



Follese Fotballklubb

Sportsplan Follese Fotballklubb

[Digital link](#)



Når Fotball Er Seriest Gøy! 

2021

Innholdsfortegnelse

Innholdsfortegnelse	2
1 Innledning	3
2 Visjoner og verdier	3
3 Treneren	4
4 Fotball for alle	5
5 Fair Play	5
6 Læringsmål	6
7 Treningsmomenter	7
8 Differensiering og hospitering	8
9 Lån av spillere	9
10 Uønsket atferd	10

1. Innledning

Denne sportsplanen skal fungere som et verktøy for at klubbens trenere og ledere i klubben skal tenke likt, ha kontinuitet og felles forståelse for hvordan det sportslige arbeidet i Follese FK gjøres.

For treneren skal sportsplanen være et styringsdokument både i planleggingen av aktivitet, kampgjennomførelse og den pedagogiske inngangen inn mot spillergruppen.

Sportsplanen skal sees i sammenheng med klubbhåndboken, klubbens lovnorm og retningslinjer for trenerverv.

Dokumentet er ment å være «levende». Med dette menes det at Sportsplanen vil revideres og eventuelt oppdateres etter hver sesong. Arenaer for innspill til oppdateringer og forbedringer av sportsplanen vil eksempelvis være trenerforum, styremøter og fortløpende innspill.

Revidering gjennomføres i tråd med eventuelle innspill i forkant av årsmøtet. Hovedstyret og Sportslig Utvalg i Follese FK har mandag til å foreta mindre justeringer i Sportsplanen. Ved behov for større endringer, vedtas dette av årsmøtet.

2. Follese FK sine visjoner og verdier

Visjoner

Hovedvisjon: Follese FK skal være en drivkraft for lokalmiljøet!

Klubbens hovedvisjon etterstrebtes gjennom følgende delmål:

- Klubben skal alltid arbeide etter forbedringsprinsipp.
- Follese FK skal engasjere seg i lokalmiljøet og motivere til aktivitet blant kretsens barn og unge.
- Follese FK skal utvise samfunnsansvar og bidra til å være en sosial samlingsarena for klubbens medlemmer og ikke-medlemmer.
- Klubben skal gi alle barn gode betingelser, trygge rammer og en god utviklingsarena på både sportslig og sosialt plan.
- Det skal skapes trivsel og fellesskap i hele klubben.
- Skape en sterk klubbfølelse hos spillere, foreldre, trenere, ledere og frivillige.

Verdier

Follese Fotballklubb ønsker å identifisere seg med 3 overordnede hovedverdier:

- Likeverd
- Inkluderende
- Flest mulig, lengst mulig

Implementering av klubbens visjon og verdier skal skje i alle ledd fra personen blir medlem i klubben. Enten som spiller, trener, leder eller som innehaver av annet verv i klubben.

Utviklingsprosessen for implementeringen av dette er delt inn i alderstrinn for å hensynta den kognitive utviklingen:

(5-7 år)

- Grunnleggende innføring i klubbens verdier, men ikke nødvendigvis forklart.

(8-10 år)

- Skape forståelse for klubbens verdier.
- Utvikle verdiene innad i treningsgruppene.
- Inkludere verdiene som fokus i trening.

(10-12 år)

- Utvise verdiene.

3. Treneren

For trenere i Follese FK er det viktig å ha forståelse for at man innehar den rollen som har størst påvirkningskraft for våre spillere i aktiviteter og samlinger som foregår i klubbens regi. En trener er både en leder og rollemodell for sin gruppe spillere. Enhver treners lederstil påvirker hvordan man veileder spillerne sine og påvirker dem sportslig og sosialt.

I Follese FK har vi plass til trenere på alle ambisjons- og kompetansenivåer. Klubben har forståelse for at trenervervet gjøres på dugnad og de rent sportslige kompetansenivåene hos trenerne vil variere.

