



ORKANGER IF FOTBALL

SPORTSPLAN



Forord

Orkanger IF har klare mål for utvikling av klubben og dens aktiviteter. Dette er utgangspunktet for vår sportsplan. Den skal være et styringsverktøy og et arbeidsredskap for tillitsvalgte, lagledere og trenere i klubben, og i tråd med føringer fra krets og forbund. Klubbens aktiviteter på ulike nivå skal gjenspeile innholdet i denne sportsplan. I den grad det ikke er samsvar mellom disse komponentene, er det klubbens styre som har ansvar for å iverksette tiltak som justerer dette.

Sportsplanen ble vedtatt i Orkanger IF, fotballstyre 01.04.2015

Revidert 08.01.2026

Styret i OIF Fotball

Innholdsfortegnelse

1	Holdninger, Verdier og Visjon	4
1.1	Fellesskap	4
1.2	Glede	4
1.3	Utvikling	4
2	Metodiske og pedagogiske prinsipper	5
	Læringsteoretisk utgangspunkt:	5
	Aktivitetsprinsippet:	5
	Spesifisitesprinsippet:	5
	Gjenkjenning og variasjon:	5
	Jevnbyrdighet:	5
	Differensiering:	6
	Hospitering:	6
3	Cuper og turneringer	7
4	Oversiktsmatrise, barnefotball	7
5	Barnefotball (6-12 år)	8
5.1	Nybegynnerfase (6-7 år)	8
5.2	Innlæringsfase 8-9 år	9
5.3	Innlæringsfase 10-11 år	10
6	Ungdomsfotball (13 – 16 år)	11
6.1	Utviklingsfase 12-13 år	11
6.2	Utviklingsfase 14-16 år	12
7	Juniorfotballen, 17-19 år	13
8	Seniorfotballen	14
9	Kompetansekrav	15

1 Holdninger, Verdier og Visjon

OIF fotball er til enhver tid underlagt Orkanger IF sine kjerneverdier.

OIF fotball`s verdsett skal være fundamentet i alt av klubbens aktivitet.

Fellesskap – Glede – Utvikling

1.1 Fellesskap

OIF fotball skal være en positiv bidragsyter i nærmiljøet. Barn, unge og voksne skal føle seg inkludert og ivaretatt. Alle skal ha et tilbud, uansett sportslig nivå. Trivsel er viktig for oss, og vi ønsker å være en arena hvor tilhørighet og stolthet for klubben utvikles gjennom både organisert og uorganisert aktivitet. Vi skal respektere og akseptere det som gjør oss forskjellige, og erkjenne det som gjør oss unike. Det er kun sammen vi kan utvikle et godt, åpent og ærlig utviklingsmiljø med mye aktivitet.

Vi har et samfunnsansvar i forhold til personer med bakgrunn fra andre kulturer og de med særskilte behov på grunn av fysiske og psykiske handikap. Både aktive, ledere, støtteapparat og foreldre skal opptre inkluderende ovenfor alle som ønsker å være en del av klubben.

Vi skal fremstå som ærlige og pålitelige i møte med motstandere, dommere, publikum, krets og forbund. Dette gjelder både lovverk, fair play regler, foreldrevettregler og andre føringer.

OIF fotball skal fremstå med gode holdninger, og vi skal i alle sammenhenger stå for klubbens verdier.

1.2 Glede

OIF fotball skal være en arena der Idrettsglede, fotballglede, mestringsglede, utviklingsglede og glede som følge av å være en del av noe skal stå i sentrum. Alle fortjener å oppleve idrettsglede, og mestring. idrettsgleden er i sin reneste form når barna er små og fokuset er på å delta og være sammen med andre. Det er få følelser i livet som kan måle seg med å se barn og unge stråle av glede og entusiasme når de deltar i idrettsaktivitet og får muligheten til å kjenne på mestring.

