



Sportsplan Åga IL fotball

Godkjent av klubbens hovedstyre desember 2009

1 Innhold

Trykk på det du vil se for å hoppe direkte til det avsnittet.

1	Innhold.....	2
2	Innledning.....	4
3	Verdier og målsettinger.....	5
3.1	Åga IIs verdier	5
3.2	Visjoner og målsettinger	5
4	Åga IL fotball.....	7
4.1	Organisering	7
4.1.1	Ansvarsområder for sportslig leder og sportslig utvalg som helhet.....	7
4.1.2	Ansvarsområder for utdanningskoordinator.....	8
4.1.3	Ansvarsområder for en trenerkoordinator	8
4.1.4	Ansvarsområder for materialforvalter	8
4.1.5	Ansvarsområder for dommerkoordinator	8
4.2	Profilering og forholdet til sponsorer/samarbeidspartnere.....	9
4.3	Informasjon og felles tiltak.....	9
4.4	Kompetanseutvikling.....	9
5	Holdninger.....	10
5.1	Holdninger overfor seg selv.....	10
5.2	Holdninger overfor medspiller	10
5.3	Holdninger overfor motspiller.....	10
5.4	Holdninger overfor trener/lagleder	11
5.5	Holdninger overfor dommer/regelverk.....	11
5.6	Holdninger overfor klubben	11
5.7	Treners holdninger	11
5.8	Foreldrevettregler	12
6	Sportslig del.....	13
6.1	Sportslige målsettinger.....	13
6.1.1	Hovedmål	13
6.1.2	Utviklingsmål – spillere.....	13
6.1.3	Utviklingsmål – trenere	13
6.1.4	Det å lykkes.....	13
6.1.5	Straff og belønning	13
6.2	Hospitering	14
6.3	Spillerutvikling	14
6.4	Kjønnsmessig perspektiv	14
6.5	Spilletid og antall treninger	15
6.5.1	Miniputter 6-10 år	15
6.5.2	Lillejenter/lillegutter 11-12 år	15
6.5.3	Småjenter/smågutter13-14 år.....	15
6.5.4	Jenter/gutter 15-16/17 år	15
6.5.5	Junior 17/18-19 år	16
6.6	Trenerkompetanse	16
6.6.1	Trenerens forpliktelser er bl.a. å:	16

6.6.2	Klubben plikter følgende ovenfor trenerne å:	16
6.6.3	Konsekvenser ved brudd på ansvarsområder og retningslinjer	16
6.6.4	Rekruttering og utdanning av trenere.....	17
6.6.5	Andre roller som bør være besatt hos lagene.....	17
6.7	Dommere.....	18
6.8	Retningslinjer for aktivitet i forskjellige aldersgrupper	18
6.8.1	Aldersgruppen 6-10 år.....	18
6.8.2	Aldersgruppe 11-12 år.....	19
6.8.3	Aldersgruppe 13-16 år.....	19
6.8.4	Aldersgruppe 17-19 år.....	20
6.9	Oppstart av nye lag for 1. Klassinger	21
6.10	Utstyr.....	21

2 Innledning

Denne sportsplanen er utarbeidet av sportslig utvalg og styret i Åga IL, og er vedtatt av styret i Åga IL den 10. desember 2009.

Sportsplanen skal være retningsgivende for all aktivitet innenfor fotball i Åga IL.

3 Verdier og målsettinger

3.1 Åga IIs verdier

Positiv lagånd

Betyr at vi skal være et attraktivt idrettslag. Fokus rettes mot å skape godt samhold og relasjoner som støtter opp under alle aktiviteter under idrettslaget. Vi skal sette pris på glød og engasjement og vi skal vektlegge positive samlingspunkter for laget.

Fellesskap

Betyr at vi skal arbeide for et godt sosialt, trygt og inkluderende miljø. Dette gjelder i særlig grad innfor de ulike aktivitetene der alle som ønsker det skal inkluderes og ingen skal ekskluderes. Fellesskap betyr også at vi skal fokusere på en positiv utvikling av idrettslaget som en viktig del av nærmiljøet.

Holdningsskaping

Betyr at vi skal fokusere på helse og sunne holdninger. I særlig grad gjelder dette forhold til rusmidler der det er viktig at de voksne viser samsvar mellom tale og handling. Våre holdninger skal også være at alle behandles på en folkelig og respektfull måte.

Åpenhet

Betyr at vi først og fremst er ærlige mot hverandre og at vi opptre på en troverdig måte. I dette ligger det at andre er like viktig som seg selv, andre grupper skal behandles like rettfærdig som ens egen gruppe og at alle gjør det som er best for laget totalt sett.

Idrettsglede

Betyr at vi skal legge til rette for gode aktivitetstilbud med et spesielt fokus rettet mot barn og ungdom. En viktig del av dette skal være å fokusere på gleden av å delta – ikke nødvendigvis vinne. På den annen side skal vi også tilrettelegge for utvikling av talenter.

