

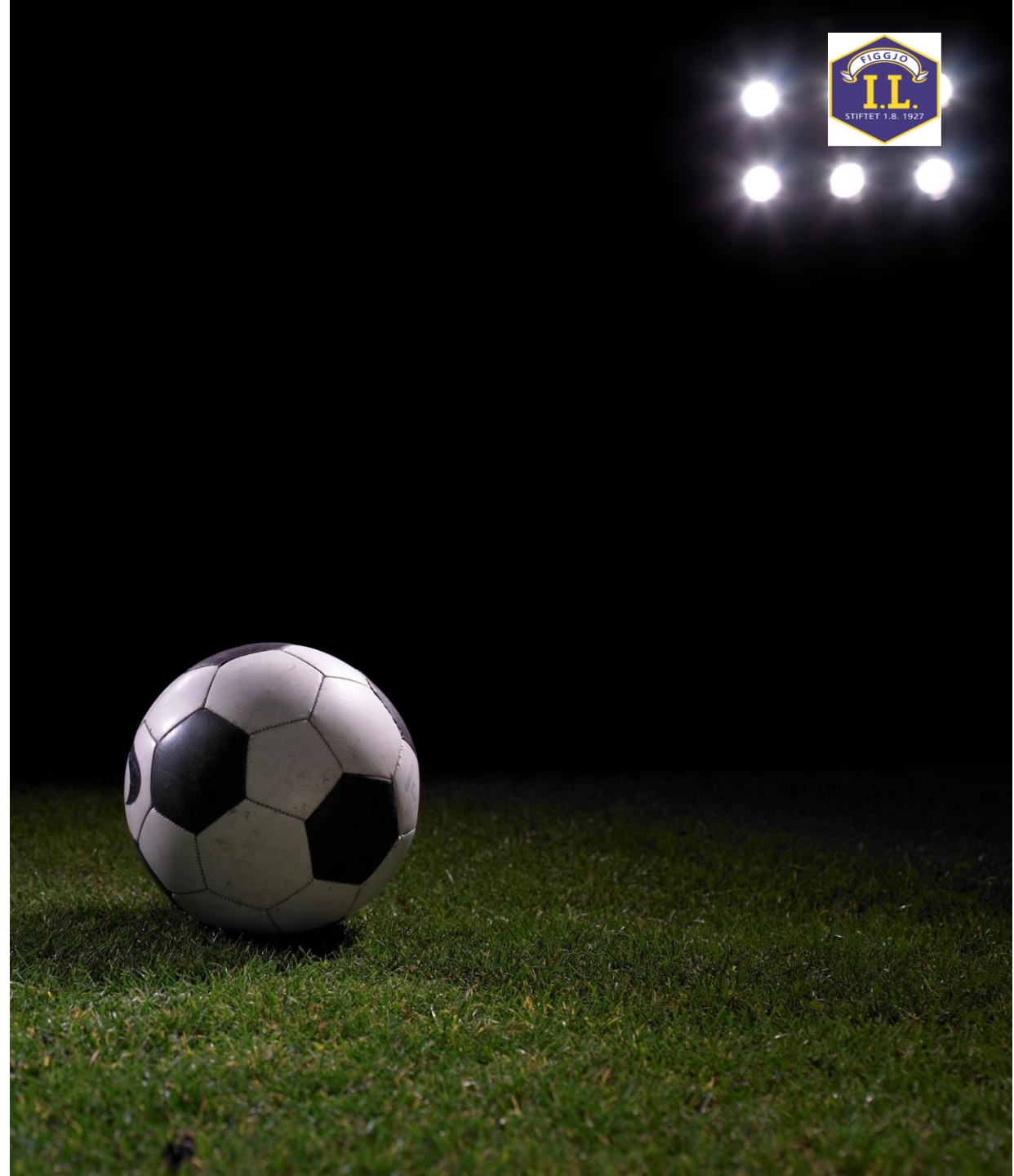
Figgjo Fotball Sportsplan

Fotballglede i nærmiljøet



Innholdsfortegnelse

- | | |
|--|---|
| 1. <u>Introduksjon Fotball</u> | 12. <u>Retningslinjer for foresatte</u> |
| 2. <u>Formål</u> | 13. <u>Barnefotball</u> |
| 3. <u>Hensikt</u> | 14. <u>Ungdomsfotball</u> |
| 4. <u>Visjon, verdier og mål</u> | 15. <u>Turneringer / Cup</u> |
| 5. <u>Den blå tråden</u> | 16. <u>Nye spillere</u> |
| 6. <u>Holdninger</u> | 17. <u>Hospitering</u> |
| 7. <u>Kommunikasjon</u> | 18. <u>Seniorfotball</u> |
| 8. <u>Treningskultur</u> | |
| 9. <u>Differensiering</u> | |
| 10. <u>Støtteapparat for lag</u> | |
| 11. <u>Retningslinjer for spillere</u> | |



1. Fotball

Fotball er et fantastisk spill og en god arena for aktivitet og:

- Fysisk og motorisk utvikling
- Mental utvikling og evne til læring
- Vennskap og sosial kompetanse
- Fellesskap, å være en del av et «vi»
- Tilhørighet
- Mulighet til å bli godt kjent med de som man skal gå på skole med

Fotball er et tilgjengelig og enkelt spill, som dekker alle behovene nevnt ovenfor. I tillegg utvikler man evnen til:

- Samarbeid
- Kroppsbeherskelse som balanse, styrke, hurtighet, utholdenhet
- Taktikk-tenking og spillforståelse
- Og MYE mer

Figgjo er en breddeklubb.
Det betyr at vi ønsker FLEST mulig, LENGST mulig og BEST mulig.

