



# Sportsplan

2023 - 2024



**Et inkluderende Grorud der drømmer oppfylles!**

## Verdier

### Inkluderende

- Et tilbud til alle – ingen skal ekskluderes
- Mangfold er en ressurs – vi er sterkere sammen
- Fellesskapet kommer først- «vi» foran «jeg»
- Trivsel er alles ansvar – vi spiller hverandre gode
- Vi ser mennesket først

### Respektfull

- Fair play er grunnstenen i alt vi gjør
- Vi lærer av hverandre – og lærer hverandre
- En Grorud-ambassadør går aldri av vakt
- Vi står opp for det vi tror på
- Ærlighet og redelighet – alltid

### Utviklende

- Ambisjoner og omtanke går hånd i hånd
- Vi forventer kvalitet i alle forsøk på å bli bedre
- Nysgjerrighet er prestasjonsfremmende
- Det er lov å være annerledes
- Høyt press og stress tåler vi i fellesskap

## Grorud-ambassadør

### Mennesket først

- Hva slags opplevelser har formet deg?
- Hva er viktig for deg i hverdagen og i livet?
- Hva gjør deg glad, og hva gjør deg trist?
- Hvilket ansvar har du, og for hvem?
- Hvilke vaner har du?
- Hva greier du deg ikke uten?

I Grorud ønsker vi å få svar på disse spørsmålene om hverandre

### Leder

- Utviser ro og beherskelse i alle situasjoner
- Opptrer redelig, respektfullt og tydelig
- Står opp for klubbens verdier og visjon

### Trener

- Ser hele mennesket først, ikke kun spilleren
- Et forbilde for klubbens verdier og visjoner
- Tør å feile, prøve nye ting, være nysgjerrig
- Samarbeider og tar aktivt del i fellesskapet
- Skaper engasjement og positivitet
- Er systematisk, til å stole på og pliktoppfyllende
- En Grorud-trener er alltid ærlig og oppriktig

### Lagleder

- Er ryddig i kommunikasjon og planlegging
- Tar seg god tid til å lytte og forstå
- Samarbeider godt og er ute i god tid

### Spiller

- Er læringsvillig, nysgjerrig og dedikert
- Tar ansvar og tør å stikke seg ut og gå foran
- Forbilde for yngre, for laget, for klubben

### Foresatt

- Er engasjert på en positiv måte i trening og kamp
- Utviser omtanke, forståelse og empati
- Har en klar rolleforståelse



## Organisering av lag

### Barnefotballen

- Alle de yngste lagene skal spille i OBOS miniliga
- Trenerne sørger for påmelding til serier
- Lagene skal deles inn i farger, ikke tall
- Lagene skal trene like mye
- Lagene spiller i serien treneren vurderer best
- Mestring og inkludering er prioritert
- Vi følger NFFs retningslinjer:

<https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/retningslinjer-for-barne--og-ungdomsfotball/>

### Ungdomsfotballen

- Alle ungdomslag skal spille seriespill etter nivå
- Trenerapparatet avgjør iht. til hospiteringsplan
- Trenerne fører dialog på ukentlig stabsmøte
- Ekstratrening tilbys utvalgte spillere- kvalitet
- Spillere skal spille på rett nivå – ikke benkes
- Referansekamper utenfor serie søkes aktivt
- Vi søker samarbeid på hospitering

### Seniorfotball

- Vi ønsker å ha et bredt tilbud for de eldste
- Samhold og inkludering gjelder også her
- Seniorspillere er våre fremste verdiambassadører
- Vi tilrettelegger der vi kan for økt aktivitet
- Lagene utenfor toppsatsing driver seg selv
- A-lagene våre spiller for å vinne hver kamp

### Visjon

- Å formidle inkludering og respekt står sentralt i hvordan vi opptrer på banen uavhengig av nivå. Å være et godt forbilde er viktig uavhengig av nivå
- Vi vet at unge som eldre mislykkes av og til. Det er det rom for; trygge voksne som viser vei og tar seg tid til å se hver enkelt spiller er en grunnsten i Grorud IL



# Et fotballiv i Grorud

Barnefotball

G11

G12

U13

U15

G16

U17

U19

U21

A-lag

Seniorlag  
bredde

Fotball  
Fitness

## De yngste

- Fra 3 – 6 år har vi idrettskolen 1 dag per uke
- Fra skolealder kan du melde deg inn i AKS
- Fra 6 – 9 år trener alle kull 1 fast økt per uke
- De som ønsker mer får enda én økt hver søndag
- Som 10 og 11-åring trener vi 2 faste økter per uke
- Du kan trene én fast økt ekstra på fredager
- Alle kull har en utdannet, fast ansatt trener
- Foreldretrenere bidrar rundt laget
- Her spilles det 3-er og 5-er baner

