon og treningstips.

Treningsfokus 9-11 år:

- Grunnstilling, posisjonsspel og posisjonering i forhold til ballbane
- Grepsteknikk: over hovudet, i magehøgde og langs bakken. Kroppen bak ballen
- Fallteknikk: kort fallteknikk til begge sider. Falle skrått framover for å angripe ballen
- Distribusjon: korte og lange kast og utspark

Treningsfokus 12-14 år:

- Godt posisjonsspel: stå rett også når motstandar har ballen på eigen banehalvdel
- Utvikle stødigare grep i ulike høgder
- Utvikle stødigare fallteknikkar, både lang og kort
- Sprangteknikk: auke vanskegrad i takt med aukande meistring
- Kommunikasjon, bli vand med å høyre eiga stemme, rose lagkameratar
- Forflytting; framover, bakover og sidevegs
- Feltarbeid: posisjonsspel ved ulike innleggsposisjonar og teknikkar for opphopp

Treningsfokus 15-19 år

- Vidareutvikle dei ulike greps-, fall- og sprangteknikkane.
- Utvikle eit godt og rett posisjonsspel under spelsekvensar – konsentrasjon.
- God balanse i grunnstilling ved avslutningssituasjonar.
- Auka fokus på feltarbeid: Rett og god posisjonsspel, forflytting og teknikkar for opphopp.
- Spesifikk keeperteknisk trening i samråd med trener; hurtigheit, spenst, koordinasjon.
- Kommunikasjon: fokus på å t.d. flytte lagdelar, overvake avstandar i forsvarsledd, gi presise beskjedar til lagkameratar, organisering av dødball imot.

Dommarutvikling

God aktivitet i klubben er avgjerande for at barn og ungdom vert inspirerte til å bli fotballdommarar. For å lykkast med både rekruttering og oppfølging er det viktig at klubben legg godt til rette for dommarutvikling. Dette betyr at det er god dialog mellom dommaransvarleg og styret.

Slik skal vi rekruttere nye dommarar i Hasundgot IL:

- Klubben skal årleg arrangere klubbdommarkurs for spelarar 13-14 år for å gi ei betre forståing for dommarrolla og fotballreglementet.
- Det er ikkje eit krav at spelarane skal gå vidare med dømning etter gjennomført kurs.
- Eldre årskull som er interesserte er også velkomne til å delta.
- Trenarar, lagleiarar og føresette vert oppmoda til å delta på klubbdommarkurset.
- Nye dommarar skal få ein trygg startarena, som t.d. miniturneringar eller liknande.
- Oppmuntre dei som sluttar med fotball til å prøve seg som dommar for å unngå fråfall.
- Arrangere "inspirasjonstur" for dommarar, som å besøke dommargarderobe på kampdag.

Årsklasse for årsklasse

6-7 årsklassene

Mål: Alle skal ha det gøy

Organisering

Roller

Laget skal ha minimum 1-2 trenarar og 1 lagleiar. Trenar kan også vere lagleiar.

Kompetansekrav

Minimum 1 trenar i apparatet skal ha gjennomført [Grasrottrenar delkurs 1](#) i løpet av året.

Kamp

Laginndeling

Laga skal setjast saman i jambyrdige lag. Vi anbefaler at det er 5-6 spelarar per lag i [3'arfotball](#).

Lagspåmelding

Lag meldast på lokale miniturneringar. Lagleiar sender påmelding til sport@hasundgot.no med stadfesting på kor mange lag, laget sin lagleiar, trenar og lagliste for kullet innan 20. februar.

Speletid

Alle spelarar skal spele tilnærma like mykje i kamp.

Turnering

Hasundgot dekker påmeldingsavgift til 1 lokal turnering per halvår. Turneringar må oppfylle krav til [idrettens barnerettar og vilkår](#).

Trening

Anbefalt 1-2 økter á 60 minutt i veka. Begge kjønn kan gjerne trene samtidig om mogleg. Økta bør ha eitt av følgjande hovudtema frå start til slutt:

- Score mål
- Hindre mål

Vi anbefaler at 60 % av treningstida vert brukt til speløkt og resten til temaet «sjef over ballen». Sjå gjerne [NFF sin Barne- og ungdomsportal](#) for nyttige tips og retningslinjer.

