

STRANDA FOTBALL

Sportsplan *Stranda IL Fotball* *2026 - 2027*



Oppretta og godkjent september 2014
Revidert mars 2016
Revidert november 2018
Revidert november 2020
Revidert april 2026

Innholdsliste:

1.	Innleiing:	s. 2
2.	Overordna mål:	s. 3
	2.1 NIF sin visjon	
	2.2 NFF sin visjon	
	2.3 Stranda Fotball sin visjon	
	2.4 Stranda Fotball sine hovudmål	s. 4
	2.5 Stranda Fotball sitt verdigrunnlag	
3.	Mål for sesongen 2026-2027: (2 år)	s. 5
	3.1 Mål for barnefotball, ungdomsfotball og seniorfotball	
	3.2 Mål for spelarutvikling	s. 6
	3.3 Mål for trenarutvikling, leiarutvikling og dommarutvikling	
	3.4 Mål om Fair Play	
4.	Retningslinjer:	s. 7
	4.1 Overordna retningslinjer for fotballaktiviteten	
	4.2 Generelle retningslinjer	
	4.2.1 Trivsel og utvikling	
	4.2.2 Differensiering og jambyrdige partar	s. 8
	4.2.3 Hospitering og rullering	s. 9
	4.2.4 Ekstratrening	s. 10
	4.2.5 Oppfølging	s. 11
	4.2.6 Samarbeid årskull	s. 11
	4.3 Spesielle retningslinjer for prioritering av kampar i ungdomsfotball	s. 12
	4.3.1 Retningslinjer for seriespel	
	4.3.2 Retningslinjer for turneringar	s. 13
	4.4 Retningslinjer for deltaking i Landslagskulen Sunnmøre FK	s. 14
	4.5 Retningslinjer for tilrettelagt aktivitet	
	4.6 Retningslinjer samarbeidsmodell med andre aktivitetar	s. 15
5.	Trenarrolla i Stranda Fotball:	s. 16
	5.1 Barnetrenaren (6-12 år)	
	5.2 Ungdomstrenaren (13-19 år)	s. 17
	5.3 Seniortrenaren	
	5.4 Trenarutdanning	s. 18
	5.5 Trenarveileidar	s. 19
	5.6 Trenarforum	
	5.7 Oppstartsmøte	
6.	Skuleringsplan - Utviklingsplan:	s. 19
	6.1 Ti gode råd til trenaren	
	6.2 Treningsarbeidet i barnefotballen 6-12 år	s. 20
	6.2.1 Kjenneteikn born 6-8 år	
	6.2.2 Kjenneteikn born 9-12 år	
	6.2.3 Mål, tema og øktmodellar barnefotball 6-12 år	s. 21
	6.3 Treningsarbeidet i ungdomsfotball 13-19 år	s. 22
	6.3.1 Kjenneteikn ungdomar 13-19 år	s. 23
	6.3.2 Mål, tema og øktmodellar for ungdomsfotball 13-19 år	
	6.4 Dommarutvikling	s. 25
	6.4.1 Dommarkoordinator	
	6.4.2 Klubbdommaren i Stranda Fotball	
7.	Kamparena:	s. 26
	7.1 Lag, lagsamansetjing og kamptilbod i barnefotball	
	7.2 Lag, lagsamansetjing og kamptilbod i ungdomsfotball	

7.3 Lag, samansetjing og kamptilbod i vaksenfotball	s. 26
7.4 Lagsnamn	s. 27
7.5 Topping av lag	s. 27
7.5.1 Speletid	
7.6 Ulike speleformer:	s. 27
7.6.1 Anleggsflater, banestørrelser og oppmerking	s. 28
7.6.2 Arenanamn Stranda Stadion	s. 29
8. Stranda sin utvalgte 11-er	s. 30
9. Litteraturliste	s. 30

1. Innleiing:

Sportsplanen skal vere eit oppslagsverk og eit hjelpemiddel for alle trenarar og lagleiarar i klubben. Klubben ønskjer at alle skal ha ei felles forståing for kva Stranda Fotball står for, og i kva retning klubben skal utvikle seg. Planen skal synleggjere samanhangen mellom dei grunnleggjande verdiane, retningslinjene for dei ulike alderstrinna, og arbeidet på treningsfeltet. Stranda Fotball har vore kvalitetsklubb sidan 2014 og vil framleis jobbe hardt for at kvalitet skal prege organisasjonen. Eit viktig mål i kvalitetsklubbutviklinga er at "klubben skal vere sjef". Når verdigrunnlag, mål og retningslinjer er godt implementert i klubben vert arbeidet på feltet lettare og motiverande.

Stranda Fotball er ein breiddeklubb med visjon om å gi eit utviklingstilbod til alle. Klubben skal bidra til eit trygt og godt oppvekstmiljø gjennom fokus på meistring, trivsel og utvikling av fotballspelarar.

K-L-A-R for Stranda viser at klubben skal vere prega av kunnskap, lojalitet, ansvar og respekt.

Overordna mål og retningslinjer skal sikre eit likeverdig og utviklande tilbod til alle gjennom fokus på trivsel, jambyrdige partar, differensiering, hospitering og ekstratrening. Mål i perioden er ein handlingsplan som inneheld konkrete målsetjingar for Stranda Fotball den komande sesongen. Her finn ein mål for barnefotball, ungdomsfotball og seniorfotball. Vidare er det formulert eigne mål for spelarutvikling og trenarutvikling, leiarutvikling og dommarutvikling. Fair Play skal alltid vere i fokus, og står også med sentrale mål i perioden.

Skuleringsplanen gir ei kort innføring i kva som kjenneteiknar dei ulike alderstrinna når det gjeld motorisk utvikling, og fysisk og psykososialt modningsnivå. Vidare gir planen eit oversyn over kva som bør vere hovudtema på treningsfeltet, og ein finn konkrete dømer på fotballøktar som passar til dei ulike alderstrinna. Klubben ønskjer at alle trenarar og leiarar vert særleg godt kjende med denne delen av sportsplanen, og at den vert nytta aktivt gjennom heile sesongen. Innhaldet vil bli presentert på trenarforum før sesongstart.

Siste del av sportsplanen gir oversikt over lag, lagsamansetjing og kamptilbod for dei ulike laga. Her er også ei oversikt over kva speleformer ein brukar i dei ulike klassane på Sunnmøre.

2. Overordna mål:

2.1 Norges Idrettsforbund - NIF sin visjon:

«Idrettsglede for alle»

2.2 Norges Fotballforbund - NFF sin visjon:

«FOTBALL FOR ALLE – glede, drømmer og fellesskap»

Det betyr for alle klubbar i Noreg at:

- Fotballaktiviteten skal vere open og inkluderande.
- Ingen skal stengast ute, uansett sosial eller kulturell bakgrunn, alder og kjønn. Dei med funksjonshemming kan ein prøve og involvere i ulike utval i klubben.
- Alle skal kunne få eit tilbod tilpassa:
 - eige ferdigheitsnivå
 - eigne ønsker
 - eigne behov
 - eigne ambisjonar
- Vår organisasjon skal preges av trivsel, glede og fellesskap.
- Våre aktiviteter skal bygge på verdiar som:
 - respekt
 - toleranse
 - likeverd
 - solidaritet

2.3 Stranda Fotball sin visjon:

«Frå Denne Stranda kjem verdas beste fotballklubb»

NB! Punktet 2.3 er under arbeid og vil vere endeleg klart innan fellesferie 2026.

- Stranda Fotball sin visjon er tufta på ønskje om å vere ein breiddeklubb som skaper trygge og gode rammer i lokalsamfunnet.
- Suksess blir ikkje målt gjennom kampresultat, men gjennom kor mange som deltek.
- Hovudmandatet er å skape gode oppvekstvilkår, der ein brukar fotballen til å bidra til å skape trygge, gode, kjekke og sunne menneske.
- Auka bulyst og auka folketal

Vårt samfunnsoppdrag

-Idrett som gir gevinst i fysisk form.

-Idrett som bidreg til trivsel, meistring og utvikling av god psykisk helse gjennom eit inkluderande miljø.

-Felles opplevingar gjennom idretten.

-Minner for livet.

-Idretten gir mening for flest mogleg.

-Idretten bidreg til eit godt oppvekst- og lokalmiljø.

-Idretten utviklar menneske inn i framtida.

-Idretten bygger identitet til staden der vi kjem frå.

-Idretten er pådrivar til eit allsidig liv.

-Auke gjennomføring av skule og vidaregåande skule.

-Relasjonbygging for «seniorar»

-Skape møteplassar på tvers av alder med felles interesser i fotball.

-Arena for inkludering – les mange nasjonalitetar i Stranda tettstad.

«Frå Denne Stranda kjem verdas beste fotballklubb»

2.4 Stranda Fotball sine hovudmål:

Stranda Fotball ønskjer:

- At 75% av alle born under 13 år skal spele fotball - både jenter og gutar.
- At 60% av alle ungdom frå 13-19 år skal spele fotball – både jenter og gutar.
- At alle born og unge skal ha vore på ei trening med Stranda Fotball.
- At den som ikkje er aktiv som spelar eller trenar søker seg til andre roller i "fotballfamilien".
- At det er kontinuitet på trenar- og leiarsida.
- At spelarar frå naboklubbane våre ser på oss som den naturlege klubben å gå til når dei sjølve manglar tilbod i moderklubben sin.
- At Stranda Fotball skal stille lag i alle SFK sine årsklasser.
- At Stranda sitt seniorlag for herrar er i toppen av 5. divisjon – kan rykke opp til 4. divisjon.
- At Stranda sitt seniorlag for damer streber etter å stille 11'er lag i serien kvart år.
- Heimekampen skal vere av høg standard kvar kamp på alle nivå.

2.5 Stranda Fotball sitt verdigrunnlag:

«K-L-A-R»



Kunnskap:

- Trening og kampaktivitet skal vere basert på kunnskap, ikkje berre på erfaring.
- Barn og unge kan forvente å lære i Stranda Fotball.
- Trenarar og leiarar i Stranda Fotball skal søkje kunnskap gjennom kurs og samlingar i regi av Sunnmøre Fotballkrets, Norges Fotballforbund og Norges Idrettsforbund.

