

SPORTSPLAN

Steinkjer fotballklubb 2021 - 2024



Steinkjer, 04.september 2022

INNHold

1	INNLEDNING	4
2	VISJON, VERDIER OG MÅL	5
2.1	Klubbens Visjon	5
2.2	Klubbens verdier	5
2.3	Sportslige mål i planperioden	5
2.3.1	Senior herrer	5
2.3.2	Senior damer	6
2.3.3	Ungdom 13-15 år	6
2.3.4	Barn	6
2.3.5	Tilrettelagt fotball	7
2.4	Sportslige utviklingsmål i perioden	7
2.5	De viktigste tiltakene for å nå våre mål	7
3	SPILLERUTVIKLINGSMODELL	7
3.1	Spillerens sammensatte ferdigheter	8
3.2	Vår kampfilosofi	8
4	BARNEFOTBALLEN 6-12 ÅR	9
4.1	6-7 år	9
4.2	8-9 år	10
4.3	10-11 år	11
4.4	12 år	13
5	UNGDOMSFOTBALLEN 13-15 ÅR	14
5.1	13 år	15
5.2	14 år	16
5.3	15 år	17

6	JUNIORFOTBALLEN – FRA G15/J16 - 19	18
7	TILRETTELAGT FOTBALL	19
8	FAIR-PLAY	20
9	VÅRE SPORTSLIGE PRINSIPPER	21
9.1	Jevnbyrdighet	21
9.2	Differensiering	21
9.3	Hospitering	23
9.4	Permanent oppflytting	24
9.5	Disponering av spiller og spilletid i kamper	24
10	TRENERE	25
10.1	Organisering av treningsøkta	26
10.2	Trenerkurs	26
10.2.1	Barnefotballen 6-12 år	27
10.2.2	Ungdomsfotballen 13-15 år	27
10.2.3	Juniorfotballen 17-19 år	28
10.2.4	Seniorfotballen	28
11	DOMMERE	28
11.1	Rekruttering av dommere	28
11.2	Dommeransvarlig	28
12	IMPLEMENTERING AV SPORTSPLAN	28
13	AVVIK I SPORTSPLANEN	29

1 INNLEDNING

Sportsplanen er klubbens styringsverktøy og hjelpemiddel for trenere og lagledere, som tar utgangspunkt i klubbens visjon, verdier og målsettinger, samt retningslinjer og prinsipper fra Norges Fotballforbund. Planen omfatter de to avdelingene bredde (6-15 år) og topp (16 år-senior). Sportsplanen setter de sportslige rammene og overordnede målene for perioden 2021-2024.

For å nå de sportslige målene for klubben er forankring hos spillere, foreldre, ledere og trener i klubben avgjørende. Det er derfor viktig at sportsplanen etterlevs i den daglige aktiviteten, og at den implementeres som en naturlig del i klubbens ulike samarbeidsarena for spillere, foreldre, trenere og ledere.

God trenerkompetanse og målrettet spillerutvikling skal realisere drømmen om toppfotball for våre unge gutter og jenter. Arbeidet knyttet til god treningskultur skal skje i samarbeid med trenere, spillere og foreldre. God treningskultur må også være et fokusområde i samarbeidet med naboklubbene.

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 klubbens styre utarbeider. Sportslig utvalg styrer den sportslige aktiviteten i klubben, ut fra føringene vedtatt på årsmøtet og i hovedstyret. Dette skal sikres ved å ha tydelige rollebeskrivelser for de ulike rollene rundt hvert enkelt lag. Vi skal ha en sterk samhandling mellom klubbens ledelse og alle lag.

Målrettede spillerutviklingstilbud med basis i utviklingstrappa

For at Steinkjer skal heve seg betydelig innen norsk fotball, kreves et langsiktig samarbeid i kommunen med naboklubber og foreldre. Her vil samarbeidet i Steinkjeralliansen og langsiktige samarbeidsavtaler være samhandlingsmetoder. En god barnefotball med utvikling av basisferdigheter, gode tekniske ferdigheter, en grunnleggende spilleforståelse og grunnferdigheter i samspill. 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, vil være viktig.

Samarbeidet med naboklubbene blir enda viktigere i arbeidet med ungdommene. Steinkjer fotballklubb vil legge til rette for et samarbeid med naboklubber for alle spillere. Dette tilbudet vil gradvis utvides etter hvert som de blir eldre.

Årshjul med faste aktiviteter og tydelige spilleregler

Klubbygging er når alle i klubben, dvs spillere, trenere, ledere, foreldre og samarbeidspartnere drar i samme retning. Med årshjul menes en oversikt over klubbens faste aktiviteter med hensikt å gi forutsigbarhet for spillere, foreldre, trenere og ledere. Årshjulet legges frem for klubbens medlemmer på årsmøtet.