2. Sportsplanens formål

- Figgjo fotball er en breddeklubb – alle er med uansett ferdighetsnivå.
- Figgjo fotballklubb ønsker å utvikle spillere med sunne verdier og skape et godt treningsmiljø i hvert enkelt lag.
- Klubben ønsker å gi alle en positiv opplevelse av fotballen, slik at vi bidrar til trivsel og trygghet, og et varig engasjement innenfor fotball-idretten og klubben.
- Figgjo fotballklubb har fokus på sportslige og sosiale tiltak rundt de respektive lag, og i sammen skape engasjement, identitet og samhold.
- Klubbens sportsplan skal beskrive hvordan Figgjo fotball ønsker å utvikle barne- og ungdomsfotballen.
- Sportsplanen skal være et levende verktøy til veiledning for trenere, lagledere, oppmenn, spillere og foreldre.
- Klubben er eier av sportsplanen og sportsplanen skal godkjennes på årsmøtet. Fotballklubbens styre har ansvar for å jevnlig oppdatere sportsplan og sørge for implementering i gruppene sine ulike ledd. Styret og sportslig utvalg skal årlig gå igjennom planen i fellesskap.

3. Sportsplanens hensikt

- Sportsplanen skal være et styringsverktøy for alle som bedriver fotballaktivitet i klubben
- Sportsplanen skal gi trenere og ledere et godt fundament og være en rettesnor for utøvelse av sine verv.
- Sportsplanen skal bidra til at alle spillere i fotballgruppen får et tilbud tilpasset ferdigheter og ambisjoner.
- Sportsplanen skal være med å bidra til «flest mulig, best mulig og lengst mulig», i tråd med NFF sin visjon.
- Sportsplanen skal tydeliggjøre hvilke verdier vi jobber etter og hva vi ønsker å oppnå i vår klubb.
- Sportsplanen skal sikre at vi jobber systematisk mot felles mål, der alle drar i samme retning i henhold til klubbens verdier og visjoner.
- Alle våre trenere/ledere skal være kjent med innholdet i sportsplanen.

4. Visjon, verdier og mål

Visjon



Fotballglede i nærmiljøet

Verdier



Stolthet, glede, samarbeid

Mål



Flest mulig, lengst mulig,
best mulig

Stolthet – Glede – Samarbeid

Fotballglede i nærmiljøet

Som breddeklubb skal vi:

- Ta godt vare på alle våre spillere, helt uavhengig av deres forutsetninger og talent.
- Ha et tilpasset tilbud til alle som ønsker å spille fotball, også de som har ambisjoner om å bli best, blant annet gjennom differensierte aktiviteter.
- Ha kvalifiserte trenere og ledere på alle lag.
- Drive aktiv rekruttering av engasjerte og positive trenere og ledere. Rekruttere jenter/damer spesielt, også som trenere.
- Ha godt samarbeid med foreldre og foresatte, og legge til rette for engasjement og støtte.
- Utvikle klubben og anlegget videre, sånn at vi kan være en positiv aktør i barn- og unges oppvekstmiljø.

Verdier

Stolthet

- I Figgjo Fotball er vi stolte over klubben vår, aktiviteten og prestasjonene. Vi viser dette gjennom å representere klubben på en måte der vi viser alle respekt, og gjennom dette bygger vi et godt omdømme for klubben.

Glede

- I Figgjo Fotball skal alle glede seg til å gå på trening og kamp, både spillere, trenere, støttespillere og foresatte.

Samarbeid

- I Figgjo Fotball gir fellesskap styrke. Et sterkt samhold internt i klubben skal gjøre at vi kan utvikle prestasjoner over tid. Samarbeid i regionen med andre klubber og med lokalt næringsliv skal være med å utvikle Figgjo Fotball videre.

Mål – Flest mulig, lengst mulig, best mulig

Figgjo fotball har som mål å:

- Være en breddeklubb.
- Ha tilbud til barn i alle årsklasser, for både gutter og jenter.
- Å utvikle spillere til klubbens senior-lag.
- Kunne gi et høyt sportslig tilbud også til spillere med stort potensial, slik at de går gradene i klubben og forblir i nærmiljøet lengst mulig (uavhengig av lagets plass i divisjonssystemet).
- Sikre at treningskultur står i stil med sportslige ambisjoner.
- Gi alle en positiv opplevelse av fotballen, slik at vi bidrar til trivsel og trygghet, og et varig engasjement innenfor fotball-idretten og klubben.
- Støtte allsidighet i barneidretten. Å drive med andre idretter skal applauderes.
- Utvikle/rekruttere dommeraspiranter og fremtidige trenere.

Klubbstyrt

- Klubben setter premissene for en styrt utvikling av alt som skjer av aktivitet i klubbens regi.
- Det sikrer langsiktighet, forutsigbarhet og uavhengighet.
- Klubbens ledere, trenere og lagledere forplikter seg til å følge klubbens retningslinjer og sportsplan.
- Klubben er sjef- den skal ikke være styrt av den enkelte leder, trener eller lagleder.



5. Den blå tråden i Figgjo Fotball

- Vi voksne i klubben skal strebe etter å skape gode opplevelser før, under og etter kamp og trening. Vi skal la spillere bli best mulig utfra sine ambisjoner. Alle er like mye verdt.
- Vi har fokus på spillerutvikling og prestasjon, ikke resultater. Resultatene er alltid underordnet utvikling.
- I Figgjo fotball er klubben sjef. Vi ønsker ikke «klubb i klubben». Det er viktig at alle følger Figgjo IL sine retningslinjer slik at vi får en lik praksis.
- Vi lar spillere gjør feil i læringsprosessen. Skal en spiller lykkes med en finte så må det være lov å prøve og feile. Slik prøving må ikke kritiseres, men fokuser heller på å forsterke det positive og å veilede. Vår oppgave er å gi mye ros og la spillerne eksperimentere som en del av læringsprosessen.
- I Figgjo fotball har vi alltid smilet på lur. Fordi vi elsker det vi driver med! Trenerne er de viktigste rollemodeller for god oppførsel på og rundt banen.
- Gode holdninger er bedre enn talent uten holdninger. Spillere må tidlig lære seg å ta ansvar for egen utvikling.
- Vi legger til rette og oppfordrer til egentrening og ekstratrening, gjerne på tvers av aldersgrupper. Løkkefotball er gull!
- Samarbeid mellom lagene er viktig for kortsiktig og langsiktig arbeid i klubben. Trenere og spillere henter inspirasjon og læring fra hverandre, som kan tas med tilbake til laget sitt. Langsiktig kan dette bety at vi holder lengre på spillerne og skaper en god klubbkultur der klubben er nummer 1. Samarbeid mellom årsklasser og kjønn bør innledes allerede ifra tidlig alder.

