



# SPORTSLIG PLAN

## FK FOSEN



## REVISJONSOVERSIKT

Versjon	Dato	Endring	Revidert av
1.0	10.12.15	Første utgave	Marius Ulleberg
1.2	04.05.20	Første revidering	Fredrik Sandness

*Revidering av sportslig plan skal minimum revideres en gang per år. Sportslig leder er ansvarlig for at dette blir utført, med god forankring i klubben, som trenere, styret o.l.*

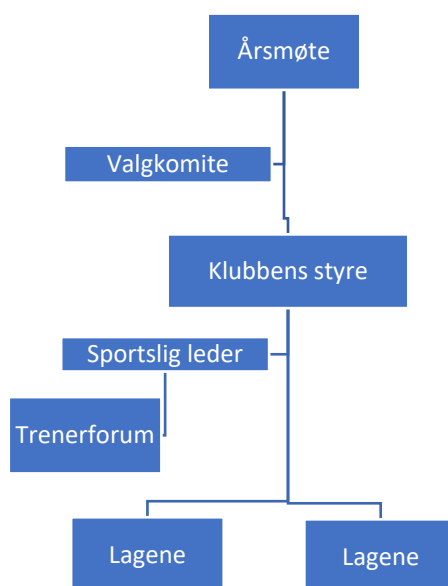
## INNHALDSFORTEGNELSE

1. Innledning.....	4
2. Klubben FK Fosen - visjoner, verdier, mål og tiltak.....	6
• 2.1 Klubbens visjon .....	6
• 2.2 Klubbens verdier .....	7
• 2.3 Sportslige mål og tiltak for perioden 2020-2024 .....	8
3. Klubbens verdiarbeid.....	9
• 3.1 Fair Play .....	9
4. Treningsøkta.....	10
• 4.1 Spesifisitetsprinsippet .....	10
• 4.2 Organisering.....	11
• 4.3 Gjenkjenning og variasjon .....	12
• 4.4 Jevnbyrdighet .....	13
• 4.5 Spillestil/spillemåte i FK Fosen.....	13
5. Fotballoplæring for aldersgruppen 6 – 9 år.....	14
6. Fotballoplæring for aldersgruppen 10 – 12 år.....	15
7. Fotballoplæring for aldersgruppen 13– 14 år.....	16
8. Fotballoplæring for aldersgruppen 15 – 16 år.....	18
9. Fotballoplæring for aldersgruppen junior/senior.....	20
10. Ferdighetsutvikling.....	22
11. Talentutvikling.....	23
11.1 Differensiering.....	23
11.2 Hospitering.....	23
12. Trenerplakaten.....	26
13. Dommerutvikling.....	27
14. Cupdeltakelse.....	28
15. Foreldreplakaten.....	28

## 1. Innledning – klubbens organisering

FK Fosen var ved oppstart i 1989 en ren satsningsklubb for seniorspillere. Klubben har 4 moderklubber; Bjugn IL, Lysøysund IL, Jøssund I&UL og Nes/Oksvoll IL. I dag organiserer all fotball over 6 år, foruten Jøssund I&UL som har egne lag fra 6-9 år, i FK Fosen. Klubbens hovedbane med tilhørende klubbhus er Oksvoll stadion. Men i tillegg bruker klubben banene på Levikmyra, Marienborg og i Bjugn.

### Klubbens organisering:



### Bekledning:

Klubbdrakten vår er svart med hvit skrift

Klubbens øvrige bekledning er svart treningsdress og mørkeblå hettegenser.

Det forventes at lagspillere stiller i klubbens bekledning under kamp.

Det oppfordres til at man bruker klubbens effekter på reiser til og fra kamp.

### Kommunikasjon:

Klubbens hjemmeside er: [www.fkfosen.com](http://www.fkfosen.com)

Klubben er også på Facebook – og kommuniserer innad gjennom SPOND.

Klubbens dialog skal preges av åpenhet og samarbeidsvilje

Årsmøtets og styrets referat legges fortløpende ut på klubbens hjemmeside. (Referat kan unntaksvis inneholde informasjon som gjør at det ikke er hensiktsmessig at de publiseres.

Styret har også full rett til å velge tidspunkt for publisering)

Det er sportslig leder og klubbens styre som har dialog/kontakt NFF Trøndelag, cuppåmelding etc. (tjenestevei)

**Styrets ansvar:**

- Daglig drift av klubben
- Økonomi- budsjett og regnskap
- Engasjere sportslig leder
- Sikre at alle tillitsvalgte og trenere har politiattest
- Følge opp valgkomite
- Lage årsberetning
- Forberede og avholde årsmøte
- Arrangere Vårcup og Årsfest
- Bestemmelser rundt deltagelse på cup
- Gjennomføre minst 10 styremøter mellom årsmøter.
- En av styrets medlemmer skal være sosialkontakt i klubben
- Kontakt/dialog med NFF Trøndelag
- Inngå sponsoravtaler og ivareta sponsorenes interesser
- Finne dommeransvarlig


**Sportslig leders ansvar:**

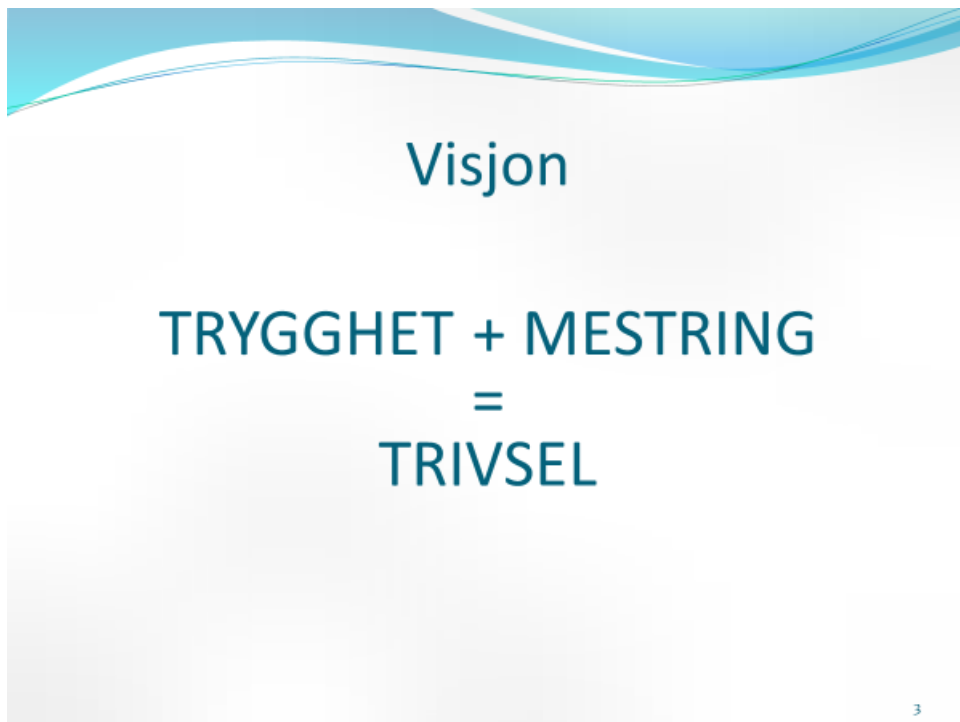
- Sportslig leder (SL) utpekes av og rapporterer til klubbens styre, innkalles ved behov
- Vervet innebærer oppfølging av sportslig strategi på alle nivåer, informasjon til trenere/lagledere om styrevedtak og informasjon til styret fra lagene i form av «Situasjonsrapport».
- Engasjere trenere og ansvarlig for rekruttering og utvikling av trenere
- Ansvarlig for spillerutviklingen
- Videre skal SL fortløpende og etter behov informere, rettlede og gi råd til tillitsvalgte
- SL har ansvaret for alle konflikter som oppstår på det sportslige plan i løpet av sesongen. SL er ansvarlig for å finne den beste løsningen.
- Innkalle og lede møter for trenerforum. Det skal avholdes minimum 4 møter hvert år
- Påmelding av lag i serie og cup
- Kontakt/dialog med NFF Trøndelag
- Videre sende tilbud om cuper til lagene
- Fordele treningstider
- Vedlikeholde og revidere sportsplan

