

# EGERSUNDS IK



## SPORTSPLAN

EGERSUNDS IK

**MED FOKUS PÅ BREDDEN**



*“EIK e mæe enn bare fotball”*



# SPORTSPLAN EGERSUNDS IK

## MED FOKUS PÅ BREDDE

*-men det er mulig å bli god i EIK!*

EIK er Egersund og Dalanes største idrettslag. Utallige timer frivillig arbeid blir lagt ned hver eneste uke, for å tilby et godt og variert tilbud til barn og unge fra 4 år og oppover. Hovedfokuset for EIK skal være breddeidretten, men likevel skal det være mulig å bli god i klubben vår! Uansett hvilket nivå man måtte befinne seg på, så har man krav på å bli tatt på alvor, og gitt den oppfølging man fortjener. Topping skal aldri forekomme i barnefotballen, men det skal likevel være anledning for å gi de som vil det lille ekstra, et tilbud som stimulerer utvikling, men som samtidig ligger innenfor forsvarlige grenser. I barnefotballen er man utviklingsorientert, ikke resultatorientert. Vi ønsker å skape utøvere med gode verdier, holdninger og ferdigheter.

Sammen med det sportslige, skal EIK være en aktiv bidragsyter når det kommer til integrering og sosial aktivitet også utenfor banen. Vi skal vise igjen i lokalmiljøet, og gjennom vårt holdningsskapende arbeid bidra til at klubbens medlemmer fremstår som gode ambassadører for de verdier som klubben vektlegger.

Det er en målsetning at EIK's sportsplan skal være en plan i stadig utvikling. Den skal være et viktig fundament for klubbens sportslige aktivitet og sikre at man har kontinuitet og felles spilleregler. Planen er tildels kortfattet og går ikke inn i alle detaljer. Dette begrunnes med at det skal være en anvendelig plan som skal være lett tilgjengelig, og samtidig lett å tilpasse utviklingen. Sportsplanen skal oppdateres fortløpende etter behov, men som et minimum skal den evalueres av Sportslig utvalg før starten på hver sesong. Oppdatert sportsplan skal være klar innen den 31 januar hvert år.

Sportsplanen skal til enhver tid være tilgjengelig for klubbens medlemmer på EIK's hjemmeside, [www.eikfotball.no](http://www.eikfotball.no). I tillegg skal den implementeres blant klubbens trenere og ledere gjennom interne trener kurs og på et eget oppstartsmøte før sesongstart.

### Implementering av Sportsplan

Vi vil ha fokus på at klubbens medlemmer blir kjent med, og dermed følger, sportsplanens innhold. Det vil bli annonsert på klubbens Facebook og hjemmeside at sportsplanen er oppdatert og til enhver tid vil være tilgjengelig for klubbens medlemmer på EIK's hjemmeside, [www.eikfotball.no](http://www.eikfotball.no). Årets første trenerforum vil ha implementering av sportsplanen som tema sammen med en introduksjon til Treningsøkta.no.



## VÅR VISJON

**«EIK e mær enn bare fotball»**

## VÅRE VERDIER

Gjennom våre verdier gjenspeiler vi en fotballklubb som er til å stole på i alle sammenhenger, og som vi er stolte av å representere. Verdiene er med på å bygge vår felles kultur, og er en rettesnor for alle beslutninger. Etablerte samarbeidsformer mellom styre, sportslig utvalg, ansatte, trenere, foreldre og spillere.

### ➤ **E**ngasjement

- Vi viser trivsel, glede og stolthet av klubben
- Vi brenner for vår felles utvikling

### ➤ **I**nkluderende

- Hos oss er alle velkomne
- Vi oppnår resultater gjennom teamarbeid

### ➤ **R**espe**K**t

- Vi viser omtanke for hverandre
- Vi anerkjenner hverandres forskjeller



## MED FOKUS PÅ BREDDE

### Jevnbyrdighet:

Jevnbyrdig motstand er viktig for mestring og ferdighetsutvikling. Med for god motstand vil spillerne oppleve mindre mestring og det kan gå utover både motivasjon og glede. På den annen side vil vesentlig svakere motstand gjøre det lite utfordrende og i verste fall kjedelig. Jevnbyrdighet mellom lagene og spillerne vil gi utfordringer og i større grad stimulere læring og ferdighetsutvikling. Det skal derfor vektlegges å finne riktig kamparena, som gir likeverdig motstand, og der spillerne må yte opp mot sitt beste for å lykkes. I barnefotballen setter man sammen jevnbyrdige lag i årskullet for så å søke jevnbyrdig motstand i kamp. Ved bruk av hospitering vil man kunne tilby enda større utfordringer og samtidig utfordre spillernes mestringsnivå.

