

SPORTSPLAN

Steinkjer fotballklubb 2019 - 2022

Steinkjer fotballklubbs styringsredskap for sportslig aktivitet.



Steinkjer 4. januar 2019



Innhold

- 1.0 Innledning
- 2.0 Visjoner og mål
 - 2.1 Klubbens visjon
 - 2.2 Klubbens verdier
 - 2.3 sportslige mål i planperioden
 - 2.3.1 Senior herrer
 - 2.3.2 Senior damer
 - 2.3.3 Ungdom
 - 2.3.4 Barn
 - 2.3.5 Tilrettelagt fotball
 - 2.4 Sportslige utviklingsmål i planperioden
 - 2.5 de viktigste tiltakene for å nå våre mål
- 3.0 Spillerutviklingsmodell
 - 3.1 spillerens sammensatte ferdigheter
 - 3.2 vår kampfilosofi
 - 3.3 vår spillerutviklingsmodell
 - 3.3.1 SPU Steinkjer
 - 3.3.2 hvilke typer personer skal vi utvikle
 - 3.4 hvordan drive spillerutvikling
- 4.0 Barnefotballen 6-12 år
 - 4.1 6-8 år
 - 4.2 9-10 år
 - 4.3 11-12 år
- 5.0 Ungdomsfotballen 13-15 år
 - 5.1 13 år
 - 5.2 14 år
 - 5.3 15 år
- 6.0 Juniorfotballen G15/J16-19
- 7.0 Tilrettelagt fotball
- 8.0 Fair Play

- 9.0 våre sportslige prinsipper
 - 9.1 jevnbyrdighet
 - 9.2 differensiering
 - 9.3 hospitering
 - 9.4 permanent oppflytting
 - 9.5 disponering av spillere og spilletid
 - 9.6 cupdeltagelse
- 10 Trenerer
 - 10.1 organisering av treningsøkta
 - 10.2 trenerkompetanse
 - 10.2.1 barnefotballen
 - 10.2.2 ungdomsfotballen
 - 10.2.3 juniorfotballen
 - 10.2.4 seniorfotballen

1 Innledning

Sportsplanen er et resultat av et ønske om å se på en ny strategi for klubben, høsten 2017 ble det foretatt en undersøkelse blant klubbens medlemmer, der det kom inn 450 svar. I etterkant er det gjennomført to strategisamlinger som har vært åpne for alle medlemmer og interesserte. Med bakgrunn i innspill er det nå utarbeidet en ny strategi for klubben som beskrives i denne planen.

Sportsplanen er et strategisk dokument som er et styringsredskap for den sportslige aktiviteten i SFK, og omfatter de 5 sportslige avdelingene - barnefotball, ungdomsfotball, tilrettelagt fotball, seniorfotball damer og seniorfotball herrer. Sportsplanen setter de sportslige rammene for perioden 2019 – 2022, og de 5 sportslige avdelingene utfordres til å utarbeide årlige handlingsplaner for å nå de overordnede målene.

Skal sportsplanen virkelig gjøre en forskjell på feltet, må den være godt forankret hos alle spillere, foreldre, ledere og trenere i klubben. Derfor er det viktig at Sportsplanen etterlevs i den daglige aktiviteten, og at den implementeres som en naturlig del i klubbens fora for spillere, foreldre, trenere og ledere.

Steinkjeridretten trenger et fyrtårn. Pr i dag er det ingen synlige kandidater, den posisjonen ønsker Steinkjer Fotballklubb å ta

”Tilbake til toppfotballen – Steinkjer i 1. Divisjon i 2023»

Steinkjerfotballen skal gjøre Steinkjer stolt og ta Guldbergaunet stort igjen. God trenerkompetanse, målrettet spillerutvikling med en god treningskultur i samarbeid med foreldre og naboklubber skal realisere drømmen om toppfotball for våre unge gutter og jenter.

Våre fokusområder som gjenspeiles i Sportsplanen og hvordan klubben og aktivitetene styres er:

- Klubbstyrt utvikling

Årsmøtet er klubbens høyeste myndighet og klubbens styre har ansvaret for driften mellom årsmøtene. Med klubbstyrt utvikling menes at lagene skal følge de planer og retningslinjer som klubbens styre utarbeider. Det er sportslig utvalg som har ansvar og

myndighet til å lede den sportslige utviklingen i klubben. Dette skal sikres på en enhetlig og omforent måte med de ulike rollene rundt de enkelte lag, som trenere, lagledere, dugnadsansvarlige, inkluderingsansvarlige, foreldre og spillere. Vi skal ha en sterk samhandling mellom klubbens ledelse og alle lag.

- Målrettede spillerutviklingstilbud med basis i utviklingstrappa

For at Steinkjer igjen skal prege norsk toppfotball kreves et langsiktig samarbeid i kommunen, naboklubbene og foreldrene til unge spillere. En god barnefotball med utvikling av basisferdigheter, gode tekniske ferdigheter, en grunnleggende spilleforståelse, grunnferdigheter i samspill og stressmestring. Utviklingstrappa er grunnfjellet i arbeidet med ungdomsfotballen, der unge gutter og jenter skal få tilbud om å utvikle seg til å bli så god som de selv vil. Forståelsen for 24/7-liv med restitusjon, familie, skole, venner – og ikke minst forståelsen av å måtte prioritere.

Samarbeidet med naboklubbene blir enda viktigere i arbeidet med ungdommene – Steinkjer fotballklubb vil legge til rette for et samarbeid med naboklubber fra 12 år, for de mest motiverte spillerne. Dette tilbudet vil gradvis utvides etter hvert som de blir eldre.

For å sikre opplæringen, motivasjonen og kulturbyggingen som må til for å nå våre mål startes et akademi for å få et system og struktur i arbeidet rundt toppfottballsatsingen.

- Forutsigbart årshjul med faste aktiviteter og tydelige spilleregler

Klubbygging er når alle i klubben, dvs spillere, trenere, ledere, foreldre og partnere drar i samme retning. Med et årshjul med faste og forutsigbare aktiviteter der klubben har tydelige spilleregler og kjente konsekvenser – i tråd med klubbverdiene – som gjelder for alle i klubbene

- Godt samarbeid med naboklubber og foreldre

Steinkjer Fotballklubb vil aldri lykkes med sin målsetting uten et godt samarbeid med naboklubbene. SFK vil sette seg i førersetet og jobbe for at klubbene i kommunen har et helhetlig og godt fotball- og idrettstilbud i sitt lokalmiljø, gjennom samarbeid om spillerutvikling, trenerutvikling og et attraktivt kamptilbud.

Sterk foreldreinvolvering er viktig og SFK er som de fleste andre idrettslag langt på vei drevet av frivillighet, der foreldrene er den viktigste bidragsyteren i det frivillige arbeidet. Det avgjørende at klubben legger til rette for at familien skal ha gode rammevilkår som bidragsyter i klubben, vi lykkes når vi klarer å mobilisere dyktige frivillige til disse oppgavene.

Utfordringer på alle nivåer er viktig både for topp og bredde. Via differensierte treningsgrupper og hospitering skal spillerne møte utfordringer som matcher deres individuelle ferdigheter og holdninger. Vi ønsker å utvikle gode fotballspillere, men dette skjer ikke uten bredde og godt miljø. I planen vil du finne:

- Hva slags klubb SFK er, og hvilke verdier klubben ønsker å formidle
- Spillerutviklingsmodell for Steinkjerfotballen
- Når du representerer SFK – vær en god ambassadør
- Hva klubben ønsker av sportslig innhold for alle aldersgrupper
- Litt om treningsledelse - hvordan møte spillere og lag
- Klubbens sportslige prinsipper
- Klubbens retningslinjer i forhold til Fair Play

Sportslig utvalg oppfordrer alle brukere (trenere) av Sportsplanen om å melde tilbake til klubben pr. epost til sportslig.leder@steinkjerfk.no med forslag til forbedringer/endringer.

2 Visjoner og mål

2.1 Klubbens Visjon:

«Guldbergaunet skal gjøre Steinkjer stolt igjen»

2.2 Klubbens verdier:

B arn – for å lykkes må vi starte med de minste og jobbe målrettet med spillerutvikling gjennom alle år.