1.3 Utvikling

OIF fotball skal være en arena for utvikling, enten det er sosial utvikling hos den enkelte. Sosial utvikling som gruppe, laget. Men også sportslig utvikling, både hos den enkelte og laget i sin helhet. OIF fotball skal legge til rette for at spillere uansett sportslig nivå skal kunne føle mestring og utvikling gjennom klubbens læringsprinsipper. Aldersbestemt

fotball i OIF skal være utviklingsorientert fremfor resultatorientert. I barnefotballen skal spilleglede, trivsel og trygghet stå i sentrum. Spillere skal behandles rettferdig, uten noen form for topping. Alle som er tatt ut til kamptropp skal ha tilnærmet lik spilletid i den grad det er mulig. Klubben skal følge opp slik at det er en fornuftig balanse mellom utviklingsfokus og resultatfokus på de ulike aldersnivå. Våre aktiviteter, sportslig og sosialt, skal gi oss et omdømme som gjør det lett å rekruttere. Vi henvender oss til foreldre gjennom skoler og barnehager for å rekruttere de yngste aktive til klubben. Det er viktig å engasjere foreldregruppen rundt laget. Trenerne skal få konsentrere seg om det sportslige i trening og kamp. Andre skal ta seg av laglederfunksjoner, organisering av dugnader, oppgaver knyttet til kampavvikling, og cuper. Dersom det enkelte lag har problemer med å rekruttere et bredt nok støtteapparat, skal styret, gjennom sportslig utvalg, bistå i dette arbeidet.

2 Metodiske og pedagogiske prinsipper

Vår aktivitet følger klubben NFFs prinsipper for læring og trivsel, og trenerne skal organisere treningen etter følgende metodiske og pedagogiske prinsipper.

Læringsteoretisk utgangspunkt: Trenerens rolle er å legge til rette for opplevelse og læring gjennom god fotballaktivitet i forenklete spillesituasjoner. Treneren skal gjennom forenkling, forsterking og tilpassing gjennom spill sentrert tilnærming, søke å skape mestringserfaring hos enkeltspillere og i gruppen som lag.

Aktivitetsprinsippet: Treneren har planlagt treningen godt, med fokus på å utnytte tiden til mest mulig ballaktivitet for alle spillerne.

Spesifisitetsprinsippet: Spillerne blir bedre på det de øver på. Derfor må det legges vekt på funksjonelle treningsøvelser, hvor det er samsvar mellom det spillerne trenerne på, og de situasjonene de møter i kamp.

Gjenkjenning og variasjon: Det trenes på tilpassede spillformer, hvor spillerne gang på gang får trening i å gjenkjenne og mestre situasjoner de vil møte i spillesammenheng. Motspillernes handlinger og trenerens justeringer vil skape variasjon i slike øvelser.

Jevnbyrdighet: Både i trening og kamp er vår holdning at spillerne utvikler seg best under jevnbyrdige forhold. For oss betyr dette at lagene settes sammen etter kriteriene kameratskap og mangfold i ferdigheter. For å få tette jevne kamper, bidrar vi med å justere lag og spillestil ut fra stillingen i kampen. Ved påmelding til serie, skal erfaringer

fra tidligere sesonger være med på å ivareta dette prinsippet, og klubben har, gjennom Sportslig leder eller den sportslig leder delegerer dette ansvaret til, et overordnet ansvar for at lagene blir påmeldt på riktig nivå. Dette gjelder også i ungdomsfotballen. For å beholde motivasjon og trivsel, og for å ta vare på spillerne oppover i årsklassene, skal vi tilby et differensiert opplegg som stimulerer den enkelte, og som gir dem et godt tilbud både i trening og kamp. Økt medbestemmelse er også et prinsipp vi følger for å holde på spillernes motivasjon etter hvert som de blir eldre.

Differensiering: Alle skal utfordres på det nivået de befinner seg, enten gjennom å forenkle/utvide øvelser, eller ved at spillerne trener på forskjellige momenter i deler av økta. I en treningsgruppe skal det ikke være faste differensieringsgrupper over tid. I kamp situasjoner skal man bruke erfaringer fra tidligere år og sesonger til å differensiere ift. erfart motstand for å kunne gi laget og den enkelte matching og mestring på sitt nivå i den grad det er mulig.