3.2 Visjoner og målsettinger

Åga IL er et idrettslag som har fokus på å opprettholde og videreutvikle et bredt aktivitetstilbud tilpasset barn, ungdom og voksne i bydelen. Åga IL skal legge til rette for et godt miljø der fellesskap, idrettsglede, helse og ærlighet er bærende elementer.

Våre viktigste målsettinger vil derfor være:

- Videreutvikle aktivitetstilbudet innenfor prioriterte områder som ønskes i nærmiljøet.
- Holdningsskapingende arbeid med særlig fokus mot barn og ungdom.
- Tilrettelegge for talenter innenfor lagets aktivitetsområder.

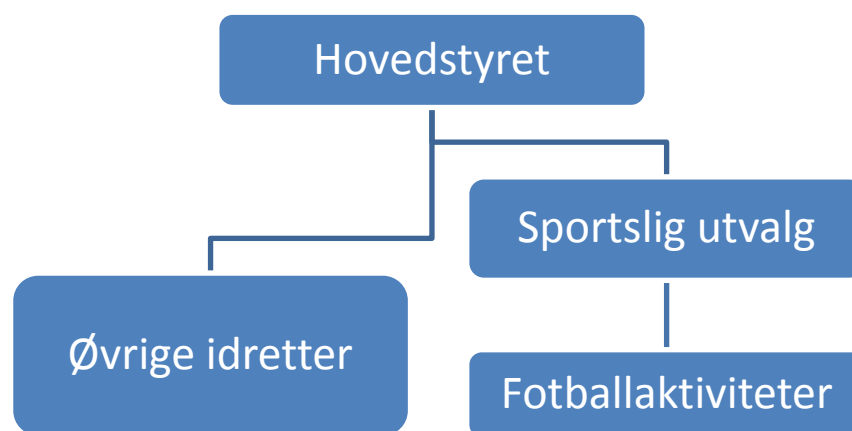
- Videreutvikle samarbeidet innad i laget, samt også eksternt mot skolen, andre lokale lag og samarbeidspartnere.
- Arbeide for et samlet idrettsanlegg på Hauknes som støtter opp under aktivitetene.

4 Åga IL fotball

4.1 Organisering

Åga IL fotball er organisert under et sportslig utvalg da fotballen er lagets største aktivitet. I det sportslige utvalget skal følgende roller ivaretas; sportslig leder, trenerkoordinator, dommerkoordinator, utdanningskoordinator, materialforvalter.

For de andre aktivitetene plasseres et sportslig ansvar på enkelte styremedlemmer (håndball, ski, trim/tur og barneidrett).



Sportslig utvalg er opprettet for å ivareta en rekke operative oppgaver som tidligere var tillagt styret. Sportslig leder vil lede det sportslige utvalget. I utvalget vil det også være en representant fra hovedstyret. Denne organiseringen vil sikre god kontakt mellom hovedstyret og det operative ansvaret for fotballaktivitetene i laget.

4.1.1 Ansvarsområder for sportslig leder og sportslig utvalg som helhet

- Ansvar for videreutvikling av sportsplan og retningslinjer for sportslig aktivitet
- Differensiering (tilpassede utfordringer i forhold til "ferdigheter")
- Hospitering
- Ansettelse av og kontaktpunkt mot trenere og personer i andre sentrale verv (eks. foreldrekontakter, dommere etc.)
- Kompetansekartlegging og –utvikling
- Prioriteringer i forhold til utvalgets mandat (økonomi, anlegg etc.)
- Påmelding av lag til serie og turneringer

4.1.2 *Ansvarsområder for utdanningskoordinator*

Utdanningskoordinatorens hovedmål er å øke og kvalitetssikre utdanningen i klubben og vil ha følgende arbeidsområder:

- Kartlegge behovet og sette opp mål for utdanningsaktivitet i klubben
- Kartlegge hva som finnes av personer med kompetanse og utdanning i nærmiljøet og i klubben. Er det ressurser som ikke benyttes?
- Sørge for gjennomføring av utdanningstiltak – enten klubbinternt eller sammen med andre klubber
- Samarbeide med kretsen om utdanningstiltak
- Tilby kurs – motivere og sørge for påmelding til kurs
- Sørge for at de som går og har gått på kurs får utviklende oppgaver i klubben (f.eks. jobbing mot valgkomiteen)

4.1.3 *Ansvarsområder for en trenerkoordinator*

- Koordinering av aktiviteter ut i fra prioriteringer
- Kompetansetilførsel (sammen med utdanningskoordinator) - både formell og reell kompetanse og faglige input
- Lede trenerforum i klubben (rådgivende organ)
- Kan også være spillerutviklingsansvarlig
- Evaluere trenere og være faglig rådgiver for disse
- Følge opp sportsplanen i praksis
- Ansvar for at utvikling prioriteres foran kortsiktige resultater (sammen med sportslig leder)
- Sørge for at alle blir ivaretatt ut i fra sitt ståsted. Fotballen skal ha plass til alle!
- Det kan være vanskelig å finne en person som påtar seg å fylle denne rollen og man kan som et alternativ tenke seg å plassere ansvaret på det sportslige utvalget for sammen å fylle denne rollen.