6. Holdninger og trivsel

- Vi gjør alltid så godt vi kan (100% innsats).
- Vi snakker fint til hverandre og skryter av hverandre, heller enn å kjeft – vi unngår banning og ufint språk.
- Vi hjelper hverandre å bli bedre – vi tåler at vi er forskjellige.
- Vi viser respekt –til medspillere, motspillere, trenere, regler, dommer etc.
- Vi er gode venner både på og utenfor banen.
- Vi prøver og feiler, vi tør å ta risiko og forstår det gir utvikling.
- Vi fokuserer på utvikling og ikke resultat.
- Vi kommer raskt på plass når trener/voksen gir beskjed og vi er i ro og hører etter på beskjeder.
- Vi hjelper til med å rydde ut og inn utstyr og baller.
- Vi godtar ikke «bevisst sabotasje», vi unngår stygt spill og filming, men vi skal trø til og takle.
- Vi kjenner til og følger [Fair Play reglene](#)

7. Kommunikasjon

God kommunikasjon er en forutsetning for å lykkes med samarbeid i klubben. I Figgjo fotball skal vi:

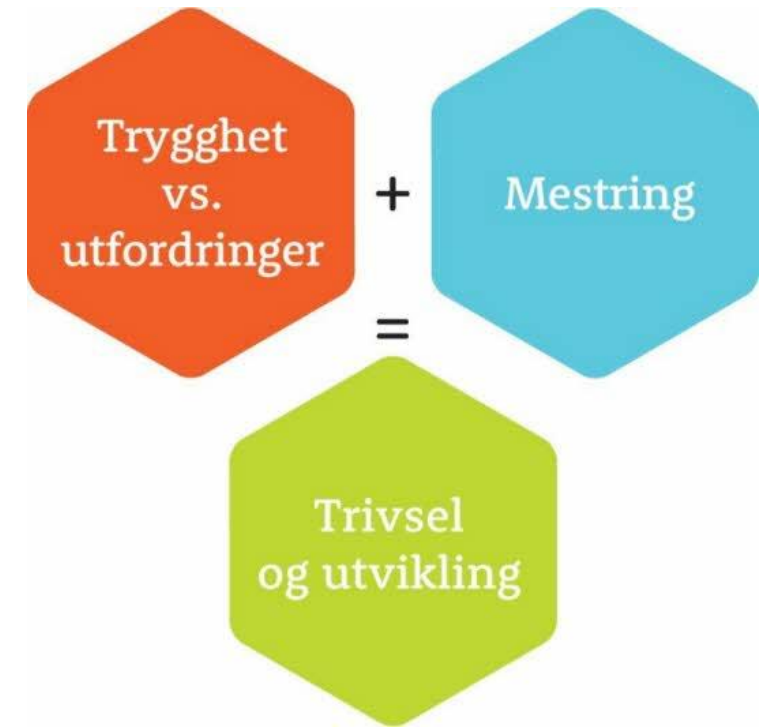
- Tenke det beste om hverandre og søke å unngå misforståelser.
- Snakke *til* hverandre, ikke *om* hverandre
 - Dersom man er uenig, opplever urettferdighet eller blir krenket/støtt, bør dette tas opp direkte med den det gjelder eller med dem som har ansvar i den aktuelle saken.
 - Dersom vi får negative tilbakemeldinger/konstruktiv kritikk, bør vi forsøke å ta i mot denne på en saklig måte og ha respekt for den andres opplevelse.
- Dyrke en åpenhetskultur – vi vil strebe etter å gi innsyn og informasjon knyttet til saker og ulike valg som gjøres i klubben.
 - Vi gir åpen informasjon om det vi kan. Vi etterstreber å gi informasjon så tidlig som mulig, f.eks om oppstart av lag, trenersamlinger, frister for påmeldinger og lignende.
- Finne løsninger ved uenighet – vi søker å løse uenigheter på lavest mulig nivå.
 - Dersom nødvendig, kan Sportslig Utvalg bistå. Det er i disse sakene viktig at alle sider blir godt belyst, og at alle parter får lagt fram sine syn.
 - Dersom sakene er på et prinsipielt nivå, og Sportslig Utvalg er i tvil på hva som er best løsning, skal fotballens styre involveres. Styret skal da som siste instans avgjøre saken.
- Vise lojalitet – vi gir innspill til klubbens styre, sportslige utvalg og de ulike lag sine trenere på en saklig måte. Når bestemmelser er tatt, og man har fått en forklaring på de valg som har blitt gjort, er man lojal mot disse.
- Ha stor «takhøyde» for ulike meninger - Enten man er enig eller uenig i andres ideer og forslag, så er det viktig å alltid ha en saklig, hyggelig og positiv tone – både muntlig og skriftlig.

Stolthet – Glede – Samarbeid

8. Treningskultur

Gode treningsmiljøer skapes gjennom

- Trygghet
Treneren skaper trygghet gjennom å se alle og forsterke det som er positivt. Forsøk å nevne alle spillernes navn i en positiv sammenheng i løpet av hver økt: «Catch them doing good».
- Engasjement
Vær delaktig som trener. Vær tydelig på hva dere trener på og forsterk dette på en positiv måte.
- Mestringsglede
Forsøk at spillerne har det moro på hver økt, noe variasjon på hver økt og organiser øvelsene slik at spillerne lykkes oftere enn de feiler.
- Involvering
La spillerne få være 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.
- God forberedelse
Minst mulig venting/dødtid. Det tar ikke nødvendigvis mye tid, sørger for høy aktivitet.