Lojalitet:

- All treningsverksemd skal vere i tråd med Stranda Fotball sine verdiar, mål og retningslinjer.
- Som medlem i Stranda Fotball tek ein aktivt del i å vidareføre arbeidet til klubben, internt og eksternt.
- Som medlem i Stranda Fotball skal ein vere god og lojal kollega som søker samarbeid og utvikling i lag med klubben sine organ og treningsgrupper.

Ansvar:

- Alle har eit ansvar for å representere klubben på ein god måte og i tråd med NFF, SFK og Stranda Fotball sine verdiar, mål og retningslinjer.
- Alle har ansvar for å delta på dugnad og arbeidsoppgåver som Stranda Fotball prioriterer for dei ulike treningsgruppene.
- Alle har eit ansvar for å gjere klubben til ein stad for trivsel og utvikling. Open kommunikasjon er viktig. Ein snakkar med folk, ikkje om folk.

Respekt:

- Alle må respektere Stranda Fotball sine verdiar, mål og retningslinjer.
- Alle må vise respekt for avgjerdsler som er tekne i klubben sine organ.
- Alle må arbeide for at spelargruppa handlar i tråd med Fair Play-reglar.
- Alle må behandle andre som er involvert i fotballen med respekt.

3. Mål for sesongen 2026 – 2027:

3.1 Mål for barnefotball, ungdomsfotball og seniorfotball:

Barnefotball: (6-12 år)

- Alle spelarar/evevar frå Ringstad barneskule skal få eit fotballtilbod.
- Aktivisere 75% av alle unge i Stranda.
- Stille med nok lag til å dekke spelargrunnlaget.
- Stille med egne jentelag i alle klassene.
- Ha minst ein trenar/leiar på kvar sjette spelar.
- Alle spelarane skal ha tilnærma lik speletid i kampar.
- Aktiviteten skal vere lystbetont med leik, allsidigheit og sentrale fotballmoment.
- Skape glede og sosiale tiltak.
- Eldre aktive bidreg på enkelte aktivitetar som forbilder.

Ungdomsfotball: (13-19 år)

- Gi eit tilbod til alle som ønskjer det.
- Stille lag i så mange årsklasser det er mogleg.
- Vere eit naturleg val for spelarar i regionen som manglar tilbod.
- Ha 2-3 trenarar i kvar treningsgruppe.
- Spelargruppa skal vere med på å bestemme sportslege og sosiale mål.
- Spelargruppa skal vere med på å bestemme reglar for laguttak og speletid.
- Eldre aktive bidreg som assistentar på yngste ungdomslaga.

Seniorfotball:

- Klubben skal gi eit likeverdig sportsleg tilbod til kvinner/herrer over 17 år som ønskjer det.
- Trenarar og spelarar blir samde om sportsleg nivå og retning etter forslag frå trenarane.
- Treningsomfang kjem som eit resultat av målsetjing, sportsleg nivå og retning.
- Unge spelarar som held godt nok sportsleg nivå skal få ei god integrering i stallen.
- Seniorspelarane skal vere førebilete for våre yngre spelarar.

3.2 Mål for spelarutvikling:

Spelarutvikling:

- Gi tilpassa tilbod til alle spelarar ved å differensiere på treningsfeltet
 - Nivådeling i øvingar og spelesituasjonar.
 - Inndeling av lag med ulikt tal på spelarar.
 - Touch-avgrensing for dei beste.
 - Variasjon i banestorleik.
 - Variasjon i storleiken på mål.
 - Motivasjonsbygging – korleis legge til rette for det enkelte individ.
- Gjennomføre keepertrening i barneklassane, ungdomsklassane og seniorklassane.
- Ha 2-4 spelarar med på satelittreningar (12 år) både jenter og gutar.
- Få med minst ein (1) representant på bylaga 13 år for både jenter og gutar.
- Bonus om ein får med ein (1) representant på eit av kretslega/Fylkeslega for anten jenter eller gutar.

3.3 Mål for trenarutvikling, leiarutvikling og dommarutvikling:

Trenarutvikling:

Klubben skal legge til rette for at alle trenarar har relevant og påkrevd utdanning:

- Gjennomføre delkurs 1 for *Grasrottrenar* kvart år i eigen klubb.
- Gjennomføre eit utvalgt delkurs (2,3,4) *Grasrottrenaren* i samarbeid med Sykkylven kvart år.
- Legge til rette for dei som ønsker og har behov for å delta på delkurs i andre klubbar.
- Samarbeide med kretsen og andre klubbar for å gi tilbod om høgare utdanning.
- Kompetansebygging: trenarutveksling på tvers, internt, impulssamling eksternt, klubbesek osv.

Leiarutvikling:

Klubben skal legge til rette for at alle leiarar har relevant og påkrevd utdanning:

- Gjennomføre Leder 1-kurs anna kvart år i eigen klubb.
- Samarbeide med kretsen for å gi tilbod om Leder 2- og Leder 3 kurs.
- Motivasjonsbygging: internt, eksterne besøk osv.

Dommarutvikling:

Klubben skal legge til rette for at ein alltid har nok klubbdommarar og rekrutteringsdommarar:

- Arrangere klubbdommarkurs for alle spelarane på 13-14 årslaga kvart år i eigen klubb.
- Arrangere eller legge til rette for klubbdommarkurs kvart år i eigen klubb.
- Målsetjing om at 1-2 stk gjennomfører rekrutteringsdommarkurs kvart år.
- Klubben skal til ei kvar tid ha minst 15 aktive klubbdommarar.

3.4 Mål om Fair Play:

Fair Play:

Klubben sitt verdigrunnlag skal vere retningsgivande for all organisering og all aktivitet.

Alle aktive skal rette seg etter klubbens verdigrunnlag og vere lojal mot klubben sine reglar og retningslinjer.

Alle skal jobbe aktivt for at Fair-Play blir praktisert på trening og i kampar.

Fair Play omfattar mellom anna:

- At ein let klubben sitt verdigrunnlag vere styrande for aktiviteten.
- At ein er lojal mot klubben sine reglar og retningslinjer.
- At ein følgjer spelereglane.
- At ein oppfører seg venleg, inkluderande og oppmuntrande overfor medspelarar.
- At ein helse på og er venlege overfor motspelarar før og etter kamp.
- At ein helse på og er venlege overfor dommarar før og etter kamp.
- At ein respekterar avgjerdsleane til dommarane.
- At ein aldri bannar eller kjem med ukvemsord mot andre spelarar, trenarar, dommarar og publikum

Fair Play-ansvarleg:

Klubben skal ha ein person som arbeider for og sikrar utviklinga av Fair-Play på alle nivå.

[Les meir om Fair Play på NFF sine sider.](#)

4. Retningslinjer:

4.1 Overordna retningslinjer for fotballaktiviteten:

Forankring i NIF og NFF:

Stranda Fotball er ein del av Norges Idrettsforbund og Norges Fotballforbund, og klubben sitt verdigrunnlag er tufta på forbunda sine visjonar og verdigrunnlag. Barnefotballen (6-12 år) skal drivast etter retningslinjene og regelverket for barneidrett i Norges Idrettsforbund, og regelverket for barnefotball i Norges Fotballforbund. Ungdomsfotballen (13-17 år) skal drivast i tråd med overordna retningslinjer for ungdomsidrett, og seniorfotballen i tråd med retningslinjer for senioridrett / seniorfotball.

Breiddeklubb:

Stranda Fotball ønskjer å vere ein breiddeklubb som skaper trygge og gode rammer i lokalsamfunnet. Hovudmandatet til klubben er å skape trygge oppvekstvilkår der barn og unge utviklar seg til trygge, sunne og kjekke menneske. Klubben skal vere ein arena for meistring, utvikling og trivsel. Det er difor viktigare for klubben at alle som ønskjer det får spele fotball, enn at nokre lag eller nokre spelarar blir veldig gode.

4.2 Generelle retningslinjer:

- Trivsel og trygge rammer
- Differensiering og jambyrdige partar
- Hospitering
- Ekstratrening
- Oppfølging
- Treningshyppigheit (antall økter årskull, aktivitet eige kull, på tvers av kull)
- Aktivitetsårshjul.

4.2.1 Trivsel og trygge rammer:

Trivsel er avgjerande for å skape eit motiverande og utviklande fotballmiljø. For å skape trivsel må ein ha trygge rammer. Trenarane og leiarane må vere tydelege. Dei må setje grenser og opptre konsekvente.

Idrettsaktiviteten må organiserast slik at alle opplever å meistre. Når borna får oppgåver og utfordringar som er tilpassa ferdigheiter og modningsnivå, vil dei vere i ein optimal situasjon for å lære.

Trenarane må gje mykje ros og vere rettferdige. I blant vil det å vere rettferdig bety at ein behandlar barna ulikt. Barna har ulike føresetnadar, og har ulike behov for støtte og oppmuntring.

Bygge team rundt laga er avgjerande for å lykkast – komplementere samansetjingar.

Ros med grunngeving: Alle ungdommar ønskjer å bli sett og forstått.

Dersom ein grunnjev rosen - så oppnår ein to ting:

Spelaren vil oppleve seg forstått (dersom rosen treff) og trenaren får sett opp ei retning kor han vil ha spelaren framover. Det gir dobbel tryggleik.



Lagbilde J09 – sesongen 2022

4.2.2 Differensiering og jambyrdige partar:

Å differensiere vil seie å tilpasse oppløringa i forhold til ønske/interesse, modning og føresetnader/ferdigheiter. Det er viktig å organisere fotballoppløringa slik at den vert tilpassa både dei beste og dei svakaste spelarane.

For Stranda Fotball er alle fotballspelarar like mykje verdt. Likskap og likeverd betyr ikkje at alle er like, men ei erkjenning av at ein er ulike, og at ein difor bør tilpasse aktiviteten med ulike utfordringar i forhold til spelaren sine egne ønsker og behov.

Ein føresetnad for at klubben skal lykkast med differensiering er at leiarar og trenarar i klubben forstår både dei sosiale gevinstane, og utviklingspotensialet som ligg i å differensiere. Det føreset koordinering av kva lag som trener til ein kvar tid, og det føreset samarbeid mellom laga sine trenarar og med foreldre.