- Sportsplan er klubbens styringsverktøy og hjelpemiddel for trenere, lagledere og spillere
- Med utgangspunkt i klubbens verdier og målsettinger legger sportsplanen grunnlaget for "flest mulig – lengst mulig – best mulig" i et trygt og utviklende miljø for alle.
- Sportsplan er en langsiktig plan for fotballaktiviteten i FK Fosen. Denne planen skal utvikle klubb og spillere i samme retning, og være en rød tråd for aktørene i klubben.
- Planen skal være et hjelpemiddel for alle trenere fra aldersbestemt nivå til seniornivå. I tillegg skal den være et dokument for foreldre og andre aktører som er interessert i klubben.
- Planen skal fortelle hvilke regler og retningslinjer som gjelder ved ferdighetsutvikling, hospitering, påmelding av lag, turneringsbestemmelser osv.
- Sportslig utvalg skal evaluere og evt. revidere planen hvert år.

## 2. Klubbens visjoner, verdier, mål og tiltak

Norges Fotballforbund har sagt at fotball, som den største idretten i Norge, skal ta et tydelig samfunnsansvar. FK Fosen er helt enig og dette betyr tydelig verdiforankring i hverdagen i samhandling med det offentlige på utdanning, helse og kultur. FK Fosen skal være et felleskap og i vårt fellesskap er vi opptatt av å søke utvikling til det bedre. Gjennom evnen til å bidra inn i fellesskapet med sitt eget, kan den enkelte høste tilhørighet, anerkjennelse og vekst. Våre medlemmer skal oppleve gleden i fellesskapet, i utviklingen, i de kvalitetene vi skaper og i etterlevelse av våre verdier. For å lykkes med å skape gleden, som kan utvikles til lidenskap, kreves tydelig retning, kontinuitet og kompetanse.

### 2.1 Visjon



## 2.2 Klubbens verdier

### Flest mulig – Lengst mulig – Best mulig

FK Fosen skal ha et godt sportslig tilbud til de som ønsker å delta i organisert fotball. Det sportslige tilbudet skal gi alle spillere opplevelse av mestring og utfordringer.

- FK Fosen skal fremstå som noe man er stolt av å være en del av.
- FK Fosen skal være en betydelig aktør innen barne- og ungdomsarbeidet i nærmiljøet. Det innebærer at klubben skal bidra til fysisk og sosial utvikling av barn og unge.
- Individuell tilpasset sportslig tilbud er viktig. Det innebærer at klubben vil jobbe for å gi spillerne en ferdighetsutvikling som er i tråd med deres behov og ønsker. Det er klubben som skal sørge for talentutviklingen, og det er i klubben man best kan ta vare på våre talenter.

#### Fotballens verdigrunnlag

- Barne- og ungdomsfotballen bygger på tre pilarer som sammen danner verdigrunnlaget for fotballen, på og utenfor banen.
- Fotballens verdigrunnlag er direkte avledet fra idrettens grunnverdier og gir retning for hvordan spillere, lag, trenere, lagledere, foreldre og klubb samhandler i hverdagen.



FK Fosen ønsker at alt vi gjør baserer seg på sunn fornuft og normal folkeskikk.

I tillegg retter vi oss etter:

- Norges fotballforbunds breddereglement
- Retningslinjene i Fair Play
- Norges fotballforbunds regler og bestemmelser
- Idrettens barnerettigheter og bestemmelser om

I FK Fosen skal **samhold** bety mye. Det er viktig for at alle skal kjenne tilhørighet til klubben. Ved å skape et godt samhold gjennom en sterk følelse av tilhørighet, vil de fleste kjenne seg trygge og dermed øke sjansen for at klubben kan oppnå resultat og visjonen med flest mulig - lengst mulig – best mulig.

Godt samhold krever at alle respekterer hverandres væremåte og meninger. For å klare det skal klubben legge til rette for at alle blir kjent med klubbens visjon og verdier.

## 2.3 Sportslige mål og tiltak for perioden 2020-2024

Målene under er satt opp med tanke på at vi skal nå visjonen om **flest mulig - lengst mulig – best mulig**. Dette er konkrete tiltak for å nå våre mål og dermed få omsatt visjonen i handling. De viktigste tiltakene må gjøres kjent for trenere, spillere, ledere og foresatte på et oppstartsmøte for hvert enkelt lag før hver sesong.

### Mål

- FK Fosen ønsker å gi alle som ønsker det et tilbud om å spille fotball i organisert form. Klubben har derfor som mål å stille lag i alle aldersklasser. Det må vurderes nøye foran hver sesong om det skal innledes samarbeid med noen naboklubber for å opprettholde tilbud
- FK Fosen skal ha som mål å beholde det etablerte seniorlaget, opprykk til 5. divisjon og se på muligheten til å ha eget G19-lag, f.o.m sesongen 2021.
- FK Fosen skal ha som mål å drive god utvikling av spillere på guttesiden slik at vi kan levere gode spillere til de respektive klassene og til sist på seniorlaget
- FK Fosen skal generelt jobbe aktivt med å beholde spillere og spesielt med å ha rene jentelag i alle aldersklasser.
- FK Fosen skal se på muligheten til å etablere et J17/19 eller damelag fra sesongen 2021/2022
- FK Fosen skal ha som mål å drive god utvikling av spillere på jentesiden slik at vi kan levere gode spillere til de respektive klassene og forhåpentligvis starte et damelag innenfor målperioden
- Ledere, styremedlemmer, trenere, spillere, dommere og foresatte skal følge klubbens verdier.
- Klubben skal heve kompetansen i alle ledd. Styrets medlemmer bør ha/ta lederkurs.
- Trenere og lagledere skal ha/ta trenerkurs hvor vi krever minimum følgende:  
Barnefotballen, grasrottrenerkurs del 1 og 2  
Ungdomsfotballen, grasrottrener del 3 og 4  
Senior, minimum komplett gr.trenerkurs 1-4 og ønske om å ta UEFA B-kurs
- Barnefotballen skal ha fokus på læring gjennom trivsel og mestring.
- Ungdomsfotballen skal ha fokus på utvikling og læring gjennom ferdighetsutvikling, trivsel og mestring.
- Klubben skal være basert på klubbutvikling, lagutvikling, ferdighetsutvikling og ikke på resultat.
- Rekruttere flere foresatte til roller som trener, lagleder og oppmenn

### Tiltak

- I barnefotballen skal det IKKE være tydelige reserver og opp til og med 10 år jobbes det ut fra lik spilletid-prinsippet. I aldersgruppen J/G 10/11/12 skal alle i utgangspunktet ha lik spilletid bortsett fra hvis en spiller viser direkte uvilje eller mangel på engasjement. Slike tilfeller følges opp med samtale med spiller og foresatte.