Differensiering

For denne aldersgruppa differensierer vi ikkje anna enn i rettleiinga vår som trenar.

Hospitering

I barnefotballen generelt anbefaler vi som hovudregel ikkje hospitering, med mindre fysikk eller tidleg utvikling av ferdigheiter gjer dette naudsynt.

Spelarar som fyller 5 år i løpet av kalenderåret kan trene med 6-årslaget, men ikkje delta i kamp.

Ekstratilbod

- [TINE fotballskule](#)
- Telenor Extra (Hødd FFO)

8-9 årsklassene

Mål: skape lyst til balleik på fritida

Organisering

Roller

Laget skal ha minimum 1-2 trenar og 1 lagleiar. Kampvert på heimekampar i seriespel.

Kompetansekrav

Minimum 1 trenar skal ha gjennomført minimum [Grasrottrenar delkurs 1](#). Delkurs 2 anbefalt.

Kamp

Spelform

Føretrekt spelform for våre lag er [5'arfotball](#).

Laginndeling

Ved meir enn eitt lag, skal det setjast saman jambyrdige lag. Vi anbefaler minst 7 spelarar per 5'arlag.

Lagspåmelding

Påmelding i lokal miniturnering og/eller seriespel. Lagleiar sender påmelding til sport@hasundgot.no med stadfesting på kor mange lag, laget sin lagleiar, trenar og lagliste for kullet innan 20. februar.

Speletid i kamp

Alle spelarar skal spele tilnærma like mykje i kamp.

Turnering

Hasundgot dekker påmeldingsavgift til 1 lokal turnering (i tillegg til miniturneringar) per halvår.

Turneringar må oppfylle krav til [idrettens barnerettar og vilkår](#).

Trening

Anbefalt 2 økter á 60 minutt i veka. Økta bør ha eitt av følgjande fire hovudtema frå start til slutt:

- Spele seg framover i banen
- Kome til avslutning – score mål
- Vinne ball – Hindre motstandar å kome forbi oss
- Hindre avslutning – hindre mål

Vi anbefaler at 50 % av treningstida vert brukt til speløkt. Resten av økta vert likt fordelt mellom dei to kategoriane «sjef over ballen» og «spele med og mot». Sjå [NFF sin Barne- og ungdomsportal](#) for nyttige tips og retningslinjer.

Differensiering

Ei viss grad for differensiering ut frå kor langt barna har kome i ferdigheitsstigen, t.d. ulike krav til utføring eller vilkår i øvingane (touchavgrensing, tid med ballen, etc).

Hospitering

I barnefotballen generelt anbefaler vi som hovudregel ikkje hospitering, med mindre fysikk eller tidleg utvikling av ferdigheiter gjer dette naudsynt.

Ekstratilbod

- [Telenor Extra \(Hødd FFO\)](#)
- [TINE fotballskule](#)

10-11 årsklassene

Mål: Skape lyst til allsidig, variert aktivitet (også utanom fotball)

Organisering

Roller

Laget skal ha minimum 1 trenar og 1 lagleiar. Kampvert på heimekampar.

Kompetansekrav

Minimum 1 trenar skal ha gjennomført minimum [Grasrottrenar delkurs 1](#). Delkurs 2 og 3 anbefalt.

Kamp

Spelform

Føretrekt spelform for våre lag er 7'arfotball.

Laginndeling

Ved meir enn eitt lag, skal det setjast saman jambyrdige lag. Vi anbefaler minst 9 spelarar per 7'arlag.

Lagspåmelding til seriespel

Lagleiar sender påmelding til sport@hasundgot.no med stadfesting på kor mange lag, ønska nivå, laget sin lagleiar, trenar og lagliste for kullet innan 20. februar.

Speletid

Alle spelarar skal spele tilnærma like mykje i kamp.