Follese FK jobber etter likeverd og likhetsprinsipp. Dette inkluderer at klubben skal bidra til å øke kompetanse hos klubbens trenere der det trengs og er ønskelig. Kompetanseheving hos klubbens trenere skal fasiliteres og gjøres på oppfordring fra klubben på følgende måter:

Kursing

- Klubben skal informere om, og tilrettelegge for gjennomførelse av Grasrottrenerkurs for alle klubbens trenere fra første år som trener
 - Grasrottrenerkurs vil fra 2021 innføres som kompetansekrav hos klubbens nye trenere.
 - Grasrottrenerkurs skal tilbys alle trenere i klubben uavhengig om man er engasjert som ny trener eller har vært trener i klubben tidligere.
- Internkursing:
 - Klubben vil gjennom trenerveileder gjennomføre årlige faglige oppfriskninger tilpasset aldersgrupper.
 - Klubbens trenere vil ha fysisk oppfølging på feltet av trenerveileder. Dette vil i hovedsak være gjeldende for trenere tilhørende lag for 1 og 2 skoletrinn.
 - Det vil gjennomføres «trening under bistand» av trenerveileder ved behov og etter ønske fra klubbens trenere.

Follese FK sine trenere skal ha en tilnærming til trenergjerningen som er identifiserbar med klubbens visjoner, verdier og holdninger:

- Follese-treneren er der for spillerne, ikke seg selv.
- Follese-treneren er bevisst på sin påvirkningskraft og at personen fungerer som en rollemodell.
- Follese-treneren er engasjert og forberedt.

- Follese-treneren er opptatt av å skape gode samarbeid mellom spillere, trenere og foreldregruppen.
- Follese-treneren har evnen til å støtte, imøtekomme og inkludere.
- Follese-treneren har respekt og Fair Play som bakteppe i all aktivitet.
- Follese-treneren er kjent med klubben.

4. Fotball for alle

Barnefotballen i Follese FK bygger på Norges Fotballforbunds visjon om fotballglede, muligheter og utfordringer for alle, uavhengig av ferdighetsnivå, treningsiver, kjønn, alder og kulturell bakgrunn. Det betyr at alle barn skal få et godt fotballtilbud tilpasset sitt behov, modning og ferdigheter.

Grunnfilosofien er at alle barn skal gis like muligheter til å kunne delta i fotballen.

5. Fair Play

Follese Fotballklubb er sertifisert Fair Play klubb og klubbens representanter skal alltid etterleve Fair Play arbeidet som ligger til grunn i klubben.

Fair Play arbeidet i klubben er grunnlaget for klubbens omdømme, handlinger og synliggjør hvordan fotballen har en oppdragende rolle ovenfor barn og ungdom i klubben.

Fair Play handler om overordnede verdier, respekt for andre mennesker, forsterke vennskap og inkludere de rundt seg.

Follese FK arbeider med Fair Play på følgende måter:

- Klubben stiller med kampverter på hjemmekamper
 - For å sikre «god stemning».
 - Minner lagene på Fair Play hilsen.
 - Minner foreldre om å respektere trenere, dommere og spillere hvis det er nødvendig.
 - Gir ros til begge lag og ønsker bortelag velkommen tilbake.
- **Fair Play prisen**
 - Kan deles ut hvert år ut til et lag, en eller flere ressurspersoner som har utmerket seg i forhold til klubbens verdisett.
 - Det oppfordres også til å gi oppmerksomhet for mindre hendelser under kamp og trening. Trenere har mulighet til å gi ut «Fair Play is» til den eller de som fortjener det i slike situasjoner.
 - Utdeling av Fair Play prisen skjer tradisjonelt sett under klubbens årsmøte.
- Follese FK har som mål om å få til et eller flere Fair Play arrangement i løpet av året. Enten som egen kamp eller som del av en intern turnering.
- På alle Follese FK sine foreldremøter stiller Fair Play utvalget for gjennomgang av:
 - Gjennomgang av foreldrevettreglene.
 - Hva en kampvert skal gjøre.
 - Foreldre oppfordres til å møte under kamper og treninger – foreldre sin støtte er viktig for spilleren og miljøet.

