

SPORTSPLAN 2022 - 2024  
**HØYBRÅTEN & STOVNER IL**  
**FOTBALL**



FORORD .....	3
2. HSIL`S VISJONER, VERDIER OG MÅLSETTINGER.....	5
3. SPORTSLIG ORGANSIERING .....	6
4. BARNEFOTBALL, 6-12 ÅR .....	6
4.6 INSTRUKS FOR TRENER (BARNEFOTBALL 6-12 år) .....	8
4.7 BARNEFOTBALL, 5-6 ÅR (TREERFOTBALL) .....	9
4.8 BARNEFOTBALL, 8-10 ÅR (FEMMERFOTBALL) .....	10
4.9 BARNEFOTBALL, 11-12 ÅR (SYVERFOTBALL).....	11
5. UNGDOMSFOTBALL, 13-19 ÅR .....	12
5.6 INSTRUKS FOR TRENER (UNGDOMSFOTBALL 13-19 år) .....	14
5.7 UNGDOMSFOTBALL, 13 ÅR (NIERFOTBALL).....	15
5.8 UNGDOMSFOTBALL, 14-16 ÅR (ELLEVERFOTBALL).....	16
5.9 UNGDOMSFOTBALL, 17-19 ÅR (JUNIOR).....	17
6. VOKSENFOTBALL .....	18
7. PRINSIPPER FOR MOTTAK AV NYE SPILLERE .....	18
8. SKADEFORBEGYGGENDE TRENING .....	20
9. HOSPITERING .....	20
10. DIFFERENSIERING, JEVNBYRDIGHET OG MODNING.....	21
11. ØVRIG TRENING.....	21
12. FAIR PLAY.....	23
13. KAMPVERTER .....	23
14. TRENINGSLEDELSE .....	24

## FORORD

Høybråten og Stovner fotball har med denne sportsplanen ett verktøy for å ivareta det sportslige arbeidet i klubben. Her vil man finne råd og retningslinjer for hvordan man organiserer lagene fra barnefotball og ungdomsfotball, samt en guide til hva man bør fokusere på i forhold til trening av ulike årganger. Sportsplanen er i hovedsak skrevet for barn og ungdomslagene, men favner også A-lag.

Sportsplanen eies av sportslig utvalg og er ett levende dokument som revideres innen tre år eller ved behov. Alle kan komme med innspill til planen som så vil behandles av sportslig utvalg. Sportsplanen er kun ett stykke papir, for å sikre at planen blir ett verktøy som benyttes i klubben skal styret sørge for at vi har dialogmøter med alle lag minst en gang i året.

Sportsplanen er bygd på klubbens visjon som er **mer enn fotball** og NFF sitt prinsipp for breddefotballen om at flest mulig skal være med lengst mulig. Dette betyr at primært fokus for oss som driver med fotball i Høybråten og Stovner skal være å legge til rette for trivsel og mestring. Dette for å skape ett godt sosialt miljø og gode mennesker som er med på å gjøre lokalsamfunnet til det triveligste stedet å vokse opp i Oslo.

For å klare dette må alle som har ett verv inn mot det sportslige fokusere på prestasjoner og utvikling før resultater. Som Fair Play klubb er det også viktig at vi tar dette på alvor og følger opp dette i henhold til retningslinjer for trenervett og foreldrevett som Norges Fotball Forbund har publisert. For å klare dette må vi fremme en kultur i klubben hvor man ønsker å ta vare på hverandre, fremsnakke hverandre og få spillerne til å bli gode lagspillere.

Først og fremst er klubben en breddeklubb. Men vi har også ekstra tilbud til de som ønsker å satse. Vi skal ha motiverte trenere som tar vare på alle.

Klubben vil også være ett sted hvor de beste har mulighet til å utvikle seg, dette ønsker vi å oppnå gjennom å organisere ungdomsfotballen slik at alle kan velge å spille på det nivået de passer best i forhold til ferdigheter og egne ambisjoner. Hospitering er også ett virkemiddel for å holde på de beste spillerne. Det er også innledet samarbeid med Grorud Fotball slik at enkelte spillere får mulighet for å hospitere der.

Men det viktigste elementet for å holde spillere i egen klubb er ett godt miljø og vennskap. Klubben ønsker derfor at alle medlemmer er med å bygge det miljøet som er så viktig for at alle trives og føler seg hjemme i HSIL. Om ikke alle blir fotballstjerner skal de uansett bli glad i sporten sin og være stolte av klubben sin.

Sportsplanen er oppdatert

18.05.2015

10.03.2018

28.02.2022

## 1. OM SPORTSPLANEN

Høybråten og Stovner Fotball sin sportsplan er laget for å være ett verktøy for deg som er trener i HSIL fra 5 årsklassen og opp til junior. Her finnes informasjon til spillere, foreldre, ledere og andre som følger våre unge fotballspillere.

Glede og stolthet er noe vi vil alle tenker når man ser en HSIL spiller i vår lyseblå farge. Med noen retningslinjer skal vi sammen skape glede og stolthet i alle lag. Vi skal spille fotball som er tiltalende, morsom og utviklende for våre unge spillere. Dette gjelder i alle årsklasser.

I vår sportsplan ønsker vi å bevisstgjøre arbeidet som utføres på treningsfeltet og under planleggingen av treningsøktene i de forskjellige lagene. Sportsplanen har som mål å skape en godt drevet klubb med lag i trygge rammer som utvikler fotballspillere. Vinner vi fotballkamper i tillegg så har vi lykkes langt på vei.

### ***I PLANEN VIL DU FINNE:***

- HSIL sine visjoner, verdier og målsettinger
- Hva vi ønsker at det sportslige innholdet
- Hvordan legge opp treningene til forskjellige aldersgrupper
- Forslag til øvelser til hvert alderstrinn
- Litt om treningsledelse - hvordan møte spillere og lag
- Klubbens retningslinjer for differensiering og hospitering

### ***ENKLE TRENERTIPS!***

- Her er noen tips å ta med seg i planleggingen:
- Finn noen enkle øvelser som innarbeides i gruppen, utvid etter hvert.
- Mange ballberøringer er viktig, oppvarming med ball...
- Forskjellige spilløker, dette øker spillernes fotballforståelse med at de må ta forskjellige taktiske valg etter hvordan økten er, det er kamplikt.
- Jobb for minst mulig kø under trening, legg opp økter med dette i tankene
- Gode spilløker gir god teknisk utvikling, balanse, koordinasjon og utholdenhet.
- Spilløker med få spillere gir mye ballkontakt, pasningsspill og en-mot-en situasjon.
- Ta vare på spillere, bry dere, ring gjerne å sjekke hvordan det står til etter f.eks. ett skadeavbrekk, det tar lite tid, men er veldig hyggelig for spiller, gjelder alle spillerne, ikke kun de beste som man "trenger".

### ***TRENERE I MELLOM***

- Vi er alle trenere i en klubb med begrensinger på banekapasitet. Det er viktig at vi alle er med å respektere hverandres treningstider, banen skal være ryddet og klar innen neste lag begynner sin trening.
- Det er mange lag som trener og spiller kamper samtidig på ett lite område, hvis vi samarbeider ute på banen og har en positiv tone oss imellom kan vi gjøre klubben vår til en enda bedre klubb, og banen blir ett sted vi alle ser frem til å komme til.
- HSIL ønsker en god sportslig plan som benyttes av alle trenerne i klubben.

Lykke til som trener i HSIL.

## 2. HSIL`S VISJONER, VERDIER OG MÅLSETTINGER

### 2.1 VISJON

Vår visjon er "Mer enn Fotball". Det betyr at klubben skal tilby og legge til rette for at alle i vårt nærrområde som vil spille fotball skal få et best mulig tilbud tilpasset ønsker, ambisjoner og potensial.

### 2.2 VERDIER

Våre 3 verdier ligger til grunn for all aktivitet på og utenfor banen:

#### "Klubben er sjef"

- Alle klubbens lag og medlemmer følger retningslinjene som klubben bestemmer. Trenerkoordinator/sportslig leder/barnefotballansvarlig skal følge opp og bistå lagene.

#### Engasjement

- All aktivitet i klubben er langt på vei drevet av frivillighet, og foreldrene er den største og viktigste bidragsyteren. Det at alle i støtteapparatet vet hva som forventes ved å være med rundt et lag, og hva som kan forventes av klubben sentralt er avgjørende for god fotballaktivitet.

#### Fair Play

- Alle er like mye verdt! Ved å respektere alle innenfor fotballfamilien sørger vi for trivsel og trygge rammer, noe som er avgjørende både for utvikling av fotballspillere og mennesket ellers i samfunnet.

### 2.3 MÅLSETTING

#### Flest mulig - Lengst mulig - Best mulig

Dette praktiserer vi først og fremst gjennom å tilby treningsgrupper og kamparenaer tilpasset den enkeltes behov, men samtidig muligheten for å spille sammen med venninner og venner etter sitt årskull.

- Vi har obligatoriske og ekstratilbud av aktivitet både innenfor årskullene og på tvers av årskull. For ungdomsfotballen prøver vi å tilby både lavterskel- og spillerutviklingstilbud.
- Vi melder på nok lag slik at alle får masse spilletid hver uke, dette innenfor rammer av banekapasitet.
- Vi bruker differensiering og hospitering som hjelpemidler for utvikling av enkeltspillere og ikke med resultatfokus for lag.
- Vi følger de til enhver tids retningslinjer fra krets og forbund for påmelding av lag i barnefotballen. Les mer på [www.fotball.no](http://www.fotball.no).
- Vi tilbyr kurs og kompetanse gjennom kretsens trener/lagleder kurs og interne trener og laglederforum.
- Barn – og ungdomsansvarlig som følger opp trenere og lag slik at klubbens retningslinjer blir brukt daglig på feltet.
- Vi skal sammen sørge for at vår sportsplan er kjent for alle klubbens medlemmer gjennom årlige foreldremøter, lagledermøter, trenermøter og samlinger med spillerne.