4.1.4 *Ansvarsområder for materialforvalter*

Sørge for å ha oversikt over behovet for utstyr knyttet til lagets aktiviteter, og ha dette tilgjengelig ved behov. Skal ha eget budsjett med hensyn til innkjøp.

4.1.5 *Ansvarsområder for dommerkoordinator*

- Koordinere dommeraktiviteten i laget.
- Følge opp dommerne i laget og spesielt de unge nyutdannede dommerne.
- Sørge for rekruttering av nye dommere og være oppdatert angående kursing av potensielle dommere.

I saker som gjelder ansettelse og oppsigelse av eksempelvis trenere, endringer i lagstruktur og samarbeid med eksterne lag, så vil sportslig utvalg normalt sett jobbe fram saken til en innstilling som legges fram for styret til beslutning. I hvilken grad styret skal involveres i prosessen vil bli avtalt i det enkelte tilfelle.

4.2 Profilering og forholdet til sponsorer/samarbeidspartnere

Profileringen av idrettslaget og kontakten med sponsorer/samarbeidspartnere er forankret i og administreres av styret. I den grad det er aktuelt med egne sponsorer knyttet til enkelte fotballag, så skal dette i alle tilfeller fremlegges og godkjennes av styret. Det samme gjelder profilering som ikke er felles for alle.

Det er dessuten på dette området viktig å presisere at alle voksne, og spesielt de som har ett eller annet verv i idrettslaget, er viktige ambassadører for idrettslaget og bør da så langt det er mulig bidra positiv utvikling og omtale av idrettslaget.

4.3 Informasjon og felles tiltak

Åga ILs internettside skal benyttes som en aktiv informasjonskanal, både for idrettslaget og fotballen generelt, samt også for de enkelte fotballag. I tillegg til dette vil følgende tiltak være veiledende for en syklus på ett år:

- Trenerforum: minimum 2 ganger pr år, agenda fastsettes i og gjennomføres i regi av sportslig utvalg.
- Foreldremøter: minimum 2 ganger pr år, gjennomføres i de enkelte fotballag for å informere, engasjere og involvere.
- Spillermøter: gjennomføres i de enkelte fotballag etter behov.

Det skal arbeides for å få på plass et godt informasjonsmaterieell (lagperm) som skal brukes både av trenere og lagledere/foreldrekontakter. Deler av sportslig plan vil eksempelvis være en viktig del av dette informasjonsmateriellet. I tillegg vil lagpermen også inneholde:

- Krav og forventninger til treneren
- Krav og forventninger til foreldrekontakten
- Krav og forventninger til spillere / foreldre

4.4 Kompetanseutvikling

Kompetanseutviklingen på fotballområdet administreres i første rekke av sportslig utvalg. Alle trenere skal ha et minimum av kompetanse på ulike nivå som til en hver tid er definert og formidlet av sportslig utvalg. En viktig kilde til denne kompetansen er de kurs som kjøres i regi av fotballkretsen. Idrettslaget skal også drive egen kompetanseutvikling som vil være en viktig kilde for gjensidig læring. Trenerforum er et eksempel på en arena for egen kompetanseutvikling.

5 Holdninger

Det hjelper lite at aktivitetene er gode, instruksjonen presis, kampoppsettet fornuftig og miljøet er tilpasset den enkeltes forutsetninger for læring hvis ikke spilleres og ledes holdninger holder mål. Dette gjelder:

- Holdninger som angår krav til seg selv
- Holdninger som gjelder forholdet til andre

Ledere/ trenere som viser at de er opptatt av holdningsskapende arbeid bidrar til å øke fotballens anseelse i vårt nærmiljø. Det holdningsskapende arbeidet starter fra spillerens første dag i klubben. Sentrale begreper for hver enkelt spiller, leder og trener i denne sammenheng vil være ansvar, respekt, disiplin og toleranse. Vi vil se litt nærmere på hvordan dette skal vektlegges i ulike sammenhenger.

Samspeillet mellom holdninger og fotballferdighet vil være helt avgjørende for

- Ens egen utvikling som spiller
- Hvor godt miljøet på laget kan bli
- Hvor gode lagkameratene kan bli
- Hvor godt laget kan bli

5.1 Holdninger overfor seg selv

- Punktlighet i enhver sammenheng.
- Vær forberedt til trening og kamp; materiell (sko, tøy osv), fysisk og psykisk.
- Positivt forhold til riktig kosthold.
- Forståelse for nok hvile og søvn i kombinasjon med trening/kamp.
- Unngå røyking, alkohol og andre rusmidler.
- Ansvar for egen utvikling, møte på trening for å trene, ikke for å bli trent.
- Ta skolegangen på alvor.
- Tåle seier og tap.

5.2 Holdninger overfor medspiller

- Vær positiv, vær "kompis" i alle sammenhenger
- Gi ros/ oppmuntring
- Unngå kjeftbruk - godta at andre gjør feil
- Betydningen av fair play
- Godta at det finnes ulikheter

5.3 Holdninger overfor motspiller

- Vis god sportsånd
- Vis respekt
- Fair play
- Godta at det finnes ulikheter
- Takke for kampen uansett resultat - treneren påser at dette skjer på en ordentlig måte.

