

Ulltråden

Ull/Kisa Fotballs visjon, verdier og hovedmål

Ull/Kisas visjon:

Ull/Kisa Fotball skal være best på utvikling. Vi skal skape felleskap og vise samfunnsengasjement på Jessheim.

Slogan: Best hver dag!

Ull/Kisas verdier:

Utvikling:

Best på utvikling i alle ledd og alle aldre.

Felleskap:

Vi skaper samhold og kameratskap på våre arenaer i klubb, lag og by.

Samfunnsengasjement:

Vi skal være en positiv pådriver, som engasjerer seg i samfunnsutviklingen på Jessheim.

Ull/Kisas hovedmål:

Ull/Kisa Fotball har som mål å være en etablert del av norsk toppfotball. Vår posisjon skal i hovedsak basere seg på utvikling av spillere til et høyest mulig nivå, fra egen klubb og fra vårt nærområde, til spill på eget A-lag eller videresalg til høyere nivåer.

Ull/Kisa Fotball har som mål å være en samfunnsengasjert klubb, som tilbyr meningsfylt aktivitet til alle barn og unge lengst mulig. Vi skal jobbe med å utvikle hele mennesket.

Hva er hensikten med Ulltråden?

Ulltrådens retningslinjer

Ulltråden er et verktøy som beskriver for trenere, ledere og foreldre hvordan klubben driver sin fotballvirksomhet.

Definisjoner

Hospitering

En spiller «besøker» et annet fotballmiljø regelmessig for kortere/lengre tid hvor han/hun utfordres i forhold til egen flytsone.

Differensiering

Innenfor verdirammen som er satt, skal trenere i Ull/Kisa tilrettelegge for at barn kan få ulike typer utfordringer ut fra interesse, ferdigheter og modning. Dette kaller vi med et samlebegrep for differensiering.

Differensiering betyr at trenings- og kamptilbudet i størst mulig grad er tilpasset enkeltpersoners ferdigheter, motivasjon, ønsker og behov.

Dette må ikke forveksles med «topping av lag», som innebærer at noen får spille vesentlig mer enn andre, og dette skal ikke forekomme i barnefotballen.

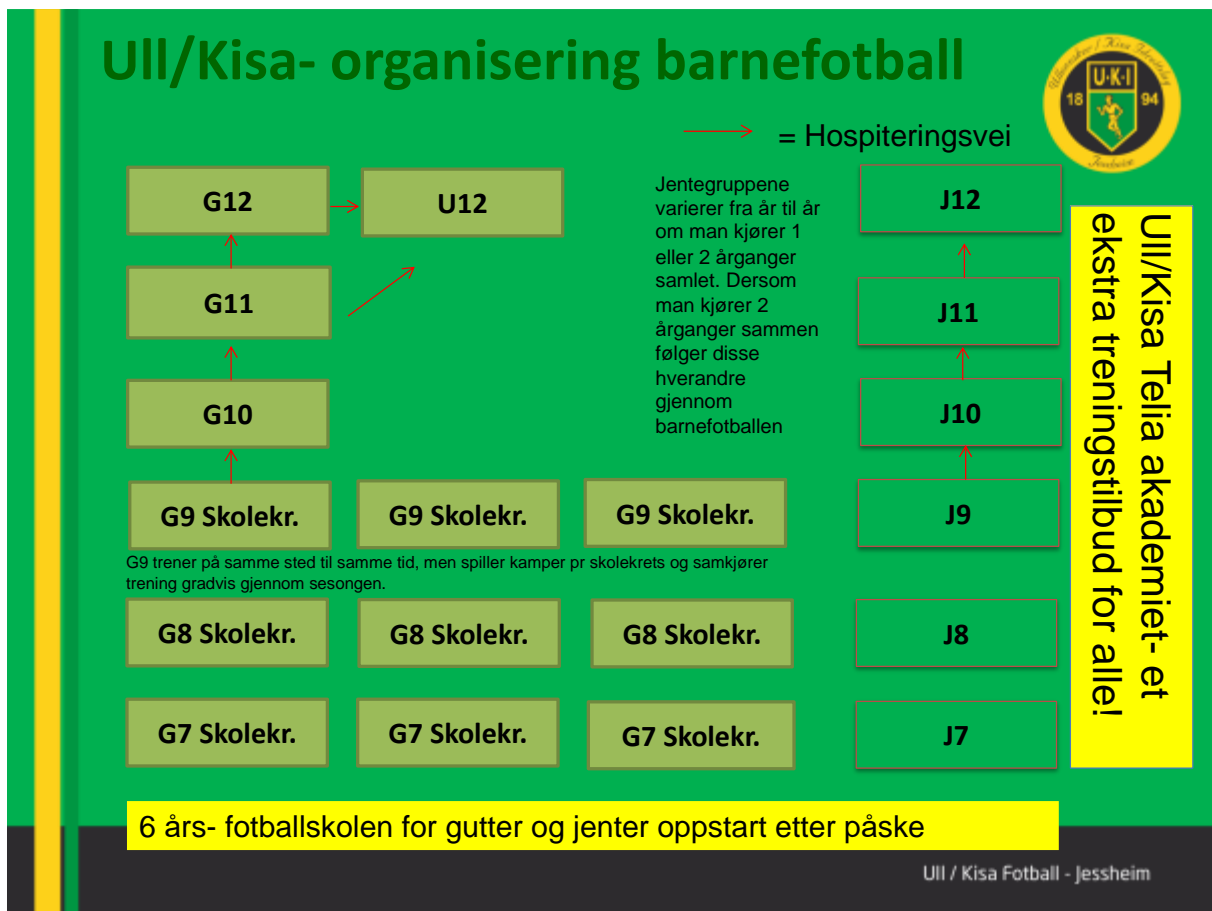
Definisjon fotballferdigheter:

«Hensiktsmessige handlingsvalg og handlinger for å skape og utnytte spillsituasjoner til fordel for eget lag».

Enkelt forklart:

Fotballferdighet = valg og utførelse

Barnefotballen 6 – 12 år



Figuren over viser hvordan barnefotballen i Ull/Kisa er organisert, fra spillerne kommer inn i organisert fotball det året de fyller 6 år.

Ull/Kisa Telia-akademiet

Ull/Kisa Telia-akademiet er et treningstilbud rett etter skoletid, i SFO-tiden. Treningen er for gutter og jenter fra 1. til 7. Klasse, og alle deltagere kan velge mellom å være med Ull/Kisa Telia-akademiet 1 eller 2 dager per uke. Klubben har en person ansatt med hovedansvar for det sportslige opplegget på akademiet, i tillegg deltar trenere fra Utviklingsavdelingen i gjennomføringen. Ull/Kisa Telia-akademiet er åpent for alle, uansett klubbtilhørighet.

Tilbudet er et ekstra-tilbud, og det er egen kostnad for å delta på tilbudet. Det er også mulig å få transport fra enkelte skoler til treningene.