E ngasjement – for å lykkes må vi ha med engasjerte frivillige, og spillere som legger ned en innsats for å bli best!

S amarbeid – sammen blir vi best! Vi samarbeider med naboklubber og lag i egen klubb til beste for den enkelte spiller.

T renere og treningsforhold må prioriteres for best mulig utvikling

2.3 SPORTSLIGE MÅL I PLANPERIODEN 2018-2023

2.3.1 Senior herrer

- A-laget for menn skal i løpet av planperioden kvalifisere seg til spill i 1. divisjon.
 - 2019 Opprykk til 2. Divisjon og 1. Runde i NM
 - 2020 Etablere seg topp 8 i 2. Divisjon – 2. Runde i NM
 - 2021 Topp 3 i 2. Divisjon – 3. Runde i NM
 - 2022 Vinne 2. Div og rykke opp til 1 div m 3. Runde i NM.

- Klubbens juniorlag G-19
 - 2019 Topp 3 i Trøndelag i 0-serien, kvalifisere seg til 4. runde i NM
 - 2020 Topp 3 i Trøndelag i 0-serien, kvalifisere seg til 4. runde i NM
 - 2021 Kvartfinale NM + topp 3 i Trøndelag i 0-serien
 - 2022 Kvartfinale NM + topp 3 i Trøndelag i 0-serien

- * Klubbens G 16 lag
 - skal ha som mål å kvalifisere seg til 0.div og NM hvert år
 - Topp 3 i Trøndelag
 - 2. runde i NM

2.3.2 Senior damer

- Damelaget skal i planperioden kvalifisere seg til spill i 2. Divisjon
 - 2019 Sikre spill i 3. Divisjon 2020
 - 2020 Øvre halvdel 3.divisjon
 - 2021 Topp 3 i 3. Divisjon
 - 2022 Opprykk til 2.divisjon

- * Klubbens J17 lag skal ha som mål å kvalifisere seg til 0.div og NM (J16/J19) hvert år.
 - Topp 3 i Trøndelag
 - 2.runde NM

2.3.3 Ungdom

- Klubbens ungdomsfotballen 13 – 15 år
 - har som mål å ha et lag blant topp 5 i aldersgruppens høyeste divisjon.
 - 2 spillere pr årsklasse på kretsag, både på jenter og gutter
 - unngå frafall

2.3.4 Barn

- Klubbens barnefotball 6-12 år
 - Allsidige idrettsopplæring, med tilbud om trening gjennom hele året.
 - 6-9 år maks to organiserte treninger i uka, slik at spillerne har tid til leik/egenaktivitet.
 - 10-12år maks tre treninger i uka, slik at spillerne har tid til leik/egenaktivitet
 - Mål om at 80% av barnekullene i skolekretsen skal spille fotball

2.3.5 Tilrettelagt fotball

- * Tilrettelagt fotball for alle

2.4 Sportslige utviklingsmål i perioden

- Utvikle partnerskap med norske og europeiske satsningsklubber for spiller-, trener- og lederutveksling
- Utvikle Fotballakademiet med grunnopplæring for foreldre, spillere, trenere og ledere i Steinkjerfotballen – på tvers av klubber. Arena for å utvikle holdninger, spilleforståelse og ferdigheter hos spillere, foreldre, trenere, dommere og ledere
- Skal i planperioden 2019-2023 utvikle minst en spiller til eliteserien/toppserien
- * Styrke og utvikle samarbeidet med Steinkjer videregående skole, i samarbeid utvikle en god trenings og prestasjonskultur.
- * Ansvar for spillerutviklingstiltak i området fra 12 år ved å opprette satelitter for trening
- Spillerutviklingstiltak for Steinkjer kommune fra 13 år ved å danne en egen treningsgruppe for de med best ferdigheter/holdninger

2.5 De viktigste tiltakene for å nå våre mål

- Styrke trenerkorpset ved å skaffe og utvikle motiverte og skolerte trenere.
- Sørge for best mulige treningsforhold blant annet ved å arbeide for bygging av 11-er fotballhall på Guldbergaunet.
- Sørge for godt samarbeid med naboklubbene og derigjennom skape enighet om at SFK skal være satsingsklubb for aldersgruppen 15 år gutter/16 år jenter til senior for begge kjønn. Samt samarbeid rundt satelitter fra 12 år

- Etablere et differensiert treningstilbud i antall økter og internt i treningsøktene for å øke treningsutbyttet for flest mulig
- Benytte hospitering for å motivere og utvikle spillere, bevisst holdning til hospitering i tråd med rutiner
- Felles møteplass – Den strategiske historien - Familiemiddag – Klubbinfo.
- Tilby et best mulig breddetilbud i barne- og ungdomsklassene for begge kjønn (6-15år).
- Gode støtteapparat rundt de enkelte lag med tydelige rollebeskrivelser:
 - Hovedtrener, 1 trener pr 7 spillere
 - Assistent 1, 2 trenere pr 14 spillere
 - Assistent 2, 3 trenere pr 21 spillere
 - Keeperansvar (flere lag samtidig)
 - Lagleder
 - Sosialkomite
 - Dugnadsansvarlig
 - Integreringsansvarlig

3 Spillerutviklingsmodell

I Steinkjer Fotballklubb ønsker vi å utvikle fotballferdighet igjennom spill sentrert tilnærming, med temabaserte økter og et mål om at spilleren skal lære noe.

Vi ser på fotballferdigheten som en sammensatt ferdighet.

3. 1 Spillerens sammensatte ferdigheter

1. Spillerens evne til å forstå situasjonen han er i:

- Hvor på banen er jeg?
- Hvor er medspillerne mine?
- Hvor er motspillerne?
- Hvor er ballen?

2. Basert på hvordan spilleren ser situasjonen så tar spilleren et valg basert på sine **taktiske ferdigheter**

3. Kvaliteten på utførelsen av valget baseres på spillerens **tekniske ferdigheter**

4. Spillerens evne til å utføre de tekniske ferdighetene med ønsket intensitet, kvalitet og i lengre perioder avgjøres av **fotballutholdenheten**

Siden fotballferdigheten er en sammensatt ferdighet så bør majoriteten av treningen foregå i med- og motspill. Med stadig høyere fokus på med- motspill etterhvert som spilleren blir eldre.

Barnefotball	6-8år	9-10år	11-12år
Sjef over ballen (individuell)	50 %	30 %	20 %
Spille med og mot (Relasjonell)	10 %	20 %	30 %
Tilpasset smålagsspill (Strukturell)	30 %	30 %	40 %
Scoringsøvelser	10 %	10 %	10 %

For å øve fotballferdigheten vil vi bruke mesteparten av tida vår på det relasjonelle og strukturelle som er tilpasset alderen til spilleren. Tilpasset treningsopplegg kan du lese om under de enkelte årsklasser lengre bak i heftet, for konkrete øvelser se Skillrace.

3.2 Vår kampfilosofi

Vi har følgende fokusområder under kamp som vi også utvikler på trening:

Med ball: - Tørre å spille oss ut bakfra - Bruke en ballbesittende tilnærming for å skape og utnytte overtall over hele banen - La spillerne prøve og feile, og prøve igjen (utviklingsorientert) - Skape flest mulig mål og målsjanser

Uten ball: - Omstille hurtig etter balltap og vinne igjen ballen så fort som mulig - Aggressivt ballpress over hele banen -

3.3 Vår spillerutviklingsmodell

Vår filosofi på spillerutvikling handler om å legge best mulig til rette for enkeltspilleren slik at hver og en når det nivået de ønsker. Fram til og med en viss alder - 15 år hos jentene og 14 år hos guttene, skal Steinkjer Fotballklubb legge til rette for at alle sammen, uavhengig av ambisjonsnivå, skal få spille fotball i Steinkjer Fotballklubb. Etter den alderen vil

Steinkjer Fotballklubb være en fotballklubb for de i regionen med høyt ambisjonsnivå, men vi vil også legge til rette slik at alle har mulighet til å spille fotball, helst igjennom samarbeid med naboklubber.

3.3.1 SPU Steinkjer

Vi starter med et trenings samarbeid i kommunen etter endt sesongslutt for J/G 11år der alle spillere i kommunen har fotballtrening. SPU-koordinator har ansvaret for gjennomføringen av øktene, men det er klubbtrenerne som stiller som trenere.

