



Lagånd, innsats og
kameratskap!



MJØNDALEN IF FOTBALL

SPORTSPLAN – HÅNDBOK

**RETNINGSLINJER FOR BARNE – OG
UNGDOMSFOTBALL**

Breddeavdelingen 6-19 år



SPORTSPLAN MIF FOTBALL BREDDEAVDELINGEN

Mjøndalen IF
Fotball
2022

MIF Fotball Sportsplan så første gang dagens lys i 1993. MIF var en av de første klubbene i Buskerud Fotballkrets som utarbeidet en slik plan. Den har vært redigert 7 ganger fram til dagens produkt.

Sportsplanen skal fungere som en rettesnor for trenere og ledere rundt utvikling og drift av lag og enkeltspillere i MIF Fotball Breddeavdelingen. Retningsgivende i noen sammenhenger - absolutt i andre. Den skal bidra til at vi fungerer som en samarbeidende enhet som trekker mot felles målsetninger, og ikke som ett lag hvor tilfeldighetene rår. Vi ønsker diskusjon om Sportsplan under redigeringene. Mellom redigeringene må den følges. Samtlige trenere og ledere plikter å sette seg inn i Sportsplan og følge denne.

«LAGÅND, INNSATS OG KAMERATSKAP»

Først og fremst er det styrets mening at fotball alltid skal være moro, uansett alderstrinn. Synes ikke spilleren at fotball i MIF er morsomt eller utfordrende, så vil spilleren slutte. Uavhengig av spillerens ferdighetsnivå mener vi at god sportslig kvalitet på treningene er viktig for både for trivsel og for utvikling.

Likeså ett trygt og godt miljø med mye ros, godt samhold og krav til sunne holdninger. Om alle jobber for dette, er utgangspunktet godt for å nå målsetningene overfor.

I denne planen ligger føringer for det sportslige arbeidet. Vi henviser til MIF`s klubbhåndbok for informasjon rundt den administrative driften av lagene i breddeavdelingen.

MJØNDALEN 24.02.2022



Utarbeidet av
Anton Kvilaas

SPORTSPLAN-BRUN TRÅD

- "Spill, ikke spark"
- Gode, planlagte treningsøkter
- Mange ballberøringer pr spiller
- Smålagsspill på trening (3 mot 3, 4 mot 4)
- Differensiert trening basert på holdning, ferdighet og lyst
- Fair Play-gode holdninger og respekt på og utenfor banen

Mjøndalen IF
Stiftet 22.08.1910

Meritter i fotball:
Norgesmestere i 1933,
1934, 1937, Finale 1968,
Sølv i Eliteserien 1976
og 1986



Mjøndalen IF fotball
Breddeavdelingen
Solløsgata 15
3050 Mjøndalen

SPORTSPLAN-GRUNNREGEL

Mjøndalen IF
Fotball
2022

I MIF fotball ønsker vi å spille fotball, ikke sparke.

Vi skal utvikle fotballspillere, ikke fotballsparkere. ”Spill – ikke spark” legger i seg selv først og fremst føringer for hvordan lag og spillere skal opptre i kampsituasjoner.

Alle lagene i barne- og ungdomsfotballen skal spille fotball på en måte som er mest mulig utviklende og underholdende – både for spillere og publikum.

Men, å spille fotball krever mer enn å sparke fotball

Fotballsparkere mangler taktiske og tekniske egenskaper som muliggjør konstruktive, kreative, og utviklende handlingsvalg.

Valget blir da altfor ofte ”blinde” spark uten annet mål enn å få ballen lengst mulig bort.

Fotballspillere har overblikk og spilleforståelse som gjør dem i stand til å gjøre hensiktsmessige valg for eget lag.

De har tekniske ferdigheter som gjør dem i stand til å utføre valget, og mot og trygghet til å forsøke konstruktive løsninger i alle situasjoner.