Ull/Kisa Telia-akademiet følger samme planer som øvrige lag i klubben. Det er ønskelig at Ull/Kisa Telia-akademiet er hovedtilbudet, slik at flest mulig skal få en best mulig treningshverdag i klubben. Treningsplaner som lages for Ull/Kisa Telia-akademiet vil også bli distribuert ut til lagene i klubben, slik at det jobbes etter samme skoleringsplan.

På Ull/Kisa Telia-akademiet differensieres det på øktene.

6-åring

Det året barnet fyller 6-års starter de opp på 6-årsfotballskolen. Fotballtilbudet organiseres som felles trening en gang i uka fra midten av april til slutten av september. Tilbudet følger skoleruta.

Kjennetegn for alderen:

- Jevn og harmonisk vekst
- Motorisk gullalder
- Stor aktivitetstrang
- Tar verbal instruksjon dårlig
- Selvsentrert
- Kort konsentrasjonstid
- Følsom for kritikk

Organisering

6-åringene trener en gang i uka fra midten av april til slutten av september. Treningene ledes av frivillige foreldre. Gruppene deles inn etter skolekretser, på lagenes treninger kreves det 1 trener per 6 spillere.

I løpet av sesongen deltar 6-åringene på tre til fem runder med 6-årsserie, som arrangeres av Akershus fotballkrets. Spillform er 3'er fotball. Her er det ønskelig med deltagelse både på våren og høsten.

Trenerkompetanse

Ull/Kisa Fotball er en «Kvalitetsklubb». I kravene for å være «Kvalitetsklubb» ligger det betingelser om trenerkompetanse.

Trenere for 6-åringene oppfordres til å gjennomføre Grasrot-trener delkurs 1 i løpet av sesongen, som arrangeres av Ull/Kisa Fotball. For kullets hovedtrener er dette obligatorisk.

7- og 8-åring

Høsten spillerne er ferdig med 6-årsfotballskolen, blir spillerne delt inn i treningsgrupper etter skolekrets. Alle skolekretser får tilbud om å trene innendørs den første vinteren, samt ute fra våren. 8-åringene tilbys treningstid ute hele året. Selv om skolekretsene trener hver for seg, søker vi å sette opp felles treningstid for årskullene, slik at spillere og trenere på de forskjellige skolekretsene blir kjent med hverandre. Der det er naturlig kan klubben sammen med trenerne beslutte å slå sammen to av skolekretsene dersom antall deltakere tilsier at dette er ønskelig.

For å forvente å bli tatt ut til kamper, forventes det et treningsoppmøte på minimum 50%. Spillere som driver med annen idrett, og prioriterer å trene med annen idrett på samme dag som det er fotballtrening, får dette godskrevet som treningsoppmøte.

Kjennetegn for alderen:

- Jevn og harmonisk vekst
- Motorisk gullalder
- Stor aktivitetstrang
- Tar verbal instruksjon dårlig

- Selvsentrert
- Kort konsentrasjonstid
- Følsom for kritikk

Organisering

- Årskullet deles inn i treningsgrupper etter skolekretser.
- Trener en gang i ukedagene, samt at det legges opp til en frivillig trening i helgen. Treningene ledes av foreldretrenere. Øvrige treninger arrangeres via tilbudet Ull/Kisa Telia-akademiet.
- Treningene varer i 60 - 75 minutter
- På lagets treninger kreves det 1 trener per åtte spillere
- Det meldes på nok lag i forhold til det totale antall spillere i skolekretsen til seriespill, for 7 åringene er spillform 3'er og for 8 åringene 5'er. For 3'er lag beregnes 5 spillere per lag og for 5'er lag beregnes det sju spillere per lag. Dersom antall spillere ikke går opp i "nok lag", meldes lag på i par-avdeling (gjelder 8 åringene). Kampene ledes av foreldretrenere
- Lagene i seriespill deles inn etter jevnbyrdighetsprinsippet. Prøv å skape jevne kamper, slik at alle opplever å vinne, spille uavgjort og å tape
- Spillere som tas ut til kamp **skal** ha lik spilletid
- Vi tilrettelegger for at spillerne er allsidige
- Alle får tilbud om at dra på samme cuper, sammen

Årshjul for 7- åringene

- Påmelding av lag til 3'er turneringer- kontinuerlig gjennom sesong
- Mars/April – Deltar på turnering hos Hvam IL
- August – Deltar på turnering hos Eidsvold Turn
- September- Deltar på Jessheim Storsenter cup
- September/oktober – Foreldremøte med info om kommende sesong. Se egen agenda for foreldremøter.
- Desember- årlig dugnad som parkeringsvakt Jessheim storsenter

Årshjul for 8- åringene

- Februar – Påmelding av lag til seriespill
- Mars/April – Deltar på turnering hos Hvam IL
- August – Deltar på turnering hos Eidsvold Turn
- September- Deltar på Jessheim Storsenter cup
- September/oktober – Foreldremøte med info om kommende sesong. Se egen agenda for foreldremøter.
- Desember- årlig dugnad som parkeringsvakt Jessheim storsenter

Trenerkompetanse

Ull/Kisa Fotball er en «Kvalitetsklubb». I kravene for å være «Kvalitetsklubb» ligger det betingelser om trenerkompetanse.

Ansvarlige trenere for 7- og 8-åringer skal minimum gjennomføre NFF Grasrot-trener kurs del 1, «Barnefotballkurset». Kurset strekker seg over 16 timer, og arrangeres klubbært i regi Ull/Kisa fotball. Øvrige trenere oppfordres til å gjøre det samme.

Alle trenere og lagledere må fremvise godkjent politiattest.

Treningsinnhold

For å få flyt i treningene er det viktig å ha høyt aktivitetsnivå og unngå for mye verbal instruksjon. Hvis mulig anbefales at øvelser er satt opp klart på feltet, slik at bytte av øvelser går hurtig. Ha fokus på retningslinjer på treninger, både til oppmøte og hvordan man oppfører seg på treninger. I Ull/Kisa Fotball har vi høye standarder for holdninger og oppførsel.

Treningen bør ikke inneholde mer en 2 – 3 øvelser inkludert spill, pluss lek på slutten av treningen. De aller viktigste prinsippene er at barna skal ha mange ballberøringer og at de skal ha det gøy på trening.

For treningsinnhold for 7- og 8-åringer, se dokumentene "Fagplan" og "Skoleringsplan".

Vi tilrettelegger for og oppfordrer til at spillerne er allsidige.

9-åringer

Året spillerne fyller 9 år, starter første del av jobben med å slå sammen hele kullet til en gruppe. Lagene oppfordres til å ha et antall felles aktiviteter for å forberede sammenslåingen som skal gjennomføres inn mot neste sesong, og at man på slutten av året er godt i gang med sammenslåing av gruppene. I seriespill stilles det fortsatt med rene skolelag. Turnering(er) på høsten bør bestå av miks av spillere fra de forskjellige skolekretsene.