J/G12 år:

På vinteren, når andre baner i kommunen er stengt, får alle 12års-spillere tilbudet om fotballtrening 1 gang i uka på Guldbergaunet Stadion. SPU-koordinator har ansvaret for gjennomføring av øktene, men det er klubbtrenerne som stiller som trenere. Etter påske (når andre baner åpnes) deles lagene inn i satelitter. Da trener lagene for seg selv, men en økt i uka velger lagstrener ut spillere som trener felles i satellitten med lagsuavhengig trener. Kriterier for å være med på satelitttrening - Har kommet lenger ferdighetsmessig enn gjennomsnittet i sin årgang - Har gode holdninger og trener mye - Har begynt å utvikle en indre motivasjon for å bli en bedre fotballspiller

J/G13 år:

På vinteren, når andre baner i kommunen er stengt, får alle 13års-spillere tilbudet om fotballtrening 1 gang i uka på Guldbergaunet Stadion. SPU-koordinator har ansvaret for gjennomføring av øktene, men det er klubbtrenerne som stiller som trenere. I Januar blir det tatt ut en gruppe på 20 spillere fra alle klubber som trener 1 gang i uka med lagsuavhengig trener. Etter påske tas det i tillegg ut 2 utfordrergrupper som trener samlet 1 gang annenhver uke. Gruppeuttak tas i Januar, etter påske og i August.

J/G14 år:

På vinteren, når andre baner i kommunen er stengt, får alle 14-års-spillere tilbudet om fotballtrening 1 gang i uka på Guldbergaunet Stadion. SPU-koordinator har ansvaret for gjennomføring av øktene, men det er klubbtrenerne som stiller som trenere. I Januar blir det tatt ut en gruppe på 20spillere fra alle klubber som trener 1 gang i uka med lagsuavhengig trener. Det er også utfordrertreninger med andre spillere 1 gang måneden, med muligheter for å rulleres inn i SPU-gruppa. Disse spillerne nomineres av klubbtrenerne. Gruppeuttak tas i Januar, etter påske og i August.

J15 år:

På vinteren, når andre baner i kommunen er stengt, får alle J15-spillere tilbudet om fotballtrening 1 gang i uka på Guldbergaunet Stadion. SPI-koordinator har ansvaret for gjennomføring av øktene, men det er klubbtrenerne som stiller som trenere. I Januar blir det tatt ut en gruppe på 20spillere fra alle klubber som trener 1 gang i uka med lagsuavhengig trener. Det er også utfordrertreninger med andre spillere 1 gang i måneden, med muligheter for å rulleres inn i SPU-gruppa. Disse spillerne nomineres av klubbtrenerne. Gruppeuttak tas i Januar, etter påske og i August. **Kriterier for uttak i SPU-gruppe** - Har kommet lenger ferdighetsmessig enn gjennomsnittet i sin årsklasse - Har gode holdninger til fotball og har et høyt ambisjonsnivå - Viser god oppførsel mot medspillere, motspillere og dommere

G15/16:

Når spillere kommer opp til G16(15 og 16år) tas det ut to tropper i Steinkjer Fotballklubb. G16-1: De 15- og 16åringene i regionen som har kommet lengst ferdighetsmessig og holdningsmessig i sin årgang. G16-2: Bestående av 15åringer som har kommet langt ferdighetsmessig og holdningsmessig, men som ikke når opp i G16-1 troppen. Spillerne kartlegges over tid, i samarbeid med naboklubbene. Steinkjer Fotballklubb skal, i samarbeid med naboklubber, jobbe for å tilpasse tilbudene i regionen slik at alle har en mulighet til å spille fotball.

J17:

Når spillere kommer opp til J17(16 og 17år) tas det ut 1 tropp i Steinkjer Fotballklubb. J17-troppen i Steinkjer Fotballklubb skal bestå av spillere som har kommet langt ferdighetsmessig og holdningsmessig i sin årgang. Spillere kartlegges over tid, i samarbeid med naboklubbene. Steinkjer Fotballklubb skal, i samarbeid med naboklubber, jobbe for å tilpasse tilbudene i regionen slik at alle har en mulighet til å spille fotball. **G19** Når spillere kommer opp til G19(17-19år) tas det ut 1 tropp i Steinkjer Fotballklubb. G19-troppen i Steinkjer Fotballklubb skal bestå av spillere som har kommet langt ferdighetsmessig og holdningsmessig i sin årgang. Spillere kartlegges over tid, i samarbeid med naboklubbene. Steinkjer Fotballklubb skal, i samarbeid med naboklubber, jobbe for å tilpasse tilbudene i regionen slik at alle har en mulighet til å spille fotball.

3.3.2 Hvilke typer personer skal vi utvikle

Steinkjer Fotballklubb mener at vår samfunnsoppgave er å utvikle reflekterte ungdommer og voksne som har glede av fotballen på sitt nivå hele livet, og kan bidra i Steinkjerfotballen på flere måter over lengre tid. Alle kan ikke bli proffspillere, men vi skal, i samarbeid med naboklubbene våre, legge til rette for at alle skal få et tilbud som er tilrettelagt både deres ferdighetsnivå og ambisjonsnivå.

- Oppførsel - Fair play - Ønske om å bli bedre (indre motivasjon) - Reflektert og evner å ta egne valg

3.4 Hvordan drive spillerutvikling

I all spillerutvikling må trenere og spillere ha fokus på å **kommunisere HVA som ønskes oppnådd**, både mellom trener og spillere, og mellom spillerne.

Klubbens trenere skal **tematisere treningene** ut i fra de utviklingsmål som ønskes nådd, men samtidig ha et klart bilde av hvordan vi skal spille fotball, og jobbe med bildet som hovedplan på treningsfeltet.

Klubbens trenere skal tematisere kampene ut i fra de utviklingsmål som ønskes nådd.

Hvilke utviklingsmål må lages?

Som trener i klubben må du alltid ha fokus på å individualisere utviklingsmål for enkeltpilleren men samtidig ha kollektive utviklingsmål for laget. Trenere i aldersgruppen fra 15år skal ha tre spillersamtaler i året der blant annet individuelle utviklingsmål skal diskuteres. Individuell utviklingsmål tar utgangspunkt i spillerens ferdighetsnivå og posisjon på banen. Kollektive utviklingsmål tar utgangspunkt i lagets ferdighetsnivå og klubbens kampfilosofi.

Det er alltid spilleren selv som eier sine utviklingsmål, mens trener veileder og gir konkrete arbeidsoppgaver i forhold til utviklingsmålene.

Klubben vil at treneren sammen med spilleren selv finner **1 til 2 individualiserte utviklingsmål** som enkeltpilleren jobber målrettet med og evaluerer sammen med treneren under spillersamtaler.

4 BARNEFOTBALLEN (6-12 ÅR)

Klubben har et fotballtilbud til gutter og jenter fra det året de fyller 6 år, klubben inviterer da inn skolestarterne til en starttrening i mai. Det første året er dette i all hovedsak et rent treningstilbud, men deltagelse i klubbens egen cup i juni, samt to lokale cuper på høsten er greit.

Fra 7 år er fortsatt cuper mot andre lag en del av aktiviteten, mens seriespill starter fra de er 9 år. Målet med all barnefotball er å gi alle et godt, lystbetont og trygt tilbud.

Klubben ønsker å skape et miljø som preges av respekt, toleranse og likeverd. Tilhørighet og godt miljø både blant spillere og foreldre er første bud for å skape et attraktivt SFK – lag som kan vare i flere år og et lag som kan utvikle fotballspillere. En nøkkel er å få mange voksne ressurspersoner involvert.