Godt samarbeid med naboklubber og foreldre

Steinkjer Fotballklubb bør få på plass en samarbeidsavtale med naboklubber det er naturlig å samarbeide med. SFK vil ta initiativ til, 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.

Steinkjer Fotballklubb 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 de ulike 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 av sportsplanen om å melde tilbake til klubben pr. epost til dagligleder@steinkjerfk.no med forslag til forbedringer/endringer.

2 VISJON, VERDIER OG MÅL

2.1 Klubbens Visjon

«Guldbergaunet skal gjøre Steinkjer stolt igjen»

2.2 Klubbens verdier

Fairplay, Opplæring, Tilhørighet, Begeistring, Attraktiv, Lagspill og Likeverd.

2.3 Sportslige mål i planperioden

2.3.1 Senior herrer

A-lag

2021: Opprykk til 3.divisjon

2022: Beholde plassen i 3.divisjon

2023: Midtre del av 3.divisjon

2024: Øvre del av 3.divisjon

G19

2021: Spille i kretsens beste serie

2022: Spille i kretsens beste serie

2023: Spille i kretsens beste serie

2024: Spille i kretsens beste serie

G16

2021: Spille i kretsens beste serie

2022: Spille i kretsens beste serie

2023: Spille i kretsens beste serie

2024: Spille i kretsens beste serie

2.3.2 Senior damer

A-lag

2021: Øvre halvdel i 3.divisjon

2022: Topp 3 i 3.divisjon (ingen rykker opp grunnet omlegging divisjonsstruktur)

2023: Topp 3 i 3.div, gjerne kjempe om opprykk (ny, jevnere)

2024: Kjempe for opprykk til 2.div

Rekruttlag

2021: Kjempe i toppen av 4.div

2022: Øvre halvdel 4.div

2023: Øvre halvdel 4.div

2024: Øvre halvdel 4.div

J17

2021: Spille i kretsens beste serie

2022: Spille i kretsens beste serie

2023: Øvre halvdel i kretsens beste serie

2024: Øvre halvdel i kretsens beste serie

2.3.3 Ungdom 13-15 år

- Godt samarbeid med naboklubber gjennom en langsiktig samarbeidsavtale, jmf breddereglementet § 2.9.
- Unngå at spillere slutter å spille fotball

2.3.4 Barn

6-12 år

- Allsidige idrettsopplæring, med tilbud om trening gjennom hele året.
- 6-9 år maksimum to organiserte treninger i uka, slik at spillerne har tid til leik/egenaktivitet.
- 10-12 år minimum tre treninger i uka, slik at spillerne har tid til leik/egenaktivitet
- Mål om at 80% av barnekullene i skolekretsen skal spille fotball
- Legge til rette for deltakelse i andre idretter, for å sikre allsidighet, ved å tilpasse treningstider

2.3.5 Tilrettelagt fotball

- Tilrettelagt fotball for alle gjennom å ha et fotballtilbud med søkelys på aktivitet, mestring og inkludering.
- Mål om å forebygge utenforskap.
- Spillere fra Steinkjer kommune og nabokommuner.
- Deltar på 4-6 cuper/spilledager pr år.

2.4 Sportslige utviklingsmål i perioden

- Utvikle samarbeid med norske satsningsklubber for spiller-, trener- og lederutvikling
- Skal i planperioden 2021-2024 utvikle minst en spiller til eliteserien/toppserien
- Styrke og utvikle samarbeidet med Steinkjer videregående skole, og i samarbeid utvikle en god trenings- og prestasjonskultur.
- Ha et treningstilbud for alle spillere, uansett ferdigheter og motivasjon.

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 ta i bruk fotballhallen på Guldbergaunet.
- Sørge for godt samarbeid med naboklubbene og derigjennom skape enighet om at SFK skal være satsningsklubb for begge kjønn fra alderen 16 år (gutter) og 17 år (jenter) til senior. Samt samarbeid i form av langsiktige samarbeidsavtaler med naboklubber.
- 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
- Tilby et best mulig breddetilbud i barne- og ungdomsklassene for begge kjønn (6-15år).
- Gode støtteapparat rundt de enkelte lag med tydelige rollebeskrivelser (se klubbhåndboka):
 - Hovedtrener
 - Assistent 1
 - Assistent 2
 - Keeperansvar (flere lag samtidig)
 - Lagleder
 - Dugnadsansvarlig

3 SPILLERUTVIKLINGSMODELL

Vi ser på fotballferdigheten som en sammensatt av fysiske ferdigheter og spilleforståelse. Steinkjer Fotballklubb ønsker å utvikle spillerkompetanse med en spillsentrert tilnærming. Det innebærer bruk av spillsituasjoner som en naturlig del av treningsøkta, med mål om at spilleren skal oppnå en økt spilleforståelse.