For å forvente å bli tatt ut til kamper, forventes det et treningsoppmøte på minimum 50%. Spillere som driver med annen idrett, og prioriterer å trene med annen idrett på samme dag som det er fotballtrening, får dette godskrevet som treningsoppmøte.

Kjennetegn for alderen:

- Jevn og harmonisk vekst
- Motorisk gullalder
- Selvkritikk og lærevillighet øker
- Er letter å lede og påvirke
- Stort vitebegjær
- Tar verbal instruksjon noe bedre

Organisering

- Trener en til to ganger i uka med sitt lag, som ledes av foreldretrenerne. Øvrige treninger arrangeres via tilbudet Ull/Kisa Telia akademiet.
- Treningstid 60 – 75 minutter
- På lagets trening kreves det en trener pr åtte spillere
- Det meldes på "nok lag" i forhold til det totale antall spillere i skolekretsen til seriespill i 5er fotball på "nivå 1", her beregnes det sju spillere per lag. Dersom antall spillere ikke går opp i "nok lag", meldes lag på i paravdeling. Kampene ledes av foreldretrenerne
- Lagene i seriespill deles inn etter jevnbyrdighetsprinsippet. Prøv å skape jevne kamper, slik at alle opplever å vinne, spille uavgjort og å tape
- Årskullet kan også, dersom det er behov for dette, melde på et lag på "nivå 0". Det skal rulleres på spillere på dette laget fra alle skolekretser, slik at mange får muligheten til å spille på laget. Dette gjøres i samråd med sportslig ledelse i klubben.
- Spillere som møter på kamp skal ha lik spilletid. Med mulighet for å melde på et lag på "nivå 0", må det hensyn tas at alle skal ha tilnærmet lik spilletid gjennom sesongen, slik at spillere som spiller på "nivå 0-laget", ikke skal ha mer spilletid en øvrige spillere gjennom sesongen. Som utgangspunkt står spillere som spiller kamp på "nivå 0" over eget lags kamper på "nivå 1"
- Fra det året spilleren fyller 9 år, kan spillere hospitere
- Differensiering på trening og i kamper skal brukes. Seleksjon og topping er forbudt
- Vi tilrettelegger for at spillerne er allsidige.
- Alle får tilbud om at dra på samme cuper, sammen

Årshjul for 9-åring

- Februar – Påmelding av lag til seriespill
- Mars/April – Deltar på turnering hos Hvam IL
- August – Deltar på turnering hos Eidsvold Turn
- August – Deltar på Grueturneringen for lagene 9 – 12 år
- September- Deltar på Jessheim storsenter cup
- September/oktober – Foreldremøte med info om kommende sesong. Se egen agenda for foreldremøter.
- Desember- årlig dugnad som parkeringsvakt Jessheim storsenter

Trenerkompetanse

Ull/Kisa Fotball er en «Kvalitetsklubb». I kravene for å være «Kvalitetsklubb» ligger det betingelser om trenerkompetanse.

Trener for 9-åring skal minimum ha gjennomført, eller gjennomføre i løpet av sesongen, NFF Grasrot-trener kurs del 1, «Barnefotballkurset». Hovedtrener for gruppa skal minimum ha gjennomført Grasrot-trener kurs del 2, «Barnefotball – Flest mulig med kvalitet».

Treningsinnhold

For å få flyt i treningene er det viktig å ha høyt aktivitetsnivå og unngå for mye verbal instruksjon. Hvis mulig er det å anbefale at øvelser er satt opp klart, slik at bytte av øvelser går hurtig. Ha fokus på retningslinjer på treninger, både til oppmøte og hvordan man oppfører seg på treninger. I Ull/Kisa fotball har vi høye standarder for holdninger og oppførsel.

For treningsinnhold for 9-åringer, se dokumentene "Fagplan" og "Skoleringsplan". Vi tilrettelegger for, og oppfordrer til, at spillerne er allsidige.

10-åringer

Året spilleren fyller 10 år gjennomføre full sammenslåing av årskullet. Fra dette årskullet vil ikke lengre lagene deles opp etter skolekretser på treninger eller kamper. Gruppens ses som en felles gruppe. Som 10-åringer trår man inn i 7'er fotballens verden. Det betyr at det blir litt større baner, og litt flere spillere på banen.

For å forvente å bli tatt ut til kamper, forventes det et treningsoppmøte på minimum 50%. Spillere som driver med annen idrett, og prioriterer å trene med annen idrett på samme dag som det er fotballtrening, får dette godskrevet som treningsoppmøte.

Kjennetegn for alderen

- Jevn og harmonisk vekst
- Motorisk gullalder
- Selvkritikk og lærevillighet øker
- Er letter å lede og påvirke
- Stort vitebegjær
- Begynner å ta verbal instruksjon

Organisering

- Alle skolekretsene slås sammen til en felles gruppe
- Trener to til tre ganger i uka med sitt lag, som ledes av foreldre. Øvrige treninger arrangeres via tilbudet Ull/Kisa Telia akademiet
- Treningstid 75 minutter
- På lagets treninger kreves det en trener per åtte spillere
- Det meldes på lag i seriespill, her beregnes det lag med 3 ekstra spillere. Dersom antall spillere ikke går opp i nok lag, meldes lag på i paravdeling. Kampene ledes av foreldretrenere
- Lagene i seriespill deles inn etter jevnbyrdighetsprinsippet. Prøv å skape jevne kamper, slik at alle opplever å vinne, spille uavgjort og å tape
- Spillere som tas ut til kamp skal ha lik spilletid
- Spillere kan hospitere til eldre årskull
- Differensiering på trening og i kamper skal brukes. Seleksjon og topping er forbudt

- Grupper kan melde på et lag i årsklassen over. Lag i årskull over egen alder skal meldes på i samråd med sportslig ledelse i klubben og ha tett dialog med denne gjennom sesongen.

Årshjul for 10-åringer

- Januar – Påmelding av lag til seriespill
- Mars/April – Deltar på turnering hos Hvam IL
- August – Deltar på turnering hos Eidsvold Turn
- August – Deltar på Grueturneringen for lagene 9 – 12 år
- September- Deltar på Jessheim storsenter cup
- September/oktober – Foreldremøte med info om kommende sesong. Se egen agenda for foreldremøter.
- Desember- årlig dugnad som parkeringsvakt Jessheim storsenter

Trenerkompetanse

Ull/Kisa Fotball er en «Kvalitetsklubb». I kravene for å være «Kvalitetsklubb» ligger det betingelser om trenerkompetanse.

Trenere for 10-åringer skal ha gjennomført minimum NFF Grasrot-trener del 1, «Barnefotballkurset». Sportslig ansvarlig for gruppa skal minimum ha gjennomført NFF Grasrot-trener del 2, «Barnefotball – Flest mulig med kvalitet».

Treningsinnhold

Viktig å ha godt planlagte treningsøkter for best mulig flyt i treningene. Hvis mulig, sett opp øvelser på økta i forkant av treningen slik at overgangen mellom øvelser går hurtig.