God differensiering vil ofte jamne ut store skilnader i gruppa. Det vil vere lettare å skape jambyrdige partar i øvingar og i ulike speleformer.

Differensiering på ulike måtar (dømer):

- Smålagspel (2:2, 3:3, 4:4, 5:5)
 - Smålagspel kan sikre mykje ballkontakt på alle spelarar.
 - Smålagspel kan sikre jambyrdige partar.
- Laginndeling
 - Bevisst laginndeling kan sikre jambyrdige partar.
 - Bevisst laginndeling kan gi tilpassa utfordringar til alle.

- Baneform og fleire mål
 - Med breie baner kan ein ha fokus på bredde i spelet.
 - Men smale baner kan ein ha fokus på spel i lengderetninga.
 - Fleire mål kan gi fokus på bredde eller prioriteringar i forsvar.
- Banestorleik
 - Små baner krev hurtige val og høgare teknisk meistringsnivå.
 - Store baner krev forståing for utnyttinga av rom og forflyttingar.
- Avgrensingar og vilkår
 - Avgrensa touch på ballen for enkelte kan gi tilpassa utfordringar og jambyrdige lag.
 - Overtalsspel / undertalsspel kan gi tilpassa utfordringar og jambyrdige lag.

4.2.3 Hospitering og rullering:

Kva er hospitering i Stranda Fotball: Aldersgruppa 12 – 19 år:

Hospitering med andre lag er metodar for å tilpasse/optimalisere treningstilbodet til enkelte spelarar. Det er ein differensieringsmetode for å gje spelarar utfordringar som samsvarar med motivasjon, ferdigheiter, og modningsnivå. Det er eigentleg forskjellsbehandling av spelarar, men i positiv forstand. Nokre ønskjer å spele fotball ein gong i veka, andre ønskjer å spele kvar dag. Det er ei utfordring å gi eit tilbod til alle. Hospitering er ei organisatorisk differensiering som fører til at spelaren får eit trenings- og kamptilbod utover det laget spelaren vanlegvis får med eige lag. Målet i Stranda Fotball er at dei mest ivrige kan få organisert aktivitetstilbud 3-5 gongar i veka.

Hospitering skal vere eit ekstratilbod og ikkje «istadenfor»

Individuelle avvik frå planen må innom sportsleg utvalg.

Hospiteringsplanen i Stranda Fotball skal vere tydeleg og forankra for utøvar, trenar og føresatte.

Kven får tilbod om hospitering: Aldersgruppa 12 – 19 år:

Alle lag frå G12/J12 og eldre vil få moglegheit til å melde spelarar for vurdering til hospitering. Ordninga drøftast og vurderast i samarbeid mellom sportsleg leiing, trenaren til "moderlaget" og trenaren til hospiteringslaget. Påfølgande skal det drøftast med spelaren og føresette. Dette for å sikre at ei eventuell hospitering er til det beste for spelaren, med omsyn til modning, ferdigheiter, og total treningsbelastning. For kandidatar til landslagskulen må ein sjekke ut «særavtalar».

Spelaren i sentrum: Aldersgruppa 12 – 19 år:

I Stranda Fotball er spelarutvikling viktigare enn sportslege resultat. Trenaren skal difor ikkje ha "eigarforhold" til spelarar. «Det er klubben sin spelar og ikkje trenaren»

Om ein spelar ikkje får utfordringar og kamptilbod som samsvarar med spelaren sitt nivå, skal klubben hjelpe til slik at spelaren hospiterer på trening og kampar med eit anna lag.

Klubben sitt sportslege utvalg; sportsleg leiar, trenarveileidar, sportsleg utvalg og daglig leiar (som også er sportsleg koordinator) er ansvarlege for alle hospiteringsordningar.

Hospiteringsmetodar: opp – ned – på tvers: Aldersgruppa 12 – 19 år:

Ein spelar kan hospitere opp på neste lagskull – 1 år og 2 år.

Ein spelar kan hospitere ned på lagskullet lågare.

Ein spelar kan hospitere med lik årsklasse på tvers av kjønn.

Samanhengen: Trening – Kamp – Turnering: Aldersgruppa 12 – 19 år:

Hospiteringsmodellen kan differensierast og vere ulik i praksis anten det er treningsarena, kamparena eller turneringsarena. Det vil seie i praksis at nokon berre hospiterer til trening og andre kan hospitere til både trening og kamp. Skal nokon «lånast» til eit anna lag for å delta på turnering så SKAL dette ikkje kome i konflikt med eige lag si turneringsdeltaking.

Køyrereglar for hospitering – systematisering: Aldersgruppa 12 – 19 år:

- Hovudtrenar/-ar avtalar med SU korleis organiseringa skal vere for sesongen. Trenarteam for aktuelle spelarar har kontakt med føresatte, aktuelle spelarar og laget det skal hospiterast med.
- Hospitering skal evaluerast i løpet av sesongen, og det skal vere mogleg for kontinuerleg innmelding av nye spelarar gjennom sesongen.
- Hospitering er eit utviklingsorientert tilleggstilbod for enkeltspelarar, og skal sjåast i samanheng med prinsippa rundt differensiering i trening.
- Spelaren skal følge treningane på eige alderstrinn. Hospitering er eit supplement, ikkje ei erstatning.
- Det er den enkelte spelaren som skal ha fokus. Hospitering er ikkje ei ordning for å samle dei beste spelarane for å oppnå sportslege resultat.
- Som hovudregel skjer hospitering til nivået eit eller to alderstrinn opp. Hospitering kan like godt skje frå jentelag til gutelag som omvendt.
- Ved vurdering av hospitering skal ein ikkje berre vurdere fotballnivå. Ein må og ta omsyn til tid, venskap, haldning, mengde, fysikk, mental alder, gruppa ein hospiterer til osv.
- Det er viktig at alle involverte har sterkt fokus rundt det å være utviklingsorientert og ikkje posisjonsorientert eller resultatorientert.
- Ved ekstern hospitering må det ligge føre skriftleg godkjenning frå moderklubb for at spelar skal vere dekt av gjeldande forsikringsordningar.
- Skjema med avtalar.

Rulleringsordning for spelarar i klassa 9 – 11 år:

Spelarar som er i aldersgruppa 9, 10 og 11 år vil kunne rullere på deltaking i kullet over. Dette gjeld både jenter og gutar. Alle spelarar som høyrer til det aktuelle årskullet får tilbod om å rullere/delta på årskullet over. Korleis ein gjer dette med behov og hyppigheit er opp til kommunikasjonen til dei aktuelle årskulla. Teama på dei aktuelle årskulla orienterer foreldregruppene om dette opplegget.

Trening: Kor ofte, kor mange og rulleringsordning avklarar dei ansvarlege i kulla.

Kamp: Der eit lag i klassa over trenger hjelp for å ha nok spelarar til kamptroppen så er dette ei avklaring og ordning som kjernelaget til spelaren bestemmer opp mot laget i klassa over.

Ein må sjå på samanhengen mellom treningsarena og kamparena – det trenger ikkje vere same ordning for desse to ulike arenaene. For nokon er trening først og fremst ein start på meistringsarena. Så kan kamparena kome som ein påbyggande arena når meistring er på plass.

Utfordringar ved hospitering i Stranda Fotball:

- Det kan verte for stor belastning for den aktuelle.
- Nivået kan bli for høgt på laget eller årsklassa eit eller to år eldre.
- Den aktuelle får «nykker» - trenar og foreldre har ansvar å passe på.
- Trenarar og foreldre velger «sololøp» rundt kommunikasjonen for hospitering/rullering.
- Dersom fleire hospiterer/rullerer samtidig, kan nivået endrast på det mottakande laget.
- Den aktuelle forlèt eit trygt miljø og går inn i eit nytt. Her er det viktig at vedkomande blir tatt godt vare på, finn vener, og kjem inn i det nye miljøet. Ein kan miste spelarar som går tilbake til ordinær treningsgruppe.
- Dersom den aktuelle får tilbod om å spele kamp, kan det gå ut over speletida til andre. Det er særskilt viktig å ta omsyn til denne problematikken, slik at spelarane på det mottakande laget ikkje føler det som ei belastning.
- Passe på at laget DITT ikkje vert «underprioritert» grunna mange som hospiterer/rullerer ut av eiga kjernegruppa.

4.2.4 Ekstratrening:

Det er ønskeleg at klubben legg til rette for at alle spelarar som ønskjer å trene meir enn laget sitt kan gjere dette. Klubben har ulike modeller for organisering av ekstratrening for motivasjon og utvikling. Det er ikkje naturleg at alle dei alternative modellane vil vere aktive kvar sesong.

Omfanget av tilbodet vil kvart år bli definert av tilgjengelege trenarressursar og banekapasitet. Alle modellane under kan passe for alle spelarar som av ulike grunnar ønskjer meir trening. Modellane kan også passe som tilbod til dei mest ivrige og talentfulle spelarane. Det er viktig å vere tydelege på målgruppa når ein organiserer ekstratrening.

- Ekstra treningsøktar med eige lag for dei som ønskjer det (i periodar eller heile sesongen).
- Ekstra treningsøktar på tvers av årskull for dei som ønskjer det.
- Ekstra treningsøktar for kjønnsblanda grupper, for jenter og gutar i same årskull.
- Ekstra treningsøktar i helgane for dei ønskjer det. (Kan vere på tvers av kull og kjønn)
- Ekstra treningsøktar i feriar for dei som ønskjer det (Kan vere på tvers av kull og kjønn)
- Ekstra treningsøktar for utvalde grupper, tilpassa ulike behov:
 - Keepertrening.
 - Spelartutvikling.
 - Rolleutvikling (eks spiss trening)
 - Basistrening.
 - Fysisk ressurstrening.

Fordel for å få til dette: trenarutviklar, spelarutviklar, sportsleg koordinator.



«lagbilde» etter utviklingslaurdag mai 2025

4.2.5 Oppfølging:

Fadderordning:

Med fadderordning meiner ein at ein etablert spelar tek oppgåva med å følge opp den yngre spelaren for å skape tryggleik. Dette er mest aktuelt for spelarar som hospiterer frå J15, G16 og J17 nivå til seniornivå.