SPORTSPLAN-MÅLSETNING BREDDEAVDELINGEN

Mjøndalen IF
Fotball
2022

Flest mulig – Lengst mulig – Best mulig

1. Alle som starter å spille fotball i MIF gis et tilbud til alder 19 år. Både gutter og jenter.
2. Gi alle spillerne i utviklingsavdelingen en god fotballopplevelse preget av trygghet, mestring og trivsel gjennom både trening og kamp.
3. Bidra til å utvikle spillere til MIF`s a-lag.
4. Bidra til å utvikle fremtidens ledere, trenere, dommere og ressurspersoner i klubben.
5. Bidra til å utvikle det hele mennesket i henhold til NFF`s Fair Play program.



SPORTSPLAN-VIRKEMIDLER FOR Å OPPNÅ MÅLSETNING

Mjøndalen IF
Fotball
2022

1. Alle spillerne er like mye verdt
2. Inndeling lag i aldersklasse 6 – 12 år: gruppa deler inn i jevnbyrdige kampgrupper, sosiale hensyn taes. Inndeling av lag i aldersklasse. 13 – 19 år: lagene deles inn etter ferdighet
3. Differensiering. MIF ønsker å tilrettelegge slik at spillerne kan få ulike typer utfordringer ut fra interesse, ferdigheter og modning. Dette kalles med et samlebegrep for differensiering.
4. Jevnbyrdighet. MIF ønsker å tilrettelegge slik at man får noenlunde jevn motstand i både kamp og trening. Jevnbyrdighet er en av forutsetningene for at spillerne skal oppleve trygghet og mestring.
5. Hospitering. MIF ønsker å tilrettelegge for hospitering mellom lag i samme årsklasse og lag i ulik årsklasse. Nærmere beskrivelse finnes under kapittel for hver årsklasse.
6. Fair Play. Alle trenere, ledere, spillere og foreldre har et særskilt ansvar for å følge NFF's Fair Play program.



SPORTSPLAN-RETNINGSLINJER FOR TRENERE

Mjøndalen IF
Fotball
2022

1. Som trener og leder i barne- og ungdomsfotballen er man en av de synligste og viktigste ambassadørene for MIF. Alle som innehar denne rollen i MIF har et særskilt ansvar for å fremme Fair Play i fotballen.
2. Alle spillerne er like mye verdt
3. Vær positiv og oppmuntre i medgang og motgang.
4. Vis respekt for klubbens retningslinjer.
5. Delta på trenerforum som klubben arrangerer.
6. Ta trenerkurs. Klubben tilbyr gratis kurs. Hovedtrener for kullet må ha gjennomført NFF`s grasrottrenerkurs for å være kvalifisert.
7. Tilrettelegg for et trygt miljø.
8. Hils alltid på motstanderens trener før kampen og takk alltid for kampen etterpå.
9. Vis respekt for andre; ikke røyk, bann eller vær aggressiv på sidelinja.
10. Se på dommeren som en veileder og gjør dommeren god!
11. Respekter avgjørelsene og bidra til at dommeren trives.
12. Hils alltid på dommeren før kampen og takk alltid for kampen etterpå.
13. Vær et forbilde for barna med tanke på adferd overfor dommeren.



SPORTSPLAN-RETNINGSLINJER FOR SPILLERE

Mjøndalen IF
Fotball
2022

1. Ta godt vare på dine medspillere og inkluder nye lagkamerater
2. Unngå stygt spill og filming
3. Skape trygghet og god lagånd på banen
4. Å trene og spille kamper med godt humør
5. Å behandle motstanderne med respekt
6. Å hjelpe skadet spiller uansett lag
7. Å takke motstanderen etter kampen
8. Å ikke kjefte på andre spillere eller dommeren



SPORTSPLAN-RETNINGSLINJER FOR FORELDRE

Mjøndalen IF
Fotball
2022

1. Støtt opp om klubbens arbeid – gjennom foreldremøter forankres fotballens og klubbens verdisyn.
2. Vær positiv og still opp på klubbens dugnader. Dugnader arrangeres ikke for moro skyld, men for at ditt barn skal ha et fotballtilbud.
3. Møt fram til kamper og treninger – du er viktig både for spillerne og miljøet.
4. Gi oppmuntring til alle spillerne i med- og motgang – dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien lenge.
5. Vi har alle ansvar for kampmiljøet – gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair Play.
6. Respekter trenerens kampløpelse – konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.
7. Respekter dommerens avgjørelser – selv om du av og til er uenig!
8. Det er ditt barn som spiller fotball. Opptre positivt og støttende – da er du en god medspiller!