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 spillere, 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.

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

3.1 Spillerens sammensatte ferdigheter

Spillerens evne til å forstå situasjonen han er i:

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

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

Kvaliteten på utførelsen av valget baseres på spillerens tekniske ferdigheter

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 etter hvert som spilleren blir eldre.

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.

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 målsjanser

Uten ball:

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

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.

For årsklassene 7 til 9 år deltar lagene på barnefotballkvelder (BFK) der naboklubbene samarbeider om å arrangere kampkvelder for de ulike årsklassene. BFK er en kveld i uken der alle lagene får minimum tre kamper. I tillegg er fortsatt cuper mot andre lag en del av aktiviteten. 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 lag som kan vare i flere år og et lag som kan utvikle fotballspillere. En nøkkel er å få mange nok 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, gjerne med ferdighetsmerker
- Barnefotballen 7-9 år skal ha barnefotballkvelder som sin primære kamparena. Fra 10 år deltar lagene i seriespill. I tillegg bør alle lag delta på lokale cuper og etter hvert også mer regionale cuper.
- Barnefotballen skal vektlegge basistrening, ferdighetsutvikling og klubbtilhørighet

4.1 6-7 år

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 dele guttene og jentene. 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 kører 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
- 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 8-9 år

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
- Smålagsspill
- Scoringstrening Pasning – mottak – medtak
- Førings av ball
- 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 10-11 år

For aldersklassene 10–11 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 alle 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.

Turneringer

Aldersklassene 10 år deltar på lokale cuper. Aldersklasse 11 år deltar, i tillegg til lokale cuper, på Storsjø-cup. Deltakelse på andre cuper kan vurderes, men det må da drøftes med klubbens sportslige ledelse.

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.

4.4 12 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

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 alle 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
- Smålagsspill
- Scoringstrening
- Pasning – mottak – medtak
- 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.

Turneringer

Aldersklasse 12 år deltar, i tillegg til lokale cuper, på Storsjø-cup. Deltakelse på andre cuper kan vurderes, men det må da drøftes med klubbens sportslige ledelse.

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.

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 enhver 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 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.

Turneringer

Aldersklasse 13 år deltar, i tillegg til lokale cuper, på Storsjø-cup. Deltakelse på andre cuper kan vurderes, men det må da drøftes med klubbens sportslige ledelse.

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.

5.2 14 år

I denne årsklassen spilles det i utgangspunktet elleverfotball og/eller alternativt njer/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 njerlag.

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

Turneringer

Aldersklasse 14 år deltar, i tillegg til lokale cuper, på Storsjø-cup. Deltakelse på andre cuper kan vurderes, men det må da drøftes med klubbens sportslige ledelse.

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.

5.3 15 år

I denne årsklassen spilles det i utgangspunktet elleverfotball og/eller alternativt njer/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 njerlag.

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

Turneringer

J15 deltar, i tillegg til lokale cuper, på Storsjø-cup eller Dana cup. Dette drøftes sammen med klubbens sportslige ledelse.

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?

Strukturtrening 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 imellom?

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

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.

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. Ta spillerne med på råd for å skape et best mulig tilbud.

Turneringer

Årsklassene G15, J16-19 og G16-19, deltar på Dana Cup. Hvis det er sterke ønsker om Norway Cup kan dette vurderes sammen med sportslig ledelse. SFK ønsker at lagene deltar på samme cup.

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/strukturtrening som deløvelse:
- Terping av forsvarspill 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

7 TILRETTELAGT FOTBALL

Fotballen skal jobbe for å skape aktivitet for alle, uansett funksjonsevne. Tilrettelagt fotball er Steinkjer fotballklubbs tilbud til spillere som har behov for et tilrettelagt fotballtilbud grunnet

funksjonsnedsettelse. Målet med tilrettelagt fotball er å forebygge utenforskap, og skape fotballglede med søkelys på aktivitet, mestring og inkludering. Tilbudet gjelder for spillere i Steinkjer kommune og nabokommuner. Laget trener hver mandag i hovedsesongen, og deltar på 4-6 cuper/spilledager pr år.

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.
- Trenere 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 kampmiljøet – 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. Opptre 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 mestringfølelse, 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/samtrening 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. Sportslig leder skal orienteres og godkjenne hospitering. Sportslig utvalg går aktivt gjennom de til enhver tid gjeldende hospiteringsavtaler på sine møter for ekstra kvalitetssikring.

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.