Følgende huskereglene i forhold til egne holdninger kan være nyttig å minne spillerne på:

### 2.4 EN SERIØS FOTBALLSPILLER

- kommer i god tid og er klar og ferdig skiftet til trening og kamp
- spiser riktig og hviler nok i forkant av trening og kamp
- fullfører alltid oppvarmingen
- gir beskjed om man er skadet eller i dårlig form
- lytter når treneren gir informasjon og instruksjoner
- har full innsats i alle øvelser
- jobber like mye med og uten ball
- legger alltid inn ekstra innsats når det trengs
- fokuserer på egne oppgaver og oppførsel
- kjefter ikke på eller plager andre i gruppa
- viser respekt for dommere og motspillere
- fokuserer på fair play
- setter seg mål og jobber for å oppnå målene
- trener på egenhånd for å oppnå det man ønsker
- gjør medspillere gode og snakker positivt og oppmuntrer andre rundt seg
- har det gøy når man spiller fotball

### 3. SPORTSLIG ORGANSIERING

Dette avsnittet vil si noe om hvilke roller vi skal ha rundt alle lagene, samt hvilke roller vi skal ha på tvers av lagene. Se vedlegg for stillingsinstrukser for de ulike rollene. En person kan inneha flere roller, men det er et krav at vi er minimum 2-3 personer for å ha ett godt støtteapparat rundt hvert årskull for å ha et velfungerende lag.

#### 3.1 SPORTSLIG UTVALG

Styret skal ha ett sportslig utvalg som skal eie sportsplanen. Årets utvalg (2022) har bestått av sportslig leder, barnefotballansvarlig og sekretær samt innspill fra flere trenere.

Utvalgets mandat er å behandle innspill til sportsplanen, samt diskutere øvrige saker innen sportslig organisering og utøvelse i HSIL. Utvalget møter to ganger pr. år, samt evt. ekstraordinære møter.

#### 3.2 TRENINGSTIDER

Vi har et treningstidsutvalg som jobber med tildeling av treningstider på banen vår. Vi disponerer hovedbanen, 7er banen, 5er banen og 2 mini-5er baner + noe ekstern baneleie. I 5'er fotballen tilbys det minst en trening pr uke på en time. I 7'er fotballen tilbys det to treningsøkter. Øvrige lag tildeles etter ønske og kapasitet. Spørsmål om treningstid kan rettes til [fotball@hsil.no](mailto:fotball@hsil.no) Vi vil etterstrebe og tildele treningstider slik at hele årskullet trener på samme tidspunkt.

I treningsplanen/øktplanen er det foreslått at enkelte årskull skal få tre treningstider pr. uke. P.g.a. dagens banekapasitet er det vanskelig å gjennomføre i praksis, men styret vil fortløpende vurdere tiltak for at alle lag skal få så optimale treningsbetingelser. Anbefalinger av antall økter pr uke kan overskride antall tildelte økter fra klubb på Høybråten stadion. Det er opp til trenere å finne alternative treningsarenaer.

### 4. BARNEFOTBALL, 6-12 ÅR

I barnefotball anbefaler vi at man har minst to voksne trenere pr. 16 spillere. Hvert kull bør ha 1 – 2 hovedtrenere som har overordnet ansvar for trening og utvikling. Samt sette sportsplanen ut i live.

Alle årskull skal ha egen lagleder. Antall lagledere defineres ut fra antall påmelde serielag.

Kontaktperson mot styret: Alle lag må ha en person (årskullskoordinator) som skal være kontaktleddet mellom kullet og styret i fotballen.

Av oppgaver kan nevnes: inntak av nye spillere og evt. ventelister samt være i dialog med styrets representant for barnefotball. Det vil ikke være en omfattende jobb, men det vil være ett viktig verv for å sikre dialog.

Årskullskoordinator kan også være fair play ansvarlig for kullet og sørge for de fair play tiltakene klubben ønsker å gjennomføre for gruppene. Vi har egen laglederinstruks til lagledere. Se laglederhåndboka.

Det er viktig med et godt samarbeid mellom trenere og lagledere.

Styret har ett eget verv som barnefotballansvarlig, denne personen vil være den som representerer barnefotballens standpunkter inn i styret og har dialogmøter med hvert av årskullene i barnefotball.

#### 4.1 OPPSTART

HSIL har fotballtilbud til gutter og jenter fra de er 6 år. Den første tiden er det kun treninger som tilbys.

Vi har som mål at barnefotballen skal være lystbetont og trygt, vi prøver å gjøre det som er morsomt i fotballen å score mange mål, både på trening og kamp. Vi skal sammen skape ett godt miljø hvor både spillere, trenere og foreldre drar i samme retning for å gjøre sitt for at alle skal trives. Barnefotballansvarlig er med på de første treningene og deler de nødvendige verktøy.

## 4.2 ORGANISERING AV LAG

HSIL ønsker å gi fotballtilbud fra førskolebarns alder.

Størrelsen på kullene varierer, men de fleste kull i HSIL ligger mellom 40-50 gutter og ca. 15 jenter.

På grunn av begrensninger i treningsfasiliteter og vanskeligheter med å skaffe nok personer i støtteapparatet har styret satt ett tak på max. 50 spillere pr. kull. Dersom det er større pågang enn dette vil lagleder/kulletts kontaktperson administrere en venteliste for nye spiller som ønsker å starte. Kullene kan senke taket ved mangel på trenere.

## 4.3 LAGINDELING

Alle kullene skal være i samme treningsgruppe. (Kan deles opp ved innetrening vinterstid)

3er fotball: Her stiller man i OBSO miniliga. Der stiller man med jevne lag, med høy rulling fra gang til gang..

5er fotball: Fra her er man med i NFF seriespill. Også der spiller man med jevne lag, i tillegg skal det tilbys et modninglag. Årskullslagene skal ikke være faste gjennom hele sesongen.

Det er viktig at vi bygger et årskull hvor alle er på samme lag.

## 4.4 SPILLETID

Vi bestreber at alle spillere skal få tilnærmet lik spilletid i kamper på årskullslagene med tilnærmet lik spilletid mener vi at de i løpet av sesongen skal ha fått omtrent like mange minutter, det kan være individuelle forskjeller i enkeltkamper.

Hvis spillere driver med flere idretter skal vi ta hensyn til dette, samme prinsipp som nevnt tidligere, men det er mere rom for fravær fra trening hvis dette er grunnet annen aktivitet.

## 4.5 ROLLER PÅ TVERS AV LAGENE

For å bistå trenerne på årstrinnene ønsker vi å få på plass noen roller som skal fungere på tvers av årskullene. Disse rollene er beskrevet her:

For å styrke individuell utvikling av spillere ønsker vi å få på plass en **spillerutvikler** for barnefotball. I dag er det barnefotball ansvarlig som har denne rollen. Denne rollen vil sirkulere mellom lag og grupper for å gi spillere ekstra råd og trening for å utvikle egne ferdigheter. Denne er viktig fordi trenere ofte ikke får tilstrekkelig tid til hver enkelt spiller. Alle trenere har heller ikke kompetanse for å drive spillerutvikling. Spillere kan få tilbud om individuelle tips til hvordan de kan utvikle egne ferdigheter uavhengig av eget nivå, det er ikke ett tilbud som kun gjelder de beste.

Hvert kull skal også ha en **hospiteringsansvarlig**. Dens rolle står det mer om i punkt 9.

Fotball er en lagsport og noen ganger kan ett lite barn føle seg alene i en stor gruppe. Vi ønsker derfor å få på plass en **omsorgsansvarlig** som kan gi litt ekstra oppmerksomhet til enkelte spillere som har vanskelig for å tilpasse seg og finne sin plass i laget. Omsorgsansvarlig kan være en rolle som går på rundgang blant foreldre for å forsikre seg om at treneren får tid til å lede treningen. Dette er opptil årskullet å sette denne rollen.

Det vil være en egen keepertrening fra januar til seriestart for uvalgte keepere gutt/jente 10 til 14år.

Klubbens **keepertrener** vil også bistå med råd på treningsfeltet i utesesong til lag som ønsker det.

## 4.6 INSTRUKS FOR TRENER (BARNEFOTBALL 6-12 ÅR)

Hovedtrener rapporterer til barnefotballansvarlig og sportslig utvalg.