Mentorordning:

Dette er ei ordninga for spelarar med særskilde behov for tilrettelegging eller oppfølging. Ein mentor kan til dømes vere ein ekstern trenar frå eit anna lag, trenarveileidar eller ein annan støttespelar. Det kan også vere tilsette ved idrettslinja på Stranda VGS toppfotball.

4.2.6 Samarbeid årskull:

Etter kvar sesong i perioden rundt november vil det verte gjennomført ei evaluering med det enkelte teamet til aktuelle årskull. Utifrå denne diskusjonen vedr. antall spelarar og eventuelle utfordringar vil sportsleg utvalg ta med seg ulike caser inn i ei heilheitleg vurdering. Då vil den totale oversikta danne grunnlag for kva årskull som har eiga styring og kva årskull som anten må samarbeide med kullet over eller under. Korleis ein skal organisere dette og sjå på beste løysingar vert gjennomført ilag med aktuelt team for dei aktuelle årskulla.

4.3 Spesielle retningslinjer for prioritering av kampar i ungdomsfotball:

I tillegg til dei generelle retningslinjene er det viktig å ha tydelege retningslinjer for korleis den enkelte spelaren skal velje og prioritere trenings- og kamparena.

- Alle spelarar skal ha eit kamptilbod. Kvar lagsgruppe må klargjere og kommunisere kva som er forventa minstekamptid for dei spelarane som er med på kamp. Tabell i punkt; 7.5.1.
- Det skal vere mogleg og lov å bli god i Stranda. Spelarane med dei beste føresetnadane må få utfordringar og god oppfølging.
- Ein spelar bør normalt ikkje spele meir enn 1,5 kampar i veka i snitt.
- Klubben setter opp prioriteringskabal for dei spelarane som kan vere aktuelle for fleire lag.
- Ein spelar skal maks vere involvert i tre ulike lag. Men ikkje i same vekennummer.
- Spelarane høyrer til eige årskull/lag og andre arena er tillegg etter prioritering og avtale.
- Det er også vanleg at spelarar er «overårige» og spelar ned ei klasse og jenter på guttelag.
- Ein kan prioritere å «toppe» 14-16-års lag i viktige NM-kampar og KM-kampar.
- Nokre 13/14-årspelalarar skal/bør spele kampar på 15/16-årslaget. Sjå hospiteringsordning.
- Nokre 15/16-årspelalarar skal/bør spele kampar på juniorlaget/senior 2. Sjå hospiteringsordning.
- Ein ungdomspelalar som er aktuell for senior A-lag og får speletid der er fortsatt tilhøyrande sitt lagskull. Ved spesielle tilfeller vil sportsleg utval vurdere den enkelte sak.
- Trenarane må ha ein god dialog, og gjere avtalar for kvar veke. Ein må alltid hugse at det er utviklinga til den enkelte spelar som er det viktigaste.
- For at spelarane skal utvikle seg optimalt er det viktig med god kvalitet og høg intensitet i treningsøktene. Alle bør ha minst 2 treningar i veka med god kvalitet, men intensiteten må tilpassast den totale treningsbelastninga.
- Ein må ikkje presse skada spelalarar til å spele kampar.
- Ein må passe på at belastninga på den einskilde spelar ikkje vert for stor. Ein har sett at dette kan gjelde spesielt på hausten når kampane kjem tett.

4.3.1. Retningslinjer for seriespel:

Speletid:

Alle som er med i spelartroppen skal minimum få tilbud om 25% av total speletid.

Tilbud om speletid er unntatt - sjå punkt 4.5

Spelarar som høyrer til årskullet skal ikkje prioriterast lågare enn yngre hospitantar. Dette så lenge ikkje anna er avtalt mellom trenarar og sportsleg utvalg.

Spelarar i kategorien som får minst speletid må også få oppleve å spele i 1.omgang og ikkje berre siste del av 2.omgang.

Viktig: Tema om speletid er også meir detaljert omtala i tabellen under avsnittet punkt 7.5. topping av lag.

Inndeling lag:

Om det er påmeldt meir enn eit lag i same årsklasse – så ønsker vi ikkje statiske troppar. Vi ønsker dynamiske tropper som kan veksle mellom begge laga. Det vil kunne vere ulike divisjonar og spelform på dei aktuelle laga i årsklassa. I praksis betyr ikkje dette at ein kan ha ein kjernetropp som spelar mest på det høgast rangerte laget.

Nivåpåmelding:

Sportsleg utvalg i samråd med trenarteam/ansvarlege på laget kjem i fellesskap fram til vurdering av nivå eller divisjon for det aktuelle laget. Det henger ofte saman med vurderingar på kva ein tenker om klassa over og under – altså ein komplementær plan for årskulla.

4.3.2. Retningslinjer for turneringar:

Målsetjinga er at Stranda Fotball sine lag skal ha ein fornuftig progresjon i deltaking på turneringar.

Regelen om speletid gjelder også turneringar og viser til ilbud om minimum 25% av kampens totale ramme.

Stiller ein fleire lag i same klasse skal laga delast i jambyrdige lag.

På Stranda er det mange som er aktive både i handball og alpint/langrenn og andre aktivitetar.

Difor vert det økonomiske presset stort på mange foreldre. Vi ønsker at dei ulike klassene skal delta innanfor følgjande sportslege og økonomiske ramar;

Økonomiske ramar:

Klubben dekker 1 stk turnering pr.klasse. Stiller ei klasse med fleire enn eit lag så dekkast dette.

Laga har ikkje moglegheit til å nytte inntektsmarknaden for og dekke inn turneringskostander for laget. I spesielle tilfeller så kan ein eventuelt søke styret om løyve.

Laga som skal delta på Norway Cup har eigne retningslinjer avtalt med klubben (DL/styret)

Samarbeid når ulike lag skal delta på same turnering:

Klasser/lag som har planar om å delta på den same turneringa – må avtale i god tid ein plan for korleis ein tenker spelarlogistikken for å kunne stille flest mogleg lag i den aktuelle turneringa.

Ein spelar skal følge eige årskull/lag på turneringa. Ved avvik skal dette takast særskilt opp med ledelsen i klubb.



Lagbilde av J16 – 3.plass Norway Cup 2024

Sportslege rammer:

Klassane 6 – 7 år: 3er

For mange lag er det nok med dei 4 miniturneringane som er organisert av fotballkretsen. Men ein kan vurdere om laget skal delta på ei turnering i nabobygdene. Det er viktig at ein har skapt eit trygt og godt miljø før ein reiser ut på turneringer.

Klassane 8 – 9 år: 5er

Laga kan delta på 1 turnering i regionen. Dømer på turneringar; Hundeidvik fotballfestival og Grodåscup, Hessa cup osv. Turneringa bør gjennomførast på 1 dag.

Klassane 10 – 11 år: 7er

Laga kan delta på inntil 2 turneringar, i eigen krets eller nabokrets så lenge turneringspelet vert gjennomført på 1 dag. Her er det mange turneringar å velje mellom.

Klassane 12 -13 -14 år: 9er/11er

Laga kan delta på inntil 2 turneringar i året. Spelarane er gamle nok til overnatting og kan difor delta på turneringar som går over fleire dagar. Gode alternativ er Lerumcup, Hydrocup, Hessacup, Seljecup mm. For eldste klassa er det opna for at klassa også kan delta i Norway Cup om dette er godt forankra i foreldregruppa og spelargruppa. Grunnen er at J14 høyrer til J15 klassa i SFK. Også Futsal-Cup er aktuelt i desse årsklassene.

Klassane 15-19 år:

Landsturneringar eller til utlandet er aktuelt når ein er eldst i ungdomsklassa. Norway-Cup har vore Stranda sitt hovudmål i mange tiår for desse kulla. Klubben ønsker at G19 og J19 skal kunne delta på større turneringar så lenge det let seg gjere, og det ikkje kjem i konflikt med eksisterande lag. Det er ei målsetjing for klubben at alle deltek på Futsal-Cup i desse klassane.

4.4 Retningslinjer for deltaking i landslagskulen:

Satellitt:

Sportsleg leiing ilag med aktuelle trenarar på gute- og jentekullet diskuterer dei potensielle som skal nominerast. Antallet vil variere utifrå kor mange som er innanfor kriteriesettet.

Vi benytter NFF sine kriterier.

Dei spelarane som ikkje vert vurdert tatt med vidare MÅ ha god oppfølging av ansvarlege trenarar i perioden rett i etterkant.

Deltakaravgifta: Dekkast 50% av klubb og 50% av føresatte.

Ved økonomiske utfordringar for føresatte – kan klubben kontaktast for hjelp og løysing.

Satellitt benytter denne lenka til kommunikasjon: www.treningsøkta.no

Bylag:

Spelarar som vert tatt ut vidare etter satellittperioden skal følgast opp av aktuelle trenarteam og sportsleg leiing via dialog frå starten. Prosessen vidare vert lagt i fellesskap.

Deltakaravgifta: Dekkast 100% av klubben. Føresatte dekker reiser.

Kretslag:

Aktuelle etter bylagsperioden skal følgast tett opp av sportsleg leiing. Klubben ønskjer ein person som har ansvarleg dialog med spelar, føresatte og kretslagtrenar.

Deltakaravgifta: Dekkast 100% av klubben. Føresatte dekker reiser.

4.5 Retningslinjer for tilrettelagt aktivitet:

NFF sin visjon "FOTBALL FOR ALLE - glede, drømmer og fellesskap", er også sterkt forankra i Stranda fotball. Saman skal vi skape aktivitet for alle barn og unge på Stranda. Alle skal kunne føle tilhørigheit og kjenne seg inkludert i sitt aldersbestemte lag.

Barn med utfordringar er også hjarteleg velkomne inn i fotballmiljøet. Trenarar og lagleiarar skal, med støtte frå sportsleg utval, leggje til rette for at alle barn får ein best mogleg treningskvardag og får oppleve fotballglede. Det er føresette sitt ansvar å informere sportsleg utval, lagleiar eller trenarar om barnet sine utfordringar og behov for tilretteleggingar. Føresette har saman med trenarane eit medansvar for å planlegge og gjennomføre desse tilretteleggingane.