- FK Fosen skal sammen med klubbene Ørland BK og Åfjord IL gjennomføre barnefotballcuper for alle lag i aldersgruppen 6-9 år i perioden mai til og med september.
- Klubben skal bidra til kompetanseheving av trenere, lagledere, styremedlemmer og dommere ved å informere om kurs og gi økonomisk støtte til deltakelse.
- Sportslig plan skal gjøres kjent for alle. Verdier skal implementeres gjennom møter for foresatte, oppstartsmøter, spillermøter, trenermøter, på sosiale medier og på hjemmesiden til klubben.
- Klubben og trenere skal kommunisere klubbens mål og verdier, samt sportslige prioriteringer og mål til foreldregruppen både før oppstart og jevnlig i alle aldersgrupper.
- Trenermøter skal gjennomføres minimum 4 ganger i året. Trenermøter kan ha både teoretiske- og praktiske deler, og skal ledes av sportslig utvalg. Dette er for å heve nivået på klubbens trenere, og for å sørge for at trenerne har en felles forståelse for hvilke grunnprinsipper klubben benytter i treningshverdagen.
- Treninger i klubben kan hentes og organiseres ut fra treningsøkta.no
- Sportslig utvalg samarbeider med trenerne på de respektive alderstrinn.
- Det skal være lov å bli god i FK Fosen, og forholdene til de som har kommet lengst i utviklingen skal legges til rette gjennom differensiering i eget treningsmiljø, organisert hospitering opp i alderstrinn, eller hvis nødvendig permanent oppflytting til overårig aldersgruppe.
- Sportslig utvalg/trenerveileder må aktivt drive oppfølging av klubbens trenere etter behov.
- Hospitering og differensiering skal være kjent for alle trenere ved sesongstart.

### **3. Klubbens verdiarbeid**

#### **3.1 Fair Play**

I tråd med kvalitetsklubbssertifiseringen, skal klubben rekruttere en Fair Play-ansvarlig som ikke trenger å ha fotballfaglig bakgrunn. Det viktigste er at vedkommende er en trygg voksen som ønsker å arbeide for at alle skal oppleve som en trygg arena for trivsel, utvikling og mestring. Vi skal også gjennomføre et årlig Fair Play-møte. Dette skal være et åpent møte for alle medlemmer og foresatte. Temaet kan variere for år til år. Møtet skal holdes i oktober hvert år. Alle spillere får treningsfri den dagen for å kunne delta på møtet. Som innledere kan vi bruke representanter fra politiet, skolen, helsevesenet, fotballkretsen eller andre med kompetanse innen temaet vi ønsker å ha fokus på.

#### **Spilleren**

Fair Play skal forankres i spillergruppa. Dette gjøres ved hjelp av spillermøter for alderstrinn 10 år til og med senior. For de yngste spillergruppene må dette tas fortløpende og repeteres i både trening og kamp. Alle skal behandle både dommere, med- og motspillere med respekt i alle situasjoner. Aktører som ikke klarer å forholde seg til dette skal tas ut av kampen/treningen, forklares hvorfor, og tar en pause i aktiviteten.

#### Treneren

Klubbens trenere skal gi positive tilbakemeldinger til alle og behandle både dommere, med- og motspillere og trenere med respekt. Oppstartsmøte med planer skal gjennomføres, i tråd med klubbens retningslinjer. Vedkommende skal også sørge for gjennomgang av felles fair play-regler før kamper og treninger.

#### Foresatte

Klubben forventer at de foresatte er til stede på treningene i aldersgruppen 6 -10 år. De må også sørge for rett utstyr og bekledning for treninger og kamper.

Klubben trenger minst en forelder til foreldrekontakt per lag. Holdninger og fair play skal også utvises av foresatte.

#### Klubben

Klubben skal vi ha kampverter på alle kamper og alle kamper skal gjennomføres iht. NFFs retningslinjer. Sportslig utvalg og/eller styret deltar på møter for foresatte og informerer om klubbens strategier. Det sørger for oppdaterte e-postlister over trenere, lagledere, o.l. slik at felles informasjon kommer ut til alle.

## 4. Treningsøkta

Fotballferdighet er en praktisk ferdighet. Det vil si at bevegelser, ferdighetsrepertoar og samspill må praktiseres og øves dersom spillerne skal utvikle seg. La derfor spillerne være i aktivitet så mye som mulig i ei økt! Jo mindre treningstid laget har, jo større del av tiden bør brukes til praksis. Høy aktivitet gjør at spillerne er aktive både kroppslig, mentalt og sosialt. Da er potensialet for læring i fotball størst. Av aktivitetsprinsippet følger noen organisatoriske utfordringer for treneren:

- Kom raskt i gang med treningen.
- Organiser treningen slik at det blir flyt i aktivitetene og få unødvendige pauser
- Unngå stillstand
- Passe på at ingen «melder seg ut» og passiviseres.
- Vite hvilke gruppestørrelser og -inndelinger som er hensiktsmessige.
- Bruke ballen i så mye av aktivitetene som mulig.

Spillsekvenser kan være en fornuftig måte å aktivisere alle spillerne på, men pass på at alle bidrar. Ingen lærer av å bli plassert i roller der de ikke rører ball. Del heller inn i mindre lag slik at alle blir involvert i større grad enn om man for eksempel spiller 5 mot 5 eller 7 mot 7. Under slik type trening, kan man veilede både på pasninger, bevegelse, forsvarspill, angrepsspill m.m. Trener bør være tydelig på hva som veiledes. Man skal ikke veilede på alt, hele tiden.

### 4.1 Spesifisitetsprinsippet

Dette er grunnleggende for all læring. Spesifisitet i læring er ikke det samme som «spesialisering». Det handler om det faktum at du blir bedre til det du øver på — øvelse gjør mester! Skal man bli bedre til å spille fotball, må man først og fremst øve på den type

situasjoner som er særpreget for fotballspillet. Det betyr at det må legges vekt på funksjonelle treningsøvelser som gjør at det er samsvar mellom det som skjer i kamp og det som skjer på trening,

#### 4.2 Organisering av treningsøkta

Spillerne møter ikke på trening for at treneren skal «prate bort» treningen. Spillere blir heller ikke bedre av å høre treneren bare fortelle om alt de har gjort feil i forrige kamp/trening. Gjerne være konstruktiv, og gjerne vise, i stedet for å bare forklare. Spillerne blir bedre av å trene på det de ønsker og kan bli bedre på! Dette er særdeles viktig med tanke på å opprettholde motivasjon og interesse.

Holdepunkter for planlegging og gjennomføring av en treningsøkt

Forutsetninger:

- Skape glede, moro, entusiasme, trygghet og stor aktivitet.
- Gi oppmerksomhet og positive tilbakemeldinger.
- Legge til rette for mestring, læring og utfordringer.

Forberedelser:

- Få aktiviteter og små grupper. Lag en tidsplan.
- Klubben har gjennom trenerforum definerte tema og innhold for treningene. Bruk disse!
- Minimum halvparten av tiden skal brukes til smålagsspill, gjerne med målvakter.
- Vise er bedre enn å forklare.
- Klare «regler» og inndelinger. Bruke kjegler, vester og tør å forlange disiplin tilpasset aldersgruppen.

Gjennomføring:

- Gjennomfør punktene i henhold til forberedelsespunktene.
- Vær positiv, oppmuntrende, oppmerksom, støttende og fokusert.
- Korte innføringer og visninger av øvelsen.
- Bruk differensiering aktivt. Legg gjerne til nye momenter for de som mestrer øvelsen, men vær påpasselig med å regulere aktiviteten slik at alle føler mestring.
- Unngå venting og kø.
- Bruk gjerne lengre tid på øvelsen enn planlagt hvis aktiviteten virkelig engasjerer.
- Veiled på utførelse og valg. Det er særdeles viktig at trenere og «tilskuere» lar spillerne ta egne valg i spillsekvenser.