## Ungdomsfotballen

- Fra fylte 13 år trenes det 3 ganger per uke
- De fremste får tilbud om å hospitere opp i kull
- Det tilbys én Ekstratrening per uke ved ønske
- Elitelag fra fylte 14 år trener 4 ganger per uke
- Breddelag fra fylte 14 år trener 2 ganger per uke
- Alle kull trenes av utdannende fotballtrenere
- Keepere følges opp av keeperansvarlig
- Fra 11 år spilles det primært 7-er og 9-er baner
- Alle lag fra 13 år og oppover spiller 11-er bane

## Retningslinjer for aktivitet

- Mestring og inkludering kommer først!
- I barnefotballen t.o.m G11 spiller alle like mye
- Hospitering innføres allerede i barnefotballen
- Hospitering er hovedregel i ungdomsfotballen
- Foresatte, spillere og trenere fører dialog sammen
- Spillere og foresatte har siste ord
- Vi ønsker foreldre inn som støttespillere rundt lag
- Alle lagansvarlige skal ha grasrottrenerkurs

## Ivrig

- En grunnsten i Grorud er en progresjon i antall treninger og aktivitet etter lyst, evne og mulighet. Det skal være et minimumsantall treninger, men alltid mulig å trene mer
- Profesjonelle trenere står helt sentralt. Vi tror rett utdanning, pedagogisk innsikt og et godt kollegium er viktig for trivsel og spillerutvikling

# Utviklingsorientering

## Flytesonen

Fullstendig tilstedeværelse  
Tid eller rom har liten betydning  
Gleden er ekte og gjennomgående



## Talentet

- Talentbegrepet er sammensatt og rommer bredt
- Vekst, modning, potensial og prestasjon
- Prestasjon er ytelse der og da – i situasjonen
- Potensial er evne og kapasitet som kan komme
- Vekst er det fysiologiske utgangspunktet
- Modning er kognitiv kapasitet og utvikling
- Utgjør potensialet som kan realiseres
- Potensial er alltid viktigere enn prestasjon

## Differensiering

- Målet er å optimalisere forholdet mellom utfordringer og mestring for å ivareta en mest mulig effektiv utviklingskurve for hver enkelt spiller

## Mestringsklima

- Å gjøre feil er en viktig del av læringsprosessen
- Men å bevisstgjøre på feil er også del av det
- Målet er å unngå samme feil neste gang
- Læring skjer gjennom refleksjon, og best sammen med andre – både trenere og medspillere
- For å tørre å gjøre feil, må det være aksept for det, faktisk må det oppfordres til og oppleves trygt