Turnering

Hasundgot dekker påmeldingsavgift til 1 lokal eller regional turnering per halvår. Turneringar må oppfylle krav til [idrettens barnerettar og vilkår](#).

Trening

Anbefalt 2-3 økter á 60 minutt i veka. Økta bør ha eitt av følgjande fire hovudtema frå start til slutt:

- Spele seg framover i banen
- Kome til avslutning – score mål
- Vinne ball – Hindre motstandar å kome forbi oss
- Hindre avslutning – hindre mål

Vi anbefaler at 50 % av treningstida vert brukt til speløkt. Resten av økta vert likt fordelt mellom dei to kategoriane «sjef over ballen» og «spele med og mot». Nyttige retningslinjer og tips finn du i [NFF sin barne- og ungdomsportal for 10-11 år](#).

Differensiering

Ei viss grad av differensiering ut frå kor langt barna har kome i ferdigheitsstigen, som til dømes ulike læringsmoment/krav til utføring og ulike vilkår (som t.d. antall ballberøringar, etc).

Hospitering

I barnefotballen generelt anbefaler vi som hovudregel ikkje hospitering, med mindre fysikk eller tidleg utvikling av ferdigheiter gjer dette naudsynt.

Ekstratilbod

- [Telenor Extra \(Hødd FFO\)](#)
- [TINE fotballskule](#)
- Futsal (vinterserie)

SPORTSPLAN – HASUNDGOT IL – 2022-2025

12-årsklassen

Mål: Vidareutvikle basisteknikk og grunnleggjande pasningspel

Organisering

Roller

Laget skal ha minimum 1 trenar og 1 lagleiar. Kampvert på heimekampar.

Kompetansekrav

Minimum 1 trenar skal ha gjennomført minimum [Grasrottreinar delkurs 1 og 3](#). Delkurs 2 anbefalt.

Kamp

Spelform

For aldersklassen 12 år ønsker vi 9arfotball, eventuelt 7arfotball om kullet ikkje er stort nok.

Laginndeling

Det skal setjast saman jambyrdige lag. Vi anbefaler 12-14 spelarar for 9'ar, evt. 9 spelarar for 7'arlag.

Lagspåmelding til seriespel

Lagleiar sender påmelding til sport@hasundgot.no med stadfesting på kor mange lag, ønska nivå, ønska spelform (7ar/9ar), lagets lagleiar, lagets trenar(ar) og lagliste for kullet innan 20. februar.

Speletid

Alle spelarar skal spele tilnærma like mykje i kamp.

Turnering

Hasundgot dekker påmeldingsavgift til 1 lokal eller regional turnering per halvår. Turneringar må oppfylle krav til [idrettens barnerettar og vilkår](#).

Trening

Anbefalt 2-3 økter á 90 minutt i veka. Økta bør ha eitt av følgjande fire hovudtema frå start til slutt:

- Spele seg framover i banen
- Kome til avslutning – score mål
- Vinne ball – Hindre motstandar å kome forbi oss
- Hindre avslutning – hindre mål

Vi anbefaler at 50 % av treningstida vert brukt til speløkt. Resten av økta vert likt fordelt mellom dei to kategoriane «sjef over ballen» og «spele med og mot». Nyttige retningslinjer og tips finn du i [NFF sin barne- og ungdomsportal for 12 år](#).

Differensiering

Ei viss grad av differensiering ut frå kor langt barna har kome i ferdigheitsstigen, som til dømes ulike læringsmoment/krav til utføring og ulike vilkår (som t.d. antall ballberøringar, etc).

Hospitering

Spelarar kan ut frå interesse eller ferdigheit hospitere med eldre alderstrinn. Det er framleis anbefalt at årskullet trenar saman. Hospitering vil vere eit tilbod for dei som har kome lenger i utviklinga og som har interesse av å trene og spele meir. Hospitering **skal** likevel godkjennast av sportsleg utval.