### ANSVARsomRÅDER

- Ansvar for at sportslige aktiviteter er i henhold til føringer i sportsplanen
- Lage årsplan basert på treningsguide i sportsplanen. (Bruke treningsøkta som verktøy)
- Lage økt-planer og forberede treninger
- Gjennomføre trening med hjelp fra evt. øvrige trenere eller foreldre
- Kampladelse
- Deltagelse på trenerforum og andre seminarer i regi av klubben
- Se alle spillere og sørge for at alle får ett likeverdig tilbud
- Bygge ett miljø i laget som både sikrer gode relasjoner og god utvikling som fotballspiller
- Sammen med lagleder levere årsberetning til styret innen gitt frist

### ØNSKET KOMPETANSE OG KVALIFIKASJONER

- Plettfri vandel (levere politiattest i henhold til klubbens krav)
- Evne til å kommunisere godt med barn og øvrige representanter i klubben
- Kjennskap til pedagogiske metoder for at barn i de ulike alderstrinnene lærer best mulig
- Ansvarsbevisst, strukturert samt være enkel å samarbeide med
- Selvstendig og engasjert
- Minimum ha delkurs 1 (C-lisens aktivitetsleder)
- Foretrukket med fullstendig C-lisens
- Klubben tilbyr kurs og kompetansebyggende tiltak

### OMFANG

Gjennomføre treninger minst 1 gang pr. uke. 2 ganger pr. uke fra årskullet 9 år

Gjennomføre kamper i sesong

Forberede treninger

Møter innad i støtteapparatet pr. lag etter behov

Delta på foreldremøter

Delta på forum og samlinger i regi av klubben

Delta på øvrige kurs, seminarer og samlinger etter behov





## 4.7 BARNEFOTBALL, 5-6 ÅR (TREERFOTBALL)

Dette er årene mange starter å spille fotball. Det første halvåret er det kun treninger, med mye lek og moro med bruk av ball. Motorikk.

### ORGANISERING:

#### INDELING:

Felles gutte- og jentetrening, men jentene etablerer egne grupper får fort antall er tilstrekkelig. Det lages ikke egne lag, man ruller på hvem som spiller kamper sammen. Jevne lag.

#### KAMPER

Spilles i form av OBOS mini liga. maks 5 spillere pr påmeldte lag.

#### TRENING

#### LEK OG MORO. MOTORIKK, TEKNIKK: EIERSKAP TIL BALL, BALLKONTROLL

#### LEDELSE:

Foreldredrevet, årskullet skal ha en administrativt ansvarlig (Årskullansvarlig) og en sportslig ansvarlig (Hovedtrener). Det skal involveres flest mulig rundt lagene.

Hovedtrener bør ha NFF C-lisens, del 1 Barnefotballkurset – Alle bør ha Barnefotballkvelden (4 timer)

#### SOSIALT:

Foreldremøte minimum en gang i året. Utdeling av foreldrevettreglene til alle foresatte. Gjør spillere og foresatte kjent med FairPlay begrepet.

### PEDAGOGIKK

Gi masse skryt! Øv deg på å gi ros til hver enkelt hver trening! Send alltid barna hjem med et hyggelig ord. Vi vil at alle barna skal glede seg til neste trening/kamp.

### ÅRSPLAN

#### JAN - APR:

1 innetrening pr uke

#### VÅRSESONG:

1-2 treninger pr uke

Obos miniliga

#### SOMMERFERIE:

Tine Fotballskole

Helst 1 trening pr uke

#### HØST

1-2 treninger pr uke

Obos miniliga

#### OKT - DES

Andre idretter

1 trening pr uke

### SPORTSLIG

Trening min. en gang i uken, men med tilbud om ekstratrening for de som ønsker.

Mest mulig aktivitet, ikke kø.

Masse lek med ball og spilløvelser. 3 mot 3 er grunnspillet.

Det anbefales å dele inn i små grupper med rulling av repeterende øvelser.

Årskullet bruker Nasjonale Rammeplaner 6-8 år på

[www.treningsokta.no](http://www.treningsokta.no)

Selv om fotballtrening er lek, må vi ha samme fokus på disiplin som på skolen. Samling før og etter trening/kamp.

Differensiere ca 50% av øktene.

Keeper: Ikke spesielt fokus

### CUP - BEGRENSNINGER:

Finn gjerne cuper, gjerne i nærrområde, Oslo og Viken

### ØVELSER

TIPS! [www.treningsokta.no](http://www.treningsokta.no)

#### OPPVARMING:

Bruk helst ballen. Kan også ha enkle øvelser som hauk og due, motoriske øvelser med hinking, rygging, herming, stafetter etc. Vær kreativ!

#### BALLKONTROLL:

Enkel triksing/sjonglring, pasninger og skudd.

#### SPILL OG HOVEDDEL:

Små baner, få på hvert lag, store mål.

#### PASNING:

To og to sammen, start stillestående og med bevegelse etter hvert. Fokus på det enkle, bli trygge på innside pasninger før man går videre, begynn tidlig med å bruke begge bein.

#### AVSLUTNINGER:

Begynne tidlig med gode øvelser for avslutning på mål.

#### FØRING:

Enkel føring av ball og ikke nødvendigvis med kjegler. Bruk hermeøvelser med instruktør over større flater med start/stopp, tråkk, vending etc. Løft blikket!

#### MÅLSETTING:

Basis ballkontroll. Innsidepasning og enkelt mottak av ball. Lære enkle fotballregler. Skudd med vrist. Enkle øvelser i stige. (Hinke)

## 4.8 BARNEFOTBALL, 8-10 ÅR (FEMMERFOTBALL)

Vi jobber med spillere som er inne i sin motoriske gullalder, stort fokus på ballbehandling. Vi legger større vekt på samspill.

### ORGANISERING:

#### INDELING:

Klubben melder på jevnbyrdige lag. Vi melder på x-antall årskullslag og et modningslag. Årskullene har felles treninger. Det skal rulleres på hvem som spiller kamper sammen.

#### KAMPER:

Seriespill iht. NFF Oslo.

#### LEDELSE:

Foreldredrevet, årskullet skal ha en administrativt ansvarlig og en sportslig ansvarlig (Hovedtrener). Få med flest mulig rundt lagene.

Hovedtrener bør ha NFF C-lisens, del 1 Barnefotballkurset – Alle bør ha Barnefotballkvelden (4 timer)

#### SOSIALT:

Foreldremøte minst en gang pr år. Utdeling av foreldrevettreglene til alle foresatte. Gjør spillerne kjent med Fairplay begrepet. Ha flere samlinger i året utenom fotball trening, f.eks. sommer og sesong avslutning.

### PEDAGOGIKK

Alle må oppleve mestring. Gi masse skryt! Vi vil at alle gleder seg til neste trening/kamp. Jobbe med å innføre litt disiplin.

### ÅRSPLAN

#### JAN - APR:

1 innetrening pr uke

#### VÅRSESONG:

2-3 treninger pr uke

Seriespill

2 cuper

#### SOMMERFERIE:

Tine Fotballskole

Helst 1 trening pr uke

#### HØST

2-3 treninger pr uke

Hsil internturnering

Seriespill

#### OKT - DES

Andre idretter

1-2 trening pr uke

### SPORTSLIG

Trening min 2 ganger i uken, tilbud om ekstratrening for de som ønsker.

Mest mulig aktivitet, ikke kø.

Masse lek med ball og spilløvelser. Legger inn ferdighets og spilløvelser. Vi spiller med maksimalt 4 mot 4 + keepere på trening.

Årskullet bruker Nasjonale Rammeplaner 9-10 år på

[www.treningsokta.no](http://www.treningsokta.no)

Vi ønsker å beholde ballen i eget lag.

Selv om fotballtrening er lek, må vi ha samme fokus på disiplin som på skolen. Samling før og etter trening/kamp. Differensiere ca 50% av øktene.

Bredt utvalg keepere, ha basis keeperøvelser på treninger.

### CUP - BEGRENSNINGER:

Finn gjerne cuper, gjerne i nærområde, Oslo og Viken

### ØVELSER

TIPS! [www.treningsokta.no](http://www.treningsokta.no)

#### OPPVARMING:

Bruk helst ballen. Innfør firkant i forskjellige varianter.

Vær kreativ!

#### BALLKONTROLL:

Forskjellige tekniske treninger, volley, bryst, headinger, etc, få med bevegelse i øvelsene.

#### SKADEFORBYGGING:

Begynn smått å bruke tid på skadeforebygging.

#### PASNING:

Gjerne 3 og 3 sammen, kombinere vendinger og bevegelse med pasninger. Bruk begge bein.

#### AVSLUTNINGER:

Avslutningstrening, varier med dødballer, trilleballer innlegg/avslutning

#### DELØVELSER:

Ulike spilløvelser, gjerne i firkant uten mål, for å få flyt i spillet spill med 1-2 "jokere"

#### HELØVELSE:

Små baner, få på hvert lag, helst med store mål.

#### MÅLSETTING:

Bedre ballkontroll. Beherske mottak begge ben, bryst vendinger med ball. Innsidepasning begge ben. Skudd med begge ben. Mer avanserte øvelser i agility-stige.

## 4.9 BARNEFOTBALL, 11-12 ÅR (SYVERFOTBALL)

Vi går over til Syverfotball, vi begynner å ha litt mere fokus på organisering, fortsatt stort fokus på ferdigheter og teknikk. Jobber med gode holdninger.

### ORGANISERING:

#### INDELING:

Klubben melder på jevnbyrdige lag + et modningslag. Årskullet har treningstid samtidig. Det lages ikke egne lag, man ruller på hvem som spiller kamper sammen.

#### KAMPER:

Seriespill iht. NFF Oslo.

#### LEDELSE:

Foreldredrevet, årskullet skal ha en administrativt ansvarlig og en sportslig ansvarlig (Hovedtrener). Det skal involveres flest mulig rundt lagene.

Hovedtrener bør ha NFF C-lisens, del 1 Barnefotballkurset (helst del 1-3) – Alle bør ha Barnefotballkvelden (4 timer)

#### SOSIALT:

Foreldremøte vår og høst. Gjerne en cup, spillerne skal signere egne Fairplay kontrakter, gå igjennom foreldrevettregler.

Ps. Forberede 12 åringene og foresatte på at vi går fra barnefotball til ungdomsfotball neste år.