Hospitering: anbefales på generelt grunnlag ikke før barna er ti år. Flytsoneprinsippet, og hvor moden spilleren, miljøet og foreldrene er for «å tåle hospiteringen», er avgjørende for når spilleren får lov til å prøve seg på høyere nivå. Årstrinnslagene prioriteres alltid foran hospitering og ekstratilbud i barnefotballen. Avvik fra sportsplan skal vurderes i samråd sportslig leder. Hospitering iverksettes ut fra spillerens behov, og ikke for hospiteringens egen skyld, eller lagets skyld. Hospitering først og fremst på trening, men også i kamp. Spilleren, foreldrene og involverte trenere må tas med på råd. Trener(e) for det yngste laget bestemmer hvilke spillere som skal få muligheten til å hospitere, og gir beskjed til heimen som igjen gir beskjed til spilleren. Trener(e) til det eldste laget har ansvar for å gi tilbakemelding til trener(e) på det yngste laget. Jenter kan hospitere på guttelag, dersom det er mest naturlig utviklingsmessig. For å unngå overbelastning, har trenere, i samarbeid med sportslig leder, ansvar for å regulere den enkelte spillers aktivitet. Det presiseres at hospitering ikke må forveksles med oppflytting for å hjelpe lag med spillermangel. Permanent oppflytting kan vurderes, men skal avgjøres av sportslig utvalg. Både når det gjelder hospitering og oppflytting, har trenere og sportslig leder et stort ansvar i å regulere den enkelte spillers aktivitet for å unngå overbelastning.

3 Cuper og turneringer

Klubben følger NFFs turneringsbestemmelser ved egne arrangement som tar utgangspunkt i: -Turneringer der alle lag får spille like mange kamper -Turneringer der alle får premie -Turneringer der en tar hensyn til jevnbyrdige kamper (Monrad-systemet) - Klubben søker alltid sin krets om godkjenning. -Klubben velger eksterne turneringer som også tar utgangspunkt i NFFs turneringsbestemmelser.

For alle lag gjelder det at turneringer og cuper skal planlegges i samarbeid med foreldregruppen i god tid, samt informeres om, og godkjennes av styret.

Overnattingscuper er først å anbefale fra 11 år. Vi ønsker å starte planlegging med sikte på å skape en tradisjon for å sende flere av klubbens lag til samme cup.

4 Oversiktsmatrise, barnefotball

Alder	6-7 år	8-9 år	10-11 år	12 år	13 år	Fra 14 år
Spillform (Obligatorisk)	3mot 3	5mot 5	7mot 7	9mot 9	9mot 9	11mot 11
Banestørrelse (Bredde x Lengde)	10m x 15m	20m x 30m	30m x 50m	40-50m x 58-64m	48-50 x 67-72m	45-90m x 90-120m
Ballstørrelse	«3» eller lettvektball (290g) «4»	«3» eller lettvektball (290g) «4»	4	4	4	4/5 ¹
Straffesparkfelt	-	15m x 6m	21m x 8m	21m x 8m	21m x 8m	16,5m x 40,32m
Mål (Bredde x Høyde)	1,2–1,5m x 0,75–1m (minimål)	3m x 2m	5m x 2m	5m x 2m	5m x 2m	7,32m x 2,44m ²
Offside	Nei	Nei	Nei	Ja	Ja	Ja
Spilletid	2 x 20min	2x 25min	2 x30min	2 x 35min	2 x 35min	Fra 2 x 35min Til 2 x 45min
Straffespark	Nei	Ja – 6m	Ja – 8m	Ja – 8m	Ja – 8m	Ja – 11m
Anbefaltminimum spillertropp	5	7	9	11	11	13
Seriespill	Nei	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Umiddelbar soning (gult kort)	Nei	Nei	Nei	Nei	Ja	Ja ³
Pressfrisone	Nei	Ja	Ja	Nei	Nei	Nei
Ekstra spiller	Ja	Ja	Ja	Nei	Nei	Nei
Kamprapport	Nei	Nei	Nei	Frivillig	Ja	Ja
Minimums- kompetanse dommer	Klubbdommer / Frivillig	Klubbdommer / Frivillig	Klubbdommer / Frivillig	Klubbdommer /Rekrutt	Rekrutt	Rekrutt

5 Barnefotball (6-12 år)

5.1 Nybegynnerfase (6-7 år)

Mål

Å legge til rette for at alle har det artig på trening og kamp er det som prioriteres høyest. Sørge for at barna føler trygghet og trivsel, og at de tør å prøve på de øvelsene som introduseres. Utvikle grunnleggende ferdigheter med ball. Starte holdningsskapende arbeid.