- Barn 6-8 år skal ha to aktivitets- og opplæringstilbud pr uke
- Barn 8-12 år skal ha tre organiserte aktivitets- og opplæringstilbud pr år med ferdighetsmerker
- Barnefotballen skal ha et familievennlig konkurransetilbud innen kommunen, med Steinkjermesterskapet som årets høydare
- Barnefotballen skal vektlegge basistrening, ferdighetsutvikling, klubbtilhørighet

4.1 6-8 år – Fotball er artig

For de under 7 år kan femmerfotball bli litt for komplekst. Vi spiller derfor treerfotball (15 x 10 meter) med 6 åringene fordi treerfotball er bedre tilpasset spillernes modenhet – både i hodet og i beina. I treerfotballen er man alltid involvert fordi ballen aldri er så langt unna at man minster kontakten med spillet. Spillerne i denne aldersgruppen vil føle seg mer delaktig og oftere oppleve mestring i treerfotball sammenlignet med femmerfotball. Gjennom mer ballkontakt og hyppigere mestringsopplevelse blir aktiviteten morsommere og mer utviklende for barna. Treerfotball spilles med tre utespillere på små mål uten målvakt. (For å optimalisere spillformen bør treerfotball helst spilles med vant eller nett rundt banen, slik at ballen kontinuerlig holdes i spill.)

Organisering

For denne årsgruppen er det fornuftig å ha gutte- og jentetreninger samtidig, men en del gutter og jenter. Så må guttetrenerne være åpne for at enkelte jenter kan ha godt av å trene sammen med gutter. Foreldre må fylle rollen som trener/lagleder i denne aldersgruppen. Klubben bidrar med informasjon og veiledning, og avholder årlige Barnefotballkvelder som inneholder et kurs for alle trenere og ledere i barnefotballen. Det avholdes et årlig foreldremøte, der klubben orienterer om klubbens verdier, foreldrevettregler utdeles og foreldreressurser kartlegges. Treningen organiseres slik at det er maks seks på hver gruppe som utfører tekniske øvelser og maks fire på hvert lag i spilløvelser (smålagsspill).

Sportslig

Det legges opp til bruk av små baner med få spillere på hvert lag. Øvelser velges som gir aktivitet for alle og køer unngås. Det skal fokuseres på lek, moro og spill med mest mulig ballkontakt.

- Teknisk fokus:
- Nasjonal rammeplan for aktivitetene:
- Sjef over ballen har høy prioritet
- Spille med/mot
- Smålagsspill
- Scoringstrening
- Skudd/pasning innside, stille og trillende ball (altså tilslaget på ball)
- Føring av ball
- 1. touch
- Skjerming av ball

Taktisk fokus:

- Orientering på banen, hva er forsvar og hva er angrep?

Å utvikle fotballspesifikk hurtighet er viktig for alle aldersgrupper i SFK.

Øvelser

NFF har utviklet Nasjonale skoleringsplaner for trening i barnefotballen med ferdiglagde treningsøkter. Klubben har valgt å følge disse. Dette finner du på www.treningsokta.no, inkludert øvelser tilpasset dette alderstrinnet.

4.2 9-10 år – Bli venn med ballen

For aldersklassene 9 – 10 år spiller vi femmerfotball (30 x 20 meter) og kamper blir en del av aktiviteten. Igjen er det spillernes modenhet som er tilpasset spillformen. Spilleren er nå inne i sin motoriske gullalder og nå legges mye av grunnlaget for hva som læres av gode fotballferdigheter. Nå vil vi utvikle fotballferdigheten videre fra treerfotballen. Vi vil kunne begynne en tilnærmet rolletrening med målvakt, bakspillere, midtbanespillere og angrepsspillere. Her skal alle spillerne prøve seg i de ulike rollene.

Organisering

Foreldre må fylle rollen som trener/lagleder i denne aldersgruppen. Klubben bidrar med informasjon og veiledning, og avholder årlige Barnefotballkvelder som inneholder et kurs for alle trenere og ledere i barnefotballen. Det avholdes et årlig foreldremøte, der

klubben orienterer om klubbens verdier, foreldrevettregler utdeles og foreldreressurser kartlegges.

Sportslig

I denne aldersgruppen er det viktig å skape et miljø med fokus på lek og moro i en god tone. Sentral i ferdighetsutviklingen er det å skape en forståelse av ballkontroll og mer samspill. Det er et mål å dyrke lagspillet i større grad uten å miste fokus på å dyrke individualisten. Ikke stress "dribleren" med at han/hun alltid må spille ballen. Nå er det også på tide å bevisstgjøre spillerne på medspiller og motspiller og hvor det er rom for å spille ball. For å få til dette skal det spilles mye fotball, både med og uten mål, på avgrensede områder.

Teknisk fokus:

- NFF sin nasjonale rammeplan for aktivitetene:
- Sjef over ballen
- Spille med/mot
- Smålagspill
- Scoringstrening Pasning – mottak – medtak
- Føring av ball
- 1. touch
- Skjerming av ball

Taktisk fokus:

- Orientering: Oppfatte – vurdere – bestemme (valg)
- Fotballforståelse (forklare hva og hvorfor)

Å utvikle fotballspesifikk hurtighet er viktig for alle aldersgrupper i SFK.

Øvelser

NFF har utviklet Nasjonale skoleringsplaner for trening i barnefotballen med ferdiglagde treningsøker. Klubben har valgt å følge disse. Dette finner du på www.treningsokta.no, inkludert øvelser tilpasset dette alderstrinnet.

4.3 11-12 år – Lag et lag

For aldersklassene 11–12 år spiller vi sjuerfotball (50 x 30 meter) Her ønsker vi å videreutvikle spilleprinsippene fra femmerfotballen – tilpasset alder og modning. Relasjoner mellom roller (bakspillere, midtbanespillere og angrepsspillere) på laget vil ligge nært opp til spillformene i ungdoms- og voksenfotballen (nier- og elleverfotballen), og vil være en flott læringsarena inn mot ungdomsfotballen.

Ferdigheter og teknikk skal prioriteres, selv om det er på tide å tenke noe mer lagorganisering. Dette er en alder der det er gunstig å påvirke holdninger.

Organisering

Det skal i størst mulig grad søkes å etablere jevnbyrdige og jevngode lag, og det er fortsatt viktig med jevn fordeling av spilletid. Foreldre må fylle rollen som trener/lagleder i denne aldersgruppen. Klubben bidrar med informasjon og veiledning, og avholder årlige Barnefotballkvelder som inneholder et kurs for all trenere og ledere i barnefotballen. Det avholdes et årlig foreldremøte, der klubben orienterer om klubbens verdier, foreldrevettregler utdeles og foreldreressurser kartlegges.

Sportslig

Nå er målet å skape lag og å legge til rette for utvikling av fotballferdigheter. Det er viktig å gi utfordringer til alle, inkludert et kamptilbud som i størst mulig grad er tilpasset spillernes ferdigheter. Det er derfor ikke dumt å differensiere tilbudet til spillerne så de møter spillere på trening og i kamp som er mest mulig jevnbyrdige. Inndel gjerne treningsområdet i to-tre ulike ferdighetsnivåer, slik at alle møter noen på sitt nivå.

Teknisk fokus:

- NFF sin nasjonale rammeplan for aktivitetene:
- Sjef over ballen
- Spille med/mot
- Smålagspill
- Scoringstrening
- Pasning – mottak – medtak
- touch
- Skjerming av ball
- Beholde ballen i laget

Taktisk fokus:

- Orientering: Oppfatte – vurdere – bestemme (valg)
- Fotballforståelse (forklare hva og hvorfor)

- Erobre ball (1. forsvarer)
- Å utvikle fotballspesifikk hurtighet er viktig for alle aldersgrupper i SFK.

Øvelser

NFF har utviklet Nasjonale skoleringsplaner for trening i barnefotballen med ferdiglagde treningsøkter. Klubben har valgt å følge disse. Dette finner du på www.treningsøkta.no, inkludert øvelser tilpasset dette alderstrinnet.

5 UNGDOMSFOTBALLEN (13-15 ÅR)

Overgangen fra barnefotball til ungdomsfotball kan være utfordrende for spillere og trenere. Spillerne utvikler seg ulikt både fysisk og ferdighetsmessig. Resultater blir for mange en viktigere del av spillet. Fotball handler om å vinne, men vi skal ikke vinne for en hver pris. Når vi feirer en seier, skal vi også være opptatt av måten vi vinner på. Det handler både om det vi gjør på banen og utenfor banen.

Hovedfokus er uansett å utvikle spillere framfor å utvikle lag, mens gode resultater er en bonus.

I denne fasen er det viktig å holde fast ved at vi skal gi et best mulig tilbud, til flest mulig, lengst mulig. Alle skal ha et miljø de trives i - uansett nivå.