Retningslinjer for tilrettelagt aktivitet:

- Trenarar og lagleiarar skal så langt det er mogleg tilpasse aktiviteten innanfor ordinær lagdrift. Dersom ein spelar har behov for tett individuell oppfølging utover dette, skal føresette eller støtteperson vere til stades og ha ansvar for oppfølging av barnet under trening og kamp, fram til barnet er 16 år. Sportsleg utval kan bidra ved behov.
- Barn og unge med utfordringar skal, om det er gjennomførbart, delta på kampar og turneringar som ein likeverdig spelar opp til og med 12 år.
 - Dersom dette ikkje er gjennomførbart skal barnet, om arrangør og motspelarar godkjenner, få tilbod om å spele opp på eksisterande spelform på kampar og turneringar.
- Barn og unge med utfordringar skal, dersom arrangør og motspelarar godkjenner, få tilbod om å delta på turneringar opp på eksisterande spelform på kampar frå barnet er 12 år til og med 16 år.
- Frå 16 år og oppover oppmodar vi ungdom med utfordringar som har behov for ein tilrettelagt treningskvardag, til å starte på Dream Team i Sykkylven.

Dersom utfordringane hindrar barn og unge i å spele fotball, har Stranda fotball likevel plass til han eller henne. Det finst mange viktige oppgåver i apparatet rundt dei ulike laga. Vi har alltid behov for fleire fotballsjeleer, både yngre og eldre, i fotballfamilien vår!

4.6 Retningslinjer for samarbeidsmodell med andre aktivitetar:

Hovudmålet:

Stranda Fotball ønsker at barn og unge skal ha eit allsidig tilbod både i -og utanfor sesongen.

Vi oppfordrar alle team rundt laga til å prøve å ta omsyn til andre idrettar som er av interesse for det aktuelle laget. Gjelder også andre aktivitetar utanom idrettsaktivitet.

Med god hjelp av verktøysformelen:

Kommunikasjon – Informasjon – Koordinering = Samarbeid

5. Trenarrolla i Stranda Fotball:

5.1. Barnetrenaren (6-12 år)

- Hovudsakleg rekruttert frå foreldregruppa.
- Bør ha minst to trenarar per lag, og helst ein trenar per sjette spelar.
- Må kjenne godt til klubben sine verdiar og overordna målsetjingar, og la desse vere styrande for aktiviteten.
- Må vere godt kjend med måla og føringane som står i sportsplanen for denne aldersgruppa, og la dette vere styrande for aktiviteten.
- Må kommunisere og samarbeide godt med trenarar og leiarar i klubben.
- Må kommunisere og samarbeide godt med foreldregruppe og lagleiar(ar).
Presetning: Foreldregruppeinvolvering med eigarskap og ansvar.
- Må søke godt samarbeid med andre idrettar.
- Må setje seg inn i regelverket for barnefotball og jobbe aktivt for fairplay i spelargruppa.
- Må forsterke og anerkjenne det trenaransvaret som dei enkelte tek på seg.
- Vektlegge idrettsglede.
- La barna oppleve meistring på kvar aktivitet.
- Vere ein god rollemodell.

Ønska utdanning for trenarar i barnefotball:

- Alle trenarar bør/skal ha *delkurs 1 Grasrottreneren*.
- Alle som ønskjer det bør få tilbod om meir utdanning.
- Alle trenarar bør få tilbod om tips og veiledning frå trenarveileidar i klubb.



G08 på Miniturnering Skodje - 2019

5.2 Ungdomstrenaren (13-19 år):

- Hovudsakleg rekruttert frå foreldregruppa.
- Bør ha minst to trenarar per lag, og helst ein trenar per åttande spelar.
- Må kjenne godt til klubben sine verdiar og overordna målesetjingar, og la desse vere styrande for aktiviteten.
- Må vere godt kjend med måla og føringane som står i sportsplanen for denne aldersgruppa, og la dette vere styrande for aktiviteten.
- Må kjenne til spelargruppa si fysiske og psykososiale modningsnivå og tilpasse aktiviteten deretter.
- Må sørge for optimal differensiering.
- Må kjenne til og følgje reglane for hospitering.
- Må kommunisere og samarbeide godt med trenarar og leiarar i klubben.
- Må kommunisere og samarbeide godt med foreldregruppe og lagleiar(ar).
Praisering: Tillit frå øvrige i foreldregruppa. Eigarskap og ansvar på tvers i foreldregruppa.
- Må søke godt samarbeid med andre idrettar.
- Må setje seg inn i regelverket for ungdomsfotball og jobbe aktivt for fairplay i spelargruppa.

Ønska utdanning for trenarar i ungdomsfotball:

- Alle trenarar bør ha minst *delkurs 1 og 2 Grasrottreneren*.
- Alle som ønskjer det bør få tilbod om meir utdanning.
- Alle trenarar bør få tilbod om tips og veiledning frå trenarveiledar i klubben.

5.3 Seniortrenaren:

- Rekruttering av seniortrenarar kan skje internt i klubben eller eksternt. Kva personar og kva sportsleg og fagleg nivå seniortrenarane skal ha er til ei kvar tid avhengig av klubben sine mål, ambisjonar og ressursar.
- Engasjement/ansetting av seniortrenarar er KLUBBSTYRT.
- Talet på trenarar i trenerteamet er avhengig av prioriteringar og avtalar mellom hovudtrenar(ar) og styret i Stranda Fotball.
- I den grad det er mogleg å få til, bør det vere ein hovudansvarleg for kvart seniorlag som er påmeldt i serien. Det bør også vere ein ansvarleg for juniorlag, og evt. eit andrelag viss klubben har det. Det bør vere ein ansvarleg for keeparar. Det er hovudtrenarane og klubben sitt styre som i samarbeid med Sportsleg utval avgjer om det skal vere eigne ressurspersonar med i spesialfunksjonar som t.d. fysisk trening, medisinsk støtte, mental trening osv.
- Senioretrenaren må kjenne godt til klubben sine verdiar og overordna måleasetjingar, og la desse vere styrande for aktiviteten.
- Senioretrenaren må vere godt kjend med måla og føringane som står i sportsplanen for denne aldersgruppa, og la dette vere styrande for aktiviteten.
- Senioretrenaren må ha, eller sørge for å få eit godt nettverk i fotballmiljøet i vår region. Det vil vere avgjerande for å få til eit godt samarbeid med andre klubbar, trenarar, skular og fagmiljø med tanke på treningskampar, treningssamarbeid, fagleg utvikling, og rekruttering av spelarar.
- Senioretrenaren må ha god kjennskap til spelarane i den aktuelle G16/J17 gruppa, både med tanke på hospitering og rekruttering.
- Må samarbeide godt internt med aktuelle treningsgrupper, trenarar, råd og utval i klubben.
- Må setje seg godt inn i og arbeide aktivt for at spelarar, trenarar og støtteapparatet held seg til retningslinjene for Fair Play.

Ønska utdanning og erfaring for trenar i seniorfotball:

- Alle trenarane bør ha alle delkurs (1-4) *Grasrottreneren*. Det er ønskeleg at hovudtrenarane har *UEFA B-lisens*.
- Trenerteamet bør til saman ha brei erfaring frå aktiv fotball.
- Trenarane bør kontinuerlig søke ny kunnskap og klubben skal leggje til rette for at seniortrenarane kan få vidare utdanning innanfor NFF sine utdannings- og seminartilbod.

5.4 Trenarutdanning:

Om kunnskap i verdigrunnlaget:

- Trening og kampaktivitet skal vere basert på kunnskap, ikkje berre på erfaring.
- Barn og unge kan forvente å lære i Stranda Fotball. Trenarar og leiarar i Stranda Fotball skal søkje kunnskap gjennom kurs og samlingar i regi av Sunnmøre Fotballkrets, Norges Fotballforbund og Norges Idrettsforbund.

Kunnskap er ein sentral faktor i Stranda Fotball sitt verdigrunnlag, og det er eit mål for klubben at alle trenarar har trenarutdanning. Klubben meiner at utdanning og kompetanse sikrar kvalitet på treningsfeltet, gir trenaren større trygghet i rolla si, og aukar motivasjonen i spelargruppa. Klubben skal dekke utgifter/påmeldingar på kurs. Kostbare kurs som gir høgare kompetanse vil klubben vurdere i det enkelte tilfelle.

Trenarutviklingstiltak i SFK:

SFK tiltak - impulssamlingar:

- Trenarar i barnefotball 6-12 år og ungdomsfotball 13-19 år.

Keeparutvikling:

- Klubben ønsker at aktuelle trenarar deltar på keeparutviklingstiltak.
- Klubben dekker deltakaravgifter.

UEFA C-lisens / NFF Grasrottrener:

- Målgruppe: Alle trenarar i barne og ungdomsfotballen.
- Innhald: UEFA C-lisens /Grasrottrener har delkurser 1 – 2 – 3 – 4 og er det grunnleggande fotballtrenarkurset i Norge. Ein kan ta enkelte delkurs eller heile kurset. Kurset er lagt opp med teori, gruppearbeid, diskusjonar og praksis på feltet.
- Omfang: 16-20 timar per delkurs.
- Kvalitetsklubbkrav: Barnefotball: ein trenar pr. årskull har 1 delkurs. Ungdomsfotball: ein trenar pr. årskull har heile UEFA C-lisenskurset.

Dommarutdanning:

- Målgruppe for Rekrutteringsdommarkurs: foreldre, aktive senior og juniorspelarar, tidlegare aktive
- Målgruppe for Klubbdommarkurs: foreldre, aktive senior og juniorspelarar, tidlegare aktive, samt spelarar på 14-17 årslaga.

Høgare utdanning

- UEFA B-lisens.
- UEFA A-lisens.
- UEFA Pro-lisens.
- UEFA Spelarutvikling B.
- NFF Keepertrenar B.
- NFF Trenarveiledaren

5.5 Trenarveiledar:

Stranda Fotball ønskjer at klubben ha eigen/eigne trenarveiledarar. Trenarveiledar skal ha den faglege oppfølginga av alle trenarane i klubben og kan vere rådgjevande i forhold til;

- Fagleg innhald på trening.
- Prioriteringar i kampar.
- Oppfølging av kurs.
- Hospiteringsordning.
- Ansvarleg for god spelarflyt mellom G13 -G14 -G16 -G19 -Senior. J13 -J15 -J17 -Senior.
- Uttak av spelarar til tiltak i krets eller toppklubb.