Treningskultur

- Alle skal få mulighet til å utvikle sitt talent optimalt.
- Gjennomtenkt og solid opplegg for de yngste, som gir bedre treninger. [Hvordan gjennomføre en god trening.](#)
- Stille større krav til de som har kommet lengst, når det gjelder treningsmengde, treningskultur og handlinger osv.
- Bruk av diffrensiering i treningsgrupper.
- Bruk nettressurser for å planlegge gode treningsøkter: <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/>, [NFF Treningsøkta](#), [For fotballtrenere | tiim](#)
- Anbefalt treningsmengde:

Årsklasse	Treninger	Ekstratilbud til alle som vil mer	Kamptilbud	Tilbud på tvers	Totalt	Nettressurs for planlegging av treningsøkter
5-7år	1		1		2	https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/barn_6-7
8-9år	1	1	1		2-3	https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/barn_8-9
10-11år	2	1	1		3-4	https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/barn_10-11/
12-13år	3	1	1	JA	4-5	https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/barn_12
14-15år	3	1	1	JA	4-5	https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/ungdom_13-17/
16-19år	3	1	1 Stolthet – Glede	JA Samarbeid	4-5	https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/ungdom_18-19/

9. Differensiering

Kjennetegn på god differensiering:

- Dynamisk gruppeinndeling, hvor man i deler av økta (spill-motspill) forsøker å skape jevnbyrdighet ved å sette sammen spillere med relativt likt ferdighetsnivå.
- Ulik påvirkning gjennom forskjellige øvelser, læringsmomenter og krav til utførelse.
- Vurder betingelser (touch, banestørrelse/form, antall spillere osv.) for utfordringer og mestring hos alle.
- Huskeregel for god differensiering
 - 1/3 av aktiviteten med bedre spillere
 - 1/3 av aktiviteten med jevngode spillere
 - 1/3 av aktiviteten med svakere spillere

10. Støtteapparat for lag

- Trenere
 - Hovedtrener og hjelpetrener(e) som legger til rette for fotballaktivitet i henhold til klubbens sportsplan.
- Lagleder/kontaktperson
 - Assisterer treneren og tar seg av dommere, det praktiske rundt hjemmekamper og reiser til bortekamper og cuper.
 - Lagleder/kontaktperson har ansvar, sammen med trenere, for at det avholdes to foreldremøter i løpet av året. Et på våren og et på sensommeren/høsten.
 - Kan også ha ansvaret for lag-kassen og dugnader, om man ikke har andre personer rundt laget som har dette ansvarsområdet.
- Sosialkontakt
 - Klubben anbefaler en til to foresatte rundt laget som har ansvar for sosiale tiltak, f.eks avslutninger, kveldsmat etter trening, tur i skogen m.m.
Slike sammenkomster bygger miljøet i laget.
- Politiattest må fremvises av alle i støtteapparatet.



Trenerteam

- Trener, hjelpetrener og lagleder/kontaktperson utgjør lagets trenerteam.
- Trenerne er ofte de viktigste personen for barn og unge som spiller fotball.
- I fotballen skal det være rom for alle, og det er trenerens oppgave å skape et miljø der alle trives. Alle trenerne bør ha et bevisst forhold til Fair Play og sin egen påvirkningskraft.
- Figgjo fotball rekrutterer i all hovedsak trenere fra foreldregruppen. Som trener får du dekket kostnader til trenerkurs.
- Som trener er du forpliktet til å planlegge og gjennomføre fotballaktivitet i henhold til klubbens sportsplan.
- Det er lagets hovedtrener som står hovedansvarlig for at klubbens sportsplan følges i sin årgang. Hovedtrener skal inkludere og delegere ansvar til resten av trenerteamet. Et lag med flere trenere er en faktor for suksess. Figgjo Fotball ønsker å ha både damer og menn i trenerteamene.

I Figgjo fotball skal trenere:

- Få tilbud om og gjennomføre trenerkurs.
- Sørge for at Fair Play blir fulgt under trening og kamp.
- Bidra til at spillerne trives på laget og motarbeide mobbing og forebygge uønsket atferd blant spillere.
- Fremme fotballmessig utvikling, og sørge for at det er høyt aktivitetsnivå og mange ballberøringer på treningene.
- Sette fokus på keepere og smålagspill.
- Fokus på å se alle spillerne. Gi spillerne individuelle tilbakemeldinger i trening og kamp.
- Gi beskjed til utstyrsansvarlig ved behov for utstyr og ta vare på lagets og fellesskapets utstyr.
- Bidra til en god dialog med foresatte og formidle [Foreldrevett regler](#).
- Følge opp oppgaver fra styret / Sportslig utvalg.
- Ta godt hånd om klubbdommere som dømmer kamper.
- Samarbeide med andre trenere om hospitering av spillere.
- Ta ansvar for at laget gjennomfører mini- og teknikkmerke prøver.

I Figgjo fotball skal lagleder/kontaktperson:

- Arrangere minst en sosial sammenkomst/tur i løpet av sesongen, sammen med resten av trenerteamet.
- Arrangere foreldremøter sammen med resten av trenerteamet.
- Oppdatere klubbens medlemslister, ved å sørge for at nye spillere på laget blir meldt inn i klubben. Dersom noen spillere slutter, må klubbens styreleder varsles om dette sånn at spilleren kan fjernes fra medlemsregisteret.
- Melde på lagene innen fastsatte frister til turneringer, cuper og seriespill ol.
- Gjøre nødvendige avtaler med motstanderlag og dommere, og sørge for at motstanderlag blir tatt imot på en positiv måte.
- Påse at klubben stiller med dommer til hjemmekamper. Dersom egen klubbdommer dømmer kampen, skal han/hun tas hånd om på en positiv måte.
- Spesielt for lag f.o.m. 13 år: Påse at alle spillere er registrert i FIKS. Det gjelder også yngre spillere som spiller på lag i G13 serie eller høyere. Registrering av spillere i FIKS skjer via styreleder.
- Organisere dugnad tildelt av klubben (og evt. andre dugnader).
- Følge opp oppgaver fra styret.