### PEDAGOGIKK

Gi masse skryt! Øv deg på å gi ros til hver enkelt hver trening! Send alltid barna hjem med et hyggelig ord. Vi vil at alle barna skal glede seg til neste trening/kamp. Vi begynner å kreve litt mere innsats, holdning og disiplin med smil

### ÅRSPLAN

#### JAN - APR:

1-2 treninger pr uke

#### HØST

2 - 4 treninger pr uke

Hsil internturnering

Seriespill

#### VÅRSESONG:

2 -4 treninger pr uke

Seriespill

2 cuper

#### OKT - DES

1 trening pr uke

#### SOMMERFERIE:

Helst 1 trening pr uke

### SPORTSLIG

Trening min 2 ganger i uken, tilbud om ekstratrening for de som ønsker.

Mest mulig aktivitet, ikke kø. Masse lek med ball og spilløvelser. Legger inn ferdighets og spilløvelser. Vi spiller med maksimalt 6 mot 6 + keepere på trening.

Årskullet bruker Nasjonale Rammeplaner 11-12 år på

[www.treningsokta.no](http://www.treningsokta.no)

Vi bruker tid på å angripe, bygge opp spillet med ballen i laget, trille ball. Er også lov å drible.

Fotball er fortsatt moro, sett gode rammer på treninger, møt selv opp i god tid, ha fokus på noen regler, f.eks komme tidsnok. Samling før og etter trening/kamp.

Differensiering etter behov.

Ha mer spesifikk keepertrening på de interesserte keepere

### CUP - BEGRENSNINGER:

Finn gjerne cuper, gjerne i nærrområde, Oslo og Viken

### ØVELSER

#### OPPVARMING:

Bruk helst ballen. Firkant.

Jogge litt. Vær kreativ.

#### BALLKONTROLL:

Forskjellige tekniske treninger, volley, bryst, headinger, etc, få med bevegelse i øvelsene.

#### PASNING:

Gjerne 3 og 3 sammen, kombinere vendinger og bevegelse med pasninger. Bruk begge bein.

#### AVSLUTNINGER:

Avslutningstrening, varier med dødballer, medtak/skudd og innlegg/avslutning

#### DELØVELSER:

Ulike spilløvelser, gjerne i firkant uten mål, for å få flyt i spillet spill med 1-2 "jokere"

#### HELØVELSE:

Små baner, få på hvert lag, med mål. Fra 2 mot 2 til 6 mot 6.

Vi prøver å coache spillerne, gjerne ta med momenter fra deløvelsene

#### MÅLSETTING:

God ballkontroll. Beherske mottak begge ben, bryst vendinger med ball. Innside/utsidepasning begge ben. Avslutning med begge ben og hode. Beherske enkel fotballforståelse / taktikk.

## 5. UNGDOMSFOTBALL, 13-19 ÅR

Alle årskull i ungdomsfotballen fortsetter å ha en egen kontaktperson mot styret. På ungdomsfotballen ønsker styret at dette er hovedtrener for førstelaget. Dette fordi fokus vil være mer på sportslig utvikling som hospitering, nivåinndeling av spillere etc. enn det er på barnetrinnet.

Alle har også her en lagleder som håndterer det administrative rundt hver gruppe. Laglederinstruks – se laglederhåndboka.

Hvert lag i ungdomsfotballen skal ha en hovedtrener. Hovedtrener vurderer selv om han ønsker en eller flere hjelpetrener til eget lag.

HSIL ønsker at flere ungdomstrener skal få mulighet til praksis i egen klubb. Vi oppfordrer derfor at hjelpetrener rekrutteres blant de av klubbens unge utøvere som har gjennomført trenerkurs i regi av NFF.

### 5.1 FRA BARNEFOTBALL TIL UNGDOMSFOTBALL

Når vi går fra barnefotball til ungdomsfotball, kan det være utfordrende for både trenerne og spillere. Fotball handler nå mer om å vinne, vi skal gjøre vårt for å vinne, men ikke for enhver pris. Vi i HSIL skal ha fokus på å utvikle spillere og lag, da kommer seierne som et resultat av dette.

### 5.2 LAGINDELING

Klubben ønsker at hvert årskull fortsetter å ha en treningsgruppe som nivå inndeles både på trening og kamp. Vi melder på lag i forskjellige divisjoner etter hvor vi tror lagene passer best. Viktig å tenke på om det er bedre å ligge i bunnen av 1. divisjon eller toppen av 2. divisjon, dette er forskjellig fra hva man mener er best utvikling, enten få mestringsfølelse ved å vinne kamper, eller tøffe kamper mot gode lag hvor man muligens ofte går på tap.

Noen er mere ivrige enn andre på å trene mye, men det er lov å være med selv om man ikke ønsker å trene 4/5 dager i uken, man kan gi de som vil ett ekstra treningstilbud.

### 5.3 SPILLETID

Vi forlater barnefotballens prinsipper om lik spilletid, men vi har som målsetting å gi flest mulig ett kamptilbud. Alle spillere som er med på kamp bør få godt med spilletid, dette er langsiktig bra for lagene, og veldig viktig for hver enkelt spiller. Vi trenger ikke fylle opp dommerkortet med spillere vi ikke mener holder nivået for å bidra i spillet, da er det bedre om de spiller kampe på ett lavere nivå.

### 5.4 ROLLER PÅ TVERS AV LAGENE

Det skal være en **trenerkoordinator/sportslig leder** for gutt og en for jentegruppene på ungdomsfotballen. Disse har ansvaret for å bistå trenerne i å utarbeide treningsplaner samt arrangere trenerforum. De vil også være med å følge opp hospiteringsordningen og at lagene følger øvrige retningslinjer for det sportslige arbeidet i klubben.

Det er ett mål å ha en egen **keepertrener** på tvers av alle ungdomslagene. Denne vil da få ansvar for å arrangere regelmessige keeperøkter for alle keepere i ungdomsfotballen.

Det er ett mål om å ha en eller flere **spillerutviklere** på tvers av lagene i ungdomsfotballen. Dette for å ha fokus på å utvikle individuelle ferdigheter hos spillerne. Spillere på alle nivåer kan få tilbud om tips og råd for å utvikle egne ferdigheter, men de beste spillerne vil få ett ekstra tilbud om dette som ett virkemiddel for å holde de lenge i klubben.

## 5.5 ORGANISERING AV LAG

Lagene i ungdomsfotballen blir delt inn etter nivå. Treningene differensieres etter behov. Ungdomskullene er også avgrenset til max. 50 spillere på guttesiden og øvrige må evt. stå på venteliste frem til det er ledig plass.

På årskullene 13-15 år er det påmelding iht. seriesystemet i Oslo Fotballkrets.

Klubben ønsker et samarbeid mellom kullene mellom 15-16 års alder. Gjelder både gutter og jenter. Dette kan avvikes dersom begge kull er store nok.

Dette gjør vi for å ha størst mulige spillerkull å rekruttere spillere til eget A-lag og Jr. lag, samt for å holde spillere lengst mulig i moderklubben.

Spillere som har en god sportslig utvikling, vil få tilbud om å delta på kamper og treninger for høyere rangerte lag for å prøve ut om de ønsker å satse ytterligere.

Alle spillere vil bli presentert kriteriene for hvilket nivå man fordeles på i forkant av inndelingen og treneren må ha dialog med alle spillere slik at de forstår hvorfor de er fordelt på ett bestemt nivå.

For årskullet fra og med 16 år har vi ambisjoner om å ha lag som er kvalifisert så høyt som mulig i divisjonssystemet. Vi ønsker en gradvis spissing og profesjonalisering av de høyest rangerte lagene i årskullene 16 år og jr. For å ivareta breddetilbud og spilletid for øvrige spillere som ikke får plass på de høyest rangerte lagene meldes det opp ytterligere lag etter behov. Enkelte spillere kan også få tilbud om spilletid på lag innenfor voksenfotballen innenfor de aldersbestemmelser som gjelder.

## 5.6 INSTRUKS FOR TRENER (UNGDOMSFOTBALL 13-19 ÅR)

Hovedtrener rapporterer til trenerkoordinator og sportslig utvalg.

### ANSVAR SOMRÅDER

- Ansvar for at sportslige aktiviteter er i henhold til føringer i sportsplanen
- Lage årsplan basert på treningsguide i sportsplanen. (Bruke treningsøkta som verktøy)
- Lage øktplan og forberede treninger
- Gjennomføre trening med hjelp fra evt. øvrige trenere eller foreldre
- Kampløse
- Deltagelse på trenerforum og andre seminarer i regi av klubben
- Se alle spillere og sørge for at alle får ett likeverdig tilbud
- Bygge ett miljø i laget som både sikrer gode relasjoner og god utvikling som fotballspiller
- Motivere og bygge selvtillit (indre motivasjon)
- Utvikle enkeltspillere i samarbeid med spillerutvikler
- Sammen med lagleder levere årsberetning til styret innen gitt frist

### ØNSKET KOMPETANSE OG KVALIFIKASJONER

- Plettfri vandel (levere politiattest i henhold til klubbens krav)
- Evne til å kommunisere godt med ungdom og øvrige representanter i klubben
- Kjennskap til pedagogiske metoder for at ungdom i de ulike alderstrinnene lærer best mulig
- Ansvarsbevisst, strukturert samt være enkel å samarbeide med
- Selvstendig og engasjert
- Minimum ha delkurs 1 (C-lisens aktivitetsleder)
- Gjennomføre fullstendig C-lisens i sitt første år som ungdomstrener
- Klubben tilbyr kurs og kompetansebyggende tiltak

### OMFANG

Gjennomføre treninger minst 2 ganger pr. uke. 3 ganger pr uke. For 1. lag (satsingslag)

Gjennomføre kamper i sesong

Forberede treninger

Møter innad i støtteapparatet pr. lag etter behov

Delta på foreldremøte/spillermøte

Delta på forum og samlinger i regi av klubben

Delta på øvrige kurs, seminarer og samlinger etter behov



## 5.7 UNGDOMSFOTBALL, 13 ÅR (NIERFOTBALL)

Vi går over til Nierfotball, vi jobber litt mer med organisering, fortsetter å ha fokus på ferdigheter og teknikk. Begynner med eksplosiv trening (sprint). Jobber med gode holdninger. Vi differensierer på trening, hospitering blir viktig.