Jevnbyrdighet skal også vektlegges i treningshverdagen. Differensiering er et godt virkemiddel for å balansere ulike forutsetninger og behov for utfordringer. Trenerne skal også tilstrebe jevnbyrdighet i spill sekvenser og andre konkurransepregede øvelser i treningsøkta.

Differensiering og jevnbyrdighet er gode virkemidler på veien mot trygghet og mestring.

### Nivåinndeling og påmelding av lag

Et årskull deles opp i lag og antall lag bestemmes av størrelsen på kullet. I utgangspunktet vil det være en stor treningsgruppe, på tvers av lagene, hvor alle trener samtidig. Trenerne oppfordres til å dele opp i mindre grupper for å kunne gi en bedre oppfølging av hver enkelt spiller. Det gir også gode muligheter for å differensiere ved en slik gruppeinndeling.

Trenerne er ansvarlige for å vurdere hvilket nivå laget skal meldes på i seriespill. Spillerutvikler, barne og ungdomsstyret/sportslig utvalg rådføres og tar avgjørelsen om det er uenighet i trenerteam om nivå eller laginndeling. I seriespill er det mulighet for nivåinndeling i barnefotballen, og klubben praktiserer dette i henhold til gjeldende retningslinjer fra NFF Rogaland Fotballkrets.

I ungdomsfotballen (fra 13 år) skal det tilrettelegges for at alle aktive spillere får et kamptilbud på deres nivå. Her åpnes det for å differensiere spillere og lag på nivå, men forutsetningen for å melde opp lag på høyere nivå i 13 og 14 års klassen er at det ikke velges faste 1er og 2er lag. Selv om det er en fast stamme i lagene, må forutsetningen alltid være at spillere roterer opp og ned mellom nivåene, for å utfordre spillernes mestringsnivå. Klubben åpner også for muligheten for å melde lag en årsklasse opp om det beste nivået i egen årsklasse ikke er tilfredsstillende. Men dette kan kun gjøres i samråd med Sportslig utvalg.

### Årsklassenes organisering

Hver årsklasse skal ha en hovedtrener, samt minimum en hjelpetrener, en oppmann og en foreldrekontakt pr lag innenfor årsklassen. Lagene kan gjerne organisere seg med flere enn en person i hver funksjon.

**Trener:** Trenerrollen beskrives senere i denne planen under avsnittet «Tilretteleggerne».

**Oppmann:** Tar seg av det administrative rundt laget.

**Foreldrekontakt:** Foreldrekontakten er et bindeledd mellom de foresatte og laget. Organiserer dugnader og arrangerer sosiale tilstelninger for barn og voksne gjennom sesongen.



## SPILLERROLLEN

### Hva forventer vi av dere?

- Ha respekt for medspillere, trenere og andre personer som er involvert rundt laget og i klubben. Dette betyr at man skal lytte og være positiv til treneren, du skal gi ros, akseptere feil og være positiv overfor medspillere. Videre skal du vise god sportsånd og fair play overfor motspillere. Til sist skal du akseptere avgjørelser og unngå negative kommentarer til dommeren.
- Si NEI til mobbing og rasisme! Gi beskjed til trener eller annen voksen dersom du opplever dette, eller vet om andre som er utsatt for dette!
- EIK er et såkalt "Rent Idrettslag". Det betyr at vi har null-toleranse overfor all bruk av doping og rusmidler.
- Husk at så lenge dere er med på kamp eller opplegg i klubbens regi, representerer dere klubben EIK.
- Møte forberedt til trening, gi beskjed dersom en ikke kommer.
- Klubbtøy som deles ut skal brukes i henhold til instruks. Dette er fordi vi skylder våre sponsorer en riktig og god markedsføring, men også for å stimulere samhörighet og felleskap ved at alle er likt kledd i klubbens tøy.

### Hva kan dere som spillere forvente av klubben?

- Et mål for EIK er "**flest mulig - lengst mulig - best mulig**". Det betyr at vi ønsker å gi flest mulig et så godt tilbud som mulig, til enhver tid.
- Trygghet og mestring betyr trivsel på fotballbanen. EIK som klubb skal forsøke å legge til rette slik at spillerne skal få ulike typer utfordringer ut fra interesse, ferdigheter og modning. Gjennom gode holdninger blant lagledere, spillere og andre involverte vil en forsøke å legge til rette for at alle skal føle seg trygge og trives i EIK.
- I tillegg til trivsel PÅ fotballbanen, vil vi strekke oss langt for å legge til rette for trivsel også UTENFOR fotballbanen gjennom sosiale aktiviteter og tilbud.
- Forvente at vi som klubb tar deg på alvor, og at dine meninger og synspunkter skal bli hørt.
- Vi skal ta vare på både gutter og jenter.