Kamplledning

- Klubben ønsker at spillerne uansett alder og nivå skal få tenke selv, ta egne valg på banen, og få mulighet til å lære av sine feil.
- Trener skal være en god rollemodell for sine spillere og for omgivelsen for øvrig
 - Dette handler bl.a. om å være oppmuntrende, tenke positivt og ikke klage på spillere eller dommeren.
 - Trenerne skal takke motstanderne for kampen, og se til at alle spillerne takker fint for kampen.
 - Trenerne skal minimere «fjernstyring» av spillerne, som f.eks rope «skyt», «løp hjem», «dekk bakerst mann».
- Etter hver kamp har trener ansvar for å samle spillerne for en kort evaluering.
 - Uansett om laget har vunnet eller tapt en kamp, skal treneren trekke fram både noe positivt og noe som kan forbedres til neste gang.
 - Tilbakemeldingene kan handle om innsats, fair-play, taktiske valg i ulike situasjoner osv.

Trenerkompetanse

- I Figgjo Fotball mener vi at trenerkurs er viktig for å tilrettelegge for artig og utviklende fotballaktivitet. Trenere skal få tilbud om relevant trenerkurs hver høst/vinter.
- Hovedtrener skal følge trenerstigen til grasrottreneren. Klubben ønsker også at flest mulig av alle trenere gjennomgår denne utdanningen.
- Primærmålgruppa er trenere i barne- og ungdomsfotballen, samt alle som har som ambisjon å virke som trener i spillerutviklingssegmentet og i voksenfotballen.

ÅRSKLASSE	5-8 år	9-10 år	11-12 år	13+
Kompetansekrav	GRT Delkurs 1	GRT Delkurs 2	GRT Delkurs 3	GRT Delkurs 4
Trenertetthet	6	6-8	8	10

- GRT = Grasrottrenerkurs
- Trenertetthet: Anatall barn per trener

1 1. Spillere i Figgjo fotball skal:

- Være en god representant for Figgjo fotball og klubben generelt. Vise respekt for drakten og klubben man er en del av.
- Møte punktlig og forberedt til trening og kamper.
 - Spillere skal stille i hensiktsmessig tøy og sko til trening og kamp.
 - Dersom laget har klubbteøy, skal dette benyttes i forbindelse med kamper.
 - Leggbeskytter skal brukes på alle treninger og kamper.
- Ha respekt for hverandre, ta vare på hverandre, være med på å skape harmoni i gruppa og framfor alt være inkluderende overfor nye spillere.
- Rose og oppmuntre hverandre, og jobbe for en god lagånd og å gjøre hverandre gode.
- Vise respekt for trenere og lagleder. Når treneren viser eller forklarer noe, skal spillerne lytte og følge med.
- Kommunisere på en positiv måte – både med ord og kroppsspråk.
- God kampånd – tøff men fair. Filming og hevn er forbudt og man skal respektere dommeravgjørelser.
- Følge klubbens forventninger til holdninger og [NFF sine Fair Play-regler](#).

12. Foresatte i Figgjo fotball skal:

- Følge [NFF's foreldrevettregler](#) og snakke positivt om klubben i andres påhør. Eventuell kritikk skal rettes til rette vedkommende uten å involvere spillerne.
- Støtte opp om klubbens arbeid – gjennom foreldremøter forankres fotballens og klubbens verdisyn.
- Møte opp til kamper (og treninger for de aller minste) – du er viktig både for spillerne og miljøet.
- Gi oppmuntring til alle spillerne i med- og motgang. Dette skaper trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien lenge.
- Ta ansvar for kampmiljøet – gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair Play.
 - Respektere trenerens kampledelse. Konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.
 - Respektere dommerens avgjørelser – selv om du av og til er uenig.
 - Opptre positivt og støttende – da er du en god medspiller. Det er ditt barn som spiller fotball, ikke du.
- Sitte på tribunen eller stå på motsatt side av der spillerne og trenere/ledere oppholder seg.

Foresatte i Figgjo fotball skal:

- Motivere spillerne til å delta på trening og kamp
 - Legge til rette for at spillerne kan gå/sykle i lag med andre til/fra trening.
 - Avstå fra å motivere med goder/penger/brus etc.
 - Oppfordre til aktiv lek utenom trening, i stedet for f.eks. skjermtid.
 - Legge til rette for enkel ballspill i berge, hage, garasjeporten, lekerom etc.
 - Oppfordre spillerne til å trikse med ball (Et/to dabb, Grisen, Ett spark i vegg etc).
 - Veilede til en normal fordeling av fotballaktivitet: (30% treninger, 70% med venner på løkka/skole/hjemme).
- Svare på invitasjoner i Spond i tide (gjelder før spillerne får egen Spond-bruker).
- Melde seg som en ressurs for klubben/laget til de oppgaver man kan. Det er ikke alle som ser syn på å ta trener/lagleder verv, men det er mange andre oppgaver som kan avlaste trenerteamet. Vær på tilbudssiden.
- Snakke med spillerne om hvordan de har hatt det på trening, med fokus på opplevelse heller en resultat.

Stolthet – Glede – Samarbeid



Foreldremøter

- Figgjo IL ønsker at alle lag i klubben har minimum to foreldremøter i året. Informasjon og mulighet for medvirkning er nøkkel for et godt samarbeid.
- Lagleder/trenere kaller inn til foreldremøte. Husk å booke klubbhuset.
- Ta gjerne med relevant informasjon fra Sportsplanen og bruk i møtene.
- Representanter fra fotballstyret eller Sportslig Utvalg kan delta på foreldremøte.
- Se tabell til høyre for saker som bør tas opp på foreldremøtene.