Alle som har lyst til å spille fotball skal få gjøre det i SFK, og alle som har lyst til å bli gode til å spille fotball skal få bli det.

Selv om alvoret kommer sigende, er det viktig å holde fast ved at fotball skal være gøy. Respekt, toleranse og likeverd overfor med- og motspillere er sentrale verdier. Åpenhet i gruppa kan løse en del av utfordringene. Ta ungdommene med på råd!

I ungdomsfotballen er det en målsetting at klubben melder på nok lag til at alle får mye spilletid, ved å ha både et breddetilbud og et utviklingstilbud og ved å melde lagene på rett nivå i seriesystemet.

- Ungdomsfotballen skal ha 3-tre kvalitetstreninger pr uke à 1,5 – 2 timer (HURTIGHET PÅ 2) På trenernes treningsverktøy Skillrace finnes aktuelle treningsøvelser som skal brukes
- Akademiet vil ivareta spillerens fysiske, mentale og teoretiske fotballutvikling
- For de mest motiverte ungdomsspillerne med gode ferdigheter blir det mulighet til et ekstra tilbud via SPU lag

5.1 13 år

I denne årsklassen spilles det enten sjuer eller nierfotball. I nierfotball belønnes fotballferdigheter i større grad enn i elleverfotball, der fysiske forutsetninger er mer avgjørende. Spillerne blir oftere involvert i avgjørende situasjoner i angrep og forsvar, som tross alt er det morsomste ved spillet. Færre spillere og mindre flater fører til mer ballkontakt per spiller, noe som gir bedre forutsetninger for mestring, trivsel og ferdighetsutvikling. Nierfotball gir en mer naturlig progresjon fra barnefotball til «voksenfotball». I denne aldersgruppen er det viktig å fokusere på å skape trivsel med ulike sosiale tiltak for å holde spillergruppen samlet.

Organisering

I denne årsklassen skal klubben tilby et differensiert treningstilbud, men det skal være samme treningstid og treningssted for alle fellestreninger. Lagene deles inn etter ferdigheter og hospitering skal gjennomføres i tråd med retningslinjene. Ved oppmøte til kamper bør alle ha minst 50 prosent spilletid, og det må være samsvar mellom treningsoppmøte/innsats og spilletid.

Sportslig

Nå er det naturlig å bygge en sunn vinnerkultur og en god treningskultur. Det er også viktig å ha fokus på bevisstgjøring av spillerne, både i forhold til felleskapet i gruppa og sportslig utvikling. Nå kan større tempo og intensitet vektlegges i større grad ved bl.a. å bruke spilløvelser hvor spillerne er under press.

Utviklingsfokus i denne aldersgruppen er typisk:

- Gode førsteforsvarere
- Gode førsteangriper
- Pasningskvalitet, både kort- og langpasninger
- Ta av press
- Handlingsvalg
- Erobre ball
- Beholde ballen i laget
- Skape målsjanser og score mål
- Øke fysisk kapasitet
- Å utvikle fotballspesifikk hurtighet er viktig for alle aldersgrupper i SFK

Øvelser

Skillrace

5.2 14 år

I denne årsklassen spilles det i utgangspunktet elleverfotball og/eller alternativt nier/sjuer fotball hvis antall spillere tilsier det. I denne aldersgruppen er det viktig å vektlegge sosiale tiltak for å holde spillergruppen samlet. Intensitet, tøffhet og kvalitet i øvelser er viktig for å utvikle spillere på dette trinnet som kan ta steg inn i juniorfotballen i SFK. Her må både trener og spiller ta ansvar. Holdninger og ansvar for egen utvikling må understrekes fra trenernes side. Bevisstheten rundt taktiske valg skal videreutvikles. God fotballferdighet er summen av taktiske valg og teknisk utførelse. Legg til rette for hospiteringsordninger også for denne aldersgruppen, et samarbeid med junior er viktig. Det er i denne alderen det største frafallet normalt kommer. Diskuter tiltak for å ha med så mange som mulig, så lenge som mulig.

Organisering

Klubben stiller et krav om differensierte treningsgrupper, men med samme treningstid og -sted på fellestreningene. Klubben skal ha et kamptilbud for alle. I utgangspunktet skal det spilles elleverfotball, men går ikke antallet opp, er det ikke noe i veien for å melde på enten et sjuer- eller et nierlag.

Klubben arbeider aktivt for å beholde plassen i dagens 0.-divisjon, for øvrig melder vi på lag tilpasset ferdighetsnivå.

Sportslig

Nå er det naturlig å bygge videre på en sunn vinnerkultur og en god treningskultur. Det er fortsatt viktig å ha fokus på bevisstgjøring av spillerne, både i forhold til felleskapet i gruppa og sportslig utvikling. Nå kan stort tempo og intensitet vektlegges i høy grad ved bl.a. å bruke spilløvelser hvor spillerne er under press.

Utviklingsfokus i denne aldersgruppen er typisk:

- Gode førsteforsvarere
- Gode førsteangripere
- Pasningskvalitet, både kort- og langpasninger
- Ta av press
- Handlingsvalg
- Erobre ball
- Beholde ballen i laget
- Skape målsjanser og score mål
- Øke fysisk kapasitet

- Å utvikle fotballspesifikk hurtighet er viktig for alle aldersgrupper i SFK

Øvelser

Se Skillrace

5.3 15 år

I denne årsklassen spilles det i utgangspunktet elleverfotball og/eller alternativt nier/sjuer fotball hvis antall spillere tilsier det. I denne aldersgruppen er det viktig å vektlegge sosiale tiltak for å holde spillergruppen samlet. Intensitet, tøffhet og kvalitet i øvelser er viktig for å utvikle spillere på dette trinnet som kan ta steg inn i juniorfotballen i SFK. Her må både trener og spiller ta ansvar. Holdninger og ansvar for egen utvikling må understrekes fra trenernes side. Bevisstheten rundt taktiske valg skal videreutvikles. God fotballferdighet er summen av taktiske valg og teknisk utførelse. Legg til rette for hospiteringsordninger også for denne aldersgruppen, et samarbeid med junior er viktig. Det er i denne alderen det største frafallet normalt kommer. Diskuter tiltak for å ha med så mange som mulig, så lenge som mulig.

Organisering

Klubben stiller et krav om differensierte treningsgrupper, men med samme treningstid og -sted på fellestreningene. Klubben skal ha et kamptilbud for alle. I utgangspunktet skal det spilles elleverfotball, men går ikke antallet opp, er det ikke noe i veien for å melde på enten et sjuer- eller et nierlag.

Klubben arbeider aktivt for å beholde plassen i dagens 0.-divisjon, for øvrig melder vi på lag tilpasset ferdighetsnivå.

Sportslig

Nå er det naturlig å bygge videre på en sunn vinnerkultur og en god treningskultur. Det er fortsatt viktig å ha fokus på bevisstgjøring av spillerne, både i forhold til felleskapet i gruppa og sportslig utvikling. Nå kan stort tempo og intensitet vektlegges i høy grad ved bl.a. å bruke spilløvelser hvor spillerne er under press.

Utviklingsfokus i denne aldersgruppen er typisk:

- Gode førsteforsvarere
- Gode førsteangripere

- Pasningskvalitet, både kort- og langpasninger
- Ta av press
- Handlingsvalg
- Erobre ball
- Beholde ballen i laget
- Skape målsjanser og score mål
- Øke fysisk kapasitet
- Å utvikle fotballspesifikk hurtighet er viktig for alle aldersgrupper i SFK

Teknikk/taktikk:

- Kvalitet og terping på detaljer i alle spillfasene
- Hvordan er en-mot-en ferdighetene?
- Hvordan er pasningskvaliteten?

Strukturtraining og relasjoner:

- Kontringsspill og bevegelsesmønster i etablert angrepsspill
- Hvordan spille sonedeforsvar med press, sikring, sideforskyve, falle, pumpe etc. som momenter
- Utvikle et kollektivt høyt press og gjenvinningspress
- Hvordan er de relasjonelle ferdighetene spillerne i mellom?