Trenarveiledar bør ha brei fotballfagleg erfaring. Trenarveiledar må ha trenarfaring, og minimum UEFA C-lisens, eller tilsvarande i NFF sitt utdanningssystem. Det er også ein fordel med anna idrettsfagleg utdanning eller erfaring.

Viktig: Viser til eige dokument for Sportsleg leiing – korleis SF utøver trenarveiledaren i praksis.

5.6 Trenarforum:

- Trenarforum er eit tilbod om ein møtestad for trenarar og leiarar 3-4 gonger i året.
- Trenarforum kan vere ein møtestad der trenarar og leiarar får informasjon om og frå klubben.
- Trenarforum kan vere ein fagleg møteplass der trenarar og leiarar kan ha ein dialog om ulike fotballfaglege og prinsipielle spørsmål. Dei ansvarlege for trenarforumet legg opp til aktuelle tema for presentasjon og diskusjon.
- Trenarforum kan vere for enkelte grupper av trenarar/leiarar, eller dei kan rette seg mot alle samtidig.
- Enkelte trenarforum vil ha eksterne gjestar som kan presentere eit tema.
- Eit av desse kan vere kveldsamling på Drege Hotell.
- Klubben ønsker også ein weekendtur, der ein velger ut eit klubbesek i regionen.

5.7 Oppstart av nytt årskull:

Klubben arrangerer «**oppstartsmøte**» for nye årskull i forkant av sesongstart.

Dette møtet bør være arrangert i perioden 15.02-15.03

Tema på oppstartsmøte:

- Klubbens visjon og verdigrunnlag.
- Organisasjonskart og informasjonskanalar.
- Retningslinjer for barnefotball.
- Kurs/utdanning (Grasrottreneren del 1)
- Sportsplanen.
- Organisering av trenar / lagleiarteam.

Viktig: Klubben har eige dokument/beskrivelse av oppstartsmøte.

6.0 Skuleringsplan:

6.1 Ti gode råd til trenaren:

Som trenar eller leiar har du eit spesielt ansvar for at borna og ungdommen på Stranda får eit tilbod som gjer at dei trivst og har ei positiv utvikling med fotball, både individuelt og kollektivt. Å vere trenar kan vere vanskeleg, men det kan like gjerne vere lett. Om ein har nokre få levereglar eller knaggar å henge trenargjeringa si på, og held seg til dei, treng det ikkje vere så vanskeleg å skape eit godt miljø og som stimulerer til utvikling.

Nedanfor er det sett opp forslag til 11 gode råd til trenaren:

1. Ha alltid fokus på å gi tilbakemelding på arbeidsoppgåver, ikkje på person.
2. Ha alltid fokus på det som er rett, ikkje det som er feil. Om du må rette på noko, eller forklare kva som er feil, finn første moglegheit til å gi positiv tilbakemelding.
3. Når du forklarar noko, forklar kva dei skal gjere. Ikkje kva dei ikkje skal gjere.
4. Velg ut få, maks tre hovudtema for treninga eller kampen, og baser alle tilbakemeldingar på desse.
5. Som trenar er det du som set rammene for treninga. Forklar alltid kva "fokus skal vere i dag", kva programmet for treninga er, og kva du forventar av spelarane, både sportsleg og åtferdsmessig.
6. Som trenar er det du som set rammene for kampen. Forklar alltid i forkant av kampen kva "fokus skal vere i dag", og kva spelarane kan forvente seg av speletid og posisjonar på bana.
7. Gjer deg alltid opp nokre tankar, og skriv dei ned, om kva mål og arbeidsoppåver som skal vere i fokus ei viss tid framover, ikkje berre frå trening til trening og kamp til kamp. Det er utvikling vi held på med, ikkje maksimering av gruppa sitt potensiale i øyeblikket.
8. Tren på dei spelemomenta du vil sjå att i kamp, og bruk tid på å trene på dei. Ver tålmodig!!
9. Alle spelarar er like mykje verdt, alle skal handterast med respekt. Men alle må halde seg til det som er bestemt, også dei vaksne. Det betyr at alle må vite kva som er bestemt.
10. Alle kan ha ein dårleg dag, du også. Men den tida det er trening eller kamp er ikkje tid eller arena for å ta ut dei negative sidene i seg. Ver positiv, det smittar. Og la aldri dei som stiller på trening få kjeft for at andre er fråverande !!
11. Forberede dagens økt. Kva er målet med treninga: intensitet vs kvalitet

6.2 Treningsarbeidet i barnefotball (6 – 12 år):

Fysiologisk sett er det liten skilnad på jenter og gutar i denne alderen. Dei kan behandlast likt, og det er ikkje noko i vegen for at jenter og gutar trener og spelar saman.

Trivsel i gruppa, tydelege reglar og fokus på Fair Play er avgjerande for skape eit godt læringsmiljø, og er difor noko ein bør ha fokus på i alle aldersgrupper.

«Aktivitetsflytmodellen» er avgjerande for at ungane skal få ein fornuftig og effektiv aktivitet. I dette ligger også differensiering av ulikheiter i gruppa, det å bli sett og eit sosialt samhald.

6.2.1 Born i alderen 6-8 år:

Kjenneteikn:

- Stort aktivitetsbehov og lite glad i å sitte stille.
- Konsentrasjonsevna er avgrensa og dei er lite mottakelege for instruksjon.
- Meistrar grovkoordinerte rørsler med store muskelgrupper.
- Skjelettet og organa er ikkje ferdigutvikla.
- Borna har meir fokus på ballen enn medspelarar og motspelarar.

Konsekvensar på treningsfeltet:

- Gi korte og tydlege instruksjonar/beskjedar
- Stimulere til utvikling av grunnleggande ferdigheiter på ein leikprega måte.
- Legge til rette for mykje ballkontakt i alle øvingar og spelesituasjonar. Unngå kø.
- Spel gjerne 2:2 og 3:3.
- Det er viktig å variere øvingane, ha ofte men korte pausar.
- Unngå terping på detaljar, basisferdigheiter må vere det sentrale å trene på.

6.2.2 Born i alderen 9-12 år:

Kjenneteikn:

- Borna likar framleis å leike og vere i aktivitet.
- Dei meistrar i større grad finmotoriske rørsler.
- Dei er meir modne for instruksjon.
- Skjelett og organ er framleis under utvikling.
- Borna utviklar evne til å sjå spelarane rundt seg og vil difor forstå meir av spelet sin kompleksitet.

Konsekvensar på treningsfeltet:

- Viktige år for å utvikle fotballferdigheiter.
- Bør legge vekt på varierte øvingar med mykje ballkontakt for alle.
- Fysiske ressursar bør ein utvikle gjennom spelekativitet framfor spesialtrening.
- Kan i større grad fokusere på samspel og relasjonelle ferdigheiter.

6.2.3 Mål, tema og øktmodellar for barnefotball 6-12 år:

Oversikta viser kva ein bør legge vekt på i dei ulike alderstrinna, kva som er tilrådd treningsmengde og gjeldane speleform for alderen. Her finn ein også lenker til NFF sin nettbaserte treningsplattform med mange gode dømer på fotballøktar. Du treng ikkje brukarnamn og passord for å sjå på desse øktene. Dersom du ønskjer å bruke denne plattformen grundigare kan du be klubben om tilgang. Stranda Fotball er registrert og kan gi alle sine medlemmar eigne gratis brukarnamn og passord.

Keeperoppfølging:

- Klubben ønskjer at vi kan ha eigen dedikert keeperansvarleg på utviklingslaurdag.
- Klubben ønskjer at vi kan gi tilbod om nokre spesial inviterte keeperøktar iløpet av sesongen.
- Klubben ønsker at ein dedikert keeperansvarleg kan besøke kjernegruppene våre på det enkelte lag. Då inspirerer vi unge keeperane til å ville prøve rolla vidare og kanskje «livet ut» som fotballaktiv.
- Gjelder årsklassene 8-12 år.

Alder	Tema	Lenker til økter på: <i>tiim.no</i>
6-7 år:	Mål for treninga: Leikprega aktivitetar som fremmer grunnleggande ferdigheiter: <ul style="list-style-type: none">- skåre mål- pasningar	Økter og øvelser tiim

	<ul style="list-style-type: none"> - føre ball - spele 3:3 <p>Treningsmengde: Kjernesesong 01.04 – 31.10 <i>1 økt og 60 min. pr.veke.</i> Ettersesong: 01.11 – 31.12 <i>Ingen aktivitet</i> Vintersesong 01.01 – 31.03 <i>Ingen aktivitet</i></p> <p>Kamporganisering: 3:3 4 miniturneringar, med 3-4 kampar per lag Spelereglar barnefotball</p>	
8-9 år:	<p>Mål for treninga: Leikprega aktivitetar som fremjar grunnleggande ferdigheiter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - skåre mål - pasningar - føre ball - spele 3:3, 4:4 <p>Treningsmengde: Kjernesesong 01.04 – 31.10 <i>1-2 økter på 60/75 min. pr.veke.</i> Ettersesong: 01.11 – 31.12 <i>Ingen aktivitet</i> Vintersesong 01.01 – 31.03 <i>1 økt og 60 min. pr.veke.</i></p> <p>Kamporganisering: 5:5 4 miniturneringar, med 3-4 kampar per lag. I tillegg er det tilbod om seriespel 5+5 kampar Spelereglar barnefotball</p>	Økter og øvelser tiim
10 år:	<p>Mål for treninga:</p> <ul style="list-style-type: none"> - skåre mål - pasningsspel - ballkontroll - spele 3:3, 4:4, 5:5 <p>Innføring omgrep:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1. angriper - 1. forsvarer <p>Treningsmengde: Kjernesesong 01.04 – 31.10 <i>2 økter på 75 min. pr.veke.</i> Ettersesong: 01.11 – 31.12 <i>1 økt og 60 min. pr.veke</i> Vintersesong 01.01 – 31.03 <i>1 økt og 60 min. pr.veke.</i></p> <p>Kamporganisering: 7:7 Seriespel: 6/7 + 6/7 kampar.</p> <p>Spelereglar barnefotball</p>	Økter og øvelser tiim
11-12 år:	<p>Mål for treninga:</p> <ul style="list-style-type: none"> - skåre mål - pasningsspel - ballkontroll 	Økter og øvelser tiim