Etterarbeid og evaluering:

- Ble økta som planlagt?
- Var spillerne fornøyde?
- Hva fungerte bra eller mindre bra? Hva bør gjentas?
- Var det noen som falt utenfor? Er det noen som trenger ekstra oppfølging både sportslig og sosialt?
- Hva bør du som trener ta lærdom av til neste trening?

### 4.3 Gjenkjenning og variasjon

FK Fosen som klubb er opptatt av at vi skal ha en rød tråd i treningshverdagen for alle aldersgrupper. Dette gjøres ved at vi bruker tilpassede øvingsbanker for de ulike gruppene. I praksis vil dette si at hele klubben stort sett bruker de samme øvelsene, men med forskjellige momenter, delferdigheter, intensitet og progresjon. Øvelser ligger på [treningsokta.no](http://treningsokta.no) og vi jobber gjennom trenerforumene med å utforme de enkelte grupperingene. Det er veldig viktig at spillerne gjenkjenner situasjoner fra kamp i treningen, og motsatt. Dette hjelper spillerne til enklere å ta valg i kamp.

- Læring i fotball forutsetter at spillerne gjenkjenner seg i typiske situasjoner som oppstår i trening og kamp.
- Spillerne må erfare situasjonene gjentagende.
- Spillsituasjoner er sjelden like, så dette gir variasjon i forhold til handlingsvalg og handling for spillerne. Øvelser som ivaretar dette kalles «repetisjon uten gjentakelse».
- Variasjon er nødvendig både for motivasjon og læringsutbytte. For de yngste er likevel gjenkjenning viktigere enn variasjon for da vil øktene flyte bedre.

Læring i fotball, det vil si å bli bedre til å skape og løse spillsituasjoner, er avhengig av at spillerne kjenner igjen typiske situasjoner som oppstår i kamp. Da kan de utvikle evnen til å bevege seg lurt og handle fornuftig i situasjonene. For uerfarne er det vanskelig å kjenne igjen de karakteristiske spillsituasjonene. De blir gjerne stående rådville eller handler vilkårlig. For å bli bedre til å gjenkjenne og mestre situasjonene, trenger de å erfare situasjonene på ny og på ny. De må kort og godt få mye øving i slike tilpassede spillformer som vi beskrev under spesifisitetsprinsippet. Slik trening i en bestemt spillform kaller vi «repetisjon uten gjentakelse» siden treningen i seg selv gir variasjon av betingelsene. Variasjonen kommer av at situasjonene aldri blir helt like fordi spill–motspill aldri kan forutbestemmes. Motspillerens handlinger vil for eksempel være bestemmende for om det er lurt av ballføreren å sentre eller føre ballen videre.

Trenere må etter hvert variere øvelsene noe i løpet av treningsperioden. På den ene siden bør vi tenke «gjenkjennbarhet» i treningen, men på den andre siden bør ikke treningen bli for ensformig. Hvis vi gjør det samme på treninga hver gang, blir aktiviteten etter hvert kjedelig og lite stimulerende for spillerne. Variasjon er nødvendig både for motivasjon og læringsutbytte. Ensformighet over tid kan være ødeleggende for engasjementet. Samtidig bør vi være varsomme med å variere øvelsesutvalg og organiseringsformer for mye innenfor en og samme økt. Noen trenere har mange øvelser å by på, men uten sammenheng og progresjon i opplegget blir øvelsene lite prestasjonsfremmende. Dersom nye øvelser stadig introduseres, går det mye tid til forklaringer og organisering og treneren får dermed mindre tid til individuell oppfølging og tilpasninger til den enkeltes ferdighetsnivå. Variasjon må kombineres med sammenheng og fornuftig progresjon. Et tips her kan være å ta utgangspunkt i kjente øvelser, men legge til nye utfordringer og læringsmomenter etter hvert som spillerne mestrer øvelsen.

#### 4.4 Jevnbyrdighet

I FK Fosen skal alle få delta med like muligheter. Topping av lag skal ikke forekomme i barnefotballen; alle skal spille like mye. I ungdomsfotballen skal alle ha rimelig med spilletid i hver kamp, og spilletid per spiller skal være noenlunde lik gjennom en hel sesong, selv om det kan tilpasses i forhold til treningsiver og oppmøte.

Noen virkemidler for å skape jevnbyrdighet:

- Differensiering: ulike utfordringer til spillerne ut fra ferdighetsnivå.
- Ikke la alle aktivitetene ha lik vanskelighetsgrad. Dette vil skape mestring for alle.
- Varier gruppesammensetningene på trening slik at spillerne møter ulik motstand. Det

#### 4.5 Spillestil/spillemåte i FK Fosen

Overordnet mål

Klubbens mål er å skape gode fotballspillere i en spillende fotballklubb. Vi ønsker å spille en type fotball som er attraktiv på den måten at den gir både spillere, trenere og tilskuere positive og stolte opplevelser preget av samhold, spilleglede og offensiv spillestil. FK Fosen har fokus på prestasjoner og prestasjonsutvikling fremfor resultater.

Spillestil

- Ønsker primært at alle våre lag spiller seg ut fra keeper/forsvar, via midtbanen og frem til avslutninger, der vi skal ha flere valgmuligheter i siste del av hvert angrep.
- Ønsker spillere som spiller hverandre gode og som tørr å angripe. Desto yngre alder på spillerne, desto viktigere er det at spillerne oppfordres til å tørre å angripe og gjøre gode valg sammen med sine medspillere.
- Bruke hele banens bredde.
- Spillerne skal finne konstruktive løsninger uansett posisjon på banen.
- Spillet skal være preget av gode valg og et hurtig pasningsspill primært langs bakken.
- Angrepsspill: Gode bevegelser, gode vinkler og gode valg med ball, skape og utnytte overtall over hele banen.
- Våre lag skal dominere spillet gjennom et kontrollert samhandlende fremoverrettet angrepsspill
- Forsvar: Tidlig gjenvinning, førsteforsvarsspill der alle spillere jobber sammen for å vinne ballen hurtig tilbake. Primært ønsker vi å vinne igjen ballen så fort og så høyt på banen som mulig.

## **5. Fotballoplæring for aldersgruppen 6 – 9 år**

### Holdninger:

- Punktlighet - Ferdig skiftet, klar til trening
- Klær etter vær og vind
- Utstyret i orden (egen drikkeflaske, leggbeskyttere, treningsklær)
- Høre etter trener. Kom på trening for å trene, ikke for å bli trent
- Bygge lagfølelse og fellesskap
- Varsle trener ved fravær

### Treningsinnhold

- oppvarming og trening med ball,
- føring med ball
- pasninger og mottak, innside- og utsidepasninger
- Skuddtrening, avslutningsferdighet
- Teknikkøvelser med ball (cruyff-vending, såle vending)
- Gradvis overgang til å sette de individuelle ferdighetene inn i relasjoner med medspillere.
- unngå venting i øvelser
- Smålagsspill (1v1, 2v2, 3v3)

### Lags- og individuell utvikling

- rullering i øvelser og posisjoner på banen
- lik spilletid
- NFFs ferdighetsmerker

### Lagets organisering

- Bør være minimum to trenere
- Lagleder/oppmann
- Foreldrekontakt
- Støtteapparat: så mange foreldre som mulig

### Treninger

- 1-2 treninger à 90 min pr uke
- Minst to personer fra lagets organisasjon tilstede på trening, minimum en trener.