Fysikk:

- Utholdenhet - ved egne øvelser.
- Tøffhet i duellspillet på trening og i kamp.
- Øvelser for spenst og hurtighet oppfordres sterkt som egentrening
- Styrketrening med vekter kan starte under kyndig veiledning.
- Øvelser for styrking av kjernemuskulatur

Øvelser

Se Skillrace

6 Juniorfotballen – Fra G15/J16 - 19

Nå ønsker vi å forberede spillere på seniorfotball. Klubben ønsker å legge til rette for at spillere skal få trene på det sportslige nivået en tilhører. For å komme gjennom nåløyet må de individuelle og relasjonelle ferdighetene i løpet av de 2 første juniorårene begynne å nærme seg noe som SFK sitt A - lag kan benytte seg av i fremtiden. SFK er så heldige å ha mange som holder junioralder, slik at vi normalt vil ha 2 juniorlag.

Organisering

Målsetting er å ha et lag i 0.divisjon og et lag i 1. divisjon (og unntaksvis et rent breddelag, dersom forutsetningen er til stede for dette). På dette nivået faller mange fra. Erfaring viser at spillerne vi får med oss gjennom junioralderen gjerne blir med videre i klubben eller kommer tilbake etter studier. Ta spillerne med på råd for å skape et best mulig tilbud.

Sportslig

Nå er det naturlig å bygge videre på en sunn vinnerkultur og en god treningskultur. Det er fortsatt viktig å ha fokus på bevisstgjøring av spillerne, både i forhold til felleskapet i gruppa og sportslig utvikling. Nå kan stort tempo og intensitet vektlegges i høy grad ved bl.a. å bruke spilløvelser hvor spillerne er under press.

Utviklingsfokus i denne aldersgruppen er typisk:

- Gode førsteforsvarere
- Gode førsteangripere
- Pasningskvalitet, både kort- og langpasninger
- Ta av press
- Handlingsvalg
- Erobre ball
- Beholde ballen i laget
- Skape målsjanser og score mål
- Øke fysisk kapasitet
- Å utvikle fotballspesifikk hurtighet er viktig for alle aldersgrupper i SFK

Teknikk/taktikk:

- Kvalitet og terping på detaljer i alle øvelser og spillfaser
- Hvordan er en-mot-en ferdighetene og hvordan er pasningskvaliteten?
- Det du trener på blir du god på – tenk på vår spillestil på treningene, med intensitet og høyt tempo i flest mulig spilløvelser
- Spillernes valg må fortsatt vektlegges og hvilke spillere klarer å skape relasjonelle ferdigheter med andre?
- Formasjonstrening/strukturtraining som deløvelse:
- Terping av forsvarsspill og angrepstrening.
- Videreutvikle et kollektivt høyt press og gjenvinningspress

Fysikk:

- Utholdenhet – ved egne øvelser
- Tøffhet i duellspillet på trening og i kamp
- Øvelser for spenst og hurtighet oppfordres sterkt som egentrening
- Styrketrening med vekter oppfordres i denne alderen, men under kyndig veiledning
- Fokuser på eksplosiv styrketrening som har innflytelse på hurtighet
- Øvelser for styrking av kjernemuskulatur
- To klubbstyrte økter des-mars, en med styrke/skadeforebygging og en med utholdenhet. Her må klubben legge til rette. Fra 15år

Øvelser

Se Skillrace

7 Tilrettelagt fotball

8 Fair-play

SFK vil være en klubb med godt omdømme og som står for Fair Play. Først og fremst handler det om hvilke holdninger vi har overfor våre ledere, trenere, spillere på eget lag og på motstanderens lag. Et av idrettens idealer er å være gode vinnere og gode tapere. Det betyr at vi kan glede oss over en seier, men ikke bli overlegne og arrogante ovenfor motstanderen. Det handler om å tåle å tape uten å kjeft på dommeren eller med- eller motspillere, og om å takke for kampen uansett resultat.

FAIR PLAY-MØTET – GIR OSS EN SKIKKELIG FOTBALLFEST!

I en fotballkamp skal glede, mestring, jevnbyrdighet og god oppførsel dominere. Derfor gjennomfører vi et Fair play-møte i forkant av kampstart i barne- og ungdomsfotballen. Trenerne er de viktigste rollemodellene for god eller dårlig oppførsel på og rundt banen. Fair play-møtet skal både skape en felles forståelse og være forpliktende. Trenerne avslutter Fair play-møtet med «Handshake for Peace»

Viktige Fair play momenter:

- Dommere skal ikke kritiseres.

- Trenerne og ledere skal slå ned på gule kort pga. dårlig oppførsel, banning, kjefting og usportslig opptreden på trening og i kamper.
- Fair play er JA til respekt og toleranse.
- Fair play er NEI til rasisme og mobbing.
- Snakk med spillere og foresatte om Fair Play på spillermøte, foreldremøter og andre anledninger der laget er samlet.
- Hils på motstanderens lagledelse og dommer før kampen.
- Unngå stygt spill og filming.
- Husk at du som trener og leder er et forbilde.
- Del ut Foreldrevettregler til alle foreldre i Barnefotballen.

FORELDREVETTREGLER

Klubben skal jevnlig informere om foreldrevettreglene som også skal ligge lett tilgjengelig på klubbens hjemmesider.

- Støtt opp om klubbens arbeid – gjennom foreldremøter forankres fotballens og klubbens verdisyn.
- Møt fram til kamper og treninger – du er viktig både for spillerne og miljøet.
- Gi oppmuntring til alle spillerne i med- og motgang – dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien lenge.
- Vi har alle et ansvar for kammiljøet – gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair Play.
- Respekter trenerens kampløse – konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.
- Respekter dommerens avgjørelser – selv om du av og til er uenig!
- Det er ditt barn som spiller fotball. Optre positivt og støttende – da er du en god medspiller!

9 Våre sportslige prinsipper

9.1 JEVNBYRDIGHET

I fotball vil jevnbyrdig motstand fremme både mestring og ferdighetsutvikling. Når vi spiller mot noen som er langt bedre enn oss, opplever vi lite mestring siden vi sjelden får til det vi prøver på. Er vi på den andre siden totalt overlegne motstanderen, er det altfor lett å få til det vi prøver på. Det kan gi mestringsfølelse, men fører i liten grad til læring og utvikling. Jevnbyrdighet mellom lagene gir begge parter en bedre tilpasset utfordring. Spillerne må gjøre sitt beste for å få det til, men det er ikke gitt at de lykkes.

Betydningen av jevnbyrdighet gjelder både på lags- og individnivå:

Det at motstanden er hensiktsmessig tilpasset, gir de beste betingelsene for individuell utvikling.

Trenere kan overføre dette til treningsfeltet ved å:

- skape jevnbyrdig motstand i spilløvelser?
- balansere forutsetninger og utfordringer når vi trener på delferdigheter?
- differensiere på ulike måter slik at den enkelte og gruppa møter omgivelser som er godt tilpasset spillernes ferdigheter?

Husk at fotballspill dreier seg om å mestre motstand. En av trenerens utfordringer er derfor å skape jevnbyrdige spill - motspill - situasjoner på treningsfeltet.

Jevnbyrdighet i kamp i barnefotballen

Lagsammensetning skal ta utgangspunkt i prinsippet om jevnbyrdighet. En skal ha mest mulig jevnbyrdige lag innad på årstrinnet og søke å finne rett nivå i seriespill ut fra fjorårets erfaringer. Dette øker sannsynligheten for tette og jevne kamper som blir en kamparena for gode opplevelser og utvikling. En god regel kan være å snakke med motstanderens trener på forhånd, slik at dere sammen klarer å skape en jevnbyrdig kamp.

9.2 DIFFERENSIERING

Differensiering handler om hvordan vi kan dele inn treningsgruppa og tilpasse treningen til den enkelte.

Differensiering handler ikke om å dele gruppa inn i «de gode» og «de mindre gode». Fotballferdighet er sammensatt, og spillerne kan ha ulike styrker: Noen er hurtige, andre taklingssterke, andre igjen kan være tekniske med ball eller ha stor arbeidskapasitet, og laget har bruk for ulike typer! Differensiering vil si å ta utgangspunkt i den enkeltes styrker og/eller svakheter og lete etter måter å organisere treningen på som er gunstig både for den enkelte og for laget. Differensiering er å individualisere treningen innenfor rammen av laget.

