

SPORTSPLAN FOR ØSTSIDEN ASKØY FK



SAMMEN SKAPER VI ØYEBLIKKENE

OPPDATERT 28. OKTOBER 2025

INNHold

1.	Innledning.....	3
2.	Visjon og Verdier	4
3.	Utvikling	5
	Rød tråd – Østsiden-spilleren.....	6
	3-er fotball (6-7 år)	6
	5-er fotball (8-9 år)	7
	7-er fotball (10-11 år)	9
	9-er fotball (12-13 år)	11
	11-er fotball (14-16 år)	12
	Junior 11-er fotball (17-19 år).....	13
	Senior 11-er fotball	14
4.	Holdning og Motivasjon.....	15
5.	Sportslige mål.....	16
6.	Treneren i Østsiden FK	18
7.	Foreldrekontakter	19
8.	Foreldrerollen	19
9.	Kampverter	19
10.	Differensiering, Hospitering og ekstratilbud	20
	Differensiering i fotball – prinsipper, verdier og praksis	20
	Når og hvordan differensiere?	20
	Hospitering i ØFK.....	22
	Ekstratilbud i regi av ØFK	24
11.	Sportslig Utvalg og fair play.....	25
12.	Dommer.....	27
13.	Sportslig organisering	28

1. INNLEDNING

Østsiden Askøy FK er en breddeklubb som skal være en klubb for alle.

Sportslig Utvalg (SU) har på vegne av styret utviklet sportsplanen. Sportsplanen skal være et styringsdokument som viser våre felles verdier, mål, organisering og sportslig innhold for fotballen i Østsiden FK.

Vi ønsker at alle aktivt skal bruke Sportsplanen for å få forståelse av hvordan Østsiden FK ønsker å legge til rette for at barn og unge skal lære sosialt samhold gjennom mestring, trivsel og glede.

Det er styret og sportslig leder i samarbeid med SU som har det overordnede sportslige ansvaret, og ikke den enkelte årgang eller trener. Slik sikrer vi en felles plan, og at årgangene får et mest mulig felles og kvalitetssikret grunnlag.

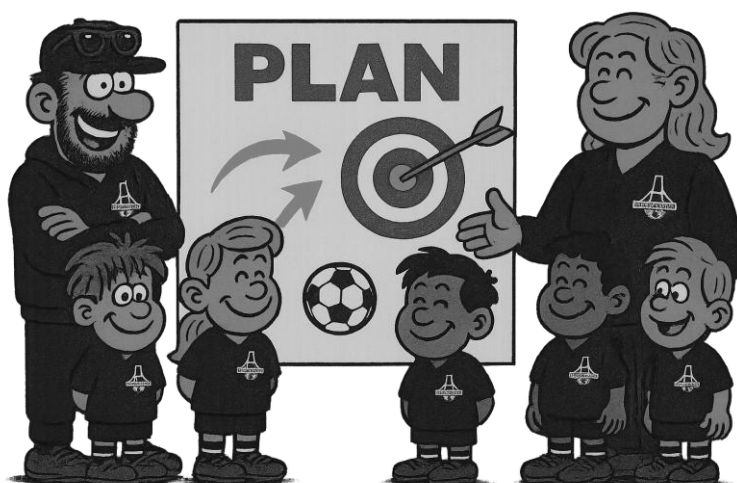
Østsiden FK har en egen hjemmeside hvor man finner informasjon om treningstider, fotballskole og kommende aktiviteter samt et bildearkiv fra kamper hvor klubbens fotograf har vært til stede.

<https://ostsidenfk.no>

FAIR PLAY

Vi følger NFF retningslinjer for Fair play:

«Fair play-arbeidet er grunnlaget for vårt omdømme og våre handlinger, og synliggjør hvordan fotballen tar en oppdragende rolle overfor barn og ungdom. Fair play handler om overordnede verdier, respekt for andre mennesker og om å forsterke vennskap. Fair play handler om det som skjer på og utenfor fotballbanen, og er den verdibaserte normen som skal gjennomsyre all aktivitet på alle nivåer, herunder respekt for, og etterlevelse av gjeldende regelverk, retningslinjer og verdisett».



2. VISJON OG VERDIER

VISJON:

SAMMEN SKAPER VI ØYEBLIKKENE

VERDIER:

SAMHOLD

Skal vi nå visjonen om varig fotballglede, må vi også ha stor bevissthet rundt det sosiale. Vi ser at for å få livskraftige og varige fotballag, er det veldig viktig at vi bygger miljø også utenfor selve treningene. Sosialkvelder, turer, cuper mm er viktige hendelser i en ungdomstid samtidig som det bygger kameratskap og tilhørighet.

MESTRING

Mestring er en av menneskets viktigste drivkrefter –uansett hvilket nivå man befinner seg på. I fotballen tilrettelegger vi for mestring, gjennom god menneskelig og fotballmessig kvalitet på det som foregår under trening og kamp. Gjennom motiverte og skolerte trenere, legger vi til rette for ved kvalitet på feltet.

GODE HOLDNINGER

Vi skal ikke bare fokusere på selve fotballen. Gjennom deltagelse i idretten er det også viktig for oss at barna utvikler gode holdninger. Dette en av de mest varige verdiene som vi kan gi alle barna.

ENGASJEMENT

Østsiden FK ønsker at våre medlemmer, støttespillere og foreldre skal bidra både sosialt og sportslig i klubben og i nærmiljøet. Vi skal være gode rollemodeller for andre, både sportslig og sosialt, samt ivareta dugnadsånden i bygdene med å ta initiativ og delta i arrangementer og dugnader tilknyttet klubben.

3. UTVIKLING

Spillerne er i den motoriske gullalder mellom 6-12år og tar meget hurtig til seg motorisk og teknisk læring. Dette skal derfor prioriteres svært høyt i treningen. Det skal gis et variert og rikt spekter av motoriske og tekniske utfordringer. Spillerne vil da oppleve at de ved trening kan lære seg kompliserte teknikker, noe som vil være med på å bygge gode treningsholdninger og motivere for egentrening. Ti år gamle spillere har mulighet til å tilegne seg alle de tekniske ferdighetene som kreves av ungdom og voksne. Her legges fundamentet for ferdighetene spillerne vil inneha som voksne. Derfor kaller vi denne perioden for grunnlagsperioden. Gullalder perioden er ikke låst mellom 6-12år. Den kan utvides i begge retninger med rett stimulering og motivasjon.

Den taktiske læringen skal fokusere på å gi en begynnende forståelse for de offensive spilleprinsippene, og vurderinger i spillsituasjoner. Spillerne skal også lære seg hvordan de i samarbeid med medspillere kan øke sjansene for å score mål.

Når spillerne blir eldre er det ønskelig at spillerne nå får et mer bevisst forhold til det å drive idrett – i dette tilfellet fotball. De er fortsatt i den motoriske gullalder og i løpet av disse årene skal spillerne ha øvd på samtlige teknikker som Østsidens Askøy FK ønsker at sine A-lagsspillere skal beherske. Spillerne skal også utvikle de taktiske ferdighetene sine videre (se tilsvarende avsnitt i 6-10 år for nærmere beskrivelse), og bli lagspillere som benytter sine ferdigheter til lagets beste.