For treningsinnhold for 10-åringer, se dokumentene "Fagplan" og "Skoleringsplan".

Vi tilrettelegger for, og oppfordrer til, at spillerne er allsidige.

11- og 12-åringer

Som 11-åringer spiller man fortsatt 7'er fotball, mens 12 åringene spiller 9'er. Det betyr igjen at det blir litt større baner, og litt flere spillere å forholde seg til. Også spilletiden blir lengre. Hele gruppen trener sammen, men spillerne deles inn i grupper på hver trening, differensiert ut fra hva temaet for treningen er og hvor langt spillerne har kommet i temaet for treningen. Det er viktig at det ikke blir seleksjon av spillere, men at det blir en fornuftig og godt planlagt differensiering.

Lagene som meldes på i seriespill får nye benevnelser. Opp til og med 11 år betegnes lagene som f eks Ull/Kisa Rød og Ull/Kisa Hvit. Fra det året spillerne fyller 12 år går betegnelsen over til at lagene heter Ull/Kisa 1, Ull/Kisa 2 osv.

Gjennom Ull/Kisa utviklingsavdelingen organiseres det et U12 tilbud, i tillegg til at spillerne er med i sine ordinære alderskull. I U12 legges det opp til en ekstra trening per uke hvor de spillerne som er kommet lengst i sin utvikling får tilbud om å være med. U12 er også en prioritert hospiterings-arena, både internt og fra våre samarbeidsklubber. Fra denne gruppen tas det ut et lag som spiller 9'er fotball i 1. eller 2. Divisjon G13 (vurderes fra år til år utfra kullets behov). U12 deltar også på høsten i Nasjonalt Elitetiltak i regi av Norsk Toppfotball. Her skal også klubben invitere hospitanter fra våre samarbeidsklubber for å gi tilbudet til de spillerne i vår region med størst behov for å skaffe seg referanser på topp nasjonalt nivå i sitt alderskull.

Det er ønskelig at spillerne i U12 i størst mulig grad deltar på Ull/Kisa Telia akademiet. Grappa trenes og ledes av ekstern trener, gjerne i samspill med trenere for de ordinære alderskullene. U12 er spillernes første møte med utviklingsavdelingen i Ull/Kisa (U-gruppene), men spillerne tilhører fortsatt sine ordinære alderskull. Trener for Ull/Kisa U12 bør ha minimum UEFA B-lisens.

For å forvente å bli tatt ut til kamper i G11 og G12, forventes det et treningsoppmøte på minimum 50%. Spillere som driver med annen idrett, og prioriterer å trene med annen idrett på samme dag som det er fotballtrening, for dette godskrevet som treningsoppmøte.

Kjennetegn for alder

- Jevn og harmonisk vekst
- Motorisk gullalder
- Barns egenmotivasjon og holdning for idrett dannes i denne alderen
- Barna er modne for læring og å ha fokus på prestasjonsorientert utvikling
- Opptatt av regler og rettferdighet

Mål for alderskullet

Vi har ingen resultatmål i barnefotballen i Ull/Kisa. Vi har fokus på utvikling av hvert enkelt individ. Derfor differensierer vi på treninger og i kamper.

- Et godt treningsmiljø hvor alle trives, og det legges til rette for utvikling
- Skape god treningskultur
- Få med flest mulig spillere til nest år. Spesielt viktig i overgangen fra 12 år til ungdomsfotball
- Innarbeide gode hospiteringsrutiner med årskullene over
- Begynnende fokus på roller

Organisering

- Hele årskullet er samlet i en treningsgruppe
- To til tre treninger i uka med sitt lag, som ledes av foreldretrenere. Øvrige treninger arrangeres via tilbudet Ull/Kisa Telia akademiet og gjennom U12
- Treningene varer 75 – 90 minutter
- På lagets treninger beregnes det en trener pr 10 spillere.
- Det meldes på lag til seriespill. Her beregnes det maks 10 spillere på hver kamp i 7'er fotballen og maks 12 spillere i 9'er

- Lagene i seriespill deles inn etter jevnbyrdighetsprinsippet. Prøv å skape jevne kamper, slik at alle opplever å vinne, spille uavgjort og å tape
- Spillere som tas ut til kamp skal ha lik spilletid
- Spillere kan hospitere til eldre årskull
- Differensiering på trening og i kamper skal brukes. Seleksjon og topping er forbudt

Årshjul for 11- og 12-åringer

- Januar – Påmelding av lag til seriespill
- Mars/April – Deltar på turnering på Østlandet
- August – Det oppfordres til deltagelse på turnering hos Norway Cup
- August – Deltar på Grueturneringen for lagene 9 – 12 år
- U12 deltar på NTF elitetiltak i september
- September- Deltar på Jessheim storsenter cup
- September/oktober – Foreldremøte med info om kommende sesong. Se egen agenda for foreldremøter.
- Desember- årlig dugnad som parkeringsvakt Jessheim storsenter

Treningsinnhold

Spilleren er inne i «ferdighetsperioden». I denne alderen skal spilleren lære å utvikle grunnleggende idrettslige ferdigheter. Vi tilrettelegger for, og oppfordrer til, at spillerne er allsidige.

For mer detaljert info om treningsinnhold for 11 og 12-åringer, se dokumentene "Fagplan" og "Skoleringsplan".

Trenerkompetanse

Ull/Kisa Fotball er en «Kvalitetsklubb». I kravene for å være «Kvalitetsklubb» ligger det betingelser om trenerkompetanse.

Trener for 11-åringer skal minimum ha gjennomført NFF Grasrot-kurs del 1 «Barnefotballkurs» og del 2 «Barnefotball - Flest mulig med kvalitet». Hovedansvarlig for 11-åringer skal i løpet av året minimum gjennomføre NFF Grasrot-kurs del 3, «Mot ungdom – flest mulig».

Sportslig ansvarlig for 12-åringene skal minimum gjennomføre NFF Grasrot-kurs del 4, «Ungdom – lengst mulig – best mulig» i løpet av sesongen. U12 gruppa skal ha ekstern trener og bør ha minimum UEFA B-lisens.