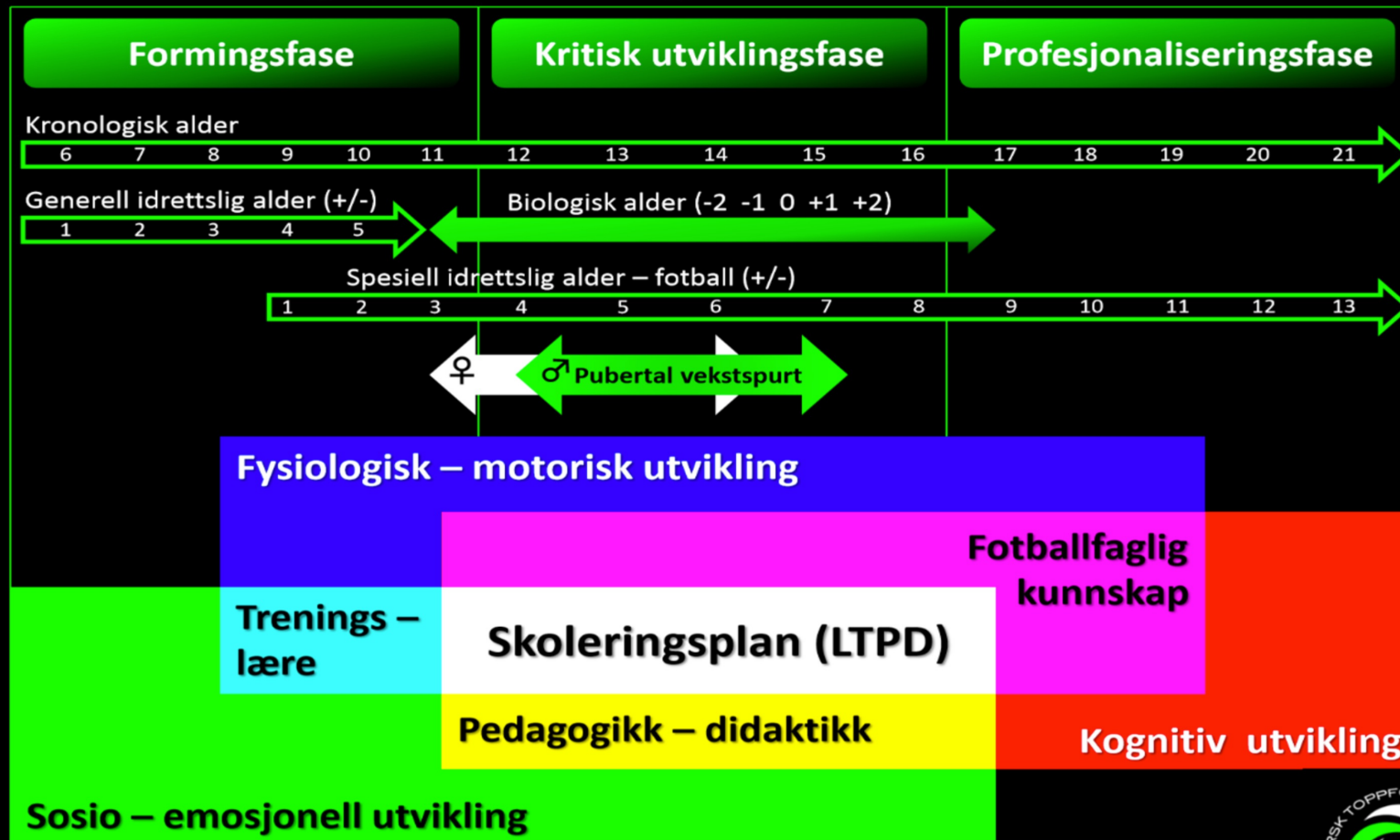
## Hospitering

- Brukes i hovedsak for å gi rett mestringsopplevelse
- Kan være ferdighets- og/eller sosialt betinget
- Spillerens beste er alltid vurderingskriteriet



# Faseinndeling

## Skoleringsplan – mulighetsfaser og kritiske faser





# Utviklingsfaser

## Profesjonaliseringsfase

A-lag

U21

## Kritisk utviklingsfase

U19 – U17 – U15 – U13

## Formingsfase

G/J12 – G/J11 – G/J10

## Lek- og mestringsfase

G/J9 – G/J8 – G/J7 – Skoleidrett – BHG

## Faseinndeling

- Å hensynta typiske utviklingstrekk og optimalisere spillernes utvikling basert på deres forutsetninger
- Fysisk vekst, psykologisk utvikling, sosialisering, koordinasjonsutvikling og hormonelle variasjoner er aspekter som legger føring på optimal trening og påvirkning
- Det sosiale aspektet skal vektlegges i vurderinger som angår spillerens beste i deres utviklingsreise
- I tidlig alder skal foresatte involveres sammen med spilleren, samtidig som fagkompetansen til de ansatte naturligvis skal vektlegges

## Profesjonaliseringsfase

- Bevisstgjøres en profesjonell fotballhverdag
- Prestasjon og resultat hver uke sentralt
- Håndtere press og støy fra omgivelsene viktig

## Kritisk utviklingsfase

- Kvalitet og kvantitet i treningsuken tilpasses
- Ekstra rolle-trening til utvalgte spillere

## Formingsfasen

- Begynner med balltilvenning i barnehagealder
- Bør differensieres uavhengig av alder
- Flyttes til kritisk utviklingsfase etter vekst

## Formingsfasen

### Generelle mål

- Skape idrettsglede og aktivere flest mulig barn
- Bidra til trygghet for barn og foresatte i Grorud IL
- God kommunikasjon gjennom Spond-grupper
- Opprette enkle

### Organisering

- Å hensynta typiske utviklingstrekk og optimalisere spillernes utvikling basert på deres forutsetninger
- Fysisk vekst, psykologisk utvikling, sosialisering, koordinasjonsutvikling og hormonelle variasjoner er aspekter som legger føring på optimal trening og påvirkning
- Det sosiale aspektet skal vektlegges i vurderinger som angår spillerens beste i deres utviklingsreise
- I tidlig alder skal foresatte involveres sammen med spilleren, samtidig som fagkompetansen til de ansatte naturligvis skal vektlegges

### Typiske utviklingstrekk

- Å hensynta typiske utviklingstrekk og optimalisere spillernes utvikling basert på deres forutsetninger
- Fysisk vekst, psykologisk utvikling, sosialisering, koordinasjonsutvikling og hormonelle variasjoner er aspekter som legger føring på optimal trening og påvirkning
- Det sosiale aspektet skal vektlegges i vurderinger som angår spillerens beste i deres utviklingsreise
- I tidlig alder skal foresatte involveres sammen med spilleren, samtidig som fagkompetansen til de ansatte naturligvis skal vektlegges