Det er trenerne på de aktuelle lagene som skal ta initiativ til å utarbeide en plan for hospitering. Spilleren selv kan være med i utarbeidelsen av dette, for å forstå hensikten av det. Trenerne på lagene skal kontakte sportslig utvalg ved utformingen av hospiteringsavtaler.

Det må, til enhver tid, vurderes hvilke konsekvenser en eventuell hospiteringsavtale vil gi for eget lag. Dersom det er flere spillere som er aktuell for hospitering må det gjøres en helhetlig vurdering av hospiteringsplanene for å unngå at eget lag får et dårligere treningstilbud pga en mindre treningsgruppe.

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 tilhøre denne årsklassen, og 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 åpne opp for at 2-3 spillere starter og spiller hele kampen ut fra et jevnbyrdighetsprinsipp. 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 åpne opp for at 3-4 spillere starter og spiller hele kampen ut fra et jevnbyrdighetsprinsipp.

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 spillere starter og spiller hele kampen hver gang hvis dette er formålstjenlig for laget. Alle spillere i troppen skal ha minimum 50% spilletid.

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 formålstjenlig for laget og kamputfallet. Alle spillere i troppen skal nødvendigvis ikke ha spilletid. Trenerne må øve på taktiske valg for å vinne kampen.

10 TRENERE

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 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 må 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.

Tydighet:

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.

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

Barnefotballen baserer seg på foreldretrenere. Trenerne vil få tilbud om trenerkurs for aktuelle årstrinn trenerne har ansvar for.

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. Dersom dette ikke er mulig, må trenerne ha et bevisst forhold til rollen som trener vs foreldre. En foreldretrener bør benytte andre i trenerapparatet til utviklingssamtaler o.l. med eget barn.

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.

11 DOMMERE

11.1 Rekruttering av dommere

Klubben arrangerer dommerkurs for jenter og gutter f.o.m. det året de fyller 13 år. Dommerkurs arrangeres etter behov, minst én gang i året.

Alle klubbdommere tilbys kretsdommerkurs når de blir 15 år og eldre.

Dommeransvarlig sørger for å føre liste over klubbens aktive dommere.

Spillere som slutter tilbys dommerkurs.

11.2 Dommeransvarlig

Klubben har egen dommeransvarlig som har ansvar for rekruttering og opplæring av nye dommere.

12 IMPLEMENTERING AV SPORTSPLAN

Sportsplanen i Steinkjer FK har blitt gjennomgått, revidert og ble godkjent på årsmøtet som ble avholdt 7.mars 2022. Implementering av denne skjer i flere stadier, men skal være et levende dokument. Det bes om tilbakemeldinger fra trenere, tillitsvalgte og medlemmer på forhold som ikke fungerer eller mangler, slik at den kan optimaliseres i bruk. Det er klubben som eier sportsplanen, med særlig ansvar på sportslig leder, sportslig utvalg og trenerkorpset.

Presentasjon

- Presentert og gjennomgått til oppmøtte medlemmer på årsmøtet som ble avholdt 7. mars 2022
- Presentert og gjennomgått på Trenerforum 1 (bredde) sammen med Sportslig utvalg. Her var det lagt opp til diskusjoner og refleksjoner.
- Sendt ut til alle trenere (bredde) pr. epost
- Legges ut på klubbens hjemmeside

- Skal/bør også gjennomgå ved foreldremøter (vår/høst) for aktuelle årskull og hva Sportsplanen innebærer for aktuelt årskull.

Oppfølging

- Sportslig utvalg har et eget punkt på hvert møte som inneholder Sportsplanen. Her går vi igjennom en del av den for ekstra kvalitetssikring, samt diskuterer evt. innspill som har kommet inn til klubb (via daglig leder, sportslig leder eller andre kanaler)
- Sjekk av «status» på trenerforum (hva fungerer/fungerer ikke, utfordringer, muligheter)
- Trenerveileder sjekker også om dette arbeidsverktøyet brukes av trenerkorpsset og bruker dette aktivt i veiledningen i form av motivering og påvirkning slik at Sportsplanen følges.

Evaluering

- Sportsplanen er et «levende» dokument. Alle innspill skal behandles og evalueres for mulig endring/utbedring.
- Sportslig utvalg går aktivt igjennom deler av Sportsplanen på sine møter for ekstra kvalitetssikring.
- Eget punkt på avslutningsmøter med trenerkorps ved sesongslutt.
- Eget punkt på Trenerforum.

13 AVVIK I SPORTSPLANEN

Avvik fra sportsplanen meldes skriftlig til dagligleder@steinkjerfk.no. I avviket må aktuell sak beskrives. Daglig leder følger deretter opp internt til ansvarlig for det aktuelle avviket.



«Guldbergaunet skal gjøre Steinkjer stolt igjen»