For å lykkes med å utvikle gode fotballspillere i Østsidens FK har Sportslig Utvalg satt opp en del retningslinjer for fotballaktiviteten i vår klubb. Disse er beskrevet videre i dette kapittelet og skal ligge langt fremme i bevisstheten til våre trenere når vi planlegger og gjennomfører treningene i hverdagen.

AKTIVITETSPRINSIPPET

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

Fotballtrenere i Østsidens FK skal etterleve aktivitetsprinsippet, og i dette ligger det noen organisatoriske utfordringer for treneren som er viktig å fokusere på:

Spillerne skal være i aktivitet så mye som mulig under ei økt. Dette må trenerne tenke på:

- Kom raskt i gang med treningen.
- Organiser treningen slik at det blir flyt i aktivitetene og få nødvendige pauser.
- Unngå stillestående «køer».
- Pass på at ingen «melder seg ut» og passiviseres.
- Bruk ballen i så mye av aktivitetene som mulig.

SPESIFISITETSPRINSIPPET

Spesifisitetssprinsippet handler om at du blir bedre til det du øver på. Kort sagt, øvelse gjør mester. Skal du bli bedre til å spille fotball, må du først og fremst øve på å mestre den typen situasjoner som er særpreget for fotballspillet. Det er dette vi kaller spesifisitetssprinsippet, og det vil si at vi legger vekt på funksjonelle treningsøvelser, altså at det er godt samsvar mellom det som skjer i kampen, og innholdet i treningene.

I Østsiden FK innebærer spesifisitetssprinsippet at vi legger vekt på funksjonelle treningsøvelser, altså at det er godt samsvar mellom det som skjer i kampen, og innholdet i treningene. Helt konkret betyr det at vi ønsker utvikling av fotballspillere gjennom mye spilling på treningene. Målet bør være at 40 – 50 % av treningsøkta benyttes til spill sekvenser eller smålagsspill hvor fokuset er å øve på og forsterke momenter fra Østsiden FK sin spillestil.

RØD TRÅD – ØSTSIDEN-SPILLEREN

I Østsiden FK skal alle lagene prøve å ha en mest mulig lik spillestil. Det er viktig at vi har like prinsipper om spillestil da dette skal gi en rød tråd i utviklingsplanene for de ulike årskullene. Målsettingen er at ingen spillere i Østsiden FK skal lære ferdigheter på et nivå som de senere må avlære eller ikke får bruk for. En felles spillestil og rød tråd i utviklingsplanene vil også gjøre det enklere for trenere å planlegge og gjennomføre gode fotballøkter. Dette vil også forenkle samarbeid mellom kull og gjøre det enklere for spillere som hospiterer til å kjenne seg igjen i måten vi spiller på.

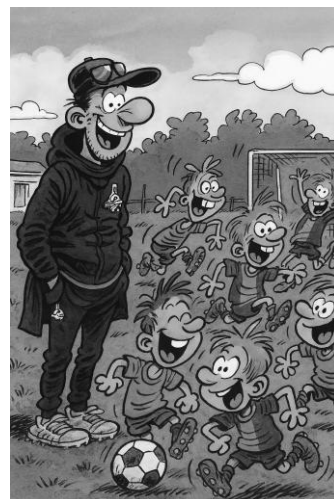
HOVEDPRINSIPPER

- Østsiden FK ønsker å utvikle fotballspillere - vi ønsker å spille fotball, ikke sparke fotball.
- Vi ønsker å spille ballbesittende, og at ballen skal gå hurtig langs bakken.
- Vi skal tørre å spille med risiko. Det å gjøre feil er akseptert, men vi skal alltid prøve å rette opp egne feil. Det er lov å miste ballen, men ikke å gi den bort.
- Vi skal ha en soneorientert tilnærming til forsvarsspill.
- Vi ønsker å bruke en angripende, offensiv, og underholdende spillestil.

3-ER FOTBALL (6-7 ÅR)

VEILEDNING OG RÅD TIL GJENNOMFØRING

- Gi mye individuell ros. Få til en hyggelig tone, og bygg opp disiplinen
- Det er lov å gjøre feil
- Gå foran med et godt eksempel
- Vis og demonstrer øvelser, ikke bare forklar
- Gi korte, klare meldinger og kom raskt i gang med aktivitetene
- Snakk med enkeltspillerne mer enn til hele gruppen
- Bruk navn ved tilbakemeldinger
- La spillerne spille på forskjellige plasser (rullering)
- Vær en grensesetter i forhold til holdninger, (Østsiden FKs verdier og Fair Play målene)



LAGUTTAK - LAGSSAMMENSETNING

- Lagene settes opp med flest mulig antall lag slik at spillerne får mest mulig spilletid
- Lagene sette samme så jevne som mulig, lag ny lagssammensetning til høsten ift. våren
- Alle spillere skal ha minst en kamerat på laget
- Alle skal ha tilnærmet lik spilletid i kampen og gjennom sesongen

SPILLFORMENS SPORTSPLAN 3-ER

Laget spiller primært i systemet 1-2 med 1 stopper og 2 vingbacker

Spillere 6-7 år skal lære:

- Å sentre ball og deretter bevege seg for å skape nytt spillpunkt
- Å være spillbar, dvs. komme ut av pasningsskygge
- Å jobbe hardt for å vinne igjen egen tapt ball
- Å skyte i mål når det er åpent

Spillmodellen

Overordnet i angrep

Målsettingen er å angripe ved å sentre ballen fremover og skyte når målet er åpent

Overordnet i forsvar

Målsettinger med forsvarsspillet er å være aggressiv i presset, vinne ball tidlig og hindre mål

Vi forsvarer oss med god dybde i laget

Se: 3er øvelsesbank <https://no-fotball.s2s.net/home/>

5-ER FOTBALL (8-9 ÅR)

VEILEDNING OG RÅD TIL GJENNOMFØRING

- Gi mye individuell ros. Få til en hyggelig tone, og bygg opp disiplinen
- Det er lov å gjøre feil
- Gå foran med et godt eksempel
- Vis og demonstrer øvelser, ikke bare forklar
- Gi korte, klare meldinger og kom raskt i gang med aktivitetene
- Snakk med enkeltspillerne mer enn til hele gruppen
- Bruk navn ved tilbakemeldinger

La spillerne spille på forskjellige plasser (rullering)

Vær en grensesetter i forhold til holdninger, (Østsiden FKs verdier og Fair Play målene)

- Oppfordre spillerne til egentrening blant annet ved trening på NFF merkeprøver

LAGUTTAK - LAGSSAMMENSETNING

- Lagene settes opp med flest mulig antall lag slik at spillerne får mest mulig spilletid.
- Lagene sette samme så jevne som mulig, lag ny lagssammensetning til høsten ift. våren
- Alle spillere skal ha minst en kamerat på laget
- Alle skal ha tilnærmet lik spilletid i kampen og gjennom sesongen

SPILLFORMENS SPORTSPLAN 5-ER

Laget spiller primært i systemet 1-1-2-1 med keeper, stopper, 2 vingbacker og spiss

Spillere 8-9 år skal lære:

- Å holde i ballen i laget
- Fortsette å jobbe hardt for å vinne igjen egen tapt ball tidlig
- Å dribble når det er gode sjanser offensivt og når det er nødvendig
- Rollen 1F (førsteforsvarer)
- Rollefokus i 5er fotballen
- Å forstå og anvende begrepene bredde, dybde, sideforskyvning, balanse og ubalanse