## BARNEFOTBALL

Første organiserte tilbud er ball-lek hvor man kan starte det året man fyller 4 år. Det er et tilbud på barnas premisser hvor fokus ligger på lek og fysisk aktivitet med ball. Årsklasser opp til og med 12 år kategoriseres som barnefotball. For alle årsklasser så oppfordres trenere til å aktivt bruke treningsøkta.no som planleggings og referanseverktøy.

### Ball-lek til 7 år

- Innen disse årskullene skal man tilstrebe at alle spiller like mye, og fortrinnsvis like mye på alle posisjoner
- Trene 1 gang pr. uke
- Det anbefales mer fokus på trening enn på kamp, deltakelse på 1-2 turneringer er tilstrekkelig.
- Treningene bør i stor grad legges opp etter følgende prinsipper:

- stor grad av aktivitet, unngå kø - bruk små grupper
- unngå lange forklaringer, vis heller øvelsene
- lære regelverket gjennom å spille
- lære barna gode holdninger allerede fra en tidlig alder
- grunnleggende teknisk trening med fokus på ball
- styrke- og kondisjonstrening skal ikke forekomme, kun aktivitet med ball

### 8-10 år

- 1-2 treninger pr. uke, pluss kamp
- Det er fra nå av fornuftig å differensiere på treningene
- Det er fortsatt viktig at alle spiller like mye, men det bør i større grad være mulighet for at spillere kan "finne" sin plass/lagdel på banen. Dette betyr likevel at ingen skal presses til å spille på en fast plass.
- I tillegg til punktene under ball-lek til 7 år, bør treningene i tillegg begynne å fokusere på:

- grunnleggende teknisk trening med fokus på ball.
- større fokus på at man har med- og motspillere
- gi ros for valg og utførelse
- oppfordre til egenaktivitet
- økt fokus på Fair Play
- styrke og kondisjonstrening skal ikke forekomme utover balløvelser med høy intensitet



## 11-12 år

- 2 obligatoriske treninger pluss 1 kamp pr. uke i sesong.
- Økt bruk av differensiering i trening, samtidig som også hospitering begynner å bli aktuelt for spillere som viser ferdigheter ut over sitt eget årstrinn. Det er en forutsetning at hospitering foregår i samarbeid med trenere, spiller, foreldre og spillerutvikler.
- Fortsatt spiller man like mye i kamp, men økt fokus på at spillerne begynner å finne sin posisjon på banen.
- Treningene bør nå vektlegge følgende:

- fotballferdigheter/teknikk

- bevegelsestrening og løpsteknikk

- man bør i større grad nå vektlegge de taktiske sidene ved spillet, eks. plassering/spillbarhet, bruk av støtte, sikring som forsvarer

- styrke og kondisjonstrening kan utøves uten at dette skjer med ball, men bruk sunn fornuft. Det oppfordres allikevel til at kondisjonstrening utføres med ball i størst mulig grad.

## UNGDOMSFOTBALL

Årsklasser fra 13-17 år kategoriseres som ungdomsfotball. Overgangen fra 12 til 13 år er en kjempeutfordring og er veldig viktig. Man kommer i en alder der den kroppslige utviklingen virkelig begynner å gjøre seg gjeldene. Samtidig byttes gjerne foreldretreneren ut med en ekstern trener. Disse momentene må man som trener og klubb ta på alvor. Man er nå også på vei bort fra prinsippet om at alle skal spille like mye. Likevel er det fra klubbens side en målsetning at flest mulig blir med videre på et nivå man føler man mestrer, og som tilsvarer et riktig ambisjonsnivå. EIK skal, så langt som mulig, legge til rette for aktivitet på alle ferdighetsnivå. For alle årsklasser så oppfordres trenere til aktivt å bruke [treningsokta.no](https://www.treningsokta.no) som planleggings og referanseverktøy.