Trening

I tråd med føringer fra NFF. Oppmuntre til egenaktivitet med ball.

3 ´er fotball

Alle spiller like mye, og alle spillere benyttes på alle plasser. Lagene endres med jevne mellomrom hele sesongen. Laget spiller med 2 lagdeler, (forsvar og midtbane) Sees opp imot spill modell. Se vedlegg. Rollen «sjefen» introduseres. Dette er dirigenten i forsvar.

Kamper

Spillergruppa deles inn i jevnbyrdige lag til kamper. Lagene endres etter hver sesong. Vi ønsker at hele spillergruppa skal oppfattes som et lag. Lagene kan også endres i løpet av sesongen.

5.2 Innlæringsfase 8-9 år

Mål

Å legge til rette for at alle har det artig på trening og kamp er det som prioriteres høyest. Bli trygg og å få mestringsfølelse. Forstå reglene i fotball. Tilegne seg grunnleggende fotballferdigheter.

Trening

I tråd med føringer fra NFF. Maks.1 gang pr. uke på vinter. Legge til rette for variert aktivitet.

Lagorganisering

Alle spiller like mye, og alle spillere benyttes på alle plasser, inkludert keeperplass. Spillere som ønsker å være keeper skal stimuleres, men må også spille mye utpå banen. *5-er-fotball*: Lagene spiller med fire lagdeler. (keeper, forsvar, midtbane og spiss) Lagets formasjon er ikke avgjørende, men sees i sammenheng med Spill modell, se vedlegg. Vi vil legge vekt på å *spille* fotball, ved at keeper ruller/kaster ballen til medspiller i nærområdet, sånn at vi kan spille oss gjennom lagdelene.

Kamper

Spillergruppa deles inn i jevnbyrdige lag til kamper. Lagene endres etter hver sesong. Vi ønsker at hele spillergruppa skal oppfattes som et lag. Lagene kan også endres i løpet av sesongen.

5.3 Innlæringsfase 10-11 år

Mål

Å legge til rette for at alle har det artig på trening og kamp er det som prioriteres høyest. Fortsatt fokus på ballmestringsøvelser, men relasjonelle øvelser videreutvikles enda mer. Under spill på trening settes det mer fokus på samhandlingsbegrepet, valg og bevegelser, med og uten ball. Oppfordre til å trene på egen hånd med det den enkelte trenger å videreutvikle.

Trening

I tråd med føringer fra NFF, og maks 1 gang pr. uke på vinter. Oppfordre til allsidig alternativ motorisk trening. Spesielt om vinteren. Synliggjøre ansvar for oppvarming og uttøying selv.

Lagorganisering

Alle spiller like mye på alle plasser. To, tre spillere bør begynne å prøves seg oftere som keeper. Keeperne skal også spille utpå banen. Spillerne skal prøve seg både som forsvarere og angripere og skal i større grad enn før holde posisjoner.

Kamper

Spillergruppa deles inn i jevnbyrdige lag til kamper. Lagene endres etter hver sesong. Vi ønsker at hele spillergruppa skal oppfattes som et lag. Lagene kan også endres i løpet av sesongen.

7-er-fotball

Lagene spiller med fire lagdeler.

Lagets formasjon er ikke avgjørende, men sees i sammenheng med Spill modell, se vedlegg. Det skal trenes på å spille seg ut av eget forsvar gjennom midtbanen. Keeper skal instrueres i å kaste / rulle ballen ut til spillere i nærområdet. Keeper skal etterstrebe å være aktiv i frispillingsfasen.

6 Ungdomsfotball (13 – 16 år)

6.1 Utviklingsfase 12-13 år

Mål

Å legge til rette for at alle har det artig på trening og kamp er det som prioriteres høyest. For enkeltspilleren: Videreutvikle ferdigheter. Oppfordre til egenutvikling og spesialtrening for å utvikle spisskompetanse. For laget: Videreutvikling av 11'er fotballens basisprinsipper, videreutvikling av samhandlingsmønstre og offensive / defensive fasebegreper

Trening

I tråd med føringer fra NFF. Vintertrening maks to ganger pr. uke.