Spillmodellen

Keeper

Grep: Få kroppen bak ballen

Plassering: Trene på å være en offensiv keeper som kommer ut mot motstander 1 mot 1 og som står langt ute når eget lag angriper

ETABLERT ANGREP (MOTSTANDER ER I BALANSE)

Overordnet målsettingen med angrepsspillet er å skape flest mulig sjanser for å score mål

- Vi ønsker å angripe framover når mulig balansert med å ha ballen i laget for kontrollere kamper og eget angrepsspill
- Vi ønsker å skape ubalanse ved å spille oss rundt eller inn mellom motstanders midtbane og forsvar for å komme oss inn bak motstanders forsvar

ETABLERT FORSVAR (VI ER I BALANSE)

Overordnet målsettinger med forsvarsspillet er å vinne ball tidlig og hindre mål (prioritering ut fra hvor på banen situasjoner oppstår)

- Vi forsvarer oss med god balanse i eget lag gjennom forflytning med konsentrering rundt ballen, sideforskyving og dybde i laget
- Vi forsvarer oss med å hindre tilgang på farlige rom når motstander lykkes med å spille seg fri
- Vi forsvarer oss med å sideforskyve, presse ballfører og ha gode sikringsforhold

Se 5er øvelsesbank: <https://no-fotball.s2s.net/home/>

Veiledning og råd til gjennomføring

- Gi mye individuell ros. Få til en hyggelig tone, og bygg opp disiplinen
- Det er lov å gjøre feil
- Gå foran med et godt eksempel
- Vis og demonstrer øvelser, ikke bare forklar
- Gi korte, klare meldinger og kom raskt i gang med aktivitetene
- Snakk med enkeltspillerne mer enn til hele gruppen
- Bruk navn ved tilbakemeldinger
- La spillerne spille på forskjellige plasser (rulling)
- Vær en grensesetter i forhold til holdninger (Østsiden FKs verdier og Fair Play målene)
- Oppfordre spillerne til egentrening blant annet ved trening på NFF merkeprøver
- Vektlegg den tekniske del av fotballferdighetene
- Still krav til kvalitet og riktig utførelse. Ikke tillat slurv. Fokuser på kvalitet kontra kvantitet

Laguttak - lagssammensetning

- Lagene settes fortsatt opp med flest mulig antall lag slik at spillerne får mest mulig spilletid
- Lagene sette samme så jevne som mulig, lag ny lagssammensetning til høsten ift. våren
- Alle spillere skal ha minst en kamerat på laget
- Alle skal ha tilnærmet lik spilletid i kampen og gjennom sesongen.

Spillformens sportsplan 7-er

Laget spiller primært i systemet 1-2-3-1 med; - keeper, 2 stoppere, 2 vingbacker, sentral og spiss

Spillere 10-11 år skal lære:

- Å spille av press
- Å presse kollektivt som lag i ledd
- Rollen 1A (førsteangriper)
- Rollen 2F (andreforsvarer)
- Rollefokusene i 7-er-spillet
- Å forstå og anvende begrepene gjennombrudd, mellomrom og bakrom

Spillmodellen

Keeper

Keeperrollen blir stadig mer delaktig i spillet og derfor er det viktig at keepere blir trygge med ball i beina og offensive.

Treningsmomenter:

- Grep: Jobbe med trekantgrep, og få kroppen bak ballen.
- Plassering: Jobbe med plassering ift målet og spillet da dette hjelper keeper komme i forkant av situasjonen og ofte kan hindre målsjanser. Trene på å være en offensiv keeper (sweeper) på trening og kamp, stå langt ute.
- Fallteknikk: Jobbe med å få kropp bak ball. Et viktig moment er at keeper skal tørre å lande på siden og unngå å lande med den ene hånda i bakken.

Etablert angrep (motstander er i balanse)

Overordnet målsettingen med angrepsspillet er å skape flest mulig sjanser for å score mål

- Vi ønsker å angripe framover når mulig balansert med å ha ballen i laget for kontrollere kamper og eget angrepsspill
- Vi ønsker å skape ubalanse ved å spille oss rundt eller inn mellom motstanders midtbane og forsvar for å komme oss inn bak motstanders forsvar
- Vi ønsker frispilling ved å spille av motstanders første pressledd for å få rettvendte spillere i framrom eller mellomrom
- Vi ønsker å spille direkte i bakrom eller korridor hvis ledig når fram-/mellomrom er stengt
- Vi ønsker en rettvendt ballfører, så sentralt som mulig

Etablert forsvar (vi er i balanse)

Overordnet målsettinger med forsvarsspillet er å vinne ball tidlig og hindre mål (prioritering ut fra hvor på banen situasjoner oppstår)

- Vi forsvarer oss med gode balanse i eget lag gjennom forflytning med konsentrering rundt ballen, sideforskyving og dybde i laget
- Vi forsvarer oss med å hindre tilgang på farlige rom når motstander lykkes med å spille seg fri
- Vi forsvarer oss ved å sideforskyve, presse ballfører og ha gode sikringsforhold
- Vi forsvarer oss med å bryte ned motstanders frispilling
- Vi etablerer forsvaret vårt så høyt som mulig i banen for å nekte motstander å spille
- Vi senker laget dypere hvis vi ikke klarer å bryte ned frispilling, eller vi vurderer motstanderens trussel som så stor at det er nødvendig
- Vi er forberedt på å løfte presset høyere hvis vi tvinger motstander ut av frispilt tilstand
- Vi forsvarer oss ved å nekte motstander å spille mellom våre ledd

Se 7er øvelsesbank: <https://no-fotball.s2s.net/home/>

Veiledning og råd til gjennomføring

- Målsettinger for laget gjøres kjent for spillerne:
- Lag målsettinger for året og perioder (vinter, vår, sommer og høst)
- Lag læringsmål for den enkelte trening
- Lag individuelle utviklingsmål for vår- og høstsesong og evaluere disse
- Tren spillerne i å stille krav til seg selv
- Ros spillere som er konsentrerte og viser ansvar på trening
- Still krav til teknisk utførelse
- Utvikling av den enkelte spilleren er fortsatt viktigere enn lagsresultatet



Laguttak - lagssammensetning

- Lagene settes fortsatt opp med flest mulig antall lag slik at spillerne får mest mulig spilletid
- Alle skal ha tilnærmet lik spilletid i kampen og gjennom sesongen.
Lite treningsoppmøte kan vurderes å medføre mindre spilletid etter at dette er forklart som en konsekvens
- Dersom det er nok spillere meldes det opp lag i kretsserien på differensiert nivå.