## 13-14 år

- 2-4 obligatoriske treninger i uken pluss kamp.
- Differensiering og hospitering
- Det åpnes nå for å ta ut et 1'er og et 2'er-lag for å skape god kamp-differensiering. Det er i denne sammenheng viktig å presisere at det skal være en rullering mellom disse lagene som pågår gjennom hele sesongen.
- Viktig at man i større grad gir en forklaring og veiledning på hva spilleren kan utvikle for å ta steget videre
- Alle spillerne skal behandles med respekt og bli gitt den samme oppmerksomheten! Husk at «2`ere» er like viktige som «1`ere».
- Jobbe med at spillerne føler et ansvar for at en gruppe skal fungere sosialt. Økt fokus på å gjøre sosiale ting utenfor fotballbanen.
- Lytt til spillergruppen med tanke på ambisjoner. Det nytter lite med store ambisjoner dersom spillerne ikke ønsker det.
- Treningene bør vektlegge følgende:



Revidert 01.08.2024

- høy kvalitet på treningene
- videreutvikle tekniske ferdigheter
- jobbe med angrepsoppbygning og avslutninger
- defensive og taktiske øvelser
- få innblikk i forskjellige spillestiler og formasjoner. Hva er forskjellig fra f.eks 1-4-4-2 til 1-4-3-3, fordeler og ulemper.

### 15-17 år

- 3-4 obligatoriske treninger i uken pluss kamp.
- Det er i denne gruppen viktig med økt fokus på kampsituasjoner.
- Mer bruk av øvelser/ spill i større grupper. Gjerne 11 mot 11.
- Treningmessig bør momentene fra 13-14 år videreføres, med ytterligere fokus på:
  - gjøre hverandre gode
  - oppbygning av angrep og defensiv organisering.
  - riktig fysisk trening.

### Dommere

EIK arrangerer hvert år et obligatorisk internt klubbdommerkurs for 13 års kullet. I tillegg arrangeres det årlig et eget kurs for 9 er fotball. Det gjør at det rekrutteres mange unge dommere som da kvalifiserer seg til dømming av seriekamper og turneringer i barnefotballen. Klubben ønsker også å legge tilrette for dem som ønsker å ta rekruttdommerskurs og en eventuell videre dommerkarriere.





## DET ER MULIG Å BLI GOD I EIK

EIK har i en årrekke vært en foregangsklubb hva angår talentutvikling. Det er viktig at klubben ikke skal ta all ære for dette, da mye skyldes den enkelte spillers innsats og stå-på vilje. I situasjoner der spillere ønsker å trene ut over det obligatoriske tilbudet innen sin årsklasse, skal klubben legge til rette for dette i så stor grad som mulig. Viktige verktøy i så måte er bruken av differensiering og hospitering. Klubben har to spillerutviklere som kan veilede og gi dem som ønsker en ekstra oppfølging. I tillegg til obligatoriske treninger med respektive lag, forsøker klubben å legge til rette for frivillige treninger, der årskull kan trene sammen, eventuelt at også spillere utenfor klubben har anledning til å delta.

### Differensiering

- Differensiering er trening tilpasset den enkelte spillers ferdighetsnivå, og er et virkemiddel som skal benyttes. Gjennom følelsen av mestring, vil den enkelte spiller føle økt glede og selvtilit! Differensiering kan starte i treningsarbeidet allerede i års gruppene 8-10 år.
- Det vises i forbindelse med dette til veiledning fra NFF, som redegjør for hvordan man kan differensiere på en fornuftig måte.
- Differensiering vil samtidig være et tema under trenersamlinger, og blir praktisert også på Stjernespillerskolen og Team SørVest / Team Sparebanken Vest.

### Hospitering

Hospiteringsordning er også et mye brukt virkemiddel for å gi spillere utfordringer på rett nivå i trenings- og kampsituasjon. Her må en følge spilleren tett for å avdekke om dette er en god løsning for spilleren med tanke på økte fysiske og mentale utfordringer for å prestere godt på nivået. Det er viktig at spiller settes i fokus og at en tilrettelegger for dette. Det finnes flere alternativer til hvordan en kan hospitere spillere:

- Deltar en-to ganger pr uke en viss tidsperiode / over lengre tid
- Deltar en eller flere hele uker av gangen før tilbake til egen gruppe
- løftes opp og er fast med nivået over
- hospitering kan også være på tvers av kjønn eller i helt spesielle tilfeller at en spiller løftes opp flere årsklasser om det vurderes som riktig arena
- Hospitering foregår i første rekke i trenings sammenheng, men det oppfordres også til å gi disse spillerne utfordring i kampsituasjon om dette vurderes som hensiktsmessig.