### Serie

- Kampdager Ørland – Bjugn - Åfjord

### Turneringer

- Cuper/turneringer i nærområdet (Fosen)

## **6. Fotballoplæring for aldersgruppen 10 – 12 år**

### Holdninger:

- Punktlighet - Ferdig skiftet, klar til trening
- Klær etter vær og vind
- Utstyret i orden (egen drikkeflaske, leggbeskyttere, treningsklær)
- Høre etter trener. Kom på trening for å trene, ikke for å bli trent
- Bygge lagfølelse og fellesskap : Å stå opp for hverandre
- Varsle trener ved fravær

### Treningsinnhold

- oppvarming og trening med ball
- føring med ball
- Teknikkøvelser med ball (cruyff vending, såle vending, oversteg...osv)
- pasninger og mottak, innside- og utsidepasninger
- Skuddtrening, avslutningsferdighet
- Gradvis overgang til å sette de individuelle ferdighetene inn i relasjoner med medspillere.
- Starte med å lære spillere betydningen av viktige begrep: mellomrom, bakrom osv.
- unngå venting i øvelser
- hodespill
- Smålagsspill (3v3, 5v5) skal prioriteres da dette øker antall ballberøringer og involveringer

### Lags- og individuell utvikling

- rullering i øvelser og posisjoner på banen
- hospitering i samråd med spilleren, foresatte og sportslig leder
- treningsoppmøte kan være avgjørende for om spilleren blir tatt ut til kamp
- tilnærmet lik spilletid på alle som er tatt ut til kamp
- NFFs ferdighetsmerker

### Lagets organisering

- Bør være minimum to trenere
- Lagleder/oppmann
- Foreldrekontakt
- Støtteapparat: så mange foreldre som mulig

### Treninger

- 2 treninger à 90 min pr uke
- Minst to personer fra lagets organisasjon tilstede på trening, minimum en trener.

### Serie

- 11-12 års lag skal spille i Fosenserie, organisering NFF Trøndelag.

### Turneringer

- Cuper/turneringer i nærområdet (Fosen)

## 7. Fotballoplæring for aldersgruppen 13 – 14 år

### Holdninger:

- Punktlighet - Ferdig skiftet, klar til trening
- Klær etter vær og vind
- Utstyret i orden (egen drikkeflaske, leggbeskyttere, treningsklær)
- Høre etter trener. Kom på trening for å trene, ikke for å bli trent
- Bygge lagfølelse og fellesskap : Å stå opp for hverandre
- Gi beskjed til trener ved fravær

### Treningsinnhold

- Oppvarming og trening med ball
- Teknikkøvelser med ball (cruyff vending, såle vending, oversteg...osv)
- Utvikle fotballforståelsen
- Vektlegg tempo
- Innleggs teknikk - høyre og venstre
- Bevegelse uten ball- overlapp og løp i rom
- Lære spillere betydningen av viktige begrep: mellomrom, bakrom og offside.
- Press og taklinger

### Lags- og individuell utvikling

- Rullering i øvelser og posisjoner på banen,
- Forsterke spillernes individuelle ferdigheter
- Hospitering i samråd med trener, spiller, foresatte og sportslig utvalg
- Spilletid etter treningsoppmøte og innsats
- NFFs ferdighetsmerker

### Lagets organisering

- Bør være minimum to trenere
- Lagleder/oppmann
- Foreldrekontakt
- Støtteapparat: så mange foreldre som mulig

### Treninger

- 2-3 treninger à 90 min pr uke
- Minst to personer fra lagets organisasjon tilstede på trening, minimum en trener.

### Serie

- Trener/lagleder, i samråd med sportslig leder, vurderer hvilken serie som er aktuell

### Turneringer

- Cuper/turneringer i nærområdet (Fosen)



### **13-14 år: Alle kan bli bedre og noen ønsker å bli god**

Den største forskjellen for denne aldersgruppen er at de begynner å spille på større bane med flere spillere. Dette fører ofte til færre ballberøringer i kampen, og i mange tilfeller kan det komme frem en tydelig forskjell på hvem som er «gode» og «mindre gode». Denne overgangen må trenere være særdeles oppmerksomme på, og det er spesielt viktig at det innføres diverse tiltak som bidrar til at frafallet av spillere blir så lite som mulig.

Noen holdepunkter for at læringsmiljøet skal være best mulig:

- Skap en trygg ramme rundt aktivitetene.
- Vær rettferdig: følg de samme reglene for alle.
- Begrunn dine valg og prioriteringer.
- Ta med spillerne på råd: hvilke regler skal vi ha, hvordan vil vi ha det hos oss.
- Legg til rette for at enkelte får et mer bevisst forhold til sin rolle på banen: hvem de samhandler med, og hvordan laget skal spille.
- Finn balansen mellom autoritet og medbestemmelse som fungerer for ditt lag. Husk: Autoritet betyr ikke å være autoritær. Autoritet bygges gjennom tydelig og forutsigbart lederskap!

Når det gjelder selve treningsinnholdet i årsklassen så skal vi ta utgangspunkt i klubbens øvingsbank for årsklassen. Det er fortsatt lov til å «leke» på trening, men nå kan vi i tillegg legge mer vekt på det ferdighetsmessige. Det er igjen viktig at treneren hele tiden fokuserer på hver enkelt spiller, og ikke at vi sammenlikner spillerne med hverandre. Spillere skal heller «sammenliknes med seg selv». Spillsekvenser i forskjellige former skal fortsatt være hovedaktiviteten i treningen.

#### **Treningsinnhold 13-14 år:**

##### **Basisferdigheter:**

- Innside/utside pasning begge bein
- Mottak/Medtak begge bein
- Vending med ball, innside, utside, såle, Cruyff
- Skudd innside, vrist
- Finter
- Mest mulig øvelser i spillsituasjoner og i relasjon med andre spillere

##### **Taktisk/relasjonelt:**

- Lære å spille med andre
- Bruke rom/bredde
- Forsvarsspill
- Angrepsspill

## **8. Fotballoplæring for aldersgruppen 15 – 16 år**

### Holdninger

- Punktlighet - Ferdig skiftet, klar til trening
- Klær etter vær og vind
- Utstyret i orden (egen drikkeflaske, leggbeskyttere, treningsklær)
- Høre etter trener. Kom på trening for å trene, ikke for å bli trent
- Bygge lagfølelse og fellesskap : Å stå opp for hverandre
- Gi beskjed til trener ved fravær

### Treningsinnhold

- Oppvarming og trening med ball
- Teknikkøvelser med ball (cruyff vending, såle vending, oversteg...osv)
- Utvikle fotballforståelsen
- Vektlegg tempo
- Innleggs teknikk - høyre og venstre
- Bevegelse uten ball- overlapp og løp i rom
- Press som lag – organisering/spillemønster

### Lags- og individuell utvikling

- forsterke spillernes individuelle ferdigheter
- forsterke viktigheten av samhandling, og utvikling av laget
- Hospitering i samråd med trener, spiller, foresatte og sportslig utvalg
- spilletid etter treningstid, innsats og ferdigheter
- NFFs ferdighetsmerker

### Lagets organisering

- Bør være minimum to trenere
- Lagleder/oppmann
- Foreldrekontakt
- Støtteapparat: så mange foreldre som mulig

### Treninger

- 2-3 treninger à 90 min pr uke
- Minst to personer fra lagets organisasjon tilstede på trening, minimum en trener.

### Serie

- Trener/lagleder, i samråd med sportslig leder, vurderer hvilken serie som er aktuell

### Turneringer

- Cuper/turneringer i nærområdet (Fosen)

### **15-16 år: Krav og kvalitet**

Mange 15-16-åringer er fortsatt i puberteten, og dette må vi som trenere ta hensyn til. Samtidig er de fleste nå blitt såpass modne rent kroppslig at de responderer på flere former for trening. Tidligere har vi hatt fokus på det tekniske og utvikling av delferdigheter, mens nå kan spillerne være mer mottakelig også for den fysiske treningen (utholdenhet).