Spillformens sportsplan 9-er

Laget spiller primært i systemet 1-4-3-1 med - keeper, 2 stoppere, 2 vingbacker, sentral, 2 indreløpere og spiss

Landslagsskolen legges til grunn for faglig påvirkning, metodikk og øvelser

Spillere 12-13 år skal lære:

- 1A og prinsipper for å utnytte tid og rom
- 1F og prinsipper for å diktere 1A
- Prinsippene for spillbarhet og romskaping
- Prinsippene for å krympe tid og rom (soneforsvar)
- Prinsippene for når man går i press (pressignaler)
- Rollefokusene i 9er-spillet

Angrep – spillbarhet og romskaping

Overordnet målsettingen med angrepsspillet er å skape gjennombrudd (passere én eller flere motspillere) for å score mål. For å oppnå dette, er man avhengig av å skape og/eller utnytte rom ved;

- Bevegelse
- Konstante posisjonsjusteringer for å gjøre seg spillbar
- Vinkler foran, bak og i samme ledd som ballfører (linje til ball)

- Bevegelse av spillere 3–11 (tredjemannsbevegelse), mens ballen er på vei mellom spiller 1–2
- Bredde
- Viser til avstand mellom spillere og ledd i banens bredderetning. Skaper rom i motstanders ledd
- Viser til avstand i bredderetningen mellom spillere i ulike ledd (vinkler/linje til ball)
- Dybde
- Viser til avstand mellom spillere og ledd i banens lengderetning. Skaper rom mellom motstanders forsvarledd
- Viser til avstand i lengderetningen mellom spillere i samme ledd som 1A – dybde foran/bak

Forsvar – krympe tid og rom

Overordnet målsettinger med forsvarsspillet er å vinne igjen ballen og/eller hindre mål gjennom å nekte fremdrift og stenge rom. For å oppnå dette, er man avhengig av å oppnå balanse og vinne ball ved;

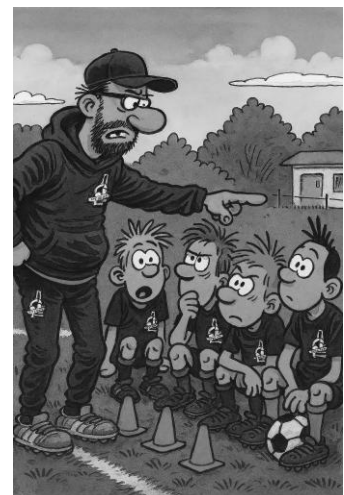
- Forflytning
- Hurtig felles forflytning i forhold til ballen, motstanders ballfører og vår førsteforsvarer
- Konsentrering
- Viser til avstanden mellom forsvarsspillerne i banens bredderetning. Bør være tett for å nekte rom gjennom ledd
- Dybde
- Viser til avstand mellom spillere og ledd i banens lengderetning. Må hele veien justeres i forhold til klima hos 1A
- Spesielt rett etter balltap er det et suksesskriterium å så hurtig som mulig finjustere/gjenopprette balanse, dernest sørge for god konsentrering og dybde

Se 9er øvelsesbank: <https://no-fotball.s2s.net/home/>

11-ER FOTBALL (14-16 ÅR)

Veiledning og råd til gjennomføring

- Målsettinger for laget gjøres kjent for spillerne:
- Lag målsettinger for året og perioder (vinter, vår, sommer og høst)
- Lag læringsmål for den enkelte trening
- Lag individuelle utviklingsmål for vår- og høstsesong
- Tren spillerne i å stille krav til seg selv
- Ros spillere som er konsentrerte og viser ansvar på trening
- Still krav til teknisk utførelse
- Utvikling av den enkelte spilleren er fortsatt viktigere enn lagsresultatet
- Ta ungdommen med i utformingen av aktivitetene og gi dem medbestemmelse
- Utvikle et så godt og differensiert trenings- og konkurransetilbud at både motivasjon, trivsel og prestasjonsutvikling fremmes



- Tilrettelegg for at spillere med spesielle forutsetninger, ferdigheter, innstilling og vilje skal kunne få utviklet sitt potensial over tid til beste for rekruttering til norsk toppfotball

Laguttak - lagssammensetning

- Lagene settes fortsatt opp med flest mulig antall lag slik at spillerne får mest mulig spilletid
- Alle skal ha tilnærmet lik spilletid i kampen og gjennom sesongen.
Lite treningsoppmøte kan vurderes å medføre mindre spilletid etter at dette er forklart som en konsekvens
- Østsidens FK skal tilstrebe å ha rene årskull så lenge som mulig
- Differensiering og hospitering er viktig for å beholde flest mulig lengst mulig

Spillformens sportsplan 11-er

Laget spiller primært i systemet 1-4-3-3; - keeper, 2 stoppere, 2 vingbacker, sentral, 2 indreløpere, spiss og 2 vinger.

Landslagsskolen legges til grunn for faglig påvirkning, metodikk og øvelser.

Spillere 14-16 år skal lære:

- A1 Bearbeiding, A2 Inn i prioriterte rom, A3 Score mål
- F1 Styre, leder og presse, F2 Hindre tilgang til prioriterte rom, F3 Hindre mål
- Rollefokusene i 11-r-spillet

Se 11er øvelsesbank: <https://no-fotball.s2s.net/home/> Landslagsskolen

JUNIOR 11-ER FOTBALL (17-19 ÅR)

Veiledning og råd til gjennomføring

- Målsettinger for laget gjøres kjent for spillerne: o Lag målsettinger for året og perioder (vinter, vår, sommer og høst)
- Lag læringsmål for den enkelte trening
- Lag individuelle utviklingsmål for vår- og høstsesong
- Tren spillerne i å stille krav til seg selv
- Ros spillere som er konsentrerte og viser ansvar på trening
- Still krav til teknisk utførelse
- Utvikling av den enkelte spilleren er fortsatt viktigere enn lagsresultatet
- Ta ungdommen med i utformingen av aktivitetene og gi dem medbestemmelse
- Utvikle et så godt og differensiert trenings- og konkurransetilbud at både motivasjon, trivsel og prestasjonsutvikling fremmes
- Tilrettelegg for at spillere med spesielle forutsetninger, ferdigheter, innstilling og vilje skal kunne få utviklet sitt potensial over tid til beste for rekruttering til norsk toppfotball

Laguttak - lagssammensetning

- Lagene settes fortsatt opp med flest mulig antall lag slik at spillerne får mest mulig spilletid
- Alle skal ha tilnærmet lik spilletid i kampen og gjennom sesongen.
Lite treningsoppmøte, holdninger og ferdighetsnivå legges til grunn for spilletid.

- Østsiden FK skal tilstrebe å ha rene årskull så lenge som mulig
- Differensiering og hospitering er viktig for å beholde flest mulig lengst mulig.

Spillformens sportsplan junior 11-er

Laget spiller primært i systemet 1-4-3-3; - keeper, 2 stoppere, 2 vingbacker, sentral, 2 indreløpere, spiss og 2 vinger

Landslagsskolen legges til grunn for faglig påvirkning, metodikk og øvelser

Spillere 17-19 år skal videreutvikle:

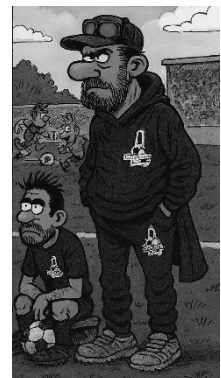
- A1 Bearbeiding, A2 Inn i prioriterte rom, A3 Score mål
- F1 Styre, leder og presse, F2 Hindre tilgang til prioriterte rom, F3 Hindre mål
- Rollefokusene i 11-er-spillet

Se 11-er øvelsesbank: <https://no-fotball.s2s.net/home/> Landslagsskolen

SENIOR 11-ER FOTBALL

Veiledning og råd til gjennomføring

- Målsettinger for laget utarbeides i samarbeid med spillerne:
- Lag målsettinger for året og perioder (vinter, vår, sommer og høst)
- Lag læringsmål for den enkelte trening
- Lag individuelle utviklingsmål for vår- og høstsesong
- Tren spillerne i å stille krav til seg selv
- Utvikle et så godt og differensiert trenings- og konkurransetilbud at både motivasjon, trivsel og prestasjonsutvikling fremmes



Laguttak - lagssammensetning

Både treningsoppmøte og ferdigheter legges til grunn for laguttak og spilletid for å bygge en stabil treningsvillig spillegruppe hvor alle er avhengig av alle.