Mer strukturert keepertreningsopplegg. Vintertrening med alternativ spenst / hurtighetstrening samt koordinasjon. Balansetrening anbefales som tilleggstrening. Det oppfordres til egentrening.

Lagorganisering

Alle spiller, men på dette alderstrinnet innføres ulik spilletid, basert på ferdighet. Det stilles imidlertid store krav til trener om å tildele spilletid til de med under gjennomsnittlige ferdigheter ved passende anledninger. Trenerens agering her kan være svært avgjørende i et frafallsperspektiv. Treningsoppmøte og holdninger skal imidlertid legge føringer for spilletid. Fortsatt er det viktig å prøve alle plasser, men la den enkelte spiller få lengre tid i hver rolle. Vi legger vekt på å spille oss ut av forsvar via midtbanen. Understreke betydningen av bevegelse slik at overtallsituasjoner oppstår. Begynnende systematisering av forsvarsarbeidet, spesielt press på ballfører. Spillernes rolle i lagorganiseringen er et utgangspunkt. Utvikling av kreativitet må ikke hemmes.

Kamper

Spillergruppa kan deles inn i ujevne lag til kamper. Lagene endres fortløpende gjennom sesongen. Vi ønsker at hele spillergruppa skal oppfattes som ett lag. Ingen faste lag. Spillerne går mellom lag innenfor de rammene kretsen setter.

7-er-fotball

Lagene spiller med fire lagdeler. Lagets formasjon er ikke avgjørende, men sees i sammenheng med Spill modell, se vedlegg. Det skal trenes på å spille seg ut av eget forsvar gjennom midtbanen. Keeper skal instrueres i å kaste / rulle ballen ut til spillere i nærområdet. Keeper skal etterstrebe å være aktiv i frispillingsfasen.

9-er-fotball

Lagene spiller med fire lagdeler. Spill modell, se vedlegg. Formasjon er ikke avgjørende, men roller og prinsipper er førende. Formasjon skal vurderes ut ifra kapasiteter man har i sin gruppe. Og man skal forsøke flere enn bare en formasjon.

6.2 Utviklingsfase 14-16 år

Mål

Å legge til rette for at alle har det artig på trening og kamp er det som prioriteres høyest. For enkeltspilleren: Videreutvikle ferdigheter. Egenutvikling og spesialtrening for å utvikle spisskompetanse. For laget. Å spille på et høyere nivå med det beste laget. Å beholde så stor bredde som mulig med treningstilbud for alle.

Trening

Anbefalt 2-4 ganger pr. uke i snitt.

Ferdighetsutvikling (individuell og relasjonell) er fortsatt viktigst, men lagorganisering (strukturell dimensjon) vektlegges i større grad. Spill på små områder med få spillere på hvert lag (5` er fotball) er fortsatt viktig, men spill i større grupper på større baner vektlegges i større grad. Fysisk trening med kondisjon og styrke under vintersesongen med kyndig veiledning. Spesialtrening for keepere en gang pr. uke besørges av klubbens keepertrenere. Viktig med helårstrening. Andre idretter kan bedrives i vintersesongen, men fotball skal prioriteres i sommersesongen. Krav til høyere effektivitet og kvalitet på selve treningene.

Lagorganisering

La den enkelte spiller få lengre tid i hver rolle. Treningsoppmøte og holdninger skal legger føringer for spilletid. Vi legger vekt på å spille oss ut av forsvar via midtbanen. For å fremelske det å være et spillende lag må vi leve med noen baklengsmål. Understreke betydningen av bevegelse slik at overtallsituasjoner oppstår. Systematisering av forsvarsarbeidet. Spillerne blir kjent med ulike begrep og roller i soneforsvar. Spillernes rolle i lagorganiseringen er et utgangspunkt. Utvikling av kreativitet må ikke hemmes.

Kamper

Spillergruppa kan deles inn i ujevne lag til kamper. Lagene endres fortløpende gjennom sesongen. Vi ønsker at hele spillergruppa skal oppfattes som et lag. Ingen faste lag. Spillerne går mellom lag innenfor de rammene kretsen setter.