Hospitering involverer mange som det er viktig blir kommunisert med, i tillegg til den aktuelle spilleren:

- spillerutvikler
- trenere og spillere på avgivende og mottakende lag
- foreldregruppen til begge lag

Det må skapes en forståelse for hvorfor dette virkemiddelet nyttes, og hva det innebærer for de som er involvert. I EIK er det sportslig utvalg og spillerutvikler som håndterer hospiteringsordningene.

Hospitering over lengre tid enn 2 uker sammenhengende, skal kun skje i samråd med spillerutvikler og sportslig utvalg! Trenere skal melde inn kandidater for hospitering til spillerutvikler som vil vurdere behov/belastning samt følge opp at hospiteringen foregår innen de fastsatte rammer.

Hospitering for spillere under 13 år bør utøves under ekstra tett oppfølging.



## **Permanent overføring**

I tilfeller hvor en spiller har ferdigheter som overgår det nivået man finner i eget lagmiljø, så kan det åpnes for å flytte spilleren permanent til et høyere alderstrinn med et høyere ferdighetsnivå. Dette skal kun benyttes hvis spilleren har vært i en hospiteringsordning over tid og at det er åpenbart at spilleren må flyttes permanent til et høyere nivå for at vedkommende skal kunne utvikle seg videre. I enkelte tilfeller kan dette også gjøres på bakgrunn av personlige forhold. Det vil i alle tilfeller være opp til Sportslig utvalg om en spiller skal flyttes, og dette baseres på skjønn i hvert enkelt tilfelle. Aldersmomentet er også av stor betydning når en slik beslutning skal tas. I noen tilfeller vil en også kunne flytte spillere nedover for å gi spilleren en tilpasset sportslig og sosial arena. Det henvises her til NFF sitt regelverk og til enhver tid gjeldende forutsetninger for at en spiller skal kunne flyttes ned en årsklasse.

## **Individuell utviklingsplan**

Hvis en enkelt spiller utmerker seg med spesielt gode ferdigheter og treningsvilje så kan klubben tilby ekstra oppfølging og tilrettelegge for et tilpasset opplegg for å stimulere spillerens utvikling. Individuell utviklingsplan lages i samråd med spiller og foreldre. Ansvaret for tiltak, samt valg av kandidater, ligger hos klubbens spillerutviklere i samarbeid med den respektive trener og sportslig utvalg.

## **AKTIVITETER**

### **Ferdighetsmerket**

Klubben har fokus på merketagning, og det er en målsetning at alle barn og unge skal ha tatt ett eller flere ferdighetsmerker. Klubben vil legge til rette for merketagning på egne merketagningsdager. Trenere i barnefotballen oppfordres spesielt til å bruke merkeøvelsene aktivt i treningssammenheng.

NFF tilbyr følgende to merkeprøver:

### **Minimerket**

Alle gutter og jenter kan ta Minimerket I og 2 til og med det året de fyller 12 år. Minimerket består av to nivå, Minimerke I (blått) og Minimerke II (rødt). De som ønsker å gå videre til Teknikkmerket bør først ha tatt Minimerke I og 2.

### **Teknikkmerket**

Alle gutter og jenter kan ta Teknikkmerket til og med det året de fyller 14 år. Teknikkmerket finnes i fem ulike varianter; blått, rødt, bronse, sølv og gull.



## **EGNE TILTAK**

### **Tigerlørdag**

Tigerlørdag skal være et frivillig treningstilbud for årstrinnene 9-12 år. Tigerlørdag foregår minimum 1 gang i året, og er åpent for alle. Det er i hovedsak et sosialt aktivitetstilbud uten fokus på spillerutvikling og fotballglede. I forbindelse med Tigerlørdag er det også ønskelig med et sosialt opplegg, samt at det kan være en god anledning til å invitere til trenersamlinger/foredrag. Hvis praktisk mulig så arrangeres Tigerlørdag i sammenheng med A-lagets første hjemmekamp.

### **Team Sørvest / Team Sparebanken Vest**

Team Sørvest er et spillerutviklingstiltak for gutter i samarbeid med NFF Rogaland. Det er primært trening for de beste spillerne fra samarbeidsklubbene i distriktet. Tiltaket er for spillere mellom 13-15 år og deltakerne kommer fra Flekkefjord i sør til Varhaug i nord. Fra denne treningsgruppen nomineres spillere inn til kretsuttag. I tillegg til treningssamlinger kan denne gruppen også spille kamper og delta på turneringer.

Team Sparebanken Vest er et tilsvarende tilbud for jenter. Det er imidlertid et klubbrevet tiltak og ikke et formelt samarbeid med NFF Rogaland. Aldersgruppe er 11-17 år og har deltagere fra Moi i sør til Varhaug i nord.