Spillformens sportsplan senior 11-er

Laget spiller primært i systemet 1-4-3-3; - keeper, 2 stoppere, 2 vingbacker, sentral, 2 indreløpere, spiss og 2 vinger

Landslagsskolen legges til grunn for faglig påvirkning, metodikk og øvelser

Spillere skal lære og videreutvikle:

- Aksjon ut fra null tilstand
- A1 Bearbeiding

- A2 Inn i prioriterte rom
- A3 Score mål
- F1 Styre, leder og presse
- F2 Hindre tilgang til prioriterte rom
- F3 Hindre mål
- Rollefokusene i 11-er-spillet

Spillmodellen

Null tilstand (identifiseringsfasen)

Seirende ut av null tilstand

- Overtall rundt ball
- Beskytte ballen (kropp mellom ball og motspiller)
- Spillbarhet i umiddelbar nærhet til ballfører (foran og bak)
- Spille til sikkert område

I det vi er i ubestridt besittelse av ball skal man identifisere balanseforhold hos motstander og følgelig angrepsfase A1, A2 eller A3.

Tapende ut av null tilstand

- Umiddelbar reaksjon for gjenvinning og følgelig posisjonsjustering fra alle når vi mister ball.
Søke overtall rundt ball
- Hindre motstander i å få tydelig kontroll på ballen gjennom samla og aggressivt press

I det motstander er i ubestridt besittelse av ball: Identifisere balanseforhold i eget lag og følgelig forsvarsfase F1, F2 eller F3

4. HOLDNING OG MOTIVASJON

Det er viktig at alle trenere/lagledere i Østsidens FK opptrer på en positiv måte overfor andre (ansvar, respekt, disiplin og toleranse) og opptrer som et godt forbilde for spillerne.

Hvilke forutsetninger eller momenter skal man legge inn for å påvirke barns og unges lyst til å spille fotball? Det er mye lettere å arbeide med en gruppe som med liv og lyst går inn for trening og aktivitet.

Noen spiller fotball for å oppnå en ytre belønning som for eksempel sosial anerkjennelse, suksess, premie og lignende (ytre motivasjon). Mens andre driver med fotball for fotballens egen skyld, for den gleden som følger med fotballspillet og miljøet (indre motivasjon).

Den indre motivasjon har best langtidsvirkning, og stimulering av følelser hos utøverne for fotballspillet egenverdi blir derfor en forutsetning i all spillerutvikling.

5. SPORTSLIGE MÅL

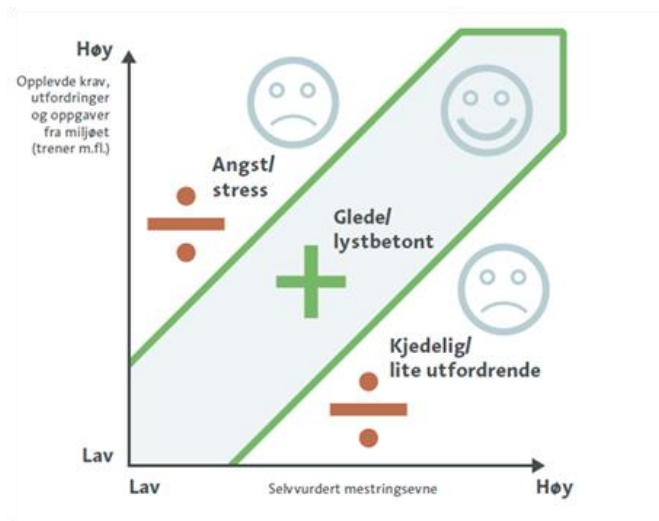
Barnefotball (6-12 år) Generelt

I Østsiden Askøy FK er hovedmålet med barnefotballen å gi så mange som mulig et fotballtilbud og en fotballopplevelse preget av trygghet, mestring og trivsel gjennom både trening og kamp.

Østsiden Askøy FK følger NFF's retningslinjer for barnefotball som blant annet sier:

- Barnefotball skal være lystbetont
- Topping av lag skal ikke forekomme
- Lik spilletid for alle i barnefotball
- Alle skal spille på ulike plasser på laget
- Oppmuntre til egenorganisert aktivitet
- Lær barna å tåle både å tape og å vinne
- Det er viktig at trener har fokus på at det skal være gøy å spille fotball i Østsiden Askøy FK. Derfor er det viktig at trener har varierte og morsomme treninger, slik at det vil stimulere spillerne til også å spille fotball utenom organiserte treninger. Å skape interesse og oppmuntre til øving av basisferdigheter på egenhånd er viktig.
- Opparbeide en positiv holdning til egen kropp gjennom lekbetont aktivitet.
- Utvikle sosial intelligens gjennom å gi-og-ta samt forholde seg til andre i lek.
- Forstå at trening gir resultater.
- For de yngste bør det ikke fokuseres så mye på instruksjon, men mer at spillerne får mange repetisjoner og dermed lærer ut ifra det. Liten vektlegging av tekniske innhold.
- Ved spilling skal det være små grupper, slik at alle spillerne får mange ballberøringer.
- Aggresjon og knuffing mellom spillerne er ikke tillatt.

En modell som er sentralt i NFF sitt undervisningsstoff er "Flytsone modellen"



Alle spillerne på laget vil plassere seg forskjellig i dette diagrammet.

Målet er at alle skal plassere seg innenfor de grønne strekene og av og til kjenne på hvordan det er å være på utsiden.

Norges Fotballforbund og Østsiden FK har sammenfallende utviklingsmål med ungdomsfotballen (13-19 år):

- Utvikle gode (best mulige) spillere
- Beholde flest mulig ungdomsspillere lengst mulig i fotballmiljøet

Østsiden FK vil legge til rette for at spillere som har ambisjoner med fotballen skal få et godt og tilrettelagt sportslig tilbud. Samtidig vil vi at de som kun ønsker å spille fotball 1-2 ganger i uken, skal få et tilpasset tilbud som bidrar til at de fortsetter med fotball i Østsiden FK lengst mulig. At en del slutter med fotball fordi de får andre interesser er selvsagt naturlig, men vi må gjøre alt vi kan for å beholde alle de som har lyst til å være med videre. Dette gjelder uavhengig av hvor god en spiller er.

Det er viktig å gi ungdom et godt fritidstilbud, gi dem muligheten til å holde seg i form i et sunt, trygt og positivt miljø sammen med venner. Fotballen som sosial arena er betydningsfull. Stadig flere ungdommer bruker for mye tid på stillesittende aktiviteter. Vi ønsker at fotballen skal holde ungdom i god fysisk form i et positivt miljø, derfor er det viktig at vi som klubb tar et ansvar for å beholde flest mulig – lengst mulig.

A-lagene

A-lagene representerer en naturlig videreføring av spillerutviklingen fra klubbens aldersbestemte lag. Vårt hovedfokus er å tilby et utviklingsmiljø for spillere som har ambisjoner om å forbedre seg individuelt og bidra til lagets suksess.