5.4 Holdninger overfor trener/lagleder

- Lytt! - kanskje noe å lære !?
- Vær gjerne uenig, men vurder tidspunkt for å ta det opp uten at går for lang tid
- Vær samarbeidsvillig
- Ikke snakk bak ryggen ved uenighet
- Gi alltid beskjed ved forfall til trening og kamp
- Tilstreb lojalitet overfor treners/ leders beslutninger

5.5 Holdninger overfor dommer/regelverk

- Godta dommerens avgjørelser, ikke klag - gjør trener det så smitter dette videre.
- Unngå negative reaksjoner - vær positiv
- "Dommeren er god"
- "Kort er ikke tøft"
- Takk alltid for kampen

5.6 Holdninger overfor klubben

- Vær stolt av klubben din
- Tilstreb klubbfølelse og samhold
- Si ja når klubben ber deg om en tjeneste
- Tenk på at det er mange som jobber for at du skal ha det gøy med fotballen
- Ikke snakk stygt om klubben. Ta opp tingene med de ansvarlige
- Ta vare på utstyr og anlegg. Både klubbens/lagets eget og andres.

5.7 Treners holdninger

- Trener skal til enhver tid etterleve Åga ILs verdier og holdninger.
- All aktivitet skal planlegges og utføres i henhold til Åga ILs Sportsplan.
- Drive fornuftig aktivitet ut fra spillernes alder og nivå.
- Tenke positivt, inkluderende og langsiktig.
- Husk å ta vare på alle spillerne gjennom samspill og oppbyggelig dialog.
- Stimuler til allsidig aktivitet utenom organisert trening.
- Utvikle spillernes holdninger til både trening og dugnad for klubben, samt holde fokus på trivsel og utvikling.
- Ta vare på klubbens utstyr og materiell.
- Opptre lojalt mot det som bestemmes på ledernivå og gjennomføre dette til beste for klubben og alle spillere
- Husk du er et forbilde for spillerne dine !
- Lytt til spillerne, når de prøver å si deg noe! - kanskje noe å lære !?
- Vær gjerne uenig, men vurder tidspunkt for å ta det opp (under 4 øyne)
- Vær samarbeidsvillig overfor medtrenere, foreldregruppa og andre.

- Ikke snakk bak ryggen ved uenighet. Konfronter heller den/de det gjelder ved en passende anledning
- Gi alltid beskjed ved forfall til trening og kamp
- Vær forsiktig med forfordeling av enkeltspillere
- Belønn gjerne spillere som viser gode holdninger (oppmøte, oppførsel og lignende) med for eksempel ekstra spilletid

5.8 Foreldrevettregler

Som foresatte og foreldre kan du bidra til å gjøre barnefotballen til en opplevelse for barna.

Her er noen huskereglar:

1. Møt opp til kamp og trening - barna ønsker det
2. Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen - ikke bare dine kjente
3. Oppmuntre i medgang og motgang - ikke gi kritikk!
4. Respekter lagleders bruk av spillere - ikke forsøk å påvirke han/henne under kampen
5. Se på dommeren som en veileder - respekter 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 arbeidet klubben gjør - delta på foreldremøter for å avklare holdninger og ambisjoner
10. Tenk på at det er ditt barn som spiller fotball - ikke du
11. Vis respekt for andre - ikke røyk på sidelinja
12. Husk at barna gjør som du gjør - ikke som du sier

6 Sportslig del

6.1 Sportslige målsettinger

6.1.1 Hovedmål

Spillere på alle nivå skal oppmuntres til allsidighet i aktiviteten. Det må anerkjennes at fotballspillere er mennesker og at vår oppgave som idrettslag ikke bare er å utvikle gode utøvere, men også gode mennesker. Det er også viktig å innse at mennesker har forskjellig læringskurve og tilpasse fotballhverdagen deretter. Da klarer vi å beholde flest mulig lengst mulig i fotballen. Utøvere som ønsker det må gis tilbud til tilrettelagt oppfølging slik at de får utvikle seg i eget tempo, enten om det er raskere enn de rundt eller ikke.

6.1.2 Utviklingsmål – spillere

Gode basisferdigheter må innøves tidligst mulig. Dvs. ferdigheter som alle fotballspillere bør inneha, som for eksempel pasninger, mottak, skudd og andre tekniske og taktiske ferdigheter.

6.1.3 Utviklingsmål – trenere

Som på spillersiden er det stor forskjell på hva trenerne vil oppnå med fotballen. Noen ønsker å bli verdensmestere, andre vil bare hjelpe klubben med å lage et tilbud. Uansett bør man få tilført en viss kompetanse allerede fra starten. Aktivitetslederkurs for alle og tilbud om videregående trenerkurs til de som ønsker det er et viktig mål for å lage aktivitet med god kvalitet for barna.

6.1.4 Det å lykkes

Det er mange måter å lykkes på i fotball. Ingenting gir oss mer lyst til å trene videre enn å ha lykkes med en finte, en scoring, tackling, gjennombruddspasning osv. Dette virker positivt både på motivasjonen og på læringen, og spillerne synes det er moro å trene.