<p>- spele 3:3, 4:4, 5:5, 7:7</p> <p>Innføring omgrep:</p> <p>- Overtalsspel</p> <p>Treningsmengde:</p> <p>Kjernesesong 01.04 – 31.10 <i>2 økter på 75 min. pr.veke.</i></p> <p>Ettersesong: 01.11 – 31.12 <i>1 økt og 75 min. pr.veke.</i></p> <p>Vintersesong 01.01 – 31.03 <i>1 økt og 75 min. pr.veke.</i></p> <p>Kamporganisering:</p> <p>7:7 -og (12 år 9:9)</p> <p>Seriespel utan resultatføring og tabell.</p> <p>Spelereglar barnefotball</p>	
--	--

6.3 Treningsarbeidet i ungdomsfotball (13-19 år)

På få år skjer det svært mykje i utviklinga til spelarene våre. Overgangen frå å vere born til ungdom og nesten vaksen kan vere svært stormfull og vanskeleg for mange. Kroppen veks fort dei første åra i puberteten og mange syns det er vanskeleg å koordinere rørslelike like godt som før. Hormonelle endringar skapar store svingingar i humøret. På leit etter eigen identitet og sosial tilhørsle er det mange i denne perioden som søker spenning i andre aktivitetar. Det er og mange som opplever eit aukande press for å prestere i skulesamanheng og i idrettsamanheng. Mange sluttar med idrett, og enkelte står i fare for å havne i usunne miljø prega av festing og rusbruk.

Stranda Fotball ønskjer å vere ein sentral aktør i lokalsamfunnet. Hovudmandatet er å skape gode oppvekstvilkår med trygge rammer. Det er viktigare å engasjere mange spelarar på mange lag enn å vektlegge topping og vinnarlag. Samtidig skal alle få høve til å utvikle fotballferdigheiter, treningsgrunnlag og kunnskapar nok til å ha glede av fotball i vaksen alder.

Keeparoppfølging:

- Klubben ønsker at vi kan ha eigen dedikert keeparansvarkeg på utviklingslaurdag.
- Klubben ønsker at vi kan gi tilbud om nokre spesial inviterte keeparøktar illøpet av sesongen.
- Klubben ønsker at ein dedikert keeparansvarleg kan besøke kjernegruppene våre på det enkelte lag. Då inspirerer vi dunge keeparane til å ville prøve rolla vidare og kanskje «livet ut» som fotball aktiv.
- Gjelder årsklassene 13-19 år.

6.3.1. Ungdomar 13-19 år:

Kjenneteikn:

- Overgang frå å vere born til ungdom.
- Omskiftande periode med ny skule og nye klassekameratar.
- Etterkvart ferdig utvikling av skjelett og organ.
- Overgang til nye speleformer (9-er og 11-er).
- Puberteten skapar humørsvingingar og usikkerheit.
- Trass og utprøving av grenser er vanleg.
- Ungdomane er "på leit" etter kven der er eller vil vere.
- Sosiale relasjonar vert viktigare, og for mange er dette viktigare enn å spele fotball.
- Større behov for å bestemme over livet sitt

Konsekvensar på treningsfeltet:

- Trygge rammer med faste rutiner og tydelege krav/forventningar
- Trivsel i gruppa er avgjerande for motivasjonen
- Differensiering: alle bør få utfordringar som er tilpassa meistringsnivå
- Medbestemming: ungdomane bør inkluderast i målformuleringar, og i sportslege drøftingar

- Forklaringar og grunngevingar vil stimulere til auka fotballforståing og er dessutan for mange viktig for at treninga skal gi meining.
- For å auke prestasjonar og unngå skadar bør ein vektlegge utvikling av uthald og styrke. For motivasjonen sin del bør dette kome som naturleg følgje av fotballaktivitane heller enn som eigne ressurstreningsøukter.

6.3.2 Mål, tema og øktmodellar for ungdomsfotball 13-19 år:

Oversikta viser kva ein bør legge vekt på i ungdomsfotball, kva som er tilrådd treningsmengde og kva som er gjeldane speleformer. Her finn ein også lenker til NFF sin nettbaserte treningsplattform med mange gode dømer på fotballøukter. Du treng ikkje brukarnamn og passord for å sjå på desse øktene. Dersom du ønskjer å bruke denne plattformen grundigare kan du be klubben om tilgang. Stranda Fotball er registrert og kan gi alle sine medlemmar eigne gratis brukarnamn og passord.

Alder	Tema	Lenker til øukter på: tiim.no
13-19 år:	<p>Hovudmål:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Å utvikle angrepsspelet <p>Sentrale læringsmoment for angrepsspel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - samtidige bevegelsar - bevegelse bak ballførar - bevegelse framføre og forbi ballførar - bevegelsar som skaper rom for andre - bevegelse etter pasning - bevegelse i bakrom - gjenvinning - vending av spelet - skape overtal - den gode pasninga - faser i angrepet <p>Treningsmengde: Kjernesesong 01.04 – 31.10 <i>2 øukter på 75/90 min. pr.veke.</i> Ettersesong: 01.11 – 31.12 <i>1-2 øukter på 75 min pr.veke</i> Vintersesong 01.01 – 31.03 <i>2 øukter på 75 min. pr.veke.</i></p> <p>Kamporganisering: 13-14 år: 9-er, 7-er 15-19 år: 11-er, 9-er, 7-er</p> <p>Spelereglar og retningslinjer for ungdomsfotball 13-16 år Spelereglar for Junior og senior, 11-er</p>	<p>Øukter og øvelser tiim</p>

6.4 Dommarutvikling:

Klubben ønsker at det skal være kandidatar som vil utdanne seg som dommar på ulike nivå.

I første rekke vil dette være rekrutteringsdommar som er styrt av fotballkretsen.

Klubben vil legge til rette for informasjon om kurs og bidra økonomisk ved kurs. I tillegg vert det behandla individuelt bidrag til nødvendig utstyr.

6.4.1. Dommarkoordinator:

Klubben streber etter å ha ein som har ansvaret eller koordinerer alle klubbdommarar og dommarorganiseringa i klubben. Om ein ikkje har denne rolla ein sesong, så må sportsleg utval, DL eller andre i organisasjonen ta deler av dette ansvaret.

Ansvarsområde kan variere frå år til år utifrå kva type ressurs som er tilgjengeleg. Daglig leiar og sportsleg utvalg vil ha tett oppfølging av rolla.

6.4.1. Klubbdommaren i Stranda Fotball:

Klubben ønsker å arrangere eit klubbdommarkurs iløpet av mars månad med nye aktuelle årskull.

Det er obligatorisk å delta på dette klubbdommarkurset når ein er 13 år.

Fleire av desse undomane vil få tilbud om å vere klubbdommar utifrå egne ønsker.

Klubben vurderer kva årsklasser og spelform den enkelte vil kunne meistre.

Alle som deltek på klubbdommarkurset vil også få nyttig erfaring til eigen kvardag på sitt lag.

Klubbdommaren i Stranda får måle meistring i ulike spelformer og vil få honorar pr.kamp ein dømmar.



Domarmøte før kamp senior herrer: Trio, observatør og gjest.

7. Kamparena:

7.1 Lag, lagsamansetjing og kamptilbod i barnefotball:

Klasser	Kamporganisering	Lagsamansetjing og speletid
6-7 år:	3:3, miniturneringar	Jambyrdige lag, alle spele like mykje.
8-9 år:	5:5, miniturnering + serie	Jambyrdige lag, alle spele like mykje.
10-12 år:	5:5, 7:7, serie utan tabell 12 år: alternativ 9:9	Jambyrdige lag, tilpasse lagsamansetjing til motstandar for å oppnå jamnast mogleg kampar. Tilnærma lik speletid for alle.

7.2 Lag, lagsamansetting og kamptilbod i ungdomsfotballen:

Klasser	Kamporganisering	Lagsamansetting og speletid
J13:	9-er eller 7-er, 1.div. og 2.div.	Jambyrdige lag og tilpasse lagsamansetting til motstandar for å oppnå jamnast mogleg kampar.
J15:	11-er, 9-er og 7-er. 1.div.og 2.div.	Jambyrdige lag og tilpasse lagsamansetting til motstandar for å oppnå jamnast mogleg kampar.
J17:	11-er, 9-er og 7-er. 1.div. og 2.div.	Jambyrdige lag og tilpasse lagsamansetting til motstandar for å oppnå jamnast mogleg kampar.
G13:	9-er eller 7-er 1.div. og 2.div.	Jambyrdige lag og tilpasse lagsamansetting til motstandar for å oppnå jamnast mogleg kampar.
G14:	11-er, 9-er og 7-er 1.div. og 2.div.	Jambyrdige lag og tilpasse lagsamansetting til motstandar for å oppnå jamnast mogleg kampar.
G16:	11-er, 9-er og 7-er. 1.div. og 2.div. og 3.div.	Jambyrdige lag og tilpasse lagsamansetting til motstandar for å oppnå jamnast mogleg kampar.
G19:	11-er 1.div. - 2.div. – 3.div.	Klubben, trenarar og spelarar blir samde om målsetting og reglar for speletid.
Futsal J/G 10-12 år:	Futsal 5-er, innandørs serie utan resulta og tabell	9-12 kampar fordelt på 4 helgar gjennom vinteren. Stranda sine lag kan delta i desse turneringane dersom dette ikkje kjem i konflikt med andre idrettar (handball, ski, alpint). Jambyrdige lag, tilpasse lagsamansetjing til motstandar for å oppnå jamnast mogleg kampar.
Futsal J/G-13 J/G-14/15	Futsal 5-er, innandørs Med resultat og sluttspel	9-12 kampar fordelt på 4 helgar gjennom vinteren. Stranda sine lag kan delta i desse turneringane dersom dette ikkje kjem i konflikt med andre idrettar (handball, ski, alpint). Jambyrdige lag, tilpasse lagsamansetjing til motstandar for å oppnå jamnast mogleg kampar.
Futsal J/G-16/17	Futsal	9-12 kampar fordelt på 4 helgar gjennom vinteren.