## Kritisk utviklingsfase

### Generelle mål

- Videreutvikle spillernes evne til å delta selvstendig i egen læringsprosess. Stadig forstå og etterleve 24-timersutøveren.
- Forstå og reflektere over sin egen rolle som Grorud-ambassadør, og egen påvirkningskraft på Omgivelsene.
- Forstå og kunne formidle taktikkforståelse fra formingsfasen videre og diskutere den med andre
- Forstå og diskutere klubbens spillprinsipper i fellesskap med andre spillere og trenere
- Utvikle selvbevissthet om egen fysisk utvikling og hensynta behov for hvile, restitusjon og relevant styrketrening, videoanalyse og intensitet i økter

### Organisering

- Klubben organiserer en tydelig innsats på disse Alderstrinnene, som skal og må følge sportsplan. Breddelag organiseres med betegnelse G, mens utviklingslag betegnes med U.
- U13 - U15 - U17 - U19 inngår som lag, men det er ikke nødvendigvis samsvar mellom aldersgruppe og spillernes alder.
- Hver gruppe har en egen hovedtrener, assistent og det skal tilknyttes en keepertrenerressurs.
- Det forventes i gjennomsnitt 5 økter per uke på alle de nevnte U-gruppene.
- Lagene skal føre periodeplaner, utviklingsplaner, gjennomføre systematiske spillersamtaler, planlegge kamparenaer på et høyere nivå enn seriespillet, og gjennomføre ukentlige forpliktende stabsmøter
- Klubbens er sjef og siste instans ved uenigheter

### Typiske utviklingstrekk

- Spillerne gjennomgår puberteten i denne perioden, og det skal trenerapparatet være bevisst i treningsplanlegging og belastning mm.
- Ungdommene vil utvikle sosiale relasjoner og handlingsmønstre man ikke nødvendigvis kjenner igjen fra barnealder. Relasjoner og god ledelse er avgjørende for å lykkes
- Men de vil også lære å tenke mer abstrakt, å se sammenhenger, utvikle større selvinnsikt, og forstå ironi og sarkasme bedre
- Trenerapparatet skal være bevisst at det vil være store interne variasjoner i hvordan hver ungdom utvikler seg fysisk og sosialt, men at kroppen har vanskelig med å lære seg mye nytt da den gjennomgår en eksplosiv utviklingsfase



## Profesjonaliseringsfase

### Generelle mål

- Videreutvikle spillernes evne til selvstendig være opptatt av- og reflektere over egen læringsprosess
- Spillerne skal videreutvikle og utøve sin rolle som ambassadør for Grorud IL 24-timer i døgnet 365 dager i året
- Bevisstgjøre spillerne på hva som kreves for å bli og forbli profesjonelle fotballspillere, og legge til rette for en optimal trenings- og kamphverdag
- Utvikle evnen til å stå i- og forståelse av egen rolle i en gruppe som er underlagt sterke resultatmål
- Bygge fysisk og psykisk kapasitet til å tåle mye og hard belastning på trening og kamp over tid
- Gi spillerne innblikk i- og forståelse for hvordan kontrakter og arbeidsforhold fungerer i toppfotballen

### Organisering

- Det skal ansettes en hovedtrener for A-lag, og en assistenttrener, i tillegg til rollespesifikke trenere og ansatte rundt laget (keepertrener, fysio mm.)
- De samme rammene skal gjelde i noe mindre grad men i samme antall også på U21-laget
- Det skal legges til rette for at disse gruppene har en profesjonell arbeidshverdag som tilrettelegger for utvikling og prestasjon
- Hovedtrenerne, daglig leder og styreleder utgjør gruppen som arbeider aktivt med spillerlogistikk
- Alle spillere i profesjonaliseringsfasen i klubben skal få gode, kvalifiserte årsaker til at de ikke nødvendigvis får fortsette i klubben

### Typiske utviklingstrekk

- Klubbens spillegrupper i profesjonaliseringsfasen vil ofte være unge voksne som skal etablere seg. Det er viktig at klubben tilrettelegger for at spillerne best mulig kan kombinere arbeid og fotball
- Det åpnes for tyngre styrkeøkter og økt treningsbelastning i profesjonaliseringsfasen
- Selvrealisering og høye målsettinger for egen karriere vil være typisk for mange spillere i denne fasen av karrieren
- Den hormonelle og emosjonelle tilstanden vil være økt fra den kritiske vekstfasen, og mer ansvar kan legges på denne spillergruppen
- Refleksjon og abstrakt tankegang er modnet, og spillerne kan utfordres ofte på taktiske spørsmål





# Helhetlig plan for dommere TBC