Det er viktig å innrette treningene slik at "det å lykkes" oppleves så ofte som mulig gjennom det å få utfordringer som tar hensyn til spillernes eget ferdighetsnivå.

6.1.5 Straff og belønning

Sørg for at all feilretting skjer ved positiv omformulering. Ved å påpeke det negative og kun dette, vil læringseffekten av feilrettingen bli minimal på lang sikt. Man ender opp med redde og utrygge fotballspillere som binder seg i frykt for å gjøre feil. Det er viktig at man alltid sørger for å kommentere det positive først. Mange glemmer dette i iveren etter å rette feilen som kanskje egentlig var uvesentlig i forhold til helheten. Det er viktig å huske at det går an å påpeke feil i en positiv tone.

6.2 Hospitering

Hospitering er et tilbud til spillere som har et nivå over sitt eget alderstrinn. Hospiteringa skal være et supplement til eget lags aktivitet og gi en prøvesmak på et høyere nivå. Derfor er det viktig at spilleren følger sitt eget lags treninger og kamper først og fremst. For at hospiteringa skal kunne gjennomføres på best mulig måte er det noen retningslinjer som skal følges.

Hospitering

- skal begrenses til 1 ekstra trening (10-14 år) eller 2 ekstra treninger (15 år+) pluss evt. en kamp i uka.
- kan innstilles av eget lags trener eller av sportslig utvalg.
- skal avtales mellom sportslig utvalg, spilleren det gjelder, spillerens egen trener samt nytt lags trener.
- skal kun vare en begrenset periode som skal avtales på forhånd.

Før hospitering skal også spillerens egen gruppe og den nye gruppa informeres om dette. Det er viktig at spillerens egen gruppe forstår at de ikke mister sin kanskje beste spiller og at den nye gruppa tar i mot spilleren på en god måte.

Flytting av spillere til yngre lag skal prinsipielt ikke skje. Evt. spesielle tilfeller vurderes fortløpende av styret og sportslig utvalg.

Permanent flytting av spillere skal prinsipielt ikke skje. Evt. spesielle tilfeller vurderes fortløpende av styret og sportslig utvalg.

Hvis det er ønsket om hospitering av spillere yngre enn 10 år skal dette vurderes enkeltvis av styret og sportslig utvalg.

6.3 Spillerutvikling

Åga IL vil støtte tiltak for spillerutvikling på tvers av alle klubbene i Rana, og det skal arbeides for å få på plass samarbeidsavtaler mht spillerutvikling mellom alle klubbene i Rana.

6.4 Kjønnsmessig perspektiv

Åga IL er den eneste klubben i Rana med flere jenter enn gutter som er aktive fotballspillere. Dette viser at vi har gjort en god jobb med å rekruttere og beholde jenter. Dette skal vi fortsette med i fremtida. Vi bør fortsette å jobbe mot negative holdninger til jentefotball og sette i gang tiltak for å øke andelen kvinnelige trenere, dommere og annet støtteapparat i fotball.

6.5 Spilletid og antall treninger

6.5.1 Miniputter 6-10 år

På dette alderstrinnet må alle spillerne få spille like mye på kamper og få prøve seg på alle posisjoner i laget. Alle må også få prøve seg som keeper, men organisert keepertrening er unødvendig. Laget trener en gang i uka pluss kamp, en times varighet på treninga og sesong fra januar til oktober. Lagene spiller 5'er fotball.

6.5.2 Lillejenter/lillegutter 11-12 år

Her bør spillerne fortsatt spille like mye og de bør få rullere en del, men man kan til en viss grad la de som er mest ivrige få prøve seg litt mer. Alle bør fortsatt få prøve seg som keeper, men man kan nå begynne med organisert keepertrening og innføring i basisteknikker. Man bør også oppmuntre de som har lyst til å stå i mål. Laget trener opp til 2 ganger per uke pluss kamp. Treningstida kan utvides til 90 minutter. Sesong fra januar til oktober, men det anbefales å ha et allsidig tilbud utenfor sesongen til de som ikke er med på andre aktiviteter. Deltagelse i andre idretter er positivt og bør dermed oppmuntres.

6.5.3 Småjenter/smågutter 13-14 år

På dette alderstrinnet kan man begynne å differensiere litt mer på spilletid. De som trener mest spiller mest for eksempel. Alle skal imidlertid få spille. Man kan også begynne i det små med spesialisering på posisjonene. Nå kan man begynne med spesiell keepertrening, men keepere skal også være med som utespillere. Keepere må også lære seg å ta ekstra ansvar for egen oppvarming. Alle basisferdigheter for keepere bør læres inn i denne aldersgruppa. Laget trener nå opp til tre ganger per uke i 90 minutters økter. Sesong fra hele året med redusert aktivitet i november og desember. Svært viktig å tenke på at frafallet fra fotballen fra å med denne aldersgruppa er økende. Gi spillerne mulighet til å være med å bestemme over sin egen fotballhverdag og strekk deg langt for å legge til rette slik at flest mulig fortsetter som fotballspillere. Forskjellen mellom de med høyeste og laveste ferdighet er økende.