J/G-19	5-er, innandørs Med resultat og sluttspel	
--------	--	--

7.3 Lag, lagsamansetting og kamptilbod i voksefotballen:

Klasser	Kamporganisering	Lagsamansetting og speletid
Herrer 1	11er 5.div. eller 4.div.	Ein stor tropp som er fleksibel med tanke på mangfoldet for å bidra i gruppa. Stabile kamptroppar både heime og borte.
Herrer 2	11er 6.div. eller 7.div.	Eige miljø som er tett forankra mot senior 1 gruppa. Alle som er med i kamptropp bør ha minimum 30% speletid.
Kvinner	11er eller 9er 5.div. eller 4.div.	Uavhengig av divisjon og spelform så ønsker vi stabile kamptropper. Troppen vil bestå av fleire frå J17 troppen. Dei som er med i kamptroppen bør ha minimum 30% speletid.
G19	11er eller 9er Valgfri divisjon.	Melde på i divisjon som er tilpassa årets spelegruppe. Det kan vere at eit år så er det ikkje grunnlag for juniorlag. Då er det viktig at det er linka til herrer 2 gruppa.
Futsal Senior	Futsal 5-er, innandørs Med resultat og sluttspel	9-12 kampar fordelt på 4 helgar gjennom vinteren. Tilnærma lik speletid for alle.

7.4 Lagsnamn:

Lagsnamn i Stranda Fotball:

Det er viktig at namna på fotballaga i turneringar og kampar ikkje gir rom for nivådelte tolking. Klubben ønsker at ein nyttar følgjande namn:

Stranda Blå - Stranda Raud - Stranda Kvit - **Stranda Svart**

7.5 Topping av lag:

Topping av lag skal ikkje forekome i ein breiddeklubb som Stranda. Det kan vere ulike oppfatningar av kva topping av lag er. Nedanfor vil vi difor gjere ei presisering:

- Om dei beste spelarane frå ulike treningsgrupper og miljø blir sett saman til eit lag, så kallar vi dette for "topping".
- Det er ikkje topping om ein innanfor same treningsgruppe og miljø av og til set saman dei med høgast ferdigheitsnivå.
- Om spelarar frå yngre treningsgrupper (hospitantar) er faste på mottakarlaget på bekostning av dei som naturleg høyrer heime der, er det topping.

7.5.1. Speletid:

Tropp – rullering:

Aldersgruppe 6-7 år	3-er	Kamptid: 20	Tilnærma lik speletid.
Aldersgruppe 8-9 år	5-er	Kamptid: 40	Tilnærma lik speletid.
Aldersgruppe 10-12 år	7-er	Kamptid: 60	Minimum 25%
Aldersgruppe 13-14 år	9-er (11er)	Kamptid: 70	Minimum 25%
Aldersgruppe 15-17 år	11-er	Kamptid: 80	Minimum 20%
Senior:	11-er	Kamptid: 90	Trenarprioritering.

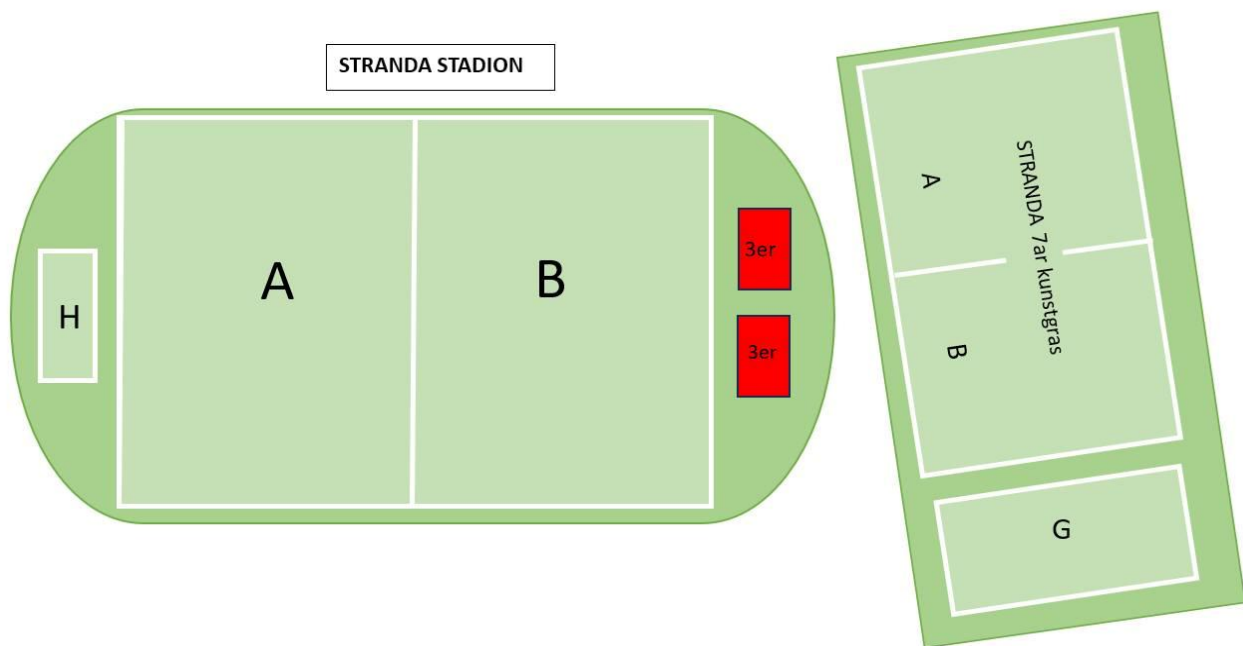
7.6. Ulike speleformer:

Speleform	Faktorar som bør vektleggast
11-er	Strukturelle i 4-4-2 eller 4-4-4- eller 4-5-1
9-er	1. Igangsetting 2. Førsteangripar: lengderetning – breidde – djupne 3. Førsteforsvarar: Omstilling frå angrep til forsvar 4. Individuelle – Relasjonelle ferdigheiter 5. Fysiske ferdigheiter – Løpskraft 6. Offsideregelen vil påverkar speleforma.
7-er	1. Igangsetting 2. Førsteangripar: lengderetning – breidde – djupne 3. Førsteforsvarar: Omstilling frå angrep til forsvar 4. Individuelle – Relasjonelle ferdigheiter 5. Fysiske ferdigheiter
5-er	1. Igangsetting 2. Førsteangripar: lengderetning – breidde – djupne 3. Førsteforsvarar: Omstilling frå angrep til forsvar 4. Individuelle – Relasjonelle ferdigheiter 5. Fysiske ferdigheiter
3-er	1. Igangsetting. 2. Gjere val med ball: føring, pasning, skot. 3. Omstilling til forsvar.

7.6.1. Anleggsflater, banestørrelsar og oppmerking:

«KART» av dei viktigaste områda i planen.

Type anlegg:	Anlegg 1:	Anlegg 2:	Anlegg 3:	Anlegg 4:
Anlegg utandørs:	<i>Stranda Stadion Hovud</i>	<i>Stranda Stadion</i>	<i>Fløten Park</i>	<i>FFK bana</i>
Anlegg innandørs	<i>Strandahallen</i>	<i>Vestborghallen</i>	<i>Ringstad salen</i>	
Bygning:	<i>SIL klubbhuset</i>			



Stranda Stadion sitt anleggsområde består av to speleflater og to små ballbingar. Alle desse flatene har fleire moglegheiter for inndeling av treningsareal og kampflate areal.

7.6.2. Arenanavn:

- 11: Stranda Stadion: hovudbane
- 9: Stranda Stadion: 16m – 16m
- 9: Stranda Stadion: A eller B (på tvers)
- 9: Treningsfeltet: 7er + 5er
- 7: Stranda Stadion: A eller B
- 7: Treningsfeltet: fast merking
- 5: Halvsirkel sør: Felt H - fast merking
- 5: Treningsfeltet: Felt G - fast merking
- 5: Treningsfeltet: halve 7-er bane (A+B)
- 5: Stranda Stadion: Delast inn i A+B+C+D
- 3: Aktivitetsbinge: Renexbane
- 3: Aktivitetsbinge: SAS bana
- 3: Oppblåsbar – garasja
- 3: Flyttbar – lagra i reidskapshus

8. Stranda sin utvalgte 11-er:

Viktigaste stikkorda frå Sportsplanen.

1. Alle skal oppleve å starte ein kamp – barn og ungdom.
2. Alle skal ha speletid i kvar kamp – barn og ungdom.
3. Alle bør få prøve seg i ulike roller i spelforma.
4. Flest mogleg kan oppleve å vere kaptein eldre enn 12 år.
5. Gi alle positiv veiledning i kvar trening og kamp.
6. Skape ein trygg relasjon mellom voksen og aktiv.
7. Vi skapar sosiale aktivitetar som fremmer tilhøyrigheit.
8. Vi kommuniserer maksimalt med andre idrettar i Stranda.
9. Aktivitetsflytmodellen og intensitet i alle treningsøker.
10. Komplementere utnyttelsen av teamet i laget.
11. Hugs vi er aktive i Denne Stranda som er verdas beste fotballklubb.

9. Litteraturliste

Oppslagsverk som vi kan «kvile» oss på og vise til.

Bøker:

- Dreier, Morisbak, Skarsfjord: *God Fotballferdighet*, Gyldendal 1986
- NFF; *Flest mulig, lengst mulig, best mulig*, Akilles 2011

Nettsider:

[Norges Idrettsforbund](#)
[Norges Fotballforbund](#)
[Sunnmøre Fotballkrets](#)
www.treningsokta.no

www.tiim.no
[Trenerhverdagen | tiim](#)
[Trenerguiden | tiim](#)
[Bli fotballtrener | Kurs, lisenser og etterutdanning | tiim](#)
[Øker og øvelser | tiim](#)

Stranda Fotball ønsker alle aktive, trenarar og føresatte lykke til med aktiviteten.
Stranda Fotball ønsker å legge til rette for alle jenter og gutar frå 6 år og eldre.

Stranda Stadion april 2026