Ekstratilbod

- Satellittsamling (Landslagsskolen)
- [Telenor Extra \(Hødd FFO\)](#) og [TINE fotballskule](#)
- Futsal (vinterserie)

Overgang frå barne- til ungdomsfotball

Foreldre- og spelarmøtet

Før sesongslutt skal spelarane på våre 12-årslag bli budde på overgangen til ungdomsfotball. Dette vert gjort i fellesmøte med både spelarane og deira føresette. Her vil det bli snakka om tilboda i ungdomsfotballen og korleis dette vert organisert, som t.d. krav som vert stilt til oppmøte, melding om fråvær, resultatfokus og liknande.

Krav og forventingar

I barnefotballen er det eit prinsipp om omtrentleg like mykje speletid i kamp. Sjølv om ein framleis skal ta omsyn til at ikkje alle kan møte på alle treningar, vil det i ungdomsfotballen bli lagt meir vekt på treningsoppmøte og innsats på trening. Dei som er ivrige på oppmøte og gir sitt beste til ei kvar tid skal ha like moglegheiter som dei som er lengst framme i ferdigheitsstigen.

Hospitering

Spelarar som utmerkar seg positivt gjennom innsats, haldningar og ferdigheiter, kan få tilbod om ekstra utfordringar ved å hospitere opp på årstrinnet over. Denne hospiteringa skal koordinerast av sportsleg utval i samarbeid laga sine trenarar.

Hospitering i andre klubbar

Dersom hospitering i eigen klubb ikkje er aktuelt og det er behov for ekstra utfordring, ønsker vi å legge til rette for hospiteringsordningar med andre klubbar. Som utgangspunkt er det ikkje ønskeleg med overgangar mellom klubbar før spelaren har fylt 15 år.

Speletid i ungdomsfotballen

Alle spelarar som er med i kamptroppen bør få spele minst éin omgang. Det vil vere rom for at trenarapparatet kan ta sportslege/resultatmessige omsyn dersom stillinga i kampen tilseier dette.

Forhindre fråfall

Vi ønsker å behalde flest mogleg, lengst mogleg i fotballfamilien. Hasundgot IL ønsker derfor å vere ein rådgjevar med tanke på personleg utvikling. Dette kan til dømes gjelde:

- Personlege mål, sportslege og personlege
- Eigentrening
- Haldningar
- Hospitering
- Tidspunkt for å ta eit steg vidare i karrieren (om dette er aktuelt).

Landslagsskulen

Året barna fyller 12 år får dei moglegheit til å vere med i landslagsskulen. Dette startar med lokale satellittsamlingar, som etter kvart kan utvikle seg til kretslag og seinare ungdomslandslag.

Vi ønsker å årleg nominere ivrige 12-åringar til satellitt som ønsker eit ekstra tilbod. Nominasjon er ikkje nødvendigvis basert på om ein er lengst framme i ferdigheitsstigen, men ein kombinasjon av både ferdigheiter og motivasjon til å utvikle seg som fotballspelar.

I nominasjonsprosessen vil Sportsleg utval i samråd med trenarane velje ut inntil 5 aktuelle spelarar frå begge kjønn som oppfyller Sunnmøre Fotballkrets sine krav til satellittuttak.

Du kan lese meir om [Landslagsskulen på NFF si heimeside](#).

13-årsklassen

Mål: Alle skal ha eit godt kamp- og treningstilbod

Organisering

Roller

Laget skal ha minimum 1 trenar og 1 lagleiar. Kampvert på heimekampar.

Kompetansekrav

Minimum 1 trenar skal ha gjennomført [Grasrottrenar delkurs 1 og 3](#). Delkurs 2 og 4 anbefalt.

Kamp

Spelform

For aldersklassen 13 år anbefaler vi 9arfotball, eventuelt 7arfotball om kullet ikkje er stort nok.

Laginndeling

Det skal setjast saman jambyrdige lag. Vi anbefaler 12-14 spelarar for 9'ar, evt. 9 spelarar for 7'arlag. Om 13-årskullet er for få til å stille eige lag, skal desse meldast på i seriespel saman med 14-åringane.