### ORGANISERING:

#### INDELING:

Vi har årskullet som en gruppe, lagene deles inn til hver sesong, etter oppførsel og ferdighet. Det legges stor vekt på treningsvilje. Det bør være en rullering, det skal være mulig å komme opp eller nå ned ila sesongen. Klubben melder på lag i forskjellige nivåer. Årskullene har treningstid samtidig. Gjerne egne treningsøkter for de meste ivrige.

#### KAMPER:

Seriespill iht. NNF Oslo.

#### LEDELSE:

Foreldredrevet, årskullet skal ha en administrativt ansvarlig (årskullansvarlig) og en sportslig ansvarlig (hovedtrener). Det skal involveres flest mulig rundt lagene.

Anbefaler at hovedtrener har NFF C-lisens, del 3 og 4, bør og ha hele NFF C-lisens, del 1-4. Alle bør ha Ungdomsfotballkvalden (4 timer)

#### SOSIALT:

Det er opp til hvert lag å finne cuper og lage samlinger/ treningsleirer. Foreldremøte minimum en gang i året.

### PEDAGOGIKK

Gi masse skryt! Alle trenger ros. Avslutt trening med ett hyggelig ord. Vi vil at alle spillerne gleder seg til neste trening/kamp. Vi begynner å krevne litt mere innsats. Krav om oppmøte.

### ÅRSPLAN

#### JAN - APR:

3 – 5 treninger pr uke  
1 futsal cup

#### VÅRSESONG:

3 treninger pr uke  
Seriespill  
2 cuper

#### SOMMERFERIE:

Cup f.eks Dana Cup  
Norway Cup  
Helst 2 treninger pr uke

#### HØST

3 - 5treninger pr uke  
Seriespill

Hsil internturnering  
1 cup

#### OKT - DES

2 trening pr uke  
1 futsal cup

### SPORTSLIG

Trening min 3 ganger i uken, tilbud om ekstratrening for de som ønsker. Hospitering for enkeltspillere ved ønske og behov. Tilbud om elitesamling i Groruddalen for de beste. Mest mulig aktivitet, ikke kø. Masse øvelser med ball og spilløvelser. Legger inn ferdighet og spilløvelser. Vi spiller med maksimalt 8 mot 8 + keepere på trening.

Årskullet bruker Skoleringsplan 13-19 år på [www.treningsokta.no](http://www.treningsokta.no)

Vi bygger opp spillet med ballen i laget, trille ball. Er også lov å drible.

Vi bruker maks 30 min i uka med formasjonstrening. Fotball er moro, men også litt alvor, la de som ønsker få gode treninger. Sett gode rammer på treninger, møt selv opp i god tid, ha fokus på noen regler, f.eks komme tidsnok. Samling før og etter trening/kamp.

### CUP - BEGRENSNINGER:

Viktig å begrense kostnader i forbindelse med cuper, men bør ha 1-2 overnatnings turer

### ØVELSER

TIPS! [www.treningsokta.no](http://www.treningsokta.no)

#### OPPVARMING:

Firkant / rondo.  
Vær kreativ!

#### BALLKONTROLL/AVSLUTNING:

Forskjellige tekniske øvelser. Få gjerne med en avslutningssekvens i øvelser

#### PASNING:

Gjerne 3 og 3 sammen, kombinere vendinger og bevegelse med pasninger. Bruk begge bein.

#### INNLEGG/AVSLUTNING:

Innlegg med og uten overlapp, ta med forsvarere, fokus på innløp og posisjonering forsvar (sidestilling)

#### FORSVAR:

Forsvarsfirer mot de seks fremste spillerne, trener forsvar og samordning angrep.

avslutningssekvens i øvelser

#### DELØVELSER:

Ulike spilløvelser, gjerne i firkant uten mål, for å få flyt i spillet spill

#### SPILL OG HOVEDDEL:

Små baner, få på hvert lag, store mål. Benytt full banestørrelse innimellom for tilpasning til kamp. Vi er aktive med å coache spillerne, ta gjerne med momenter fra deløvelsen

#### MÅLSETNING:

Delte mål for breddepillere og spillere med større ambisjoner. Opptil trenere å utvikle målsetninger for hver enkelt

## 5.8 UNGDOMSFOTBALL, 14-16 ÅR (ELLEVERFOTBALL)

Vi er nå over i Elleverfotball, vi begynner å få enda mere fokus på organisering, viktig å fortsette med å utvikle basis ferdighetene, mye småbanespill. Vi differensierer på trening, hospitering skal være ett godt tilbud til spillere. Fortsette med eksplosiv trening (sprint).

### ORGANISERING:

#### INDELING:

Vi har årskullet som en gruppe, lagene deles inn til hver sesong, etter oppførsel, ferdighet og treningsvilje. Det bør være en rulling, det skal være mulig å komme opp eller nå ned ila sesongen. Klubben melder på lag i forskjellige nivåer. Årskull har treningstid samtidig. Det kan skilles på treningstid på 1 og 2 laget.

Vi har fokus på gode treningsøkter, for å få utbytte av økten er det viktig at alle har fokus på sine arbeidsoppgaver.

#### KAMPER:

Seriespill iht. NNF Oslo

#### LEDELSE:

Foreldredrevet, årskullet skal ha en administrativt ansvarlig (Årskullansvarlig) og en sportslig ansvarlig (Hovedtrener).

Det skal involveres flest mulig rundt lagene. Hovedtrener bør ha NFF C-lisens, del 3 og 4, anbefales at hovedtrener har hele NFF C-lisens, del 1-4. Alle bør ha Ungdomsfotballkvalden (4 timer)

#### SOSIALT:

Det er opp til hvert lag å finne cuper og lage samlinger/ treningsleirer. Foreldremøte/infomøte hvis behov. Spillermøte

### PEDAGOGIKK

Fortsett å gi masse skryt. Se ungdommen. Vi vil at alle spillerne gleder seg til neste trening/kamp. Vi begynner å kreve litt mere innsats og seriøsitet og gode holdninger fra spillere. Avslutt gjerne med motiverende ord.

### ÅRSPLAN

#### JAN - APR:

Andre idretter  
3 treninger pr uke  
1 futsal cup

#### VÅRSESONG:

3 -5 treninger pr uke  
Seriespill  
2 cuper

#### SOMMERFERIE:

Cup f.eks Dana Cup  
Norway Cup  
Helst 2 treninger pr uke

#### HØST

3 – 5 treninger pr uke  
Seriespill  
Hsil internturnering

#### 1 cup

#### OKT - DES

Andre idretter  
2 trening pr uke  
1 futsal cup

### SPORTSLIG

Trening min 3 ganger i uken, tilbud om ekstratrening for de som ønsker. Hospitering for enkeltspillere. Mest mulig aktivitet, ikke kø. Masse øvelser med ball og spilløvelser. Legger inn ferdighets og spilløvelser. Vi spiller med maksimalt 10 mot 10 + keepere på trening.

Årskullet bruker Skoleringsplan 13-19 år på

[www.treningsokta.no](http://www.treningsokta.no)

Vi bygger opp spillet med ballen i laget, trille ball. Er også lov å drible. Vi jobber med soneforsvar (sideforskyvning, press, sikring, falle, støte)

Fotball er moro men også alvor, lag gode treningsøkter, det er inspirerende. Sett gode rammer på treninger, møt selv opp i god tid, ha fokus på noen regler, f.eks komme tidsnok, samling av utstyr. Samling før og etter trening/kamp.

### CUP - BEGRENINGER:

Viktig å begrense kostnader i forbindelse med cuper, men bør ha 1-2 overnattings turer, gjerne treningsleir

### ØVELSER

TIPS! [www.treningsokta.no](http://www.treningsokta.no)

#### OPPVARMING:

Firkant / rondo.  
Vær kreativ!

#### BALLKONTROLL/AVSLUTNING:

Forskjellige tekniske øvelser. Få gjerne med en avslutningssekvens i øvelser.

#### BALLKONTROLL/AVSLUTNING:

Medtak/mottak, hva er forskjellen. Fokus på kvalitet på det vi gjør Pasninger, skudd.

#### PASNING:

Her skal vi ha kvalitet, varier med enkle øvelser, hvor terping er fokus med mere avanserte øvelser hvor vi kombiner med bevegelse, enn gjerne opp med avslutning på mål.

#### DELØVELSER:

Ulike spilløvelser, gjerne i firkant uten mål, for å få flyt i spillet spill med 1-2 "jokere".

#### SPILL OG HOVEDDEL:

Små baner, få på hvert lag, store mål. Benytt full banestørrelse innimellom for tilpasning til kamp. Vi prøver å coache spillerne, gjerne ta med momenter fra deløvelsen

#### MÅLSETTING:

Motivere og beholde flest mulig i klubb. Opptil trenere å utvikle målsetninger for hver enkelt.