6.5.4 Jenter/gutter 15-16/17 år

Nå kan man differensiere litt mer på spilletid, men bruk gjerne treningsoppmøte og innstilling/holdning som bakgrunn for differensieringa. På denne måten er man utviklingsorientert, og alle får en sjanse til å bevise at de kan hvis de vil. Spesialisering på posisjoner blir mer sentralt. Økende spesialisering for keepere. De bør ha en økt i uka med egen keepertrening, spesielt på vinteren. Treninger 2-4 ganger per uke i 90 minutters økter. Differensiert tilbud er viktig. Sesong hele året med redusert aktivitet i november og desember.

6.5.5 Junior 17/18-19 år

Nå kan differensieringen øke i omfang, men husk å vær utviklingsorientert og gi alle en sjanse. Fortsettende spesialisering for både utespillere og keepere. Keepere bør ha en økt i uka med egen keepertrening, spesielt på vinteren. Trening 2-4 ganger per uke i 90 minutters økter. Differensiering i treningstilbudet er alfa omega. Sesong hele året med noe redusert aktivitet i november og desember.

6.6 Trenerkompetanse

Trenerne i klubben har et stort ansvar for hvordan utøverne utvikler seg både sportslig og sosialt.

6.6.1 Trenerens forpliktelser er bl.a. å:

- drive aktivitet som er forankret i klubbens hovedmål og i klubbens sportsplan
- tilpasse aktivitet både til alder og nivå på hver enkelt spiller
- drive bærekraftig utvikling slik at vi tar vare på spillerne og beholder flest mulig lengst mulig
- oppmuntre til allsidig aktivitet
- være gode forbilder for utøverne
- ta vare på klubbens utstyr og anlegg
- opptre lojalt mot klubben og dens ledelse
- være utviklingsorientert i sitt arbeid og ikke tenke for mye på resultatene
- oppmuntre spillerne, spesielt de med høyt ferdighetsnivå, til å bruke sitt potensial på kamp og trening
- lære spillere å spille fotball, ikke sparke fotball. Dvs. pasninger foran klareringer hvis mulig
- samarbeide med andre aktiviteter/idretter slik at det er mulig for utøverne å delta på flere aktiviteter
- bidra til og utvikle et godt samarbeide med foreldregruppa
- stille opp på trenerforum og møter arrangert av klubb, krets og forbund

6.6.2 Klubben plikter følgende ovenfor trenerne å:

- tilby utdanning tilpasset trenerens ambisjon, eget nivå og lagets nivå
- bistå nye trenere i å løse sine oppgaver
- tildele trenerne lagperm, inkludert sportsplan

Styret fastsetter en årlig kompensasjon til alle trenere.

6.6.3 Konsekvenser ved brudd på ansvarsområder og retningslinjer

Hvis klubben bryter sine forpliktelser (jfr. punkt 6.6.2) skal sportslig utvalg kontaktes. Hvis saken ikke kan ordnes der blir den oversendt styret. Dersom sportslig utvalg ikke overholder sine forpliktelser så tas saken opp med styret.

Hvis treneren bryter sine forpliktelser (jfr. punkt 6.6.1) skal sportslig utvalg kontaktes. De vil forsøke å få oversikt over situasjonen og evt. sette i gang virkemidler som for eksempel meglings mellom parter. Det er kun styret som myndighet til å "si opp" en trener.

6.6.4 Rekruttering og utdanning av trenere

På de yngste lagene er det oftest foreldre som innehar trenervervet og opererer etter "sunn fornuft prinsippet". Disse må få tilbud og motivasjon slik at de ønsker å fortsette som trenere.

Målsettingen om utdanning på trenersida er:

- Miniputter, minijenter/minigutter: Gjennomført aktivitetslederkurs (4 timer)
- Lillejenter/lillegutter, småjenter/smågutter: Gjennomført Trener I/B-kurs, samt minimum en trener per lag med keepertrenerkurs for barnefotball
- Jenter/gutter, junior: Ferdighetsutviklingskurs. Samt minimum en trener per lag med keepertrenerkurs for ungdomsfotball
- Alle trenere bør ha kurs i grunnleggende førstehjelp, og fra småjenter/smågutter bør minimum en av trenerne på hvert lag ha idrettsskadekurs.

Kursene på "ditt" nivå blir fullfinansiert av klubben. Kurs utover "ditt" nivå vurderes enkeltvis av Sportslig Utvalg og klubbens styre.

Fra og med jente-/guttentivået skal klubben jobbe med å finne hovedtrenere utenfor foreldregruppa til lagene hvis dette er praktisk mulig.

6.6.5 Andre roller som bør være besatt hos lagene

Lagleder/oppmann/oppdame skal være en person, eller en gruppe personer som rullerer på, å avlaste treneren(e) fra noen av de rent praktiske oppgavene rundt laget slik at treneren(e) kan holde sportslig fokus.