11-er-fotball lhht. Spill modell, se vedlegg. Formasjon er ikke avgjørende, men roller og prinsipper er førende. Formasjon vurderes ut ifra kapasiteter man har i sin gruppe.

7 Juniorfotballen, 17-19 år

Mål

Å legge til rette for at alle har det artig på trening og kamp er det som prioriteres høyest. For enkeltspilleren: Videreutvikle ferdigheter. Oppfordre til egenutvikling og spesialtrening for å utvikle spisskompetanse. For gruppen: Å spille i høyeste mulig divisjon i juniorserien.

Trening

Anbefalt 2-4 ganger pr. uke i snitt à 90 min. Aktiviteten senkes noe i november/desember. Ferdighetsutvikling er fortsatt viktig, men vekt på lagorganisering (strukturell dimensjon) skal gjøre spillerne skikket til å ta steget opp til seniorfotballen. Kampdimensjonen bør også komme inn som moment i treningen i denne årsklassen. Spill på små områder med få spillere på hvert lag (5` er fotball) er fortsatt viktig, men spill i større grupper på større baner vektlegges i større grad Fysisk trening med kondisjon og styrke under vintersesongen med kyndig veiledning. Spesialtrening for keepere besørges av klubbens keepertrenere. Sesong hele året. Individuell oppfølging, individuelle samtaler og fokus på positive tilbakemeldinger forsterkes. Krav til høyere effektivitet og kvalitet på selve treningene.

Lagorganisering

Ferdigheter, treningsoppmøte og holdninger legger føringer for spilletid. Laguttak er basert på ferdigheter, men vi har fortsatt et våkent øye for spilleren som kan komme på sikt. Vi legger vekt på å spille oss ut av forsvar via midtbanen. Understreke betydningen av bevegelse slik at overtallsituasjoner oppstår. Viktige prinsipper rundt defensiv og offensiv lagorganisering blir en del av treningshverdagen. Resultatorientering i forhold til å spille høyest mulig nivå med juniorlaget er viktig, men vi er fortsatt mest utviklingsorientert

De beste juniorspillerne får mulighet til å trene og spille med senior. Det skal gjøres tydelige avtaler mellom trenere, spiller og klubb om hvor mye spilleren trener med, og spiller på de ulike lag.

8 Seniorfotballen

Herrer

Klubben har fått på plass et stort støtteapparat rundt herrelaget, og det vil være naturlig å ha stort fokus på trivsel og miljøskapning, men også et fornuftig fokus på resultat. Sportslig målsetting for sesongen, utarbeides i samarbeid mellom trenere og spillergruppa.

Kvinner

Klubben klarer ikke å stille seniorlag for kvinner denne sesongen. Vi håper at vi i nær fremtid kan stille seniorlag på kvinnesiden igjen.

7. Trenerutvikling

Det er klubbens styre som engasjerer og godkjenner trenere for de ulike lag. Vi har et mål om å få til trenerhospitering i forbindelse med overgang til ny spillform.

Det er ønskelig at trenerne på de ulike nivå innehar kompetanse som skissert i tabellen under, eller ved første anledning er innstilt på å gjennomføre aktuell kursing.

Gjennomført kursing, forplikter følgende trenerperiode i klubben;

9 Kompetansekrav

For Grasrotkurs og C-lisens: 1 år pr. del-kurs.

B-lisens: 3 år. (hvis man etter 1 år ønsker å avslutte sin trener rolle i klubben, må det regnes med å betale tilbake kursutgifter til klubb. Klubben ønsker å utvikle egne trenere, men forventer også da noe tilbake da det er snakk om en stor investering.

NIVÅ	KOMPETANSE
6 – 7 år	Grasrottrener 1
8 – 9 år	Grasrottrener 2
10-11 år	Grasrottrener 3
12-16 år	Grasrottrener 1-4, tidligere UEFA C kurs
Junior	UEFA B lisens og Grasrottrener 1-4, tidligere C kurs
Senior	UEFA B lisens og Grasrottrener 1-4, tidligere C kurs