VÅR:	HØST:
Treningstider vår/sommer	Treningstider høst/vinter
Planer for seriespill	Planer for vinterserie / futsal
Planlagte cuper	Planlagte cuper
Sommerferie	Juleferie / Vinterferie
Klubb-dugnad (Kongeparken)	Klubb-dugnad (Loddsalg)
Sosiale tilstelninger	Sosiale tilstelninger
Treningshverdagen	Treningshverdagen
Fair Play	Fair Play
Eventuelt	Eventuelt
Info fra styret	Info fra styret
Trener/lagleder rekruttering	Trener/lagleder rekruttering

13. Barnefotball (5-12 år)

- Vi gir alle et godt, lystbetont og trygt tilbud. Leken skal stå i høysete.
- Vi skal starte opp lag hver høst for nye kull, med egne treningsgrupper for gutte- og jentelag. Første treninger er normalt ifra høsten året før skolestart. Trenerveileder og barneansvarlig i klubben deltar og legger til rette.
- Lagene bør ha 1-3 treninger i uka, variert etter alder.
- Vi skal ikke toppe lagene.
- Lagene skal trene mest mulig smålagsspill.
- Trivsel gir utvikling, vi skal ha høyt fokus på Fair Play-regler, verdier og holdninger.

5-8 år: Fotball er gøy!

Organisering	Sportslig	Kjennetegn for alderstrinn
Skap trivsel og trygghet i gruppen	Individuelle ferdigheter i fokus	Stor aktivitetstrang
Fokus på lek	Lek med ball	Selvsentrert
Stor aktivitet	Sjef over ballen: føring, vending, skudd	Vanskelig med verbal instruksjon
Del inn i små grupper	Dribling, pasning, mottak, demping	Kort konsentrasjonstid
Unngå kø	Smålagspill (2v2, 3v3, 4v4)	Idealer og forbilder står sentralt
Gjentakelser (samme øvelser)	3er fotball, uten keeper, små mål	Stort vitebegjær
Læring gjennom aktivitet	Øvelser som aktiviserer	Følsom for kritikk
Lær regelverk gjennom å være i spill	Øve på Fair Play-hilsen	
Ikke for lange aktivitetssekvenser		
Vis – ikke snakk		
Vis omsorg og ros til alle		

9-10 år: Fotball er gøy!

Organisering	Sportslig	Kjennetegn for alderstrinn
Skap trivsel og trygghet i gruppen	Samme som 5-8 år	Stor aktivitetstrang
Fokus på lek	Første forsvarer / angriper, 1vs1	Selvsentrert
Stor aktivitet	Med- og motspillere	Vanskelig med verbal instruksjon
Del inn i små grupper	Ulike typer mottak	Kort konsentrasjonstid
Unngå kø	Mye smålagspill (2v2, 3v3, 4v4)	Idealer og forbilder står sentralt
Gjentakelser (samme øvelser)	Gradvis innføring av strukturelle ferdigheter	Stort vitebegjær
Læring gjennom aktivitet	La spillerne prøve og feile i spill	Følsom for kritikk
Lær regelverk gjennom å være i spill	Tørre å ta risiko, å prøve seg	
Klarer noe lengre aktivitetssekvenser	Orienter seg og få overblikk	
Vis – ikke snakk	Finne rom og skape rom	
Vis omsorg og ros til alle		

11-12 år: Fotball er gøy!

Organisering	Sportslig	Kjennetegn for alderstrinn
Skap trivsel og trygghet i gruppen	Samme som 9-10 år	Kan trekke logiske slutninger
Progresjon i læringsmomenter, introdusere nye	Innføring av første/andreforsvarer og første/andre angriper	Er lærenemme
Stille større krav til delferdigheter	Fortsatt mye fokus på individuelle ferdigheter og relasjonelle ferdigheter	Opptatt av regler og rettferdighet
Introdusere nye delferdigheter	Lagspill og samspillet dyrkes noe mer	Gunstig alder for påvirkning av holdninger
Gi veiledning og instruksjon i innlæring	Mye smålagspill (2v2, 3v3, 4v4)	Selvkritikk øker, mer sårbare
Stille krav til valg og utførelse. Forsterk når spillerne lykkes.	Gradvis innføring av flere strukturelle ferdigheter	
Fokusere på konsekvenstenking ifht gode og dårlige valg		
Gi tilpasset utfordringer til den enkelte		
Vis omsorg og ros til alle		

14. Ungdomsfotball (13+ 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. Gode resultater er en bonus når vi utvikler gode spillere.
- 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 Figgjo Fotball, og alle som har lyst til å bli gode til å spille fotball skal få bli det i Figgjo Fotball.



Visjonen for ungdomsavdelingen

- Fotball for alle – Glede, drømmer og fellesskap.
- Gi spillerne trygge sosiale rammer, gode mestringsopplevelser, et differensiert fotballtilbud.
- Alle skal få utfordringer og spille mye i kamper.
- Skape et differensiert tilbud og stimulere til egentrening.
- Holdninger og ansvar for egenutvikling må understrekes.
- Gi utøvere muligheten til å utvikle seg i egen klubb, samt sikre at Figgjo-spillere ikke forsvinner grunnet manglende sportslig utvikling og utfordring.
- Alle som har lyst til å spille fotball skal få gjøre det i Figgjo Fotball.
- Alle som har lyst til å bli gode til å spille fotball skal få bli det i Figgjo Fotball.

Ungdomsfotball (13+ år)

- Alle lag bør trene 2-4 ganger i uka, kan variere etter alder og lagets egen målsetting.
- [Tren smart, ikke bare hardt.](#)
- Aktuelle spillere skal tilbys hospitering i egen klubb, men man må også ta hensyn til laget spilleren er en del av.
- Dersom det er flere lag i samme årsklasse, skal hovedtrener gi begge lag tilnærmet lik oppfølging.
- Et årskull skal trene samlet, ha en treningsgruppe. All differensiering skjer innad i gruppen.
- Hovedtrener skal gjennomføre spillersamtaler ved oppstart, for å kartlegge spillernes egne ønsker.
- Treningstilbudet skal ta hensyn til spillergruppens ønsker.
- Hele kullet skal på minst én cup sammen i løpet av året.
- Det skal også ses på muligheten for ekstra/andre treningstilbud til de aller beste.
- 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 gjerne ungdommene med på råd.