Kriterier for inndeling i ferdighetsgrupper skal ikke kun være tekniske ferdigheter, men også taktiske, valg av løsninger og gode holdninger til å trene og til å vise fair play.

Treneren bør tenke differensiering både når det gjelder organisering, øvelsesutvalg og læringsmomenter. Målet er å oppnå både trivsel og ferdighetsutvikling for alle – både for dem som har kommet langt, og for dem som ikke har kommet så langt i sin utvikling. Å gjøre dette på en god måte krever både planlegging, utprøving og øving fra trenerens side. Start i det små, og differensier bare i deler av økta. Klubben vil bevare flest mulig

fra årgangen lengst mulig og det er viktig med et helhetsmiljø i hver årgang. En god løsning kan f. eks. være å ha oppvarming, evt. deløvelser sammen før oppdeler i spilløvelser, og så samle alle sammen til slutt til uttøying og felles avslutning av treningsøkta.

I SFK ønsker vi at spillerne skal oppleve mestring på trening og i kamper. Det vil gi gode opplevelser på fotballbanen, dette mener vi fører til at de vil holde på med fotball lengre enn hvis vi ikke oppnår dette.

Differensiering på trening:

- I spill deles spillerne inn i grupper, der du som trener deler inn gruppene etter spillernes ferdighetsnivå. Dette sikrer mange ballberøringer og gir spilleren både utfordring og følelse av mestring.
- Hver gruppe kan enten gjennomføre samme øvelse med ulik vanskelighetsgrad eller ulike momenter, eller-
- Gruppene kan gjennomføre ulike øvelser (forskjellig innhold basert på hva den enkelte bør trene ekstra på)
- Prøv og varier vanskelighetsgraden av aktiviteter slik at flest mulig blir utfordret ut fra sitt ferdighetsnivå.
- Varier gruppesammensetning slik at spillerne møter ulik motstand på trening, for eks. 1/3 av tiden med og mot spillere som har kommet lengre enn en selv, 1/3 av tiden med og mot de som er på samme nivå som en selv, 1/3 av tiden med og mot spillere som ikke har kommet så langt i sin spillerutvikling (NFF sin "kakemodell").

Differensiering i kamp:

- Lagsammensetningen skal som en hovedregel ta utgangspunkt i prinsippet om jevnbyrdighet.

9.3 HOSPITERING

Med hospitering menes her å gi et ekstra treningstilbud til enkelte spillere, fortrinnsvis på et lag eller et alderstrinn høyere enn det nivå spilleren opplever til daglig.

Hospitering er i prinsippet en form for differensiering.

I tillegg til å gi et godt tilbud til alle er klubben også opptatt av å gi de som har kommet lengst gode utviklingsmuligheter i egen klubb. Klubben har mange års erfaring med, og har sett positive effekter av at enkelte spillere får trene med spillere som er eldre,

sterkere og bedre. Det er derfor viktig å legge til rette for at enkelte av klubbens spillere får muligheten til å trene sammen med spillere som enten er ett eller flere år eldre. Hospitering er ikke aktuelt før spilleren er 10 år, og kun på trening/ samtredning fra 10-12 år. Trenere med ansvar for spillere fra 13 år skal ha et aktivt forhold til hospitering. 12 åringer kan hospitere på 13 årslag i kamp, såfremt det ikke ekskluderer spillere som hører til 13 årslaget. I de tilfeller det er et 1. og 2. lag, skal hospitering fortrinnsvis skje til 1. laget, da formålet med hospitering er at spiller skal få utviklet sine ferdigheter, kan dette gjøres ved deltagelse i eget alderstrinn foretrekkes dette.

Hovedtreneren har ansvar for at kommunikasjonen er god til hovedtreneren på ett alderstrinn over og ett alderstrinn under. Trenere må derfor kommunisere for å gjøre hospiteringen til en god opplevelse for den enkelte spiller. Alle hovedtrenere må kontinuerlig evaluere effekten av pågående hospitering.

Det skal skrives avtaler når en spiller hospiterer internt eller eksternt, også i de tilfeller vi tar imot spillere fra andre klubber må vi sørge for en slik avtale. Det er utarbeidet et eget skjema som skal brukes ved hospitering, der skal det beskrives tidsperspektiv for hospiteringen, og hva som er målet for den. Samt beskrive antall treninger ev kamper og fordelingen mellom eget lag og lag det hospiteres til. Spilleren selv skal være med i utarbeidelsen av dette, for å forstå hensikten av det. Aktuell sportslig avdeling skal være med i utformingen av hospiteringsavtaler.

9.4 PERMANENT OPPFLYTTING

Det kan være tilfeller der en spiller vurderes å være kommet så langt i utviklingen at det anbefales å spille og trene fast med ett eller flere årstrinn over. Dersom spiller, foresatt, hovedtrenerne og sportslig styre vurderer dette hensiktsmessig, blir spilleren flyttet opp. Spilleren vil da høre hjemme i denne årsklassen, å må forholde seg til treningsavgifter, dugnader og lignende tilhørende laget man flytter til. Det er viktig å stimulere til at spilleren har noe kontakt med sine venner og sitt eget årstrinn selv om han/hun spiller fast i årstrinn over.

Det skal evalueres årlig om spilleren skal tilbake til egen årsklasse eller ikke, sportslig styre skal være med på denne evalueringen.

Det er viktig å vurdere om hospiteringsavtale kan ivareta spilleren på en like god måte, da permanent oppflytting ikke er et første tiltak for å ivareta en spillers ferdigheter. Spillerens sosiale krets og ivaretagelsen av denne er også viktig å ha med i vurderingen.

9.5 Disponering av spiller og spilletid i kamper

Klubbens trenere på både trening og kamp for alle aldersbestemte lag (6-19 år) skal fokusere og sørge for at barn og ungdom utvikler seg som menneske og spillere. Trenerne skal derfor dyrke samhold, trivsel, mestring, læring og utvikling i en skjønn balanse. Hensynet til den enkelte spiller og foreldre, søsken, besteforeldre med videre i forbindelse med kamp, er derfor komplisert og krevende. Historisk har dette medført uenighet/ulikt syn omkring disponering av spillere og spilletid på kamp. Denne retningslinjen redegjør for hvordan disponering av spillere og spilletid på kamp i Steinkjer FK bør foregå.

3'er fotball (under 7 år)

Denne aldersgruppen spiller sine kamper bare på lokale cuper. Det er viktig at det meldes på mange nok lag. Her skal aller helst alle spille hele tiden, men vanligvis vil det være behov for 1-2 innbyttere. En bør tilstrebe lik spilletid, forutsatt at det ikke forekommer spesielle behov hos enkeltspillere som tilsier noe annet.

5'er fotball (7-9 år)

Denne aldersgruppen spiller sine kamper bare på lokale cuper. Det er viktig at det meldes på mange nok lag. Her skal aller helst alle spille hele tiden, men vanligvis vil det være behov for 1-2 innbyttere. En bør tilstrebe lik spilletid, forutsatt at det ikke forekommer spesielle behov hos enkeltspillere som tilsier noe annet.

7'er fotball (10-12 år)

Denne aldersgruppen spiller sine kamper både i serie og på (lokale) cuper. Det er viktig at det meldes på mange nok lag. Her skal aller helst alle spille hele tiden, men vanligvis vil det være behov for 2-3 innbyttere. En bør tilstrebe lik spilletid, forutsatt at det ikke forekommer spesielle behov hos enkeltspillere som tilsier noe annet.

9'er fotball (13 år)

Denne aldersgruppen spiller sine kamper både i serie og på cuper. Det er viktig at det meldes på mange nok lag, men en bør begynne å differensiere på lagene. Her skal aller helst alle spille hele tiden, men vanligvis vil det være behov for 2-3 innbyttere. En bør variere på hvem som starter kampen fra kamp til kamp, men samtidig ha fokus på at 2-3 av de antatt beste spillerne starter og spiller hele kampen hver gang, hvis dette er formålstjenelig for laget. En bør tilstrebe lik spilletid for de resterende spillerne.

9'er fotball (14 år)

Denne aldersgruppen spiller sine kamper både i serie og på cuper. Det er viktig at det meldes på mange nok lag, men en skal differensiere på lagene. Her skal aller helst alle spille hele tiden, men vanligvis vil det være behov for 3-4 innbyttere. Hvis det er flere enn 14 spillere i denne aldersgruppen bør det tas ut en tropp til hver kamp, men uttaket av tropp må sørge for at ingen må stå over mer enn en kamp på rad.