SPORTSPLAN-HOSPITERING

Mjøndalen IF
Fotball
2022

1. Det grunnleggende ved hospitering er at en gir spillere som har ferdigheter, tid og motivasjon et tilbud om trening(er) og/eller kamp(er) i en treningsgruppe med gjennomgående høyere ferdighetsnivå enn det spilleren får gjennom treningshverdagen i sitt lag.
2. Hospitering kan også brukes som virkemiddel for å bygge opp under spillere som viser gode holdninger i sitt treningsmiljø. Altså å hospitere opp en spiller som ikke nødvendigvis er den fremste i sin treningsgruppe, men som har vist en treningsmoral over tid som man ønsker å gi en positiv oppmerksomhet.
3. Hvordan kommer hospitering i stand? a. Sportslig ledere i breddeavdelingen har det overordnede ansvar og skal gi sin tilslutning til hospitering i barne- og ungdomsfotballen. b. Trener for et høyere rangert lag kontakter trener for et lavere rangert lag og ønsker å se en spiller et nivå høyere opp. c. Trener for et lavere rangert lag kontakter trener for et høyere rangert lag og ønsker å se en spiller et nivå høyere opp.



SPORTSPLAN-RETNINGSLINJER FOR MOTTAK AV NYE SPILLERE

Mjøndalen IF
Fotball
2022

- Alle nye spillere må registreres hos klubben og betale klubbmedlemskap og aktivitetsavgift før de kan delta i kamper for klubben.
- **9`er og 11`er fotball**
Spillere som skal melde overgang til MIF må fylle ut og levere inn samtykke. Ferdig utfylt skjema leveres trener, sportslig leder eller FIKS-ansvarlig.
- Alle overganger skal godkjennes av sportslig leder. Vi henvender oss aldri direkte til spillere. Henvendelser som kommer fra spillere som spiller i andre klubber skal rettes til sportslig leder.
- Spillere som spiller i andre klubber og som ønsker å komme på prøvespill i MIF må ha godkjenning fra tidligere klubb. Denne må framvises på første trening. Dette har med forsikring å gjøre.
- MIF er opptatt av at alle prosesser rundt overganger er åpne og ryddige.
- **Barnefotball**
MIF`s barnefotballtilbud gis primært til barn som går på skole i Mjøndalen. Inntak av spillere som søker til andre skolekretser og klubber skal behandles av sportslig leder. Nåværende klubb blir kontaktet slik at man kan drøfte ulike løsninger. MIF`s holdning er at spilleren i utgangspunktet skal spille på lag med sine klassekamerater og venner i nærmiljøet.
- Det kreves ingen registrering i kretsen eller NFF ved klubbskifte av spillere til og med det året de fyller 12 år



SPORTSPLAN -TRENERGUIDE FOR ÅRSKULLET

Mjøndalen IF
Fotball
2022

1. [Barn 6 - 7 år - Norges Fotballforbund](#)
2. [Barn 8 - 9 år - Norges Fotballforbund](#)
3. [Barn 10 - 11 år - Norges Fotballforbund](#)
4. [Barn 12 år - Norges Fotballforbund](#)
5. [Ungdom 13 - 17 år - Norges Fotballforbund](#)
6. [Ungdom 18 - 19 år - Norges Fotballforbund](#)
7. [Retningslinjer for barne- og ungdomsfotball - Norges Fotballforbund](#)
8. [Sportsplaner fra 6 til 16 år - Norges Fotballforbund](#)

Lagånd, innsats og
kameratskap!