Noen holdepunkter for denne årsklassen:

- Ta fortsatt utgangspunkt i holdepunktene for spillerne i 13-14-årsklassene. Trygge rammer er fortsatt viktig!
- I FK Fosen skal primært fysisk trening foregå med ball.
- Kombiner fysisk trening med teknisk trening, for eksempel pasningsøvelse med bevegelse.
- La spillerne oppleve mestring. Hvis en øvelse synker i kvalitet etter en tid så er det kanskje like greit å stoppe der og gå videre til neste øvelse.
- Vær tydelig på hvilke delferdigheter vi har fokus på under øvelsene, og hvilke momenter vi vektlegger under veiledningen i hver enkelt øvelse.
- Ikke prøv som trener å veilede på «alt» under øvelser og spill. Bestem deg for hva som er dagens «punkter» og vær tydelig ovenfor gruppen på dette.
- Fortsatt anbefaler vi mest mulig spill i treningshverdagen. Treneren har likevel sine fokusområder for treningen som kan veiledes under spillsekvensene.

HUSK: 15-16 åringer har som oftest flere aktiviteter i løpet av en uke, og dette må vi ta hensyn til også i treningshverdagen. Dette kan være andre idretter, gym og idrett på skolen eller at de har deltidsjobber. Det er også særdeles viktig at vi som trenere er tydelige på at skolearbeidet er viktigere enn fotball, men at med litt planlegging så kan dette kombineres. Husk at også treneren kan flytte på en trening for at spillerne skal lettere kunne kombinere idrett og skole.

Innholdet på treningsøkta er i stor grad likt med aldersgruppen 13-14 år, men det er noen grunnleggende forskjeller:

- Økt krav til tempo og intensitet
- Fortsatt mye smålagspill
- Legg inn begrensinger og føringer i spillet
- Tekniske ferdigheter skal settes inn i sammenheng med taktiske valg

Elementer det fokuseres mer på:

- Press og sikring, vurdering av risiko
- Avstander i og mellom lagdeler
- Høyt og lavt press – overganger - kontringer
- Etablert angrep
- Spill og motspill

## 9. Fotballoplæring for aldersgruppen junior og senior

### Holdninger:

- Punktlighet - ferdig skiftet, klar til trening
- Utstyret i orden (sko, leggbeskyttere, treningsklær)
- Kom på trening for å trene, ikke for å bli trent
- Bygge lagfølelse og fellesskap. Stå opp for hverandre
- Gi beskjed til trener ved fravær. Fravær begrunnes.

### Treningsinnhold

- Videreutvikle generell fotballforståelse, lagdelene offensivt og defensivt
- Pasningsøvelser med tanke på spillestil/spillemåte
- Vektlegg tempo
- Innleggs teknikk - høyre og venstre
- Bevegelse uten ball- overlapp og løp i rom
- Press, gjenvinning og taklinger.
- Avslutningsferdighet
- Utholdenhet og styrke

### Lags- og individuell utvikling

- Forsterke samhandling og lagspill
- Spilletid etter treningsoppmøte og ferdigheter
- Hovedvekt på angrepsspill

### Lagets organisering

- En hovedtrener og en assistenttrener
- Lagleder (hvis ønskelig og nødvendig)
- Kapteinsteamet har rollen som spillerkontakt mot sportslig utvalg

### Treninger

- 2-3 treninger à 90 min pr uke\*
- Minst to personer fra lagets organisasjon tilstede på trening, minimum en trener.

### Turneringer

- Cuper/turneringer som er naturlig og melde seg på

### **17-19 år: Viktige juniorår- morgendagens seniorspillere**

Trenere for juniorlag skal jobbe videre med å «klargjøre» spillere for voksenfotballen samtidig som vi holder fokus på utvikling av den enkelte spiller ut fra dennes forutsetninger, ønsker og behov. Vi skal bruke like mye tid og engasjement på de som er med for å være en del av laget men som ikke nødvendigvis ønsker en spesiell satsing. FK Fosen er en breddeklubb og det er fortsatt viktig at vi har med flest mulig, lengst mulig. Det betyr at det skal være lov til å være med å spille fotball på juniorlag selv om spillere gir uttrykk for at de ikke kommer til å fortsette den dagen de blir en seniorspiller.

#### Treningsinnhold junior

- Skape spillpunkter med balanse i overgang forsvar til angrep
- Skape balanse i gjenvinningsforsøk fra angrep til forsvar
- Offensivt og defensivt bokspill
- Rollefokus i sin primære rolle i 11èr-spillet
- Etablere trekanter rundt motstander - Skape overtall ved å vende/utfordre – Passere ledd
- Sette opp gode bevegelser i mellomrom/bakrom

## 10. Ferdighetsutvikling i FK Fosen

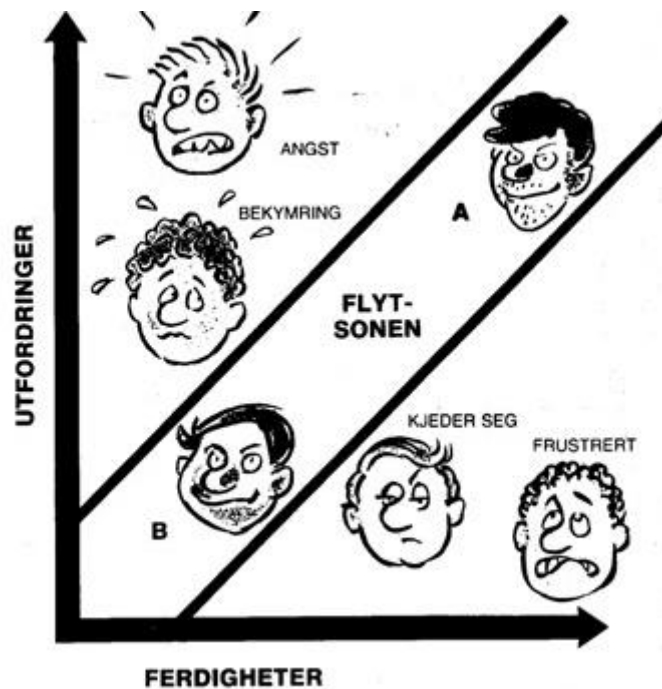
I FK Fosen ønsker vi å legge til rette for god ferdighetsutvikling for våre spillere. Vi mener at vi gjør det best ved å legge til rette aktiviteten slik at hver enkelt spiller får oppleve følelsen av mestring så ofte som mulig. Trenerne har således et særskilt ansvar for å tilrettelegge treningen slik at hver enkelt spiller får utfordringer som er i stil med deres ferdigheter.

Det kan ikke være slik at kun de med høyest ferdighet opplever mestring og det å lykkes, men at også de med lavere ferdighetsnivå stimuleres mest mulig.

Dersom en i treningen organiserer øvelser slik at spillere med relativt likt ferdighetsnivå øver sammen, vil en sikre raskere individuell framgang og best ferdighetsutvikling på alle nivå som igjen er sentrale forutsetninger for å øke selvtillit og motivasjon.

Gjennom en slik differensiert aktivitet kan en tilpasse utfordringer og kvalitetskrav til hver enkelt spiller, slik at en både opplever det å lykkes og det å få testet ut sine grenser (jf. Flytsone-modellen).