Ansvarlig for begge tiltak er spillerutvikler.

### **Stjernespillerskolen**

Spillerutviklingstiltak for gutter og jenter i alderen 7-13 år. Dette er et treningstilbud som ikke setter krav til ferdigheter, men kun motivasjon og ønske om å lære. Tilbudet er annenhver uke for gutter og jenter. Det er åpent for spillere fra andre klubber, men påmelding fra klubbens egne spillere vil bli prioritert. Ansvarlig for tiltaket er spillerutvikler.

### **Fotballskoler / ferieturneringer**

EIK forsøker hvert år å arrangere fotballskoler eller turneringer i skoleferier. Dette for å tilfredsstille de som ønsker å trene også når klubben har treningsfri. Fotballskole går som regel over 3 dager og har varierte tema.

### **Morgentrening**

Periodevis tilbys det morgentrening for ungdom i aldersgruppen 11 til 17 år. Tilbudet gis til både gutter og jenter og er åpent for alle uavhengig av ferdighetsnivå. Tiltaket er oppdelt i grupper på alder/kjønn og det er trening 1 dag i uka for hver gruppe. Ansvarlig for tiltaket er spillerutvikler.

### **Individuell trening**

Spillerutvikler tilbyr individuell trening for barn og ungdom i skoleferier. Det er ikke et regelmessig tilbud, men arrangeres ved interesse og når aktivitetsnivået tillater det.



## Turneringsbestemmelser

EIK ønsker at våre lag skal delta på turneringer utover den vanlige krets serien. Samme regler er gjeldende for spilletid og nivådeling. Det oppfordres til å melde på et tilpasset antall lag slik at alle spillere får mye spilletid. For Sør Cup og Dana Cup så kan det i noen tilfeller være behov for å låne spillere for å få nok til å stille 2 eller flere lag i en årsklasse. En slik låning av spillere skal alltid godkjennes av Sportslig utvalg i forkant, og følgende kriterier er gjeldende:

- Så langt som overhodet mulig så skal det lånes spillere internt i egen klubb
- Spillere lånes primært for å øke antall, ikke for å heve kvalitet på laget
- Inntil 4 spillere kan lånes fra andre klubber om ikke det finnes muligheter internt i egen klubb
- Andre klubber skal varsles og man skal ha tillatelse fra den respektive klubb før spiller eller foreldre blir forespurt
- Hvis man må låne eksternt, så oppfordres det til å låne spillere fra våre samarbeidsklubber i f.eks Team Sørvest / Team Sparebanken Vest.

### 5-7 år

2-3 endags turneringer innen begrenset reiseavstand. En av disse er EIK`s egen turnering. Hvis ikke laget er påmeldt seriespill så anbefales 4 turneringer, 2 på vår og 2 på høstsesong.

### 8-10 år

2-3 endags turneringer innen begrenset reiseavstand. En av disse er EIK`s egen turnering.

### 11-12 år

2-3 turneringer med begrenset reiseavstand. Hovedturnering er Sør Cup i Kristiansand hvor klubben arrangerer felles opplegg.

### 13-19 år

1-2 turneringer. Hovedturnering er Dana Cup i Hjørring hvor klubben arrangerer felles opplegg.

## Eliteturneringer

Fra tid til annen inviteres lag fra EIK til eliteturneringer. Klubben tillater lag f.o.m 13 år og oppover til å delta på inntil 1 slik turnering i året. I slike turneringer tillates selektering etter ferdigheter og det åpnes også for hospitanter fra andre klubber. Men alle spillere som tas ut på en slik turnering skal få spilletid og spillernes utvikling har prioritet fremfor resultater. All påmelding til eliteturneringer skal avklares med Sportslig utvalg i forkant. Det skal være åpenhet rundt eliteturneringer og også foreldre og spillere som ikke blir tatt ut skal informeres. I tillegg oppfordres det til deltakelse på en alternativ bredde turnering for dem som ikke blir uttatt.



Revidert 01.08.2024

### **Kretstiltak**

NFF Rogaland har kretslag i aldersklassen 13-16 år. De velger ut aktuelle spillere til kretslag i G13/J13 årsklassen. På guttesiden kvalifiserer spillere seg for uttakssamlinger gjennom Team Sørvest. På jentesiden er det lagets trenere, som identifiserer aktuelle kandidater. Vurdering gjøres først og fremst på grunnlag av ferdigheter, men også treningsvilje og holdninger skal vektlegges. Deretter gjøres en vurdering av klubbens spillerutvikler før selve utvelgelsen og nominering gjøres av sportslig utvalg. Uttaket gjøres på bakgrunn av observasjon i trening med eget lag, ved hospitering, Team Sparebanken Vest og i kampsituasjon.