Lagleder/oppmann/oppdame sitt ansvarsområde vil variere, men kan innebære å:

- Ta vare på lagets utstyr
- Holde laglister oppdatert
- Ta imot tilreisende lag og dommer samt påse at bane og garderober er klargjort på lagets hjemmekamper
- Melde laget på til turneringer og serie
- Organisere reiser
- Ordne med betaling til dommere. Husk dommerregning slik at laget får utgiftene refundert fra klubben
- Fylle ut dommerkort

Foreldreutvalget (foreldrekontakten(e)) er foreldrenes kontaktpunkt mot trener, lagledelse og klubb. Det skal være minimum 1 person med et slikt verv som har ansvaret for å:

- Sette opp kjørelister/vaffelstekelister og organisere annen dugnad
- Være talerør for foreldrene og prøve å motivere flere foreldre til å stille opp for laget på for eksempel på dugnad og kamper

6.7 Dommere

Rekruttering av dommere og ikke minst å beholde dommere er en utrolig viktig oppgave i en fotballklubb. Vi har egen dommerkontakt som har kontakt med dommerne i klubben og hjelper dem. Men han kan ikke gjøre alt alene. Vi må alle gå foran som gode eksempler for våre utøvere og vise respekt for den viktige og ikke minst vanskelige oppgaven dommerne har.

Spillere som ønsker det vil få mulighet til å ta dommerkurs i regi av klubben. Arrangeres hver vinter.

Dommerne skal signere dommerkонтраkt med klubben som til en hver tid er oppdatert med de plikter og goder dommere har ovenfor klubben. Dommere som ønsker videreutdanning kan snakke med dommerkontakten som vurderer dette i samarbeid med sportslig utvalg og klubbens styre.

6.8 Retningslinjer for aktivitet i forskjellige aldersgrupper

Generelt er det viktig å hele tiden terpe på å gjøre de riktige valgene. Det finnes spillere som er gode teknisk, men konstant gjør dårlige valg på fotballbanen. Det være seg pasning når man burde gått selv, pasning til markert spiller osv. Gode valg og god utførelse er de to tingene som sammen utgjør god fotballferdighet. Det må vi ta konsekvensen av og sørge for å øve både på valg og utførelse i alle aldersgrupper.

6.8.1 Aldersgruppen 6-10 år

Spesielle trekk for aldersgruppen:

- Fysisk – barna har stort aktivitetsbehov og er ofte i konstant bevegelse. De blir fort slitne og det er ofte stor forskjell på fysisk kapasitet.
- Teknisk – barna utvikler fortsatt koordinasjonsevnen sin og de aller yngste vil ofte ha problemer med veldig tekniske øvelser.
- Sanseintrykk – begrenset evne til å bedømme avstander og hastighet, samt flere bevegelser samtidig. Reaksjonsevnen er fortsatt under utvikling
- Sosialt – fungerer ofte best i små grupper og bryr seg mest om seg selv og ballen og lite om lagspill og samarbeid.
- Mentalitet – vil være "der det skjer" og følger derfor mye etter ballen. Har vansker med å skjønne for mye muntlig instruksjon, derfor bør øvelser vises i praksis. Regler må være enkle å forholde seg til og konsentrasjonsevnen er kortvarig.

Retningslinjer for aktivitet i aldersgruppa:

Her er allsidighet og lek det aller viktigste. Barn klarer ikke å konsentrere seg lenge om gangen, så det er viktig å ha korte og enkle øvelser. Målet i denne aldersgruppa er å venne

barna med å være i fysisk aktivitet og at de skal få et positivt første møte med fotballen. De må også få en innføring i de enkle reglene som innkast, corner, avspark, frispark osv. Trygghet, trivsel og tilhørighet (TTT) er viktige stikkord. Hvis vi får barna til å føle seg trygge på seg selv og hverandre, at de trives og at de føler en tilhørighet til treningsgruppa og klubben har vi kommet langt. Utøverne har et enormt fokus på seg selv og derfor er den individuelle dimensjonen viktigst nå. Mange ballberøringer nå er viktig for at utøverne skal bli "venn med ballen" senere. Så mange aktiviteter som mulig bør være med ball.

6.8.2 Aldersgruppe 11-12 år

Spesielle trekk for aldersgruppen:

- Fysisk – Jevn vekst hos utøverne, men forskjellen mellom utøvere er i ferd med å vokse. Høyt aktivitetsbehov. Økende forskjell på jenter og gutter.
- Teknisk – "Motorisk gullalder". Nå er evnen for å lære inn bevegelser på topp. Motorikken er ikke helt ferdig utviklet men bevegelser automatiseres lett og lagres i ryggraden.
- Sanseninntrykk – Utvikler større evne til å oppfatte rom, avstand, hastighet og bevegelser. Noe begrenset evne til å oppfatte flere bevegelser samtidig.
- Sosialt – Stort fokus på rettferdighet. Blir mer bevisst på sin rolle i en større sammenheng.
- Mentalitet – Meget lærevillige og voksende evne til å forstå det de blir vist og fortalt. Økende forskjell på jenter og gutter.