På denne måten ønsker vår klubb å bidra til at spillerne både i barne- og ungdomsfotballen blir værende i fotballmiljøet lengst



### *Flytsone-modellen*

*Modellen illustrerer at forholdet mellom utfordringer og ferdigheter må stå i stil. Hensikten er at ikke spilleren opplever aktiviteten som angstfylt eller kjedelig. Spilleren skal være i «flyt».*

## 11. Talentutvikling i FK Fosen

- **Den viktigste talentutviklingen skjer i klubben.** FK Fosen skal ha en god treningshverdag, der differensiering og hospitering er viktige virkemiddel for å utvikle spillere. FK Fosen mener gode treninger og spill i seriesystemet er den viktigste utviklingsarenaen.
- Fra barna er 13 år starter samarbeid med fotballkretsen om talentsamlinger (BDO). Klubben er pålagt å ha med trenere på disse samlingene. Det er lagets trenere i samråd med sportslig leder som avgjør hvilke spillere som skal få delta på BDO
- I tillegg ønsker FK Fosen å bidra til at klubbene på Fosen sammen legger til rette for talentutvikling.

### 11.1 Differensiering

Dette innebærer at trenerne i valg av øvelser påser at spillere med tilsvarende ferdighetsnivå øver sammen i en del av treningen. I 11 - 12 årsalderen utvikles dette mer for å øke selvtillit og skape god selvfølelse for enkeltspilleren uavhengig av ferdighetsnivå.

Eksempel : Ferdighetsøvelser mellom to eller flere spillere. Førings- finting- dribbling gir liten treningseffekt for spilleren med lavt ferdighetsnivå når motstander er spiller med høyt ferdighetsnivå. Eksempel: I spill øvelser i små grupper vil ferdighetslikhet sikre mer ballkontakt for alle, enn om gruppene var sammensatt med store ferdighetsforskjeller. Mye ballkontakt er en forutsetning for å øke selvtilliten og å utvikle ferdighetene hos spillerne. I gruppene med høyest ferdighetsnivå kan for eksempel tilslagsbegrensninger innføres, mens de på lavere ferdighetsnivå kan spille fritt. På denne måten tilpasses utfordringene til de individuelle behov og læringseffekten blir størst. Metoden bidrar til at spillere med høyere ferdighetsnivå skjerper seg optimalt hele tiden og de på lavere ferdighetsnivå blir mer involvert og dermed mer aktive i treningen.

### 11.2 Hospitering

Hospitering er et eksempel på differensiering der spillere i perioder får trene og spille på lag på høyere årstrinn, i tillegg til sitt opprinnelige lag. Å sette en aldersgrense for hospitering er vanskelig. I noen klubber må spillerne bidra oppover for at det skal bli nok spillere til å stille lag på trinnet(ene) over, i andre klubber er det rett og slett naturlig at alle spillerne får lov til å være med på den aktiviteten som er på banen, samme hvor unge eller gamle de er!

Norges Fotballforbund, [www.fotball.no](http://www.fotball.no)

### **Hospitering: utfoldelse + utfordring = utvikling**

Det er viktig å finne en tilpasset arena i forhold til ferdigheter og mestring (flytsonemodellen) for å oppnå størst mulig utvikling for den enkelte spiller. Hospitering og oppflytting er derfor et viktig virkemiddel.

- Hospitering **skal** være et tilbud for spillere i alle aldersklasser fra og med 10 år og eldre i FK Fosen.
- Hensikt med hospitering er å gi spillere med gode holdninger, ferdigheter og stor motivasjon, i forhold til de andre i sin årsklasse, et tilbud om å videreutvikle seg på et tilpasset nivå. Det betyr å kunne trene sammen med, men også å spille kamper for,

eldre lag. Det er viktig å huske at det er spillerens utvikling (sportslig og sosialt) som skal ivaretas, både på kort og lang sikt.

- Hospitering skal være et supplement til treningene/kampene på eget lag, og ikke være varig men begrenset i tid. Maksimal tid hospitering som kan avtales for er innenfor en og samme sesong. Hospiteringen skal hele tiden evalueres med hensyn på spillerens ferdighet i gruppa og om ordningen fungerer godt sosialt. Dersom spilleren ikke er i flytsonen eller ikke befinner seg i den øvre halvdel av eget ferdighetsnivå må det vurderes å avslutte hospitering. Dersom spilleren ikke fungerer sosialt sammen med de eldre guttene eller jentene, eller på sitt eget lag som følge av hospitering må også tiltak vurderes, eventuelt avsluttes.
- Etter vårsesong og etter sesongslutt skal hospitering evalueres mellom alle berørte parter (spiller/foreldre/trener/sportslig utvalg). Etter evaluering skal hospitering fornyes eller avsluttes.
- Unntaksvis kan det vurderes permanent oppflytting i en årsklasse. Slike tilfeller skal bringes inn for sportslig utvalg, etter evaluering og anbefaling fra sportslig leder og de aktuelle trenerne på årskullene.

#### Forutsetninger

- Trener på mottakende lag skal bestrebe seg på å tilrettelegge for at hospitantene trives.
- Trener på mottakende lag må til enhver tid følge opp hospiterende spillere slik at ferdighetsnivået er tilstede og at spilleren befinner seg i flytsonen og behersker nivået.
- Dersom hospiterende spiller finner det vanskelig å tilegne seg nivået, møter motgang eller mister motivasjon, kan det være riktig å ta en pause i hospiteringen for å prøve igjen senere.
- Trener på eget lag og mottakende lag har sammen ansvar for å informere og forankre ordningen i sine spillegrupper. Det er sentralt at hospitanten fortsatt utviser gode holdninger når de er på eget lag. Unngå splittelse i egen spillergruppe.
- Trener på eget lag skal, i samarbeid med aktuelle foreldre, påse at den totale belastningen for hospitanten ikke blir for stor. Husk at spilleren er ikke voksen, og at det er de voksne som bestemmer.
- Trenerne på begge lag skal evaluere hospiteringen løpende i tillegg til møte med foreldre og spiller minimum to ganger pr år.

Trener på eget lag må særlig være på vakt mot holdninger hvor hospitanten "tar av" og i ord og holdning formidler at de er «bedre enn» etc. Dersom slike holdninger oppstår skal det påtales umiddelbart overfor spiller og foreldre



### Formalia

- Hospitering er å forstå som et tillegg til egne lags treninger og kamper, ikke erstatning.
- Trener på eget lag/alternativt trener på eldre lag innstiller hvem som skal få tilbud om hospitering. Trenerne i fellesskap, sammen med sportslig utvalg, tar endelig stilling til hver enkelt sak. Sportslig leder har det avgjørende ordet!
- Tilbudet om hospitering drøftes med gjeldende spiller og foreldre, og skal være akseptert av alle parter før ordningen iverksettes.
- Alle hospiteringer skal være tidsbegrenset. Tidsrommet skal være kjent for alle parter og alle hospiteringer skal evalueres fortløpende, minimum hvert halvår. Maksimal periode er en sesong (kalenderår).
- Evalueringene skal særlig ta hensyn til at det sosiale aspektet blir ivaretatt, både for spilleren selv og med hensyn til atferd i spillergruppa i eget lag. Begge lags trenere må avstemme treningstider og kampdatoer, men hovedregelen er at hospitantene skal trene med og spille kamper for eget lag.
- Ved vurderingen av hvem som skal få tilbud om hospitering, legges det avgjørende vekt på spillernes ferdigheter og holdninger og de sosiale konsekvenser hospitering kan medføre for den enkelte. Dette skal også vektlegges i den halvårlige evaluering som gjennomføres.
- Eventuelle problemstillinger avklares mellom trenerne og legges fram for sportslig leder ved behov.