## TRENERROLLEN - BARNE- OG UNGDOMSFOTBALLE

Det er enhver treners plikt å sette seg inn i, og følge klubbens sportsplan. Trenere i barne og ungdomsavdelingen i EIK har tilgang til det internettbaserte trenerverktøyet «Treningsøkta.no» og også VTON appen hvor våre spillerutviklere lager forslag til øvelser og program. Det oppfordres til at dette verktøyet brukes aktivt i deres treningsplanlegging.

### Hva forventer klubben av våre trenere?

- Oppgaver i forbindelse med trening og kamp
- Lede laget i kamp
- Ta trener utdanning som minimum kvalifiserer for den aldersgruppe man er trener for. Ref. kompetansekrav/utdanningsplan skissert under.
- Etter beste evne å lage halvårsplaner/helårsplan med målsetninger og treningsopplegg
- Gjennomføre et foreldremøte før sesongstart, senest innen utgangen av mars.
- Samarbeide med foreldrekontakt om registrering av spillere, sosiale aktiviteter utenom fotballbanen
- Delta på trenerforum og andre opplegg i klubbens regi
- Pass på at ditt eget ambisjonsnivå stemmer overens med spillere og foreldre!
- Husk at så lenge dere er på opplegg i klubbens regi så representerer dere klubben EIK

### Kompetansekrav/utdanningsplan for trenere i EIK.

|  | 6-8 år      |              | 9-10 år     |              | 11-12 år    |              | 13-16 år    |              | Junior      |              | Rekrutt     |              | A-lag       |              |
|--|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|
|  | Hovedtrener | Hjelpetrener | Hovedtrener | Hjelpetrener | Hovedtrener | Hjelpetrener | Hovedtrener | Hjelpetrener | Hovedtrener | Hjelpetrener | Hovedtrener | Hjelpetrener | Hovedtrener | Hjelpetrener |
| <u>Trener 1/NFF C-lisens:</u>                                |             |              |             |              |             |              |             |              |             |              |             |              |             |              |
| <u>Delkurs 1: Barnefotballkurset (6-8 år)</u>                | X           | O            | X           | O            | X           | O            | X           | O            | X           | O            | X           | X            | X           | X            |
| <u>Delkurs 2: Barnefotballen – Veien videre (9-10)</u>       |             |              | X           | O            | X           | O            | X           | O            | X           | O            | X           | X            | X           | X            |
| <u>Delkurs 3: Mot ungdom – lengst mulig (11-12)</u>          |             |              |             |              | X           | O            | X           | O            | X           | O            | X           | X            | X           | X            |
| <u>Delkurs 4: Ungdom – lengst mulig – best mulig (13-19)</u> |             |              |             |              |             |              | X           | O            | X           | O            | X           | X            | X           | X            |
| <u>Trener 2/UEFA B-lisens</u>                                |             |              |             |              |             |              |             |              | O           |              | X           | O            | X           | X            |
| <u>Trener 3/UEFA A-lisens</u>                                |             |              |             |              |             |              |             |              |             |              |             |              | O           |              |

|   |                           |
|---|---------------------------|
| X | - Betyr at trener skal ha |
| O | - Betyr at trener bør ha  |

Delkursene for trener1/C-lisens er lagt opp slik at de følger spillernes alder frem mot ungdomsfotball. EIK ønsker at trenerne i barnefotballen følger denne utdanningsplanen.



### Hva kan du forvente av klubben som trener?

- Du skal få faglig "påfyll" gjennom hele sesongen, med et bredt spekter av foredrag og trenerforum
- Du skal få et tilstrekkelig støtteapparat med deg rundt laget
- Frihet til å lage ditt eget opplegg innenfor de fastsatte rammene til klubben
- All nødvendig trener informasjon skal være tilgjengelig på klubbens hjemmeside – [www.eikfotball.no](http://www.eikfotball.no)

### Trenerverktøy

Alle trenere i barne og ungdomsavdelingen i EIK skal ha tilgang til det internettbaserte trenerverktøyet «Treningsøkta.no og VTON. Dette er viktige verktøy for alle trenere og det forventes at klubbens trenere skal bruke dette aktivt.