6. Læringsmål

Trygghet og mestring

Barnefotballen er barns første møte med organisert fotball. De blir en del av et lag, får egen trener og lagleder, møter til trening og får drakt. De spiller kamper og deltar i turneringer.

Alle barn møter fotballen med ulike forutsetninger. Alle barn er like verdifulle, og med dette utgangspunktet skal vi differensiere innholdet i fotballaktiviteten i treningshverdagen.

Det viktigste er å være sammen med venner

Barna søker først og fremst til fotballen for å være sammen med venner. Dette samholdet skaper lagånd og det skal klubben oppmuntre til. La derfor venner og skolekamerater spille på samme lag.

Alle skal spille like mye

Alle som spiller fotball synes det er gøy å spille og ingen blir bedre av å sitte på benken. Dessuten er det umulig å vite hvilke spillere som blir best som voksen. I kampsituasjoner skal alle spille like mye, og det er viktig å sette sammen lagene slik at de er jevnbyrdige. Da ligger det til rette for gode fotballopplevelser for alle. Bytt på hvem som starter kampene og hvor de spiller. De ulike posisjonene gir ulike utfordringer for spillerne.

Fokuser på prestasjon, fremgang, fair play – ikke på seier eller tap

En kamp der laget taper 2-3 kan inneholde langt flere og bedre prestasjoner enn når laget vinner 3-2. Legg vekt på situasjoner der spillerne og laget lykkes, og pass på å gi positive tilbakemeldinger når spillerne individuelt eller sammen gjøre gode valg. Like fullt: Skryt når du ser den gode dribblingen, den gode gjenvinningen eller den flotte avslutningen!

Ha fokus på fremgang og bidra til å bygge selvtillit – trygghet kommer ikke av seg selv.

Mer aktivitet

Det organiserte tilbudet gjennom klubben skal stimulere til egenaktivitet.

Meningsfulle fellestreninger for alle gir grobunn for mer egenaktivitet. Gode opplevelser på trening og i kamp fører til at ungene vil tilbake på banen fortest mulig, og dermed trener og spiller oftere på egenhånd i tillegg til den organiserte aktiviteten.

Smålagsspill og «ball i beina»

Tilpasset smålagsspill skal dominere treningene. Dette gir gode forutsetninger for ferdighetsutvikling. Bruk ball i beina så mye som mulig. Ballsikkerheten utvikler seg fortere hos en spiller som har 200 touch hver trening fremfor den som har 50 touch og bidrar til beherskelse, ferdighetsutvikling og bygger mestringsfølelse.

Tilpasset aktivitet

Pass på å ikke gjøre økten for komplisert og tilpass alltid til alder- og ferdighetsnivå. Fokuser på aktivitet og repetisjon. Repetisjon gjør det gjenkjennelig for spilleren, bidrar til mestringsfølelse og bygger trygghet.

7. Treningsmomenter

Fokusområder

- Byggingen av et lag bestående av både barn, trenere, ledere og foreldre. I denne perioden legges det et viktig grunnlag for hvordan gruppen fungerer og forholder seg til hverandre på og utenfor trening.
- Det er viktig å få på plass regler for hvordan vi oppfører oss mot hverandre på trening og hvilke konsekvenser det får om vi ikke overholder reglene.
- Fokuser på prosess og opplevelse, ikke resultater.
- Barna skal lære å respektere spillets regler, veiledning fra dommer og trener og at spillere har ulike ferdigheter.
- Det er viktig å oppfordre spillerne til å drive med fotballaktivitet eller annen fysisk aktivitet på fritiden og klubben oppmuntrer trenere til å samarbeide med andre aktiviteters ledere for å best mulig tilrettelegge for deltakelse i flere aktiviteter og bidra til allsidighet.