## 5.9 UNGDOMSFOTBALL, 17-19 ÅR (JUNIOR)

Vi er nå over i juniorfotball, vi har mere fokus på organisering, viktig å fortsette med å utvikle basis ferdighetene, mye småbanespill. Vi differensierer på trening, hospitering skal være ett godt tilbud til spillere.

### ORGANISERING:

#### INDELING:

Juniorkullet bør fungere som en gruppe, lagene deles inn til hver sesong, etter ferdighet. Klubben melder på lag i forskjellige nivåer. Kullet har treningstid samtidig. Det kan skilles på treningstid på 1 og 2 laget.

Vi har fokus på gode treningsøkter, for å få utbytte av økten er det viktig at alle har fokus på sine arbeidsoppgaver.

#### KAMPER:

Seriespill iht. NNF Oslo.

#### LEDELSE:

Delvis foreldredrevet. Lønnet hovedtrener, årskullet skal ha en administrativt ansvarlig (Årskullansvarlig) og en sportslig ansvarlig (Hovedtrener). Hovedtrener er sjefen, foreldre involveres etter hovedtreners ønsker. Klubben er ved behov behjelpelige med å skaffe trenere.

Hovedtrener bør ha hele NFF C-lisens. Alle bør ha Ungdomsfotballkvalden (4 timer)

#### SOSIALT:

Det er opp til hvert lag å finne cuper og lage samlinger/ treningsleirer. Spillermøte.

### PEDAGOGIKK

Våre spillere nærmer seg senior fotball, vi fortsetter å rose spillere for god innsats og bra prestasjoner. Vi krever mere fra spillerne, gir de gode rammer å jobbe innenfor, de trenger å vite når de skal trene. Krev/forvent oppmøte

### ÅRSPLAN

#### JAN - APR:

Andre idretter  
3 treninger pr uke  
1 futsal cup

#### VÅRSESONG:

3 – 5 treninger pr uke  
Seriespill  
2 cuper

#### SOMMERFERIE:

Cup f.eks Dana Cup  
Norway Cup  
Helst 2 treninger pr uke

#### HØST

3 – 5 treninger pr uke  
Seriespill  
Hsil internturnering

#### 1 cup

#### OKT - DES

Andre idretter  
2 trening pr uke  
1 futsal cup

### SPORTSLIG

Trening min 3 ganger i uken, tilbud om ekstratrening for de som ønsker. Hospitering for enkeltspillere. Mest mulig aktivitet, ikke kø. Masse øvelser med ball og spilløvelser. Legger inn ferdighets og spilløvelser. Vi spiller med maksimalt 10 mot 10 + keepere på trening.

Årskullet bruker Skoleringsplan 13-19 år på

[www.treningsokta.no](http://www.treningsokta.no)

Vi bygger opp spillet med ballen i laget, trille ball. Er også lov å drible. Vi terper på forsvar og angrepsspill, gjerne i øvelser eller småbanespill.

Vi bruker maks 45 min i uka med formasjonstrening. Fotball er moro men også alvor, lag gode treningsøkter, det er inspirerende. Sett gode rammer på treninger, møt selv opp i god tid, ha fokus på noen regler, f.eks komme tidsnok og melde forfall, samling av utstyr. Samling før og etter trening/kamp.

### CUP - BEGRENSNINGER:

Viktig å begrense kostnader i forbindelse med cuper, men bør ha 1-2 overnattings turer, gjerne treningsleir

### ØVELSER

TIPS! [www.treningsokta.no](http://www.treningsokta.no)

#### OPPVARMING:

Firkant / rondo.  
Vær kreativ!

#### BALLKONTROLL/AVSLUTNING:

Forskjellige tekniske øvelser. Få gjerne med en avslutningssekvens i øvelser

#### AVSLUTNING:

Få mange avslutninger, kombiner gjerne en mot en med mål, da trener vi både forsvar og angrep.

#### PASNING:

Her skal vi ha kvalitet, varier med enkle øvelser, hvor terping er fokus med mere avanserte øvelser hvor vi kombiner med bevegelse, enn gjerne opp med avslutning på mål.

#### DELØVELSER:

Ulike spilløvelser, gjerne i firkant uten mål, bruk gjerne 1-2 "jokere"

#### SPILL OG HOVEDDEL:

Små baner, få på hvert lag, store mål. Fokus på tempo og bevegelse med og uten ball, både i forsvar og angrep. Benytt full banestørrelse innimellom for tilpasning til kamp. Vi er aktive med å coache spillerne, ta med momenter fra deløvelsen.

#### MÅLSETTING:

Motivere og beholde flest mulig i klubb. Opptil trenere å utvikle målsetninger for hver enkelt.

## 6. VOKSENFOTBALL

### **A-lagene**

A Damer og A Herrer skal være klubbens flaggskip. A herrer har ambisjon om å spille i 3 / 4. divisjon. A herrer vil være organisert i ett A-lag og ett B-lag.

A damer har ambisjon om å være i 1. eller 2. divisjon.

A-lagene vil ha førsterett til å plukke spillere til kamp og treningsgruppe. A-laget kan plukke spillere innenfor de bestemmelser som gjelder for alder i NFF sitt regelverk. Dette skal skje i dialog med de øvrige lagene. Dersom man ønsker å flytte opp spillere som ennå ikke er myndige må det gjøres i samråd med spiller og foresatte, samt spillerens trener. Spillerens utviklingspotensial skal være førende for hvilket nivå han skal spille på.

Hospitering skjer etter samme retningslinjer som er skissert i denne sportsplanen.

### **B-laget**

B-lag er ett tilbud for voksne spillere, samt jr. spillere som får lite spilletid på de høyere rangerte lagene.

### **Oldboys**

Klubben ønsker å ha ett levende old-boys miljø og legger til rette for dette. Klubben setter pris på deres engasjement.

## 7. PRINSIPPER FOR MOTTAK AV NYE SPILLERE

Nye spillere som ønsker å starte hos oss sender en epost med informasjon nedenfor. Vi sender så forespørsel til lagets kontaktperson/årskullskordinator og hører om det er plass til spilleren. Laget selv tar kontakt med spiller og inviterer til prøvetrening. Når spiller har startet sendes det melding om det til [fotball@hsil.no](mailto:fotball@hsil.no).

- Navn på spiller
- Fødselsdato:
- Kjønn:
- Adresse:
- Telefonnummer:
- Epost:
- Skole:
- Navn på foresatt:
- Tidligere klubb/spilt fotball før:

Fristen for å melde opp lag er ofte i desember eller januar og for å sikre at vi har meldt på tilstrekkelig antall lag og på riktig nivå ønsker vi at nye spillere i primært skal starte i perioden oktober til desember.

Inntak i sesong skjer dersom det er ledig kapasitet i gruppene, Er det ikke ledig plass settes de på venteliste og får plass dersom noen slutter eller i neste hovedopptak.

Lokale spillere skal prioriteres før overganger fra andre klubber. Også dersom de er helt ferske som fotballspillere. Tilflyttere til Høybråten prioriteres på lik linje med andre lokale spillere. Lokale spillere defineres som de som har skoletilhørighet til Høybråten, Stovner og Haugen skole.

Husk at overganger fra andre klubber fort trekker med seg enda fler fra disse klubbene da de ofte tar med seg venner og bekjente som ønsker å spille på eget lag. For mange overganger kan derfor være til hinder for at vi kan ta i mot lokale spillere. HSIL ønsker levende naboklubber og vi skal derfor begrense overganger fra klubbene rundt oss.

Nye spillere under 16 år bes møte med foreldre/foresatt første trening for å ønskes velkommen og få en introduksjon til klubben.

## 7.1 REGISTRERING AV SPILLERE / OVERGANGER

### Spillerregister - Fiks

Alle som spiller 9er og 11er fotball må være registrert i spillerregisteret. Dette gjøres under [www.fiks.fotball.no](http://www.fiks.fotball.no) av lagleder/hvert enkelt lag ved henvendelse til styret. Bruk av ikke spilleberettiget spiller vil dette resultere i bøter som dekkes av laget selv.

### Overganger

For alle spillere over 12 år må det sendes melding om overgang dersom spiller har spilt i annen klubb tidligere. For spillere fra 12 år og oppover tilkommer et overgangsgebyr fra kr 100,- til kr 600,-. Retningslinjer og skjemaer er nærmere beskrevet og finnes under [www.fotball.no](http://www.fotball.no). Ny spiller dekker overgangsgebyret selv.

Dersom noen melder overgang fra Høybråten og Stovner IL til annen klubb, og har noe utestående, vil de ikke være spilleberettiget før dette er oppgjort. Når det mottas skjema for overgang til annen klubb skal dette signeres av representant for styret. Dette for å sikre at spiller har levert drakt og ikke har utestående treningsavgift hos oss. Spiller vil ikke bli spilleklar for ny klubb før utestående er betalt.

Klubben kan bistå ved utfylling av skjemaet for spillere til Høybråten og Stovner IL.

Nye spillere kan ikke forvente å få spille kamper umiddelbart. Dette må gis beskjed om ved start. En er ikke spillerberettiget før medlemsavgift og treningsavgift er betalt og melding om overgang er sendt i hht retningslinjer og bestemmelser.