Målsetting

- Skape et konkurransedyktig og utviklingsorientert miljø for seniorfotball.
- Legge til rette for at spillere kan ta steget fra ungdomsfotball til seniorfotball.
- Sikre tett samarbeid mellom A-lagene og de yngre årsklassene i klubben.

Trenerteam og Samarbeid

- Klubben skal ha et kompetent og ambisiøst trenerteam som jobber tett med yngre årganger.
- Yngre spillere skal alltid ha noe å strekke seg etter gjennom hospitering og tett oppfølging.

Herrelag

- Spiller i dag i 5. divisjon.
- Tett samarbeid med G19-laget for å gi utviklingsmuligheter til juniorspillere.
- Tilby utfordringer og progresjon til unge spillere som viser potensial.

Damelag

- Deltar i år som et felleslag med Vestsiden.
- Samarbeid med J16-lagene i Vestsiden for å skape en helhetlig utviklingsarena.
- Tilrettelegging for utfordringer og progresjon for unge spillere.

Gjennom et helhetlig utviklingsløp fra ungdom til senior ønsker vi å gi et godt tilbud til alle spillere som har ambisjoner om å utvikle seg som fotballspillere i vår klubb.

6. TRENEREN I ØSTSIDEN FK

Treneren er den som i første rekke representerer klubben overfor foreldre/foresatte og andre lag og miljøer innen fotballen. Det er derfor av stor betydning at trenerne viser en god sosial og sportslig holdning overfor medspillere, motspillere, dommer, motstandernes trenere/lagledere og foreldre/foresatte. Trenere og lagledere vil alltid fremstå som forbilder for spillere i klubben, og gode holdninger hos trenere og lagledere vil smitte over på både spillere og foreldre/foresatte. Trenere skal sette fokus på Fair Play, både på og utenfor banen.



Trener for det enkelte lag har sportslig ansvar for å lede laget i trening og kamper, etter de retningslinjer som er nedfelt i sportsplanen.

Trener skal samarbeide med foreldrekontakter og samme med dem arrangere et foreldremøte i starten av sesongen hvor sportsplanen gjennomgås. Østsiden FK er en breddeklubb som skal inkludere alle, og trenere må utvise raushet og klokskap ved laguttak, spilletid og spillerutvikling slik at flest mulig blir fotballspillere lengst mulig. Trener/lagleder bestemmer nivåpåmelding av lag i serien. Oppnåelse av jevnbyrdighet i nivå er en målsetting for nivåpåmeldingen. Trener/lagleder har selv ansvar for eventuell flytting av eget lags kamper, og melde fra til administrasjonen om dette.

Treneren skal delta på trenerforum, og alle trenere i barnefotballen bør gjennomføre aktivitetslederkurs (Grasrottreneren delkurs 1(6-7 år), delkurs 2(8-9år) og delkurs 3 (10-12år))

Trener skal gjennomføre obligatorisk trenerattest (<https://www.idrettsforbundet.no/digital/trenerattest/>)

Treneren må sette seg godt inn i Sportsplanen og rette seg etter denne.

Alle trenere i Østsiden FK skal levere godkjent politiattest.

Østsiden FK har vedtatt følgende trenervettregler:

- Vær presis, møt forberedt på kamp og trening.
- Kle deg i passende treningstøy.
- Klubbens klubbttøy skal brukes på kamp.
- Sørg for at det ligger opplegg for hver trening, og at dette er kommunisert til øvrige trenere.
- Vær nøye med oppvarming og uttøying.
- Husk at det viktigste er at spillerne trives og har det gøy sammen. For spillerne er god trening målbar i smil og trivsel.
- Gi oppmuntring uten å se på resultatene.
- La alle få delta. Alle skal tas vare på ut fra sine forutsetninger.
- Vær et godt forbilde for utøverne i forhold til dommere og dommeravgjørelser.
- De sportslige ferdighetene utøverne lærer av deg, kan bli brukt i noen få år. Holdninger de utvikler i forhold til seg selv og andre, vil kunne vare hele livet ut.
- Vær tilgjengelig! Ha en åpen og god kommunikasjon med spillerne, slik at alle tør å mene og å tale fritt

7. FORELDREKONTAKTER

Alle lag skal minimum ha en foreldrekontakt. Ved utnevning av foreldrekontakt må det informeres om hvilke oppgaver som tilfaller denne slik at personen(e) vet hva dette innebærer:

- Foreldrekontakt har ansvar for kiosk fordeling blant spillernes foreldre.
- Foreldrekontakt har ansvar for kampvert fordeling blant spillernes foreldre.
- Påmelding til cuper og organisering av disse.
- Evt. sette opp kjørelistene til bortekamper.
- Evt. dugnader.
- Evt. sende ut kampoppsett.
- Innhente kontaktinformasjon til den enkelte spillers foresatte.
- Send inn komplett spillerliste til Østsiden Askøy FK i forbindelse med kontingent og forsikring.
- Sammen med trener skal det avtales og holdes foreldremøte

Hver enkelt trener og foreldrekontakt kan fordele ansvaret for de ulike ansvarspostene, hvis dette er ønskelig.

8. FORELDREROLLEN

Alle foreldre til barn i Østsiden Askøy FK må lese eget skriv på Østsiden Askøy FKs hjemmeside om hvilke forventninger som stilles til foreldre. I hovedsak gjelder dette:

- Husk at treneren er her av egen fri vilje og bruker av sin fritid på ditt barn.
- Sørg for at barnet kommer på trening til riktig tid og med riktig utstyr.
- Delta på foreldremøter.
- Krav til kioskvakt, kjøreliste og kampvert.
- Det er kun treneren som gir instruksjoner på trening og i kamp.
- Respekter trenerens bruk av spillere, seriøse innspill kan du gi etter kampen.
- Stille på kamper.
- Foreldre skal komme med positive anrop.
- Foreldre skal heie på hele laget og ikke bare egne barn.
- Lær barnet å tåle både seier og tap - Ikke fokuser på resultat, men på kjekke opplevelser.
- Ikke kjefte på dommeren.
- Stille opp på dugnad i regi av Østsiden Fotball.
- Sportslig utvalg kan hjelpe ved uenigheter eller konflikter.

9. KAMPVERTER

- Ha på en egen kampvertvest
- Å ønske motstanderen og dommerne velkommen til Østsiden Askøy FK bane.
- Minne trenere og dommer om å organisere Fair play-hilsen før kampstart.

- Å vise dem til en garderobe, dersom det er ønskelig for motstanderen (ofte fra 13 år og oppover) og det er garderobe tilgjengelig.
- Fortell hvor de kan foreta oppvarming før kampen.
- Sørg for at foreldre som ikke har ansvar for laget står på andre siden av banen ovenfor trenerne.

10. DIFFERENSIERING, HOSPITERING OG EKSTRATILBUD

DIFFERENSIERING I FOTBALL – PRINSIPPER, VERDIER OG PRAKSIS

Differensiering er et sentralt prinsipp i norsk barne- og ungdomsfotball, som brukes for å tilpasse treninger og kamper slik at alle spillere får utfordringer og opplevelser tilpasset sitt ferdighetsnivå, modenhet og ambisjoner. Østsiden Askøy FK sine verdier er **samhold, mestring, gode holdninger og engasjement**, og klubben har som mål å skape et inkluderende miljø der alle barn blir ivaretatt. Gjennom differensiering sikrer ØFK at spillerne får en arena som er tilpasset deres nivå, slik at de opplever mestring, glede og utvikling.