Lagspøymelding

Lagleiar sender påmelding til sport@hasundgot.no med stadfesting på kor mange lag, ønska nivå, ønska spelform (7ar/9ar), lagets lagleiar, lagets trenar(ar) og lagliste for kullet innan 20. januar.

Speletid

Alle spelarar som er med i kamptroppen bør få spele minst éin omgang. Oppmøte og god innsats på trening skal telje positivt.

Turnering

Hasundgot dekker påmeldingsavgift til 1 lokal eller regional turnering per halvår. Klubben dekker også påmeldingsavgift til 1 stor nasjonal turnering i året, fortrinnsvis Norway Cup.

Trening

Anbefalt 2-3 økter á 90 minutt i veka. Tema og læringsmoment bør vere gjennomgåande for heile treninga. Øktene bør fokusere på individuelle, relasjonelle og strukturelle ferdigheiter. Øvingsbank finn du i [NFF sin barne og ungdomsportal](#) eller på www.treningsøkta.no.

Oppsett av trening:

Aktivitet	Tidsbruk	Læringsmoment
Prepp	10-15 min	Få i gang fart i beina og kontroll på kropp og ball. Aktivering i forkant av prepp.
Situasjonsøving	30-45 min	Øvingar der det blir mange kamplike situasjonar og repetisjonar inn mot hovudtemaet for treninga
Speløkt	30-45 min	Spel med eitt eller to mål der ein får fram mange relevante kampsituasjonar.

Differensiering

Ei viss grad av differensiering ut frå kor langt ein har kome i ferdigheitsstigen, som til dømes ulike læringsmoment/krav til utføring og ulike vilkår (som t.d. antall ballberøringar, etc). Ein kan også vurdere om det kan vere inndeling i grupper etter ferdigheitsnivå i delar av økta.

Hospitering

Spelarar kan ut frå interesse og ferdigheiter få tilbod om å hospitere anten med alderstrinnet over eller med annan klubb, dersom det er behov for ekstra utfordring. Det er likevel sterkt anbefalt at ein held fram med å trene saman med årskullet sitt. Hospitering skal godkjennast av sportsleg utval.

Ekstratilbod

- Hospitering i eigen klubb
- Hospitering i annan klubb
- Futsal (vinterserie)

Spelarovergangar

Som utgangspunkt ønsker vi å leggje til rette for hospitering i klubb eller i annan klubb i staden for overgang for dette alderstrinnet. Ved eventuell overgang, gjeld følgjande framgangsmetode:

- Ta kontakt med sportsleg leiar: sport@hasundgot.no
- Avklaringsmøte mellom sportsleg leiar og spelar (med føresette)
- Utfylling av [samtykkeskjema for overgang](#).

SPORTSPLAN – HASUNDGOT IL – 2022-2025

14-15 årsklassene

Mål: Utvikle forståing for rette handlingsval i trening og kamp

Organisering

Roller

Laget skal ha minimum 1 trenar og 1 lagleiar. Kampvert på heimekampar.

Kompetansekrav:

Minimum 1 trenar skal ha gjennomført [Grasrottrenar delkurs 1 og 3](#). Delkurs 2 og 4 anbefalt.

Kamp

Spelform

For aldersklassen 14-15 år anbefaler vi 11arfotball. Alternativt 9arlag i 11arserie eller 7ar i 7arserie.

Laginndeling

Det skal setjast saman jambyrdige lag. Vi anbefaler 14-18 spelarar for 11'ar, og eventuelt 12-14 spelarar for 9'ar og 9 spelarar for 7'arlag. Er det få spelarar bør 13 og 14 år vere saman.

Lagspømelding

Lagleiar sender påmelding til sport@hasundgot.no med stadfesting på kor mange lag, ønska nivå, ønska spelform (7ar/9ar/11ar), lagets lagleiar, lagets trenar(ar) og lagliste for kullet innan 20. januar.

Speletid

Alle spelarar som er med i kamptroppen bør få spele minst éin omgang. Oppmøte og god innsats på trening skal telje positivt.