### Prøvespilling

Det kreves skriftlig godkjenning fra nåværende klubb for at en spiller skal tillates å delta i trening med annen klubb. Kravet om skriftlig godkjenning følger av Overgangsreglementet § 1-3 og gjelder generelt for alle aldersgrupper. Les mer her:

<http://www.fotball.no/Kretser/oslo/Serie-og-kamp-adm/Generelt/Provespilltrening-i-annen-klubb/>

Det skal være mulig å prøvespille før man melder seg inn. Husk da at spilleren er uten forsikring så prøvespill skal ikke vare ut over 5 treninger før spilleren bestemmer seg om man melder seg inn eller ikke. Dersom man ikke melder seg inn har man ikke lenger mulighet til å trene med laget.

På ungdomsfotball (13-16) skal spillere plasseres på det nivå de ferdighetsmessig og holdningsmessig passer inn i, men prøvespill vil ofte skje i breddegruppen med unntak av de som har erfaring fra å spille på høyt nivå tidligere.

Dersom vi ikke har plass til nye spillere skal vi være behjelpelig med å formidle kontakt med naboklubber for at vedkommende skal kunne undersøke hvorvidt det er kapasitet der.

Jr./A-lag er unntatt og håndterer overganger etter behov og i samråd med sportslig ledelse. Det kan også forekomme unntak på enkelte satsingslag dersom de mangler spillere til spesielle roller for eksempel keeper.

Vi forholder oss til de overgangsbestemmelser som er vedtatt av krets og forbund, det er ekstra viktig at ingen spillere trener eller spiller med oss før det formelle er i orden og moderklubb er orientert.

## 7.2 NÅR EN SPILLER SLUTTER

Det kreves skriftlig oppsigelse på epost til [fotball@hsil.no](mailto:fotball@hsil.no) fra spiller eller foresett. Utlevert drakt/utstyr må returneres snarest. Medlemskapet løper til oppsigelse og innlevering av utstyr foreligger. Innbetalte avgifter refunderes ikke. Treningsavgift ettergis ikke.

## 8. SKADEFORBEGYGGENDE TRENING

Alle lag fra 7-8 års alder skal gjennomføre skadeforebyggende aktivitet før/etter kamp/trening.

Fotball er en idrett med for mye skader. Mange av disse kunne vært unngått. Skadestatistikk på elitenivå viser at det er en spiller per kamp som skader seg slik at han eller hun ikke kan trene eller spille fotball dagen etter.

Hos yngre spillere er det færre skader enn hos voksne, men selv blant 16-årige jentespillere er det 3-4 spillere som skader seg alvorlig hver sesong.

Uansett alder og spillnivå er det beina som er mest utsatt; skadebildet domineres av strekkskader i lår og lyske og leddbåndskader i ankel og kne. Alle disse skadene kan føre til langvarige avbrekk fra fotball, ofte på mer enn 3-4 uker.

Hodeskader er mer sjeldne, men er en bekymring ettersom gjentatte hjernerystelser kan gi skadevirkninger på sikt.

Blant unge fotballjenter utgjør kne- og ankelskader mer enn halvparten av alle skadene, og det ser ut til at jenter har høyere risiko for slike skader. Særlig gjelder dette de fryktede fremre korsbåndskadene, som fører til lange skadeavbrekk (oftest opp mot 12 måneder).

Disse skadene gir også betydelig økt risiko for slitasjegikt i kneet etter 15-20 år, selv om de behandles etter alle kunstens regler med kirurgi og/eller rehabilitering hos fysioterapeut. Dette er derfor blant de skadetyperne vi satser aller mest på å forebygge.

Hos gutter er strekkskader i lår og lyske vanligere enn hos jenter.

Jobb med å starte og avslutte treninger som kan være med å forebygge skader!

For tips til øvelser se her: <https://www.skadefri.no/idretter/fotball/skadefri-fotball/>

## 9. HOSPITERING

Hospitering er et verktøy vi bruker for å utvikle spillere ved å matches på riktig nivå.

HSIL vil at våre spillere som har behov skal få hospitere. Hospitering skjer i en begrenset periode. Det er viktig at dette håndteres riktig. Klubben ønsker at det bestrebes å få til gode hospiteringsordninger. En av trenere på hvert årkull skal ha et overordnet ansvar for at dette skal fungere.

Vi ønsker at 2-6 spillere hospiterer opp til enhver tid, alt etter nivå på spillere og (ev kapasitet på kullet.)

Her er noen retningslinjer:

**Sende spiller opp:** Trenere velger hvilke spillere som er aktuelle. Og gir hospiteringsansvarlig på kullet over beskjed.

Er det flere aktuelle spillere enn hva det er kapasitet til må det lages en rulleringsplan for spillerne.

Send alltid minimum to spillere for trygghet.

Foreldre må alltid informeres og godkjenne hospiteringen (gjelder under 16år)

Om det blir for stor treningsmengde/påkjenning for spiller er dette noe trenere og foreldre må vurdere er rett for spiller.

**Motta spiller:** Trenere skal gi tilbakemelding på spiller til hospiteringsansvarlig i kullet under.

Hospitering kan avsluttes ved dårlig holdninger, eller ved for stor nivåforskjell. Eller annet som gir en negativ virkning for spilleren. Husk at dette er et ekstra tilbud, så her kan det settes krav til spiller.

- Spillere kan hospitere opp flere nivåer ved spesielle anledninger.
- Trenere og foreldre må være forsiktig slik det ikke påvirker spilleren negativt.
- Jenter kan hospitere til guttelag om det er ønskelig
- Hospitering organiseres i klubben fra 5er fotball!!
- Permanent flytting av spiller kan forekomme ved enighet mellom trenere, sportslig ledelse og spiller.

Det skal ikke forekomme at spiller eller foreldre blir kontaktet direkte av trener på høyere nivå for hospitering, dette skal gå igjennom spillers trener.

For å få til en god hospitering er det viktig med god kommunikasjon mellom alle parter.

## 10. DIFFERENSIERING, JEVNBYRDIGHET OG MODNING

### 10.1 DIFFERENSIERING

HSIL ønsker at innenfor verdirammen som er satt, ønsker NFF å tilrettelegge slik at barn kan få ulike typer utfordringer ut fra interesse, ferdigheter og modning. Dette kaller vi med et samlebegrep for differensiering. Differensiering betyr at trenings- og kamptilbudene i størst mulig grad er tilpasset enkeltspilleres ferdigheter, motivasjon, ønsker og behov. Hospitering er et eksempel på differensiering der spilleren i perioder får trene og spille på lag i høyere aldersklasser, i tillegg til sitt opprinnelige lag.

### 10.2 JEVNBYRDIGHET

I barnefotballen skal alle få delta med like muligheter. Topping av lag innebærer at noen får spille vesentlig mer enn andre, og dette skal ikke forekomme i barnefotballen. Jevnbyrdighet vil si at man får noenlunde jevn motstand i både kamp og trening. Dette bidrar til å skape spenning, glede og engasjement. Jevnbyrdighet er en forutsetning for at spillerne skal oppleve trygghet og mestring. Differensiering er et viktig hjelpemiddel for å skape jevnbyrdighet.

### 10.3 MODNINGSLAG / IVRIGLAG

Modningslag innføres i 5er fotballen og oppover fra sesongen 2022. Dette skal være et tilbud til spillere som viser en ekstra innsats, høyt treningsoppmøte, god orden og oppførsel og modning i spillforståelse. Vi melder på x antall årskullslag i serien, og et modningslag. Her er det ingen faste spillere, men disse plukkes ut av trenere på kullet til hver kamp. Det skal være en viss rullering på modningslaget. Årskullslaget trumfer modningslaget ved lik kampdag. Modningslaget meldes prinsipielt ett nivå opp.

## 11. ØVRIG TRENING

Vi ønsker at det meste av trening skal skje med ball for å utvikle alle spilleres ferdigheter med ball så bra som mulig. Men fotball er en sport som er avhengig av mange andre ferdigheter. Dette avsnittet vil derfor si litt om andre momenter det er viktig å ha ett fokus på.

### 11.1 FYSISK TRENING

Viktige fysiske egenskaper i fotball er: kondisjon, fotball spesifikk hurtighet, styrke, koordinasjon, spenst m.m. Mange av disse ferdighetene kan utvikles i forbindelse med basistrening med ball. I sesong skal man ikke arrangere egne fysiske treninger, men i vinterperioden kan man ha egne økter med fokus på dette. Fra og med fylte 13 år bør også alle få utdelt ett program for egentrening med fokus på de fysiske egenskapene den enkelte trenger å forbedre.

Fra fylte 13 år bør man også teste de fysiske egenskapene regelmessig. Vi foreslår en fysisk test på kondisjon etter sesongslutt i november /desember og en ny test rett før sesongen starter i april slik at alle får en indikasjon på egen utvikling. En slik test kan være i form av Cooper test eller andre distanser så lenge dette er faste og målbare tester. Fysiske tester er i utgangspunktet ikke tiltenkt breddegruppa, men de kan delta dersom de ønsker å teste eget nivå. En egenskap som blir viktigere og viktigere i dagens fotball er hurtighet. Fotballspillere har behov for en annen form for hurtighet enn typiske sprintere da sporten preges av mye start og stopp på korte distanser, samt mye retningsforandringer. Det er også stor forskjell på hurtighet med og uten ball i bena. Klubben vil arrangere egne samlinger rundt denne egenskapen for å få gode tips til hvordan dette kan øves.

Ikke bruk løpetrening som straffetrening. Også kondisjonstrening bør være lystbetont for at alle skal delta. Også dette kan være viktig å introdusere tidlig i form av lek som fremmer kondisjon for at alle skal være forberedt på at dette også er del av treningen for å holde på med fotball.