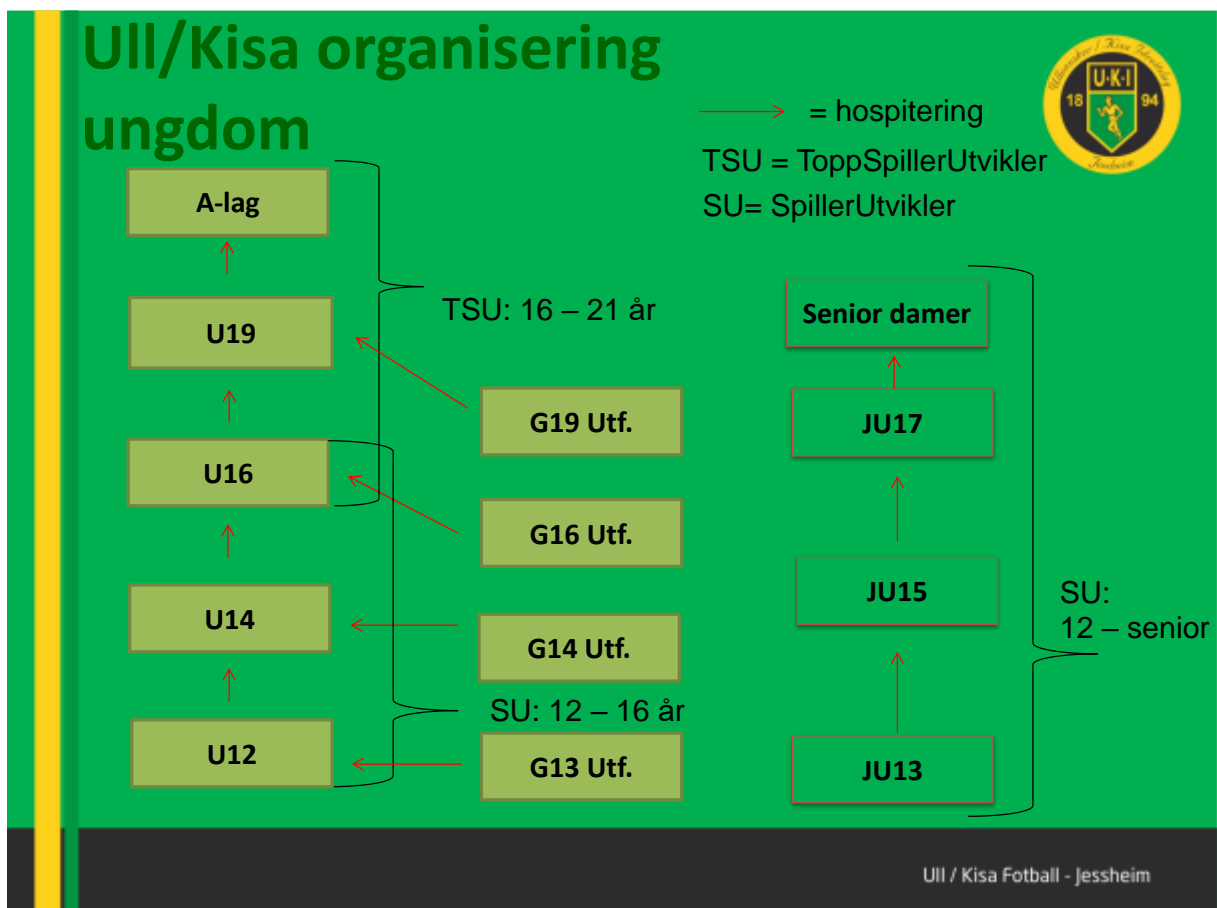
Ungdomsfotballen 13 – 19 år

Det året spilleren fyller 13 år trår man inn i ungdomsfotballen. Ungdomsfotball betyr flere ting, og nå registreres blant annet resultater og tabeller settes opp.

Det er viktig for Ull/Kisa å få med flest mulig spillere fra barnefotballen og inn i ungdomsfotballen, derfor har klubben laget en modell som gir muligheter både for de som vil trene mye og som satser hardt på idretten, og de som har lyst til å spille kamper og trene litt mindre. Det er her et skille mellom guttesiden og jentesiden, men dette er først og fremst med tanke på antall spillere i de forskjellige årskullene på gutte- og jentesiden.

Det er viktig å være oppmerksom på den store forskjellen i biologisk alder. Vekstperioden og de fysiske endringene inntreffer forskjellig fra spiller til spiller, derfor er det viktig å se spilleren i et langsiktig løp. Ferdighetsutviklingen kan stagnere i en periode, pga nedsatt koordinasjon i forbindelse med kraftig vekst.

Nærmere forklaring av modellen, se beskrivelse av årskullene under.



Forklaring av vår ungdoms- og seniormodell

Modellen for gutter

Ungdomsfotballen på guttesiden deles opp i U-grupper og G-grupper. U-gruppene er førstelagene og tilhører Utviklingsavdelingen i Ull/Kisa, og består av en stamme på normalt 18-20 spillere. Utover dette hospiteres det inn spillere til U-gruppene, fra U-gruppene under, fra G-gruppene eller fra andre klubber. Betegnelsen «U-gruppe» brukes fordi vi ønsker å se bort fra alder, men mer på enkeltspillere, og la spilleren være med i den gruppa som er sportslig rett utfordring for spilleren på nåværende tidspunkt. Det er viktig å presisere at spillere kan flyttes ut og inn av de forskjellige gruppene.

Når det gjelder G-gruppene, så består den av øvrige spillere på årskullet, og disse tilhører barne- og ungdomsavdelingen i Ull/Kisa. Disse gruppene differensieres også etter ferdigheter og ivrighet, både i trening og kamper.

Modellen for jenter

Det er færre spillere i årskullene på jentesiden i Ull/Kisa, derfor er modellen litt forskjellig fra guttenes modell. Også blant jentene organiseres årskullene som «U-grupper» hvor to årskull trener sammen, for en bedre mulighet til differensiert trening.

Hospitering skjer til eldre jentelag, eller unntaksvis inn på guttelag.

13- og 14-åringer

Kritisk år med tanke på frafall fra fotballen. Ull/Kisa ønsker at flest mulig blir med inn i ungdomsfotballen, og derfor er det viktig å organisere årskullet slik at alle finner sin plass og får et tilpasset fotballtilbud.

Dette er første året spillerne inngår i vår ungdomsmodell. Spillerne utvikler seg i forskjellig tempo og det er viktig med god individuell oppfølging, for å påse at spillerne opplever en god variasjon av mestring og utfordringer.

For å forvente å bli tatt ut til kamper forventes det et treningsoppmøte på 90% i U-gruppene. I G-gruppene og JU-gruppen vil det være differensiert utfra hvilken gruppe spilleren tilhører. De som ligger nærmest å kjempe om en plass i U-grupper forventes et minimums treningsoppmøte på 75%, og øvrige minimum 60%.

Spillere som driver med andre idretter, og som velger å prioritere annen idrett på enkelte økter, skal få dette godskrevet som treningsoppmøte.

Spillere som tas ut til kamp skal spille minimum 30 minutter sammenhengende. I cuper/turneringer hvor det spilles mange kamper kan lagene utarbeide retningslinjer som godkjennes av klubben, men alle skal i løpet av turneringen ha fått mulighet til å starte kamper.

Mål for årskullet

Få med flest mulig til ungdomsfotballen. Gi et godt tilbud til alle gjennom god differensiering.

I ungdomsfotballen går man inn i en fase hvor de taktiske/tekniske ferdighetene får større utviklingsfokus. Vi tilstreber å bevisstgjøre sammenhengen mellom de taktiske og tekniske ferdighetene til funksjonell fotballferdighet ut fra spillestil.