Turnering

Hasundgot dekker påmeldingsavgift til 1 lokal eller regional turnering per halvår. Klubben dekker også påmeldingsavgift til 1 stor nasjonal turnering i året, fortrinnsvis Norway Cup.

Trening

Anbefalt 2-3 økter á 90 minutt i veka. Tema og læringsmoment bør vere gjennomgåande for heile treninga. Øktene bør fokusere på individuelle, relasjonelle og strukturelle ferdigheiter. Øvingsbank finn du i [NFF sin barne og ungdomsportal](#) eller på www.treningsøkta.no.

Oppsett av trening:

Aktivitet	Tidsbruk	Læringsmoment
Prepp	10-15 min	Få i gang fart i beina og kontroll på kropp og ball. Aktivering i forkant av prepp.
Situasjonsøving	30-45 min	Øvingar der det blir mange kamplike situasjonar og repetisjonar inn mot hovudtemaet for treninga
Speløkt	30-45 min	Spel med eitt eller to mål der ein får fram mange relevante kampsituasjonar.

Differensiering

Ei viss grad av differensiering ut frå kor langt ein har kome i ferdigheitsstigen, som til dømes ulike læringsmoment/krav til utføring og ulike vilkår (som t.d. antall ballberøringar, etc). Ein kan også vurdere om det kan vere inndeling i grupper etter ferdigheitsnivå i delar av økta.

Hospitering

Spelarar kan ut frå interesse og ferdigheiter få tilbod om å hospitere anten med alderstrinnet over eller med annan klubb, dersom det er behov for ekstra utfordring. Det er likevel sterkt anbefalt at ein held fram med å trene saman med årskullet sitt. Hospitering skal godkjennast av sportsleg utval.

Ekstratilbod

- Hospitering i eigen klubb
- Hospitering i annan klubb
- Futsal (vinterserie)

Spelarovergangar

Som utgangspunkt ønsker vi å leggje til rette for hospitering i klubb eller i annan klubb i staden for overgang for dette alderstrinnet. Ved eventuell overgang, gjeld følgjande framgangsmetode:

- Ta kontakt med sportsleg leiar: sport@hasundgot.no
- Avklaringsmøte mellom sportsleg leiar og spelar (med føresette)
- Utfylling av [samtykkeskjema for overgang](#)

16-årsklassen

Mål: Utvikle kreativitet – oppmode til å ta sjølvstendige val på banen

Organisering

Roller

Laget skal ha minimum 1 trenar og 1 lagleiar. Kampvert på heimekampar.

Kompetansekrav:

Minimum 1 trenar skal ha gjennomført [Grasrottreinar delkurs 1 og 3](#). Delkurs 2 og 4 anbefalt.

Spelform

For aldersklassen 14-15 år anbefaler vi 11arfotball. Alternativt 9arlag i 11arserie eller 7ar i 7arserie.

Laginndeling

Det skal setjast saman jambyrdige lag. Vi anbefaler 14-18 spelarar for 11'ar, og eventuelt 12-14 spelarar for 9'ar og 9 spelarar for 7'arlag. Er det få spelarar bør 13 og 14 år vere saman.

Lagspåmelding

Lagleiar sender påmelding til sport@hasundgot.no med stadfesting på kor mange lag, ønska nivå, ønska spelform (7ar/9ar/11ar), lagets lagleiar, lagets trenar(ar) og lagliste for kullet innan 20. januar.

Speletid

Alle spelarar som er med i kamptroppen bør få spele minst éin omgang. Oppmøte og god innsats på trening skal telje positivt.

Turnering

Hasundgot dekker påmeldingsavgift til 1 lokal eller regional turnering per halvår. Klubben dekker også påmeldingsavgift til 1 stor nasjonal turnering i året, fortrinnsvis Norway Cup.

Trening

Anbefalt 2-3 økter á 90 minutt i veka. Tema og læringsmoment bør vere gjennomgåande for heile treninga. Øktene bør fokusere på individuelle, relasjonelle og strukturelle ferdigheiter. Øvingsbank finn du i [NFF sin barne og ungdomsportal](#) eller på www.treningsøkta.no.