HVORDAN BRUKES DIFFERENSIERING I ØFK?

I ØFK legges det vekt på tilrettelegging for å møte hver enkelt spillers behov, ønsker og nivå. For å få mest mulig utbytte av trening og kamp praktiserer klubben en tredelt modell:

1/3 av treningen brukes på spill og øvelser mot spillere med lavere ferdighetsnivå, for å skape trygghet og mestring.

1/3 av treningen skjer mot spillere med tilsvarende ferdighetsnivå, for å sikre jevnbyrdighet og utvikling.

1/3 av treningen legges opp mot spillere med høyere ferdighetsnivå, for å utfordre spilleren og stimulere progresjon.

Differensiering handler ikke bare om å dele inn i nivåbaserte grupper. ØFK legger også vekt på at trygghet, trivsel og fotballglede skal være hovedfokuset i de første årene av barnefotballen. Her prioriteres mange ballberøringer, høy involvering og variasjon i aktivitetene.

NÅR OG HVORDAN DIFFERENSIERE?

Praktiske eksempler på differensiering uten nivådeling

Differensiering handler om å gi hver spiller passende utfordringer og opplevelse av mestring, uten å dele gruppen etter ferdighetsnivå.

I ØFK ønsker vi å skape et inkluderende treningsmiljø der alle føler tilhørighet og utvikler seg i sitt eget tempo.

Trenerne skal derfor benytte ulike pedagogiske virkemidler for å tilpasse utfordringsnivået i økta.

Eksempler på hvordan man kan differensiere uten å dele inn i grupper basert på ferdighet:

- **Pressing i tid og rom:** Juster tid og plass i øvelsene. Spillere som trenger mer trygghet får mer tid og rom, mens spillere som er kommet lengre får mindre.
- **Betingelser i øvelser:** Bruk regler som fremmer samarbeid og læring, f.eks. «alle må være borti ballen før scoring» når temaet er pasningsspill.
- **Ulikt teknisk repertoar:** Spillere kan utfordres på ulike pasningstyper, vendinger eller måter å føre ball på, tilpasset nivå og trygghet.
- **Ulikt læringsmoment:** Treneren gir individuell veiledning der enkelte utøvers fokus er på grunnteknikk, mens andre arbeider med taktiske valg.
- **Ulik aktivitet:** Øvelser kan ha ulik grad av vanskelighet, for eksempel at noen spiller 4v1 og andre 5v2 i overtallsspill.
- **Med hvem – mot hvem:** Spillere kan mikses på tvers av nivå, alder og roller. Noen ganger settes jevnbyrdige sammen, andre ganger blandes nivå for å skape variasjon.
- **Tilpasset smålagsspill:** Varier antall spillere, banestørrelse og overtall/undertall for å gi riktige utfordringer.
- **Treneren som deltaker:** Trener kan delta aktivt i øvelser, enten som medspiller, pasningslegger eller motspiller, for å justere motstand og utfordring.
- **Kommunikasjon og tilbakemelding:** Treneren differensierer gjennom hvordan han/hun gir tilbakemelding, både i hva som vektlegges og i graden av utfordring.
- **Sjef over ballen-aktiviteter:** Spillere får velge teknikk, tempo og vanskelighetsgrad etter eget mestringsnivå og dagsform.

Gjennom slike virkemidler får alle spillerne oppleve mestring, utfordring og utvikling i et inkluderende miljø, i tråd med klubbens verdier om **samhold, mestring, gode holdninger og engasjement**.

BARNEFOTBALLEN (FØR FYLTE 11 ÅR)

Før spillerne fyller 10 år, skal man unngå å dele spillere inn i grupper basert på ferdighetsutvikling. I denne fasen er hovedmålet å bygge trygghet, trivsel og glede ved fotballen. Trenerne oppfordres til å bruke andre verktøy for differensiering, som:

- Variasjon i øvelsene med ulike utfordringsnivåer.
- Rullering av roller og posisjoner.
- Tilpasset veiledning for å gi individuelle mål til spillerne.

FRA 11 ÅR OG OPPOVER

Fra og med det året spillerne fyller 11 år kan differensiering i grupper basert på ferdighetsnivå brukes i deler av treningen, men dette skal gjøres med omhu:

- Gruppene skal kun være midlertidige og brukes i kortere perioder.
- Fokus skal fortsatt være på balansen mellom mestring og utfordring for både enkeltspillere og laget som helhet.
- Mange ballberøringer og høy involvering skal fortsatt prioriteres for alle spillere.

UNGDOMSFOTBALLEN

I ungdomsfotballen kan differensiering i grupper basert på ferdigheter brukes i større grad, men også her skal dette kun gjøres i deler av treningen. Treneren må ta hensyn til spillergruppens modenhet, ferdighetsnivå og ambisjoner. Samtidig anbefales det å bruke flere former for differensiering, slik som

individuell veiledning, hospitering eller spesifikke utfordringer i spillet, for å skape en balanse mellom mestring og utvikling.

PRAKTISKE EKSEMPLER PÅ DIFFERENSIERING

- **Nivåtilpassede øvelser:** Spillere med grunnleggende ferdigheter øver på pasninger uten press, mens mer erfarne spillere øver på pasninger i høyt tempo med motspillere.
- **Blandet spill:** Spillere settes sammen på tvers av nivå, der reglene tilpasses for å balansere utfordringen (f.eks. ekstra tid eller færre berøringer for de sterkeste).
- **Tematiske treninger:** Gi hver spiller individuelle fokusområder, som å forbedre press, pasningsspill eller posisjonering.
- **Pressing i tid og rom:** Noen får mer tid og rom, andre får mindre.
- **Tilpasset smålagsspill:** Variasjon i antall spillere, banestørrelse og overtall/undertall.
- **Spillere som joker:** Spillere med høy ferdighet kan få jokerrolle i spilløvelser.
- **Sjef over ballen-aktiviteter:** Spillere velger selv teknikk og tempo ut fra mestring og motivasjon.
- **Treneren som deltaker:** Treneren kan delta som medspiller, pasningslegger eller pressspiller.
- **Kommunikasjon og tilbakemelding:** Differensiering gjennom ros og veiledning – tilpasset modenhet og ferdighetsnivå.

Gjennom et år skal vi forsøke å la barna spille ca.:

- 1/3 mot spillere på lavere nivå
- 1/3 mot spillere på samme nivå
- 1/3 mot spillere på høyere nivå

ØFK sin tilnærming sikrer at alle spillere får mulighet til å utvikle seg i sitt eget tempo, samtidig som de opplever mestring og glede. Gjennom en bevisst bruk av differensiering ønsker klubben å gi hver spiller et best mulig grunnlag for å bli værende i fotballen – lengst mulig, og om de ønsker det, best mulig.

HOSPITERING I ØFK

Hospitering er et viktig verktøy for utvikling og motivasjon. Spillere kan hospitere til eldre lag dersom de viser stor motivasjon, gode holdninger og ferdighetsutvikling. Hospitering skal alltid være i tråd med klubbens verdier og skje i samarbeid mellom trenere, Sportslig Utvalg, spiller og foresatte.

I ØFK har vi et sterkt fokus på spillerutvikling.