Organisering gutter

Årskullet deles inn i U- og G-gruppe. U-gruppene består av de spillerne som til en hver tid har kommet lengst i sin utvikling, og 13- og 14-åringene i U-gruppene trener sammen. Gruppen betegnes som U14. U14 er en del av Utviklingsavdelingen i Ull/Kisa fotball. I U-gruppen kan det være spillere fra 11 år og eldre, men det er ingen krav om at det skal være med "underårige spillere" i U-gruppene. Det viktigste er at spillere er på «riktig» trenings- og kamprnivå. Spillere som vurderes flyttet opp skal vurderes av trener for U-gruppen og utviklingsansvarlig i samråd med trener på det aktuelle årskull og evt spillerutvikler. Eventuell oppflytting må foregå etter samtale med spiller og foresatte.

Spillere som velges ut til U14 gruppen forventes å prioritere fotballen høyt, og spiller og foresatte må godkjenne og signere klubbens forventninger til spillere i U14 gruppen for å være en del av gruppa.

Spillere som ikke blir tatt ut i U-gruppen er med i G-gruppen, og her differensieres det etter ferdigheter og interesse. G-gruppen trener på samme sted og tid, så langt dette lar seg gjøre.

Lagene har fire til fem aktiviteter i uken i sesong, som hver seg varer 75 – 90 minutter.

Det vil være betydelig forskjell på aktivitetsavgiften for G og U-grupper, disse kostnadene skal gjøres kjent for spillere og foresatte ved inngang til sesongen.

Organisering jenter

Betegnelsen på gruppene på jentesiden er JU-grupper (JenterUnder X-antall år). Årskullene trener sammen i to og to årskull fra det året de fyller 14 år, men differensieres. Det vil si at 13-åringene trener sammen i en gruppe som benevnes JU13, mens 14 åringene trener med 15-åringene i JU15 gruppen.

Underårige spillere kan være med i gruppene, og hospitering er en naturlig del spillerutviklingen. Spillere som vurderes flyttet opp permanent, skal vurderes av trenere på begge årskull, spillerutvikler samt etter samtale med spiller og foresatte. Permanent oppflytting må godkjennes av sportslig leder for jentefotballen.

Lagene trener to til fire ganger i uken, som hver seg varer 75 – 90 minutter.

Kjennetegn for alderen

- Motoriske utfordringer pga kraftig vekstperiode
- Forskjellig motivasjon
- Modenhet
- Ulike faser i pubertetsutviklingen

Trenerkompetanse

Hovedtrener i U-grupper skal ha minimum UEFA B-lisens. Hovedtrener for G-grupper og JU-grupper bør ha minimum UEFA C-lisens.

Trenere i Ull/Kisa skal kjenne godt til Ulltråden.

Det forventes at trenere stiller opp på klubbens trenerforumer.

U-grupper:

- Hovedtrener
- Trener
- Fysisk trener (kan deles med øvrige U-grupper)
- Spillerutvikler (felles for U12, U14 og U16)
- Keepertrener
- Lagleder
- Tilgang på fysioterapeut

G- og JU-grupper:

- Hovedtrener
- Trener
- Keepertrener
- Lagleder

Årshjul

Hver høst lager sportslig utvalg et årshjul for årskullene, som definerer cuper, treningsleir og andre samlinger.

Målsetninger

Alle skal få et godt fotballtilbud i Ull/Kisa, gjennom å få de utfordringene spillerne trenger. De som satser på fotball og som klubben anser som de som til en hver tid har kommet lengst i sin utvikling og som anses å ha et potensiale til å bli en a-lagsspiller i klubben selekteres ut til U14-gruppa.

Spillere som ikke kommer med i U-gruppa skal gis et godt differensiert tilbud ut fra interesse og hvor man står i fotballutviklingen. Det er spesielt viktig at spillere som tar nye steg får mulighet til å trene på nytt nivå gjennom hospitering til f eks U-gruppen.

Klubben er veldig bevist på at spillere utvikles i forskjellig tempo, og det å ikke bli selektert ut til en U-gruppe i dette alderssegmentet er ikke det samme som å ikke bli satset på av klubben. Det er også viktig at uttakene styres av potensiale og eierskap, ikke av prestasjonsevne her og nå. Dette som følge av at vi ikke har resultat-krav i barne- og ungdomsfotballen i Ull/Kisa fotball.

For mer detaljert info om treningsinnhold for 13 og 14-åringer, se dokumentene "Fagplan" og "Skoleringsplan".

Toppillerutvikling og bredde 15-19 år

Klubbens U16, U19, og a-lag herrer defineres av klubben som toppfotball og er en del av Utviklingsavdelingen. Dette betyr at alle andre lag og grupper fra 15 år og eldre i klubben defineres under barne- og ungdomsavdelingen. Det er fortsatt viktig med et godt differensiert tilbud til alle som vil spille fotball i Ull/Kisa Fotball.

Toppillerutvikling U16, U19 og a-lag

U-grupper er de spillerne som har kommet lengst i sitt utviklingsløp, og som har svært gode holdninger og forståelse av hva som kreves for å bli en god fotballspiller.

Kriterier/krav

Fra klubben stilles det store krav til disse gruppene. Ull/Kisa Fotball legger til rette for en mest mulig profesjonell tilnærming til utviklingsarbeidet.

Spilleren:

- Gode taktiske/tekniske ferdigheter
- God treningsmentalitet
- 24-timers utøver – god planlegging (skole, fotball, fritid)
- Utviklingsorientert

Oppsummert forventer vi at spillere i U-gruppene satser på fotballen, er dedikerte og har et sterkt ønske om å spille på høyt nivå. Målet er å utvikle spillere til eget a-lag, og videre ut i fotballverden.

Treneren:

- Kompetanse
- Toppillerutvikling i fokus

G-grupper 15 – 19 år

Godt differensiert tilbud i forhold til ferdigheter og ivrighet. Se for øvrig beskrivelse av modellen på side 13 i Ulltråden. Hospitering etter klubbens retningslinjer. Se Hospiteringsbeskrivelse.

Jentefotball 15 år til damelaget

Se beskrivelse av modellen på side 13 i Ulltråden.

15- og 16-åringer

Spillerne går inn i de siste årene av ungdomsskolen, og det er mange andre ting som også tar tid i ungdommenes liv. Det er viktig å la spillerne få tid til "et sosialt liv" på siden av fotballen.

Det er fortsatt viktig at alle spillere får sitt ønskede fotballtilbud innenfor et godt differensiert opplegg.

Mål for årskullet

De spillerne som klubben ser som sine viktigste utviklingsspillere vil bli selektert til en U16 gruppe. Denne gruppen regnes som klubbens 1.-lag, og har ønsket kamptilbud i G16 Interkrets. Spillere som selekteres til denne gruppa skal ha stor indre motivasjon til å utvikle seg som fotballspiller, i tillegg til

å ha gode taktisk/tekniske ferdigheter. Spillere som ikke kommer med i U-grupper, vil få et godt og differensiert tilbud i G-gruppene.

