



# 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



## 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

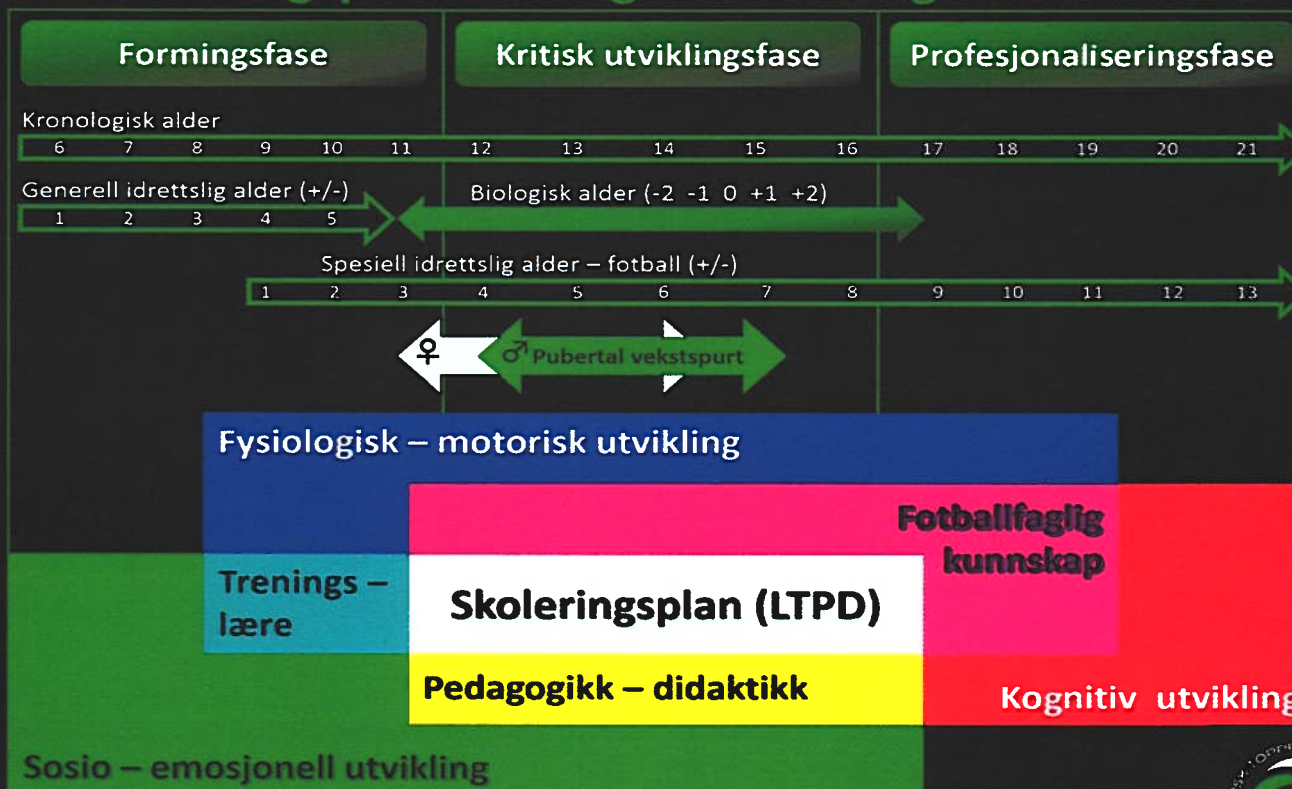
### Hospitering

- 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
- Hovedtrenere, 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