Kampavvikling i ungdomsfotballen

- Alle som møter til kamp skal minimum spille 50% av kampen. Spillerne må få både starte kamper og være reserver i løpet av sesongen.
- Det skal tas hensyn til belastning som kamper har på den enkelte spiller. Som hovedregel skal det være minimum 72 timer mellom to kamper. Dersom behov for avvik skal dette nøye vurderes, f.eks. restitusjons-tiltak og hvilken type kamper spilleren er involvert i og varighet av spill.
- Alle lag påmeldes i seriesystemet til kretsen og er med på utvalgte turneringer.
- Hvis det ikke er mulig å ha rene årsklasser bør det vurderes å slå i sammen årskull. Ved få spillere på et kull kan også en samarbeidsmodell med naboklubber vurderes.
- Avgjørelser om dette tas av fotballstyret i samråd med sportslig utvalg og trenere/ledere/foreldre rundt laget.

Skadeforebygging

- Det er relativt få skader i barnefotball (6-12 år).
- Ungdom spesielt utsatt for høy skaderisiko ifm vekstspurten
 - Varighet ca. 2år.
 - Ekstra viktig med tilskudd av D-vitamin.
- Blant eldre ungdom (16+) rapporteres skaderate omtrent tilsvarende voksne.
- Risiko for skader opp til 10 ganger høyere i kamp sammenlignet med trening.
- Ungdom er spesielt utsatt for bruddskader.
- Fotballspillere som tidligere har vært skadet, har fire til syv ganger høyere risiko enn de som ikke har hatt skader, for å få en ny skade.
- Styrketrening kan forebygge 2 av 3 idrettsskader.
- Det anbefales minimum 72 timer mellom kamper.
- Risikoen for skader kan halveres med nok søvn (8+ vs 8-)
- Typiske OBS-perioder:
 - Etter skadeavbrekk eller ferie.
 - Endring i treningsmengde eller type.
 - Økt konkurransefrekvens.
 - Under vekstspurter.
 - Puberteten generelt.

Belastning og restitusjon

- Restitusjon er viktig for å kunne prestere bra. Dette blir bare viktigere, jo mer man trener.
- Kroppen trenger tid å bygge seg opp igjen etter trening. Hvis man ikke får restituert, brytes bare kroppen ned. Stor belastning gir lengre restitusjonstid. Klarer man å restituere godt mellom øktene, vil man få mye bedre utbytte av øktene, og kvaliteten og prestasjonene øker.
- Kosthold: Spis rett etter trening, og bygg opp energilagrene raskt!
- Søvn: Sørg for at du får nok søvn, slik at kropp og hode får hvilt.
- Hvile: Sørg for å hvile både fysisk og psykisk mellom øktene.
- Jogg ned! Jogg ned etter alle økter. Dette for å holde blodsirkulasjonen i gang. Dermed får man raskere fjernet melkesyre og avfallsstoffer.



Kosthold

- For å kunne prestere godt, er det viktig å tenke på et sunt og riktig kosthold. Generelt betyr det å spise sunn og næringsrik mat. Kroppen forbrenner først og fremst karbohydrater under aktivitet. Derfor er det viktig at lagrene er fylt opp før man skal prestere.
- Spis ofte, med god fordeling av næringsstoffene.
- Spis et godt måltid 2-3 timer før du skal prestere. Ikke tung mat, men gjerne mye karbohydrater. F. Eks. Pasta, ris, kylling osv.
- Få inn litt mat RETT etter trening. Da fyller man opp energilagrene, og man restituerer mye raskere. Dette er spesielt viktig hvis man trener mye. Dette kan være banan, YT, kjeks eller andre raske karbohydrater.
- Væske. Sørg for at væskebalansen er i orden. Drikk rikelig med vann før du skal prestere. Ikke rett før, men jevnt fordelt utover dagen. Drikk også under og etter aktivitet!
- Ha generelt fokus på et sunt og godt kosthold.



15. Turneringer og cup

- Lag oppfordres til å finne gratis-turneringene i lokalmiljøet.
- Utover gratisturneringene kan hvert lag delta på inntil fire lokale turneringer med påmeldingsgebyr.
- Ved deltakelse på cuper og turneringer utenlands fra 13 år og eldre, skal det søkes om godkjenning fra klubben.
- Alle spillere som deltar på reisebarer skal gis mye spilletid.
- Videre skal alle spillerne på laget få tilbud om å delta i cuper.

ÅRSKLASSE	5-8 år	9-10 år	11-12 år	13+ år	19 år
Nærområdet	Ja	Ja	Ja	Ja	
Bycup (ca 1 t reise)	Ja	Ja	Ja	Ja	
Reisebar (ca 3 t reise)	Ja	Ja	Ja	Ja	
Overnattingscup Norge	Nei	Ja	Ja	Ja	
Overnattingscup Norden	Nei	Nei	Nei	Ja	
Overnattingscup Europa	Nei	Nei	Nei	Nei	Ja

16. Nye spillere

- Figgjo Fotball skal ikke ta direkte kontakt med spillere i annen klubb, eller initiere til overgang til Figgjo før spilleren er fylte 16 år. Det betyr at i barne- og ungdomsfotballen skal ikke Figgjo aktivt forhøre seg om overgang for spillere.
- Fra 16 år kan det sendes forespørsel til spillere i andre klubber. Dette skal gjøres av Sportslig leder som etablerer og tar seg av kontakten med spillerens klubb.
- I enkelte tilfeller kan det være at spillere/foreldre til spillere selv tar kontakt med Figgjo med ønske om å enten prøvespille eller melde overgang permanent. Da har vi følgende prosedyre:
 - Spiller/ spillerens forelder kontakter Figgjo.
 - Trener/lagleder som er kontaktet, tar kontakt og informerer sportslig leder.
 - Dersom Figgjo ønsker, av ulike årsaker, å ta i mot spilleren, skal Figgjo ved sportslig leder ta kontakt med klubben spilleren er spilleberettiget for.
 - Klubben som spilleren er spilleberettiget for må sende en skriftlig bekreftelse på at de aksepterer at spiller prøvespiller/ melder overgang til Figgjo fotball.
 - Først når vi har fått en skriftlig godkjennelse på dette, kan spiller delta på trening hos Figgjo. Trener får beskjed når dette er klart.
 - Sportslig leder sender først inn en overgang i FIKS etter at vi har fått en skriftlig bekreftelse fra spillerens nåværende klubb.