I noen tilfeller kan det oppleves at spillere i en årsklasse har et klart høyere ferdighetsnivå enn de andre i gruppen. Hvis disse spillerne gir uttrykk for at de ønsker større utfordringer, og innehar et holdningsnivå, ferdighetsnivå, og er fysisk skikket for å tilhøre en eldre treningsgruppe, bør permanent flytting vurderes.

Noen kjøreregler:

- Permanent flytting opp av spiller avgjøres/avtales mellom respektive trenere og sportslig utvalg.
- Spiller som viser spesielle ferdigheter skal kunne flyttes permanent til treningsgruppen på nivå oppover.
- Spillerens og de foresattes motivasjon og ønsker er avgjørende for permanent flytting.

Kriterier for flytting:

- Ønske det selv
- Møte mellom trenere, trenerkoordinator/sportslig ledelse og foresatte før endelig avgjørelse.

## 12. Trenerplakatan

For de fleste er foreldre/foresatt og trenerne de viktigste personene for trivsel og framgang. Foreldrene er de viktigste i de yngste årsklassene. Mange foreldre har dobbeltroller som både trener og foresatt. Trenerrollen – sett fra en spillers perspektiv - er av avgjørende betydning for framgang.

Hva kjennetegner trenerne som har betydd mest i spillerens utvikling?

I følge undersøkelser er ikke svarene knyttet til veiledning i fotballfaglige forhold. De er nærmere knyttet til kjennetegn som:

- Trygge og stabile trenere over tid.
- Forutsigbarhet og rettferdighet.
- Godt humør og kameratskap innad i gruppa.
- Treninger med mye spill.

For å oppfylle disse kjennetegnene er det viktig at treneren fyller en voksenrolle med god kompetanse til å lede aktivitet for de ulike aldergruppene.

Trenernes foresatte er Sportslig leder og klubbens styre. (tjenestevei)

Treneren i FK Fosen skal være både faglig og pedagogisk dyktig. Kravet til å drive god ferdighetsutvikling blir stadig større, og vi må utvikle trenere i tråd med dette økende kompetansekravet.

- Treneren må kunne tenke helhetlig for å skape et godt miljø og utvikle spillernes ferdigheter.
- Treneren skal ikke bare være opptatt av å utvikle gode fotballspillere, men også sette fokus på grunnleggende verdier og holdninger.
- Treneren i ungdomsfotball må være bevisst på at spillerne har ulike motiv, behov og målsettinger. Her står medbestemmelse, differensiering og trivsel/trygghet sentralt:
- **Medbestemmelse:** involvere spillerne i planlegging av aktiviteter
- **Differensiering:** legge forholdene til rette for enkeltspilleren ifht. ambisjoner/ferdigheter/interesse/satsing (antall treninger, treningsinnhold, krav til kvalitet). Med andre ord et opplegg skreddersydd for den enkelte spillers ønsker og behov.
- **Trygghet + mestring = trivsel:** Skap trygghet i gruppa. Legg opp aktiviteten slik at spillerne får følelsen av mestring så ofte som mulig. Da kommer trivselen.

Et læringsmiljø med god trivsel er nøkkelen til utvikling, og treneren er en viktig ressurs i den forbindelse.

FK Fosen som klubb plikter å legge til rette for at kurs blir gjennomført hvert år. Det skal gjennomføres minimum fire trenerforum gjennom sesongen, der forskjellige trening- og fotballfaglige tema skal være på agendaen. Trenerne i klubben plikter å møte på flest mulig av disse. Sammen blir vi bedre!

Det finnes masse gode kjennetegn for den typiske treneren i FK Fosen:

- Engasjert, ser alle.
- Er lojal til klubben og den sportslige plan.
- Et godt forbilde.
- Møter forberedt til trening og kamp.
- Treneren er en del av klubben; ikke bare trener for eget lag.
- Har riktig trenerutdanning for sitt nivå..
- Stiller krav og bygger relasjoner til sine spillere på en motiverende måte.
- Involverer foresatte og på den måte kanskje rekrutterer fremtidige trenere og dommere.
- Søker læring og bidrar i forbindelse med klubbens trenerforum.

### **13. Dommerutvikling**

FK Fosen ønsker å gi dommerutviklingen et løft i målperioden. Dommerne skal, og er en viktig og sentral del av klubben. Det er viktig for dommergruppen utvikler seg i kvalitet og bredde på lik linje eller bedre enn den øvrige sportslige aktiviteten i fotballgruppen, og at vi rekrutterer flere dommere. Dommerne skal inkluderes og involveres i det sportslige arbeidet, og minimum følgende punkter skal innføres/gjennomføres:

- FK Fosen skal ha en dommeransvarlig med møterett og talerett på styremøtene/trenermøter.
- En rekrutteringsplan for dommerrekruttering skal utarbeides og innlemmes i klubbhåndboka.
- I treningskamper skal dommergruppen forespørres om de ønsker å stille med dommer.
- Rekrutteringsdommere skal tilbys kontrakt om de ønsker det.
- Klubben skal hvert år arrangere klubbdommerkurs.
- Klubben skal være vertskap for rekrutteringsdommerkurs som kretsen arrangerer.
- Dommere skal inviteres til sosiale arrangement som arrangeres for trenere og ledere.
- Det skal etableres fadderordning for klubbdommerne.
- Før sesongstart skal dommere inviteres på spillermøter for å fortelle om nye retningslinjer/fokusområder.
- FK Fosen har som mål i målperioden at minst seks klubbdommere fullfører første sesong og at to dommere årlig gjennomfører rekrutteringsdommerkurs.

## 14. Cupdeltakelse

- Deltagelse på cup er klubbens tilbud til spillere som gjennom hele året har vist treningsiver og interesse for laget sitt og klubben sin. Det kan være aktuelt å sette en grense for hvor mange aktiviteter en spiller må ha for å være kvalifisert til deltagelse.
- FK Fosen ønsker at Storsjøcupen skal være vår «hovedcup».
- Klubben er sjef, og alle cup-påmeldelser skal skje gjennom sportslig utvalg, og er forankret i klubbens styre

Aldersgrense:

I følge Norges Idrettsforbunds «BARNEIDRETTSBESTEMMELSER» må spilleren fylle 11 år det aktuelle år. Pkt 2

- c) Barn kan fra det året de fyller 11 år delta i åpne konkurranser og idrettsarrangement i Norge, Norden og Barentsregionen.
- d) Barn fra nordiske land og Barentsregionen kan fra det året de fyller 11 år delta på konkurranser og i idrettsarrangementer i Norge.
- e) Det kan benyttes resultatlister, tabeller og rangeringer i konkurranser for barn fra det året de fyller 11 år, dersom dette er formålstjenlig.

## 15. Foreldreplakaten

- Møt opp på trening og kamp - barna ønsker det
- Gi oppmuntring til alle spillerne - ikke bare ditt eget barn
- Gi oppmuntring i medgang og motgang
- Respekter trener/lagleders bruk av spillere – seriøse innspill kan du gi etter kampen
- Se på dommeren som en veileder – respekter avgjørelsene
- Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta – ikke press
- Spør om kampen var morsom og spennende – ikke bare om resultatet
- Sørg for riktig og fornuftig utstyr – men ikke overdriv
- Vis respekt for klubbens arbeid – delta på foreldremøter for å avklare holdninger og ambisjoner
- Tenk på at det er ditt barn som spiller fotball – ikke du
- Vis respekt for andre – ikke røyk på sidelinja
- Husk at barn gjør som du gjør – ikke som du sier