Fokusområder 6-8 år

Treningene skal være lekbetonte med artige og varierte øvelser med stor andel spill. For å holde konsentrasjon oppe er det viktig at sekvensene ikke blir for lange. Som hovedregel skal alle aktiviteter og øvelser involvere bruk av ball (sjef over ball prinsippet). Fokuser først og fremst på tekniske ferdigheter.

Husk at de første årene setter premisser for videre år. Fokuser på å fastsette klare, men enkle regler for barna under øktene.

Fokusområder 9-10 år

I denne perioden gjelder det samme som for 6-8 år, men treningene bør etter hvert få mer strukturert innhold rent fotballmessig. Det er lurt å lage en treningsplan og dele opp året i bolker slik at alle læringsmomentene blir gjennomgått. Fokus skal fortsatt være på å utvikle spillerne sine tekniske ferdigheter.

Treningene bør bestå av mye smålagsspill. Det anbefales at treningene legges opp i bolker på 3-4 uker slik at barna kjenner igjen øvelsene og merker progresjon.

Fokusområder 11-12 år

Spillerne skal lære seg tekniske basisferdigheter, herunder:

- Utvikle og forbedre finteteknikker. La dem eksempelvis finne sin personlige «favorittfinte».

- Kunnskap om hvor og når det er mest hensiktsmessig å benytte dribleferdighetene.
- Utvikle pasnings-, vendings- og føre ferdigheter slik at de teknisk behersker de ulike teknikkene på en tilfredsstillende måte og kan anvende dem funksjonelt i spillesituasjoner.
- Kjennskap til de mest grunnleggende prinsipper for laget i forsvar. Begreper som 1. forsvarer og 2. forsvarer implementeres og utvikles.
- Trening bør i hovedsak foregå med ball.
- Det kan i tillegg innføres øvelser (i små doser) for å bedre hurtighet og spenst.
- Skadeforebyggende øvelser presenteres og inkluderes i øktene.
- Vi begynner med veiledning i taktiske momenter. Spillerne skal oppmuntres til å finne egne løsninger. Enkle begrep som friløp, oppdekking og pasningskygge innføres.
- Inkludere alle som vil være med å spille fotball og medvirke til at alle får oppleve fotballglede.

For å sikre mange ballberøringer bør treningene inneholde mye spill på små områder og få spillere på hvert lag. Spill gjerne med keepere slik at de får en kamp lik trening. Vi kan begynne å legge til rette for spesialtrening av keepere.

Anbefalte treningsmengder fordelt på årsklasser.

Det understrekes at dette ikke er en fasit med et førende minimum anbefalt treningsmengde for de ulike trinnene.

Alder	Antall økter i sesong	Antall økter i vinterhalvåret
6-8 år	1 + kamp	1
9-10 år	1-2 + kamp	2
11-12 år	2 + kamp	2
<i>(Stjernelag)</i>	<i>1 + kamp</i>	<i>1</i>

8. Differensiering og hospitering

Innenfor de satte verdirammene, ønsker Follse FK å tilrettelegge slik at barn kan få ulike typer utfordringer ut ifra interesse, ferdigheter og modning.

Differensiering betyr at trenings- og kamptilbudene i størst mulig grad er tilpasset enkeltspilleres ferdigheter, motivasjon, holdninger og behov.

Det kan differensieres i en vanlig trening for å tilrettelegge treningene etter gruppens behov og ferdigheter. Det understrekes derimot at dette *ikke* skal være en fast treningsform, men i avgrensede perioder under økten.

Hospitering er et eksempel på differensiering der spilleren i perioder får trene og spille på lag i høyere aldersklasser i tillegg til sitt eget lag.

Samarbeid på og mellom årskull gir muligheter for å viske ut kunstige skiller mellom lagenheter, og setter klubben og spilleren i sentrum. Dette gir gode forutsetninger for differensiering og et tilpasset treningstilbud.