Fortsatt viktig å gi et godt differensiert tilbud til alle.

I ungdomsfotballen går man inn i en fase hvor utvikling av de taktiske/tekniske ferdighetene får større fokus. Bevisstgjøre sammenhengen mellom de taktiske og tekniske ferdighetene til funksjonell fotballferdighet ut fra spillestil.

For mer detaljert info om treningsinnhold for 15 og 16-åringer, se dokumentene "Fagplan" og "Skoleringsplan".

Kjennetegn for alderen

- Noen er fortsatt i vekstperioden
- Mer moden for lagtaktisk vurdering og strategisk tenking

Trenerkompetanse og støtteapparat

Hovedtrener i U-grupper skal ha minimum UEFA B-lisens. Hovedtrener for G-grupper JU-grupper skal ha minimum UEFA C-lisens.

Trenere i Ull/Kisa skal kjenne godt til Ulltråden.

Det forventes at trenere stiller opp på klubbens trenerforumer.

U-grupper:

- Hovedtrener
- Trener
- Fysisk trener (kan deles med øvrige U-grupper)
- Spillerutvikler (felles for U12, U14 og U16)
- Keepertrener
- Materialforvalter
- Lagleder/ dugnadsansvarlig
- Tilgang på fysioterapeut
- Toppsspillerutvikler (felles med U19 og A-lag)

G- og JU-grupper:

- Hovedtrener
- Trener
- Keepertrener
- Lagleder/ dugnadsansvarlig

Treninger og kamper

For å forvente å bli tatt ut til kamper på U16 må spilleren ha minimum 90 % treningsoppmøte. Spillere som tas ut til kamp skal ha spilletid. Spillere som spiller lite skal få kamptilbud gjennom annet lag.

I G-gruppene og JU-gruppene vil det være differensiert utfra hvilken gruppe spilleren tilhører. De som ligger nærmest å kjempe om en plass i U-grupper forventes et minimums treningsoppmøte på 75%, og øvrige minimum 60%. Spillere som tas ut til kamp skal ha minimum 30 minutters spilletid.

Årshjul

Hver høst lager sportslig utvalg et årshjul for årskullene, som definerer cuper, treningsleir, ferier og andre samlinger.

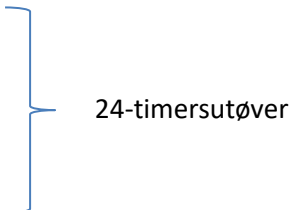
Juniorfotball – 17 – 19 år (gutter)

I dette alderssegmentet vil spillere ha forskjellige trenings- og kamparena. Noen vil spille juniorfotball, mens andre spiller seniorfotball. Klubben gir et differensiert tilbud både til de som ønsker å satse på fotball og har potensiale til å bli A-lagsspiller i klubben, og til de som heller vil ha et breddetilbud eller ikke tar nivået inn mot vår U19 gruppe.

Totalbelastning i dette alderssegmentet

Mange av spillerne går på skoler som tilbyr egne idrettslinjer. Dette vil øke den totale belastningen betraktelig, og det er derfor viktig og ha et godt samarbeid skole/klubb. Det vil derfor være viktig med et differensiert opplegg tilpasset den enkelte, i forhold til den totale belastningen. For spillere i U19 som ønsker å optimalisere sin utvikling anbefaler vi å gjøre en grundig vurdering i forhold til belastningene som følger av totalen skole/ fotball sammen med klubb/ trenere.

Det er viktig at spillerne tar ansvar i forhold til planlegging:

- Skole
 - Klubbhverdag
 - Kosthold
 - Søvn/hvile
 - Fritid/sosialt
- 
- 24-timersutøver

Kamparenaer

For å forvente å bli tatt ut til kamper i U19 må spilleren ha minimum 90% treningsoppmøte. Som utgangspunkt skal spillere som tas ut til kamp ha spilletid. Spillere som spiller lite skal få kamptilbud gjennom annet lag. Vår U19 gruppe har ønsket kamparena G19 interkrets og 3.div (Norsk Tipping ligaen)

Trenerkompetanse og støtteapparat

U19 skal ha følgende støtteapparat:

- Hovedtrener
- Assistent trener
- Fysisk trener (kan være felles med øvrige U-grupper)
- Keepertrener
- Lagleder
- Materialforvalter
- Tilgang på fysioterapeut
- Toppsspillerutvikler 16 – 21 år

For hovedtrener i gruppene forventes følgende trenerlisens:

- U19: UEFA A-lisens, eller søkende til dette
- U16: Minimum UEFA B-lisens
- Øvrige grupper: Minimum UEFA C-lisens

Årshjul

Hver høst lager sportslig utvalg et årshjul for årskullene, som definerer cuper, treningsleir, ferie og andre samlinger.

For mer detaljert info om treningsinnhold for 17 til 19-åringer, se dokumentene "Fagplan" og "Skoleringsplan".

Jentefotballen junioralder til senior

I det året jentene fyller 16 år går jentene inn i juniorfotballen i klubben. JU17 laget anses som rekruttlaget på damesiden i en gruppe sammen med eventuelt overårige. JU17 gruppa har et tett samarbeid med damelaget, og spillere hospiteres mellom gruppene både i trenings og kampsammenheng.

Mål for juniorjenter og damelaget

Jenter som ønsker å satse på fotballen skal få et godt tilbud i Ull/Kisa. Vi ønsker spesielt å legge til rette for unge jenter som satser på idretten, gjennom å gi de gode trenings- og kampmuligheter. Klubbens damelag har som målsetning å rykke opp til 1.divisjon.

For å lykkes med dette skal klubben rekruttere trenere til de eldste lagene som brenner for å jobbe med jenter som spiller fotball. Det er også ønskelig at disse trenerne er godt kvalifisert gjennom kursing, og det er ønskelig med minimum UEFA B-lisens på hovedtrenerne.

A-lag- herrer.

A-laget er klubbens flaggskip, og skal være en del av Norsk Toppfotball. Klubben har en målsetning om at a-laget skal være en stabil topp 22 klubb i Norsk Toppfotball. Klubben har også en definert målsetning om at lokale klubbutviklede fotballspillere skal få muligheten til å spille toppfotball i Ull/Kisa. Styret har vedtatt at i gjennomsnitt minst en spiller årlig skal flyttes opp fra Utviklingsavdelingen til a-stallen.

Støtteapparat

Rundt a-laget skal det være et kompetent og godt sammensatt støtteapparat, bestående av:

- Hovedtrener
- Assistent trener
- Keepertrener
- Fysioterapeut
- Materialforvalter
- Sportslig administrator
- Toppillerutvikler 16 – 21 år

Stallsammensetting

Ull/Kisa a-stall skal bestå av totalt 23 spillere, hvorav tre er keepere og resten er dobbel dekning i alle posisjoner. For nærmere beskrivelse av a-stallen, se dokumentet "Spillerlogistikk a-laget".