17. Hospitering – hva og hvorfor

- Hospitering er et eksempel på differensiering der spillere i perioder får trene med og spille på lag på høyere/lavere alderstrinn, i tillegg til sitt opprinnelige lag.
- Gi spillere som har ferdigheter, tid og motivasjon et tilbud om trening og kamp på et høyere ferdighetsnivå enn det de får gjennom sitt ordinære lag – Positiv forskjellsbehandling
- Figgjo Fotball har som målsetning å gi alle spillere et godt treningstilbud. For noen innebærer dette å trene mer enn kun med sitt eget lag. Hospitering er et av flere differensieringstiltak vi benytter.
- Gode hospiteringsordninger er et viktig virkemiddel for læring og utvikling fordi aktuelle hospitanter blir utfordret i rom og tid blant spillere som har kommet lengre på utviklingsveien.
- Gi utøvere muligheten til å utvikle seg i egen klubb, samt sikre at Figgjo-spillere ikke forsvinner grunnet manglende sportslig utvikling og utfordring.
- Det kan være store forskjeller på antall spillere på de forskjellige årskull, og god kommunikasjon og mulighet for hospitering mellom lag vil være et virkemiddel som skal gjøre det mulig å ha flest mulig aktive årskull i Figgjo Fotball.
- Å hospitere ned en årgang kan være en god måte å utvikle mestringsfølelsen til spillere.

Hospitering – kriterier og praksis

- Flytsoneprinsippet, og hvor moden spilleren, miljøet og foreldrene er for «å tåle hospiteringen», er avgjørende når spillere får lov til å prøve seg på høyere nivåer
- Uprioritert rekkefølge skal det legges vekt på følgende kriterier for valg av hospitanter:

HOLDNINGER - TRENINGSVILJE – FERDIGHETER

- Andre kriterier som kan vektlegges: indre motivasjon, disiplin, positivitet og fair play. Det forventes at mulige hospitanter har et stort og jevnt oppmøte på eget lags treninger og driver med egentrening på fritiden. Hospitanter forventes å være gode rollemodeller på og utenfor banen for andre lagkamerater.
- Hospitering kan være en kime til konflikt, der spillerne – unødvendig – kommer i konflikt med sitt alderslag, og det kan skape konflikt mellom trenere. Hospiteringsordningen skal derfor håndteres av klubben – gjennom Trenerkoordinator / Sportslig Utvalg.
- Som hovedregel kan hospitering anvendes i Figgjo Fotball fra og med 10 årsalderen.
- Hospitering skal normalt skje en aldersklasse «opp/ned».
- Hvert enkelt tilfelle kan vurderes individuelt, og i samråd med Trenerkoordinator / Sportslig Utvalg så kan det starte tidligere/hospitere over flere aldersklasser.

Fotballfaglig utgangspunkt

Mentalitet

- Lidenskap og engasjement «Glad i fotball»
- Verdier og holdninger
- Innsats (100%)
- Selvbilde og selvtillit – uredd / prøve&feile
- Presterer ofte på beste nivå – ønsker å lære
- Har "vinnerkalle"
- Mestre motgang og medgang
- Lagspiller og leder
- Trivsel og trygghet

Fysiologiske ressurser

- Hurtighet og frekvens i beina
- Styrke og spenst
- Utholdenhet
- Kroppskontroll
- Koordinasjon og agilitet
- Skadeforebyggende og totalbelastning
- Variasjon



Handlingsvalg

- Se og forstå spillet - romforståelse (Overblikk)
- Relasjonelle og strukturelle ferdigheter
- Offensivt (med ball)
- Defensivt (vinne ball)
- Er i forkant
- Ser alltid ut til å ha god tid
- Tar hurtig de riktige valgene
- Genialt – men ofte enkelt

Teknisk repertoar

- Ballkontroll - Ferdigheter med ball
- Pasning, Medtak og mottak, Skudd, Heading
- 1vs1 ferdigheter – offensivt / defensivt
- Føre ball og dribling
- Takling og press
- Skjerme ball

Stolthet – Glede - Samarbeid

18. Seniorfotball

- Senioravdelingen skal leve opp til klubbens visjoner, verdier og mål, samt stå fram som rollemodeller for ungdommen.
- Rammer rundt A-lag
 - A-laget skal ha som mål å ha et trenerteam som består av hovedtrener, assistenttrener, keepertrener og lagleder/oppmann.
- Overgang fra ungdomsavdeling til A-lag
 - Vårt langsiktige mål vil være at flest mulig av våre spillere når seniornivå. Det bør legges til rette for at guttespillere/juniorspillere får tilbud om å trene med A-lag/seniorlag, eventuelt hospiterende spill i kamper.
- Hospitering A-lag
 - A-lags treneren skal med jevne mellomrom være til stede på gutter 15-16 år og juniorlagets treninger og kamper for å se på mulige kandidater for hospitering på A-laget.

Hospitering A-lag

- Spillere med gode ferdigheter skal få mulighet til å trene i sammen med A-laget. Er man god nok er man gammel nok. Må fylle 15 år det året men kan spille seniorkamper.
- Andre viktige kriterier
 - Unngå konflikt mellom A-lag og ungdomslag.
 - Klubb / trenere bestemmer hvilke treninger og kamper som skal prioriteres. Man hviler ikke en ungdomstrening for å være med på A-lags trening dersom ikke avtalt.
 - Holdninger og disiplin.
 - Treningsvilje, positivitet og Fair play.
 - Spillere som hospiterer til A-laget skal være gode rollemodeller på og utenfor banene for andre lagkamerater.
- Avtale møter med spillere og foreldre/foresatte før hospitering.