Treningsøkta.no inneholder blant annet:

- NFFs rammeplaner
- Skoleringsplaner for 6-12 år og 13-19 år
- Tips til gode treningsøvelser
- Verktøy for planlegging

Programvaren VTON benyttes som et alternativ/supplement til Treningsøkta.no. Det er et moderne planleggingsprogram og er et godt hjelpemiddel for treningsplanlegging. Klubben har gått til anskaffelse av VTON lisens og det blir tildelt brukere til alle trenere som er motivert til å benytte det.

Klubbens hovedbruker er Spillerutvikler. Han kan kontaktes for tilgang til nye trenere og står for brukeropplæring i forbindelse med oppstartsmøter og trenerforum.



## **FORELDREROLLEN**

### **Foreldrevettregler**

Som foresatte og foreldre kan du bidra til å gjøre barnefotballen til en opplevelse for barna. Her er noen huskereglene:

1. Møt opp til kamp og trening - barna ønsker det
2. Vær oppmerksom på om ditt barn utøver gode holdninger. Det er fremdeles ditt ansvar.
3. Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen - ikke bare dine kjente
4. Oppmuntre i medgang og motgang - ikke gi kritikk!
5. Respekter lagleders bruk av spillere - ikke forsøk å påvirke han/henne under kampen
6. Se på dommeren som en veileder - respekter avgjørelsene!
7. Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta - ikke press det
8. Spør om kampen var morsom og spennende - ikke bare om resultatet
9. Sørg for riktig og fornuftig utstyr - ikke overdriv
10. Vis respekt for arbeidet klubben gjør - delta på foreldremøter for å avklare holdninger og ambisjoner
11. Tenk på at det er ditt barn som spiller fotball - ikke du
12. Vis respekt for andre - ikke røyk på sidelinja
13. Husk at barna gjør som du gjør - ikke som du sier





## SENIORAVDELING

### Junior lag

- Klubben bør til enhver tid kunne stille med minst 1 juniorlag på herresiden. Det er også ønskelig å kunne stille med 19 eller 17 årslag på damesiden om antall spillere tillater det. Jr.lag blir påmeldt i divisjon basert på ferdigheter til hvert enkelt årskull, men det er fra klubbens side ønskelig å tilstrebe at det beste Jr laget spiller på høyest mulig nivå. Dette for å tilnærme seg nivå på A-lag/rekrutt. Ambisjonsnivå fastsettes i samråd mellom SU, trener og spillerne selv.

### **EIK 2/Rekruttgruppe**

- ~~På herresiden bør det til enhver tid være et rekruttlag som sikrer et godt kamptilbud for de som ikke har fast kamparøna på klubbens A-lag, og derfor trenger kamptrøning, samt de beste jr. spillerne. Laget bør ligge så nært A-laget i divisjonssystemet som som mulig. Klubben har en egen treningsgruppe for rekrutt, som består av de beste og mest treningsvillige Jr spillerne, samt overårige spillere som er aktuelle for spill på EIK2.~~
  - NB! : Sesongen 2024 har EIK dessverre ikke rekruttlag da NFF`s regelverk som begrenser bruk av spillere over 23 år gjorde det umulig for oss å mønstre lag i 4 div. Det er en målsetning å få etablert rekruttlag igjen så fort som mulig.

### A-lag Dame

- Det er ønskelig at klubben til enhver tid skal ha en ledende posisjon for damefotball i Dalane. EIK damelag ønsker å tiltrekke seg spillere fra Dalaneregionen som ønsker å spille på høyest mulig nivå. Det ønskes samtidig at jentespillere i klubben skal ha et tilbud på seniornivå etter de er ferdig med aldersbestemt spill. Målsetning for damelag i 3. div. er å kjempe i toppen av sin gruppe. EIK ønsker å være en spillerutvikler også på damesiden.

### A-lag Herre

- Klubben skal til enhver tid ha et A-lag på herresiden, og det er en målsetning at dette skal være ledende i vår region. Ambisjonsnivået for A-laget fastsettes hvert år av styret, i samråd med trener, sportslig utvalg og spillere. I 2024 spiller EIK for første gang i OBOS ligaen (1 divisjon) og som nyoppykket er det en naturlig målsetning å holde seg på dette nivået.
- A-laget er klubbens flaggskip og det skal tilstrebases en ballbesittende og underholdende spillestil. EIK skal være et naturlig valg for de beste spillerne i vår region, men skal også være en attraktiv klubb for spillere utenfor vårt distrikt. Det tilrettelegges for at klubbens fremste talenter, 17-19 år, hospiterer med A-lag og skolerer med fokus på de ferdigheter som vektlegges for spill på vårt A-lag.