Politiattester

Alle som er med som frivillig, trener eller lagleder, i et idrettslag må fremvise politiattest.

Idrettslaget først skal bekrefte behovet for attesten på eget skjema, gi dette til søkeren, og at søkeren deretter selv skal søke om attest. Det er søkere over 18 år som kan søke om attest elektronisk på nettet. Søkere under 18 år må ha søknaden signert av foresatte.

Når søkeren mottar politiattest, skal denne fremvises for den personen i klubben som er ansvarlig for politiattester. Den vil da blir registrert som fremvist. Politiattesten er privat, så søkeren beholder selv politiattesten etter at den fremvist.

Søknad av politiattest gjøres på <https://attest.politi.no>.

Ull/Kisa treneren

Fokus på treneren:

- Trenerrollen – vi arbeider i team med klare oppgaver.
- Arbeidsoppgaver - hver trener har sine ressurser og tilpasser sine arbeidsoppgaver iht. føringer og sin trenerkollega. Det lages en samlet oversikt med arbeidsoppgaver for lagets trenere.
- Alle trenere arbeider iht. de ulike målgruppene og deres ambisjonsnivå.
- I Ull/Kisa er treneren en viktig person, men det er spillerne som står i fokus!
- I Ull/Kisa er alle trenere spillerutviklere!
- I Ull/Kisa er trener og ledere endrings- og utviklingsorientert.

Følgende treneregenskaper tar vi hensyn til i Ull/Kisa:

- Har faglig kompetanse
 - Klubben må ha nok faglig kompetanse til det nivå vi skal håndtere. Utøveren ønsker å ha tillit til treneren.
 - By på deg selv, del av din kompetanse.
 - Vær en aktiv instruktør og veileder – det skal ikke være noe tvil om at alle lagene trenger en trener.
 - Har fokus på å stimulere til egentrening.
- Har menneskekunnskap
 - Vi viser interesse og respekt for alle, og ser alle!
 - Mennesket er viktigere enn fotballen!
 - Vi planlegger all aktivitet etter de behov og den motivasjon gruppa til hver tid har.
- Benytter sin kunnskap og kan formidle den
 - En pedagogisk og bevisst tilnærming til enhver tid.
 - Utøveren oppfatter oss som metodiske.
 - Hvordan vi sier tingene er like viktig som hva vi sier!
- Er miljøskapende
 - Det er først når vi har bygd et trygt miljø vi skaper utvikling og prestasjoner.
 - Vi må by på oss selv – gå foran som miljøskapere.
 - Vi har det gøy – og skaper både glede og spenning.
- Etablere trygge følelsesmessige relasjoner.
 - Vi skal, sammen med øvrige støtteapparat, være en trygghetsfaktor som utøverne ønsker å tilbringe sin tid sammen med.
 - Vi tar tak i uro eller forskjellige typer konflikter i gruppen.
 - Vi inkluderer foreldregruppa på ungdoms- og barne-nivået.

Rollebeskrivelser for støtteapparat i Ull/Kisa

Oppgaver for de forskjellige rollene i støtteapparatet, men ikke begrenset til:

- Hovedtrener
 - Følger klubbens sportslige retningslinjer
 - Ansvarlig for planlegging av treningsinnhold og kamper
 - Spillerutvikler/lagsutvikler
- Trener
 - Medansvarlig for gjennomføring av treninger/kamper sammen med hovedtrener
 - Fokus på enkeltspillere i trening og kamp
 - Faglig kompetanse
- Fysisk trener
 - Ansvarlig for fysisk tilstand, kontroll på belastning og utvikling av fysiske egenskaper hos spiller og lag.
 - Ansvarlig for fysisk testing i henhold til klubbens standarder for gruppa.
 - Ansvarlig for oppvarming og prepp.
 - Samarbeid med klubbens fysioterapeut rundt oppfølging av skadde spillere.
- Keepertrener
 - Tett samarbeid med hovedtrener
 - Oppfølging av keepere inkludert utviklingsplaner
- Spillerutvikler
 - Ansvarlig for individuell oppfølging av enkeltspillere i tett samarbeid med hovedtrener.
 - Utarbeide, registrere og følge opp utviklingsplaner
- Lagleder
 - Legge inn lag i fiks og ta ut kamprapporter til kamper
 - Følge opp advarsler på spillere
 - Omberamning av kamper
 - Planlegging og gjennomføring av treningsleirer og cuper
 - Dugnader
 - Kontakte dommer i forkant av kamper/skaffe dommere til treningskamper
 - Oversikt over lagets økonomi
 - Kontaktperson for administrative saker
 - Overganger
- Materialforvalter
 - Kamputstyr tas med på kamper, og samles inn etter kamper. Sørger for at utstyr blir levert til vask
 - Orden i treningsutstyr og bestilling av nødvendig utstyr
 - Medisinkoffert

Foreldrevettregler

1. Møt fram til kamp og trening - barna ønsker det
2. Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen - ikke bare din datter eller sønn
3. Oppmuntre i medgang og motgang - ikke gi kritikk
4. Respekter lagleders bruk av spillere
5. Se på dommeren som en veileder - ikke kritiser avgjørelsene
6. Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta - ikke press det
7. Spør om kampen var morsom og spennende - ikke bare om resultatet
8. Sørg for riktig og fornuftig utstyr - ikke overdriv
9. Vis respekt for klubbens arbeid – møt opp til foreldremøte for å avklare holdninger og ambisjoner
10. Tenk på at det er ditt barn som spiller fotball - ikke du

Informasjonsmøter/foreldremøter

Sportslig og administrativ ledelse i klubb skal informeres ved innkalling til foreldremøter , og har møterrett til disse og alle møter som omhandler sportslige og administrative saker for gruppa.

Agenda for foreldremøter:

1. Evaluering av sesongen
 - a. Hvordan har seriespill fungert
 - b. Cuper
 - c. Annet
2. Ny sesong, hva betyr det å bli et år eldre i Ull/Kisa?
 - a. Påmelding av lag til seriespill
 - b. Inndeling av lag
 - c. Differensiering på treninger og kamper
 - d. Jevnbyrdighet
 - e. Cuper
3. Fair play
4. Spilletid i kamper
5. Informasjon rundt det å delta på andre idretter
6. Trenerens oppgaver
 - a. Påmelding til seriespill
 - b. Deling av lag til seriespill
 - i. Rullering på hvem som spiller med hvem
 - ii. Jevnbyrdighet
 - c. Planlegging og gjennomføring av treninger
7. Lagleders oppgaver
 - a. Det er ønskelig med en flere personer som er med i et team, slik at oppgaver kan fordeles
 - i. Økonomi
 - ii. Påmelding til cuper og organisere dette
 - iii. Kjøring
 - iv. Dugnader