Styrke er en annen egenskap som er viktig. Basis styrketrening med fokus på kjernemuskulatur er viktig både som skadeforebygging og for å utvikle andre ferdigheter. Benmuskulatur bør bygges etter at man er ferdig med den største vokseperioden i tenårene, man vil da oppleve at en del av de som har hengt etter i forhold til hurtighet kan ta igjen dette spranget om de får riktig form for styrketrening. Styrketrening vil også inngå i egentrening og alle spillere vil motta tips for å trene styrke riktig.

Balanse og koordinasjon er også egenskaper som er bra å ha for en fotballspiller. Dette kan ofte bakes inn i øvelser med ball, hvor man da legger opp til øvelser med mye retningsforandringer og bytte mellom sterkeste og svakeste fot. Flere oppvarmingsøvelser kan også bygge disse egenskapene. Vi foreslår også at man en gang i blant trener alternativt og for eksempel låner inn trenere fra turn eller andre idretter som har fokus på smidighet, balanse og kroppsbeherskelse.

**Tips til basistrening kan man finne på Olympiatoppens sider: [www.basistrening.no](http://www.basistrening.no)**

### 11.2 SPILLEFORSTÅELSE

Spilleforståelse er en egenskap man må utvikle over tid. Det som skiller de virkelig gode spilleren fra andre er evnen til å lese spillet og gjøre hensiktsmessige valg, ofte i forkant av at en situasjon oppstår fordi de ser en mulighet andre ikke har oppdaget enda. Denne egenskapen er ikke lett å trene, den krever at spilleren ser mye fotball. Det finnes også øvelser for å trene denne egenskapen, men det kreves tid for å utvikle den. Øvelser man kan bruke er f.eks en vanlig pasningsøvelse innenfor ett begrenset rom. Del spillerne opp i to like store grupper og be de spille pasninger internt i sin gruppe. Få til så mange pasninger som mulig innad i gruppa. Med ujevne mellomrom blåser du som trener i fløyta, da må alle lukke øynene, så skal den som har ballen sende den til en navngitt spiller i sin gruppe. På denne måten ser du om spillerne har oversikt over hvor medspillere er.

Utover dette er det viktig at vi lar spillerne ta egne valg og lære av disse, spillere som er vant til å motta detaljerte instruksjoner på hva de skal gjøre kan få begrenset spilleforståelse fordi de ikke er vant til å måtte ta egne valg. Trenere bør derfor unngå for mye direkte instruksjoner og heller forsøke å utfordre hver enkelt før eller etter en situasjon i forhold til hvilke valg man har tatt eller har mulighet til å ta og la spilleren evaluere disse fra tid til annen.

### 11.3 MENTAL TRENING

Mange av spillernes viktigste egenskaper sitter i hodet. Det å trene mentalt er derfor viktig for å vite hvordan man skal reagere i ulike situasjoner. For å avmystifisere begrepet mental trening så handler dette bare om å trene tankene og være forberedt på egne reaksjoner i ulike situasjoner.

Måter man kan trene dette på er visualisering av situasjoner, hvile og meditasjon. Samtaler med personer man har tillit til eller profesjonelle coacher.

Ett eksempel er det å vinne og tape. Man sier ofte at man skal vinne og tape med samme sinn. Og at resultater ikke er viktig i breddefotball. Dette er ofte enklere sagt enn gjort, hele samfunnet er bygd på at man skal hylle vinnere og at det å tape er å mislykkes. Denne følelsen oppstår derfor hos de fleste i forbindelse med fotball. Det er viktig å vinne fordi dette er en form for belønning og som vekker følelsen av mestring. Samtidig må man også tåle å tape. Det er derfor viktig at når treneren samler gruppa etter en kamp ikke forsterker disse følelsene. Særlig etter ett tap må lagledelsen trekke frem det positive enkeltspiller har gjort og fokusere på dette. Noen spillere har behov for å slippe ut litt følelser etter at man har tapt, og det er viktig at det er rom for det, men fokuser da på metoder for å få ut denne aggresjonen uten å lage for mye oppstyr.

Andre situasjoner hvor det er viktig å trene på reaksjonsmønster er i forhold til tuffe dueller hvor man blir taklet hardt eller dersom en spiller er skuffet om man blir vraket fra laget eller byttet ut. De voksne rundt ett lag må være oppmerksom på reaksjoner og følelser i forbindelse med kamp og trening for at disse følelsene går utover gode holdninger og motivasjon.

Klubben foreslår at man skal ha en omsorgsansvarlig i barnefotballen som kan gi litt ekstra oppmerksomhet til spillere som sliter med stort følelsesregister og lav impuls kontroll, men også andre voksne rundt lagene må være behjelpelig med å ta tak i dette.

Mental trening er også noe man kan benytte for å styrke andre egenskaper. For eksempel trenger man en egen indre motivasjon for å presse seg selv til å yte hardt og levere det som forventes i alle øvelser og kamper. Meditasjon og andre måter for å roe seg ned i forkant av viktige hendelser kan fungere. Visualisering er også en metode mange bruker.

### 11.4 LEK MED BALL

Man sier ofte at skal man bli toppspiller må man ha minst 10.000 timer med trening frem til man blir voksen. Men uansett om man vil bli fotballproff eller ikke så er den viktigste treningen den man gjør med venner og alene utenfor organisert trening. Vi oppfordrer derfor alle som spiller fotball i HSIL om å bruke så mye tid som mulig til å leke med ball. I tillegg til at dette bidrar til at man får mange gode sosiale opplevelser med venner så er det også ofte det som utvikler deg best som fotballspiller.

### 11.5 EAT, MOVE, SLEEP!

Det er viktig at man så tidlig som mulig får gode innenfor ernæring og søvn.

BAMA og NFF har innledet ett samarbeid om prosjektet: Eat, Move, Sleep. Det er viktig at idrettsutøvere skal ha riktig kosthold, være mye i aktivitet og nok hvile/restitusjon. Dette er viktige elementer for alltid å ha nok energi til trening og kamp.

## 12. FAIR PLAY

HSIL har egen Fair Play ansvarlig.

Fair Play handler om alt som skjer på banen, både under trening og kamper, men det handler også om hvordan vi oppfører oss utenfor selve fotballbanen.

Verdier som respekt, toleranse, likeverd og menneskeverd skal være i fokus helt fra barnealderen.

Alle spillere skal gjøres kjent med Fair Play spillerkontrakter, dette ønskes innført fra de er 9 år, kontraktene skal være obligatoriske fra de er 11 år.

### PRINSIPPER

- Fair Play hilsen før og etter kamp
- Dommere skal ikke kritiseres
- Trenere og ledere skal slå ned på gule kort pga. dårlig oppførsel, banning, kjefting og usportslig opptreden på trening og i kamper
- Fair play er JA til respekt, toleranse og nestekjærlighet
- Fair play er NEI til rasisme og mobbing
- Unngå stygt spill og filming
  
- **HUSK**
- Snakk med spillere og foresatte om Fair Play på spillermøte, foreldremøter og andre anledninger der laget er samlet
- Hils på motstanderens lagledelse og dommer før kampen
- Husk at du som trener og leder er et forbilde
- Del ut Foreldrevettregler

## 13. KAMPVERTER

Vi ønsker at alle HSIL-lagene har en ansvarlig kampvert på sine hjemmekamper.

Alle besøkende lag skal føle seg velkommen til Høybråten

En kampvert har ansvar for:

- Å ønske motstanderen og dommerne velkommen til Høybråten Stadion.
- Det anbefales og ringe og sjekke at dommer er klar tidlig på kampdagen eller dagen før.
- Å vise dem til en garderobe, dersom det er ønskelig for motstanderen (ofte fra 13 år og oppover) og det er garderobe tilgjengelig.
- Fortell hvor de kan foreta oppvarming før kampen.
- Lag gjerne en kaffe og ta med på banen og server motstanderens ledere og trenere.
- Sørg for at foreldre som ikke har ansvar for laget ikke står i "teknisk sone", altså ikke sammen med spillere og lagledelse.

## 14. TRENINGSLLEDSE

### *Skap et godt treningsmiljø*

- **Trygghet** – Prøv å nevne alle spillerne sine navn i hver økt, gjerne med positivt fortegn.
- **Engasjement** – Vær til stede som trener, gi tydelige beskjed om hva man trener på.
- **Mestring** – Fotball skal være moro, forsøk å få det til å være gøy på hver trening, legg opp økter på ett nivå som spillerne mestrer, dette gir mestringsfølelse som motiverer til videre fremgang.
- **Involvering** – La spillerne være med å sette standard for treningsmiljø og treningene.
- **Være positiv** – rose og gi gode tilbakemeldinger, dette motiverer til økt innsats og gode holdninger
- **Vær sjef** – Ikke alt kan og skal diskuteres på feltet, vær klar på når du bestemmer.
- **Start/Slutt** – Alle treninger starter og avsluttes i samlet gruppe, bruk gjerne garderoben til gjennomgang før og etter trening.
- **Forberedelser** – Vær forberedt til trening, det smitter over til spillerne. Tar ikke nødvendigvis mye tid og gjør øktene mye bedre. Informer spillerne om dagens plan før trening.

Husk at ingen trenere i HSIL sine barne- eller ungdomslag kan fortelle en spiller at de ikke er gode nok til å være en del av klubben. I ungdomsfotballen er det lov å gi tilbakemelding på at man ikke er god nok for øverste nivå, men samtidig gi en tydelig tilbakemelding på hva som kreves for å komme dit.