Follse FK fraråder, som hovedregel, hospitering mellom aldersklasser, da spesielt i de yngste aldersgruppene. De yngste aldersgruppene defineres fra førskoletrinn til og med 3 skoletrinn.

Avklaring av hospiteringsbegrepet:

En spiller med gode holdninger, indre motivasjon og ferdigheter, vil ved særskilt behov gis tilbud om å trene på et aldersmessig høyere nivå i perioder i den hensikt å tilpasse treningsarenaen for spilleren.

Kjøreregler for hospitering:

- Hospitering skal være klubb- og trenerstyrt.
 - Gruppens trenere har som oppgave å identifisere tilfeller hvor hospitering kan være nødvendig for å ivareta spillerens interesse, motivasjon og utvikling.
- Ved eventuell hospitering, skal dette skje som et supplement til egen treningsarena og ikke i stedet for.
 - Der hospitering eventuelt skal gjennomføres, men av oppsatte treningstider ikke går opp med at hospitering vil kunne gjøres som et rent supplement, skal hospitering tilrettelegges slik at spilleren allikevel får minimum 1/2 av sine treninger med eget kull/lag.
- I kull der flere spillere vil ha behov for hospitering, skal dette rulleres på og det anbefales at ikke mer enn 3 spillere hospiterer samtidig i andre klasser.
- Trenerteam på begge lag, lag det hospiteres fra og lag det hospiteres til, skal ha avtalt hospitering og være kjent med hvilke spillere som kommer og hvilke treninger de skal delta på.
- Spillere skal maks hospitere ett årskull opp.
 - I særskilte tilfeller skal hvert enkelt tilfelle diskuteres mellom aktuelle trenerteam og representant fra klubbens Sportslige Utvalg.
- Ved hospitering er det viktig at spilleren oppfattes som en positiv rollemodell ved tilbakeføring til eget lag.
- Ansvaret for hospitering ligger på de enkelte lags trenere og trenerveileder (evt. Sportslig Utvalg).

9. Lån av spillere

Lån av spillere må ikke forveksles med hospitering. Lån av spillere er situasjonsbestemt og ikke en permanent ordning. Generelle prinsipper for lån av spiller er:

- Lån av spillere fra et lag til et annet gjøres når laget mangler spiller til å gjennomføre en enkelt kamp.
- Spiller må være moden for det laget den lånes ut til.
- Lån av spillere skal alltid skje etter avtale mellom trenerne på de respektive lag.
- Alle lån av spillere skal skje i henhold til reglement fra krets og forbund.
- Roter mellom spillerne hvor flere er aktuelle for utlån

Det er trener/lagleder på det laget som låner ut spillere som bestemmer hvilke spillere som er aktuelle. En trener kan altså ikke kreve å låne en bestemt spiller.

10. Uønsket atferd

Dersom du ser eller oppdager uønsket atferd, skal du alltid reagere. Det er avgjørende at barna ser at du som voksen rollemodell og tillitsperson reagerer – om ikke kommuniserer du at slik atferd er akseptert. Dette gjør du dersom du oppdager uønsket atferd:

- Gi en advarsel om at slik oppførsel ikke aksepteres. Dersom det ikke tar slutt umiddelbart, må vedkommende forlate/benkes for resten av treningen. Flere advarsler gis ikke.
- Snakk med den det gjelder etter trening. Om det er flere det gjelder, snakk med dem en om gangen. Gi klar beskjed om at slik oppførsel er uakseptabelt og skal stoppes.
- Foreldre må varsles ved henting. Ved gjentakende hendelser der det ikke vises forbedring etter advarsel og beskjed til foreldre, kan det vurderes å koble inn Fair Play utvalget og/eller Sportslig Utvalg.
- Ved svært alvorlige hendelser, skal Fair Play og Sportslig Utvalg kobles på. I slike anledninger vil det gis skriftlig melding hjem som skal leveres signert av foreldre før spilleren aktivt kan delta på trening igjen.