Retningslinjer for aktivitet i aldersgruppa:

Vi ser at forskjellen på de med høyest og de med lavest teknisk kvalitet blir større. Ofte er det de mest fysiske spillerne som står frem, men det er viktig å fortsette fokus på teknikk da dette vil jevne seg ut med tiden. Nå kan man også virkelig begynne å introdusere nye dimensjoner. Taktikk og samspill får økende viktighet, men det er viktig å fortsette med den individuelle tekniske treningen. Barna nærmer seg nå slutten av den motoriske gullalder og teknikk er enklest å lære nå. Mental trening bør også innføres i denne perioden.

6.8.3 Aldersgruppe 13-16 år

Spesielle trekk for aldersgruppen:

- Fysisk – Stor forskjell på fysisk utvikling. Økende forskjell på jenter og gutters fysiske utvikling.
- Teknisk – Koordinasjonsevnen kan være midlertidig nedsatt da mange vokser kraftig i denne perioden. Enrom kreativitet.
- Sanseninntrykk – I løpet av perioden vil de fleste av sansene være tilnærmet fullt utviklet. Utøverne blir flinkere til å oppfatte flere bevegelser samtidig.
- Sosialt – Prestasjon og humør påvirkes kraftig av puberteten og varierer derfor kraftig. Starten på den "sosiale gullalder".

- Mentalitet – Får en større forståelse av rett og galt noe som gjør dette til en viktig periode å jobbe med holdninger. Enorm kreativitet. Fortsatt veldig lærevillige.

Retningslinjer for aktivitet i aldersgruppa:

Nå er forskjellen på både fysikk og teknikk på sitt aller største. Derfor er det viktig med differensiering slik at de med høyest nivå får utfordringer og at de med lavere nivå ikke får det for tøft. Overgangen til 11'ere er stor og det kan med fordel begynne å introdusere utøverne for fysisk trening i denne perioden. Styrketrening skal ikke bedrives med annet enn egen kroppsvekt før etter puberteten og helst ikke før fylte 16 år. Dette for ikke å hemme normal vekst. Overgangen til 11'ere medfører også at man må innføre litt større fokus på struktur og taktikk i laget. Formasjon, sideforskyving, andreforsvarer, kollektivt press, komprimering og presshøyde er noen begreper som bør forklares og innføres i løpet av denne perioden. Husk å ha stort fokus på den sosiale biten, da det har mye å si for hvor mange som faller fra. Når spillerne begynner på ungdomsskole i byen og får ny omgangskrets starter ofte den store avskallingen.

6.8.4 Aldersgruppe 17-19 år

Spesielle trekk for aldersgruppen:

- Fysisk – Avtagende vekst. De store forskjellene begynner å utjevne seg noe.
- Teknisk – Teknikken er nå vanskeligere å lære inn, men de som har fått mye trening i motorisk gullalder er ofte på sitt beste tekniske nivå nå.
- Sosialt – Den "sosiale gullalder" fortsetter og venner blir enda viktigere.
- Mentalitet – Stor variasjon i motivasjon og drivkraft og ofte økende motstand mot autoriteter.

Retningslinjer for aktivitet i aldersgruppa:

Nå er utøverne snart voksne, og mange driver ofte med mye annet enn fotball. Jobb, skole og venner vies mye tid i denne perioden som kan kalles den sosiale gullalder. At spillerne trives på laget, at de får være med og bestemme og at de blir behandlet som individer har aldri vært viktigere. De fleste som slutter i denne perioden sier det er fordi fotballen tar for mye tid. Tilpass treningene til dette ved å gjøre avtaler med hver enkelt om hvor mye de ønsker å trene. Det er bedre å ha en tropp på 25 spillere der kun 10 er på alle treningene enn å ha en tropp på 10 som er på alle treningene. De som er kommet lengst ferdighetsmessig stiller ofte store krav til seg selv, trenerne og laget. Da er det viktig at også de får et tilbud tilpasset deres nivå. Ekstra treninger, egentreningsopplegg og hospitering til andre klubbers seniorlag er noen muligheter.

6.9 Oppstart av nye lag for 1. Klassinger

- I løpet av første skolemåned vil alle barna få tilsendt brev med invitasjon til å delta på fotball
- Så snart som mulig starter man med treninger en gang i uka og oppretter et støtteapparat rundt lagene blant de foresatte.
- I løpet av den første vinteren tilbys det trenerkurs (aktivitetsleder) til de som vil være med som trenere/lagledere

6.10 Utstyr

Lagenes utstyr (følger lagene, ikke trener)

- Baller. Laget skal ha 2-4 baller i lagbagen. I tillegg skal det være et opplegg med fellesballer i bua ved fotballbanen. Det kan også med fordel henstilles til at hver spiller møter til trening med egen ball.
- Treningsvester i passe antall (helst 2 farger)
- Medisinskrin med riktig innhold (se eget skriv)
- 30 kjelehatte – alternativt at dette inngår som fellesutstyr i bua ved fotballbanen.

Utstyr spillerne skal stille med:

- Sko som er egnet til fotball
- Leggbeskyttere (VIKTIG!)
- Treningsklær