Oppsett av trening:

Aktivitet	Tidsbruk	Læringsmoment
Prepp	10-15 min	Få i gang fart i beina og kontroll på kropp og ball. Aktivering i forkant av prepp.
Situasjonsøving	30-45 min	Øvingar der det blir mange kamplike situasjonar og repetisjonar inn mot hovudtemaet for treninga
Speløkt	30-45 min	Spel med eitt eller to mål der ein får fram mange relevante kampsituasjonar.

Differensiering

Ei viss grad av differensiering ut frå kor langt ein har kome i ferdigheitsstigen, som til dømes ulike læringsmoment/krav til utføring og ulike vilkår (som t.d. antall ballberøringar, etc). Ein kan også vurdere om det kan vere inndeling i grupper etter ferdigheitsnivå i delar av økta.

Hospitering

Spelarar kan ut frå interesse og ferdigheiter få tilbod om å hospitere anten med alderstrinnet over eller med annan klubb, dersom det er behov for ekstra utfordring. Det er likevel sterkt anbefalt at ein held fram med å trene saman med årskullet sitt. Hospitering skal godkjennast av sportsleg utval.

Ekstratilbod

- Hospitering i eigen klubb
- Hospitering i annan klubb
- Futsal (vinterserie)

Spelarovergangar

Dersom du ønsker overgang til/frå Hasundgot, gjeld følgjande framgangsmetode:

- Ta kontakt med sportsleg leiar: sport@hasundgot.no
- Avklaringsmøte mellom sportsleg leiar og spelar (med føresette)
- Utfylling av [samtykkeskjema for overgang](#)

17-19-årsklassen (junior)

Mål: Utvikle spelarar til seniorlaga

Organisering

Roller

Laget skal ha 1 hovudtrenar (gjærne saman med 1-2 foreldretrenarar) og 1 lagleiar. Kampvert på heimekampar.

Kompetansekrav:

Hovudtrenar skal ha gjennomført [Grasrottrenar delkurs 1 og 3](#). Delkurs 2 og 4 sterkt anbefalt. I tillegg bør ein ta sikte på å søke om opptak til *NFF Morgondagens trenar* og/eller UEFA B-lisens.

Spelform

For denne aldersgruppa anbefaler vi 11arfotball. Alternativt 9arlag i 11arserie.

Laginndeling

Vi anbefaler 14-18 spelarar for 11'ar, og eventuelt 12-14 spelarar for 9'ar.

Lagspåmelding

Lagleiar sender påmelding til sport@hasundgot.no med stadfesting på kor mange lag, ønska nivå, ønska spelform (9ar/11ar), lagets lagleiar, lagets trenar og lagliste for kullet innan 20. januar.

Speletid

Alle spelarar som er med i kamptroppen bør få spele minst éin omgang. Oppmøte og god innsats på trening skal telje positivt.

Turnering

Hasundgot dekker påmeldingsavgift til 1 lokal eller regional turnering per halvår. Klubben dekker også påmeldingsavgift til 1 stor nasjonal turnering i året, fortrinnsvis Norway Cup.

Trening

Anbefalt 2-3 økter á 90 minutt i veka. Tema og læringsmoment bør vere gjennomgåande for heile treninga. Øktene bør fokusere på individuelle, relasjonelle og strukturelle ferdigheiter. Øvingsbank finn du i [NFF sin barne og ungdomsportal](#) eller på www.treningsøkta.no.

Oppsett av trening:

Aktivitet	Tidsbruk	Læringsmoment
Prepp	10-15 min	Få i gang fart i beina og kontroll på kropp og ball. Aktivering i forkant av prepp.
Situasjonsøving	30-45 min	Øvingar der det blir mange kamplike situasjonar og repetisjonar inn mot hovudtemaet for treninga
Speløkt	30-45 min	Spel med eitt eller to mål der ein får fram mange relevante kampsituasjonar.

Differensiering

Ei viss grad av differensiering ut frå kor langt ein har kome i ferdigheitsstigen, som til dømes ulike læringsmoment/krav til utføring og ulike vilkår (som t.d. antall ballberøringar, etc). Ein kan også vurdere om det kan vere inndeling i grupper etter ferdigheitsnivå i delar av økta.