En bør variere på hvem som starter kampen fra kamp til kamp, men samtidig ha fokus på at 3-4 av de antatt beste spillerne starter og spiller hele kampen hver gang, hvis dette er formålstjenelig for laget og kamputfallet. Trenerne må øve på taktiske valg for å vinne kampen. Viktigheten av å vinne kampen står sentralt og må innarbeides i spillergruppen.

11'er fotball (14-16 år)

Denne aldersgruppen spiller sine kamper både i serie og på cuper. Det skal tas ut rangerte lag1, lag2 osv. basert på fotballfaglige vurderinger, slik som ferdigheter, holdninger, treningsoppmøte, interesse og ønsket om egenutvikling. Hvis det er flere enn 16 spillere på laget bør det tas ut en tropp til hver kamp, men uttaket av tropp må sørge for at ingen må stå over mer enn en kamp på rad. En bør variere på hvem som starter kampen fra kamp til kamp, men samtidig ha fokus på at 6-7 av de antatt beste spillerne starter og spiller hele kampen hver gang, hvis dette er formålstjenelig for laget og kamputfallet. Alle spillere i troppen skal ha minimum 50% spilletid. Trenerne må øve på taktiske valg for å vinne kampen. Viktigheten av å vinne kampen står sentralt og må innarbeides i spillergruppen.

11'er fotball (17-19 år)

Denne aldersgruppen spiller sine kamper både i serie og på cuper. Det skal tas ut rangerte lag1, lag2 osv. basert på fotballfaglige vurderinger, slik som ferdigheter, holdninger, treningsoppmøte, interesse og ønsket om egenutvikling. Hvis det er flere enn 16 spillere på laget bør det tas ut en tropp til hver kamp, men uttaket av tropp må sørge for at ingen må stå over mer enn en kamp på rad. En bør starte med det antatt beste laget i hver kamp. De spillere som underpresterte på siste kamp bør byttes ut med de som siden siste kamp har prestert på trening, hvis dette er formålstjenelig for laget og kamputfallet. Alle spillere i troppen skal nødvendigvis ikke ha spilletid. Trenerne må øve på taktiske valg for å vinne kampen. Viktigheten av å vinne kampen står sentralt og må innarbeides i spillergruppen.

9.6 Cupdeltagelse

6 åringene skal delta i cuper i nærområdet, egen cup i juni og 2 på høst

7-10 år deltar i cuper i nærområdet, 2 vår og 2 høst, samt Skandia cup i Trondheim

11-15 år deltar lagene i cuper i Trøndelag, OBOS cup der det tilbys, samt Storsjøcup

Fra 16-19 år deltar lagene i OBOS cup eller NM, og Dana cup

Jenter fra 10 år kan delta i jentecup i Trondheim

Det vises ellers til pkt 5.5 om disponering av spillere og spilletid for påmelding av antall lag.

10 Trenerere

Hovedmålet for klubbens trenere er å skape gode opplevelser for flest mulig spillere både før, under og etter trening og kamper. Treneren er den viktigste rollemodellen for spillerne, og har derfor et stort ansvar når det gjelder påvirkning av både spillernes ben og hode. Det er derfor viktig at klubbens trenere tenker i gjennom, og i størst mulig grad etterlever følgende punkter:

- Har vi smilet på lur, øker sannsynligheten for at spillerne er i godt humør.
- Skryter vi, øker sannsynligheten for at spillerne skryter av hverandre.
- Skryter vi av motstanderlagets prestasjoner, påvirker det både eget lag og motstanderlaget, og begge lag sine supportere.
- Gjør vi dommeren god, øker sannsynligheten for at flere gjør det samme.

Trenervett og Fair play er viktige fokusområder som alle klubbens trenere skal ha kjennskap til og som skal være styrende under utførelse av trenernes hovedoppgaver som er planlegging og gjennomføring av treninger og kamper.

Det er en forventning fra klubben at trenere på alle lag deltar i trenerforum, og mottar veiledning fra trenerveileder med mål om å øke sine ferdigheter.

10.1 Organisering av treningsøkta

Ved gjennomføring av treningsøkta skal treneren i størst mulig grad etterleve følgende:

- Trygghet:

Forsøk å nevne alle spillernes sine navn i en positiv sammenheng i løpet av hver økt - ros dem når de gjør noe bra.

- Engasjement:

Vær delaktig som trener - vær tydelig på hva dere trener på og bruk positiv forsterkning.

- Mestringsglede:

Forsøk å sørge for at spillerne har det moro på hver økt - noe variasjon på hver økt og organiser øvelsene slik at spillerne over tid lykkes oftere enn de feiler.

- Involvering:

La spillerne få vær med å diskutere kjøreregler for treningsmiljøet og treningene.

- Tydelighet:

Som trener bestemmer du - alt kan ikke diskuteres på feltet.

- Klare rammer:

Start og avslutt trening på en tydelig måte.

- Møt forberedt:

Det tar ikke nødvendigvis mye tid, og resultatet blir mye bedre.

Klubben benytter Skillrace som verktøy for planlegging av treningsøktene.

10.2 Trenerkurs

Klubben oppmuntrer flest mulig trenere til å ta trenerutdanning gjennom Trøndelag Fotballkrets (TFK) og Norges Fotballforbund (NFF) sine kurs.

NFF sin formelle trenerstige er NFF C-lisens, UEFA B-lisens, UEFA A-lisens og UEFA Pro-lisens.

Klubben ønsker kvalifiserte trenere, og for å møte NFFs krav til kvalitetsklubber er det et ønske med følgende trenerkompetanse på de ulike årstrinnene:

10.2.1 Barnefotballen 6-12 år

- Krav for kvalitetsklubb:

Klubben skal ha en trener per lag innen barnefotball som har gjennomført kurset «Barnefotballkveld»

Klubben skal ha en trener per årskull som minst har ett delkurs til C-lisens.

Klubben anbefaler at alle hovedtrenere i Barnefotballen fra 6-10 år skal ha fullført C-lisens delkurs 1 og 2. I tillegg anbefaler klubben at de andre trenerne på dette nivået gjennomfører C-lisens delkurs 1.

Klubben anbefaler at alle hovedtrenere i Barnefotballen fra 11 -12 år skal ha fullført C-lisens. I tillegg anbefaler klubben at de andre trenerne på dette nivået gjennomfører C-lisens delkurs 1 og 2.

10.2.2 Ungdomsfotballen 13-15 år

Klubben tilstreber at ingen hovedtrenere i ungdomsfotballen er foreldretrenere.

- Krav for kvalitetsklubb:

Klubben skal ha en trener per lag innen ungdomsfotballen som har gjennomført kurset «Ungdomsfotballkveld»

Klubben skal ha en trener per årskull som har gjennomført C-lisens.

Klubben anbefaler at alle hovedtrenere i Ungdomsfotballen på 13 og 14 år skal ha fullført C-lisens. I tillegg anbefaler klubben at de andre trenerne på dette nivået gjennomfører kurset «Ungdomsfotballkveld».

Klubben anbefaler at alle hovedtrenere i Ungdomsfotballen på 15 og 16 år skal ha fullført UEFA B - lisens. I tillegg anbefaler klubben at de andre trenerne på dette nivået gjennomfører kurset

«Ungdomsfotballkveld» og flest mulig delkurs på C-lisens.

Klubben anbefaler at en trener i Ungdomsfotballen gjennomfører NFF Keepertrener B-lisens kurs "Ferdighetsutvikling for keepere"

10.2.3 Juniorfotballen 17-19 år

Klubben anbefaler at hovedtrener for juniorlag (17-19 år) skal ha UEFA B - lisens samt gjennomført Spillerutviklerkurs. I tillegg anbefaler klubben at de andre trenerne på dette nivået har NFF C-lisens.

10.2.4 Seniorfotballen

Klubben anbefaler at hovedtrener for A - lag skal ha tatt gjennomført UEFA A - lisens. I tillegg anbefaler klubben at de andre trenerne på dette nivået



«Guldbergaunet skal gjøre Steinkjer stolt igjen»