Hospitering

Spelarar kan ut frå interesse og ferdigheiter få tilbod om å hospitere med a-lag eller med annan klubb, dersom det er behov for ekstra utfordring. Det er likevel sterkt anbefalt at ein held fram med å trene saman med årskullet sitt. Hospitering skal godkjennast av sportsleg utval.

Ekstratilbod

- Hospitering i eigen klubb
- Hospitering i annan klubb
- Futsal (vinterserie)

Spelarovergangar

Dersom du ønsker overgang til/frå Hasundgot, gjeld følgjande framgangsmetode:

- Ta kontakt med sportsleg leiar: sport@hasundgot.no
- Avklaringsmøte mellom sportsleg leiar og spelar/føresette
- Utfylling av [samtykkeskjema for overgang](#)

Seniorfotball

Mål: ha eit etablert herrelag i 5. divisjon og eit tilbod for senior kvinner

Organisering

Roller

Laget skal ha minimum 1 trenar, 1 lagleiar og 1 kampvert. Speakerteneste på heimekampar.

Kompetansekrav:

Trenar skal ha fullført (eller planlegge å fullføre) heile NFF Grasrottenarkurset. I tillegg bør ein ta sikte på å søke om opptak til *NFF Morgondagens trenar* og/eller UEFA B-lisens.

Spelform

For senior ønsker vi 11arfotball for herre og minimum 7ar for damer.

Laginndeling

Vi anbefaler 14-18 spelarar for 11'ar og minst 9 spelarar for 7'ar.

Lagspåmelding

- Herre: påmelding etter gjeldande fristar, avhengig av divisjon.
- Dame: Lagleiar sender påmelding til sport@hasundgot.no med stadfesting på lagets lagleiar, lagets trenar og lagliste innan frist for 11ar/7arserie.

Speletid

Spelarar som er med i kamptroppen bør som eit utgangspunkt få speletid. Det skal likevel vere rom for at trenar kan ta sportslege/resultatmessige omsyn dersom stillinga i kampen tilseier dette.

Turnering

Moglegheit til å delta i lokal turnering (t.d. OBOS-cup) i tillegg til ordinært seriespel.

Trening

Anbefalt 3-4 økter á 90 minutt i veka (inkl. kamp). Tema og læringsmoment bør vere gjennomgåande for heile treninga og øktene bør fokusere på individuelle, relasjonelle og strukturelle ferdigheiter.

Differensiering

Ein kan også vurdere inndeling i grupper etter ferdigheitsnivå i delar av økta, der dette er naudsynt for gjennomføringa av treninga. Gjennom individuell samtale kan særskilte utviklingsmål avtalast.

Hospitering

Spelarar kan ut frå interesse og ferdigheiter få tilbod om å hospitere med annan klubb, dersom det er behov for ekstra utfordring. Det er likevel sterkt anbefalt at ein held fram med å trene saman med laget sitt. Hospitering skal godkjennast av sportsleg utval.

Ekstratilbod

- Veteranfotball/Old Boys
- Futsal (vinterserie)

Spelarovergangar

Dersom du ønsker overgang til/frå Hasundgot, gjeld følgjande framgangsmetode:

- Ta kontakt med sportsleg leiar: sport@hasundgot.no
- Avklaringsmøte mellom sportsleg leiar og spelar/føresette
- Utfylling av [samtykkeskjema for overgang](#)

Veteranfotball (Old Boys)

Mål: Aktivitetstilbud for alle

Organisering

Roller

Kontaktperson.

Kamp

Old Boys deltek ikkje i seriespel.

Trening

Old Boys har tildelt treningstid to gonger i veka. Frivillig oppmøte.

Overgang/medlemskap

Det er ikkje krav om å vere registrert som aktiv utøvar i FIKS for å trene med vårt Old Boys-lag.

Utøvarar som deltek på trening skal likevel melde seg inn i klubben og betale medlemskontingent.