Noen spillere viser tidlig ferdigheter, motivasjon og modenhet, og kan ha nytte av å trene og spille på et høyere nivå enn sitt eget lag. Samtidig er det viktig for oss å ivareta lagsmiljøet, sosial tilhørighet og

klubblojalitet. Hospitering skal derfor skje i tett samarbeid mellom trenere, Sportslig utvalg, foreldre og spiller.

RETNINGSLINJER FOR ORGANISERING AV HOSPITERING I ØFK

Vurdering av modenhet: Trenerteamet på avgiverlaget vurderer om spilleren er moden for hospitering. Spilleren skal være moden både sosialt og fysisk, ha gode holdninger og ha vist stabilt godt oppmøte på trening.

Informasjon til foresatte: Foresatte skal alltid informeres før en hospitering settes i gang.

Kommunikasjon mellom trenere: Trenerteamet på avgiverlaget tar kontakt med trenerteamet på mottakerlaget for å diskutere ønsket hospitering. Kommunikasjon skal alltid foregå mellom trenerteamene, ikke enkelttrener til enkelttrener, for å sikre god oversikt og koordinering.

RETNINGSLINJER FOR GJENNOMFØRING AV HOSPITERING I ØFK

Prioritering av egne treninger og kamper: Spilleren skal prioritere egne lagstreninger og kamper. Ved kollisjon mellom treninger (f.eks. totalt tre per uke), gjelder følgende:

Spilleren deltar på to treninger med eget lag (innen eget årskull) og én trening med eldre lag. Hvis en av treningene ikke kolliderer (eller er frivillig), skal denne benyttes til hospitering.

Unntak: *Spesielle tilfeller som kretsspillere eller andre særskilte situasjoner vurderes av Sportslig utvalg i ØFK.*

Kampprioritering: Dersom spilleren har to kamper én uke, skal spilleren kun delta i én kamp uken etter.

Unntak: *Ved cuper og spesielle arrangementer kan det gjøres unntak etter vurdering.*

Forespørsel fra mottakerlag: Mottakerlag kan kontakte avgiverlagets trenerteam for å diskutere låning av spillere i forbindelse med cup eller kampbehov, men skal ikke etterspørre spesifikke spillere.

Disse retningslinjene skal sikre at hospitering i ØFK gjennomføres på en måte som fremmer spillerens utvikling, samtidig som lagmiljø og klubbens verdier ivaretas.

Hospitering er en viktig del av spillerens utviklingsreise, og vi er opptatt av at dette skjer på en strukturert og ryddig måte.

Samtidig så ønsker vi å bemerke at hospitering ikke er ønskelig/nødvendig hos de aller yngste lagene og at behovet for hospitering øker med alderen til spillerne.

HOSPITERING I ANDRE KLUBBER

- Hospitering i andre klubber kan gjøres fra 13 år til senior.
- Spilleren skal ønske hospitering og være fotballfaglig, sosialt, fysisk og holdningsmessig moden for dette.
- Avtale om hospitering i andre klubber skal være skriftlig (mail eller brev) og inngås av sportslig ansvarlig/SU i dialog med trener for spilleren.

- Klubben/laget det skal hospiteres i skal gi et sportslig utbytte i form i større utfordring enn hva spiller har i egen gruppe.
- Hospitering i andre klubber kan også gjøres med det formål at spilleren og klubben det skal hospiteres i skal kunne vurdere om overgang er ønskelig.
- Foreldre/foresatte til spillere i aldersbestemte klasser skal tas med i diskusjonen før endelig avgjørelse om hospitering i andre klubber.
- Det er treneren sammen med sportslig ansvarlig/SU som godkjenner hospiteringsavtalen.
- Oppfølging gjennom etablering av hospiteringsplan. Trenerne og sportslig ansvarlig utarbeider en hospiteringsplan. Dette bør gjøres i en månedsplan som viser datoer og aktivitet uke for uke.

OPPTAK PÅ ET LAG I ALDERSKLASSER OVER

Med opptak på laget over menes at spilleren både trener og spiller kun for laget over, og ikke for det lag som vedkommende på grunnlag av alder tilhører.

- Henvendelser om opptak gjøres til hovedtrener på avgiverlag.
- Spilleren skal ønske dette og være fotballfaglig, sosialt, fysisk og holdningsmessig moden for dette.
- Det er trenerne på avgiverlaget og mottakerlaget som sammen vurderer om spilleren er moden for dette, og anbefaler eventuelt opptak til lag over til SU.
- Alle opptak på lag over legges frem for avgjørelse i SU.
- Ved opptak til A lag i klubben informeres sportslig ansvarlig/ SU om dette.

EKSTRATILBUD I REGI AV ØFK

Østsiden FK ønsker å gi alle spillere mulighet til ekstra aktivitet og utvikling utover ordinære lagtreninger. Ekstratilbudene skal være åpne og inkluderende, og bidra til å beholde flest mulig – lengst mulig.

KLUBBENS EKSTRATILBUD INKLUDERER:

- **Fotballskolen på Ask:** Arrangeres uken etter skoleferien, med fokus på trivsel, lek og utvikling.
- **UEFA Playmakers:** Et eget tilbud for jenter i alderen 5–9 år, med fokus på lek, mestring og fotballglede.
- **Frivillige ekstratreninger på tvers av årskull:** Tilbud om ekstra treninger der spillere fra ulike lag kan møtes for å trene sammen.
- **Hospitering:** Tilrettelegging for spillere som ønsker og har forutsetninger for å prøve seg på eldre lag, i tråd med klubbens retningslinjer.

RETNINGSLINJER FOR KLUBBENS EKSTRATILBUD:

- **Åpne for alle:** Ekstratilbud skal være åpne for alle spillere som ønsker mer aktivitet, uavhengig av ferdighetsnivå.
- **Frivillig deltakelse:** Det er frivillig å delta, og deltakelse skal ikke påvirke laguttak, spilletid eller hospiteringsmuligheter.
- **Mestring og glede i fokus:** Treningen skal være trygg, morsom og lærerik for å motivere spillerne til videre innsats.
- **Tema og innhold:** Aktivitetene varierer fra teknikktrening og smålagsspill til sjef-over-ballen-øker og kamptrening med lekpreg.
- **Trenerressurser:** Ekstratilbudene ledes av klubbens trenere eller trenere utpekt av Sportslig Utvalg for å sikre kvalitet og trygghet.
- **Helhetlig utvikling:** Målet er å stimulere til økt aktivitet og motivasjon, slik at flest mulig blir værende i fotballen – lengst mulig.

Alle ekstratilbud skal være i tråd med klubbens verdier om **samhold, mestring, gode holdninger og engasjement**, og bidra til å skape et trygt og utviklende miljø for alle spillere.

11. SPORTSLIG UTVALG OG FAIR PLAY

Sportslig Utvalg (SU) har som hovedoppgave å utvikle og ivareta den sportslige aktiviteten i Østsiden Askøy FK. Utvalget skal sikre at klubben tilbyr et godt og inkluderende aktivitetstilbud for alle ferdighetsnivåer og aldre, i tråd med klubbens verdier: **samhold, mestring, gode holdninger og engasjement**.

SU har ansvar for å følge opp klubbens sportsplan, bidra til kontinuerlig sportslig utvikling og sørge for at all aktivitet gjennomføres med fokus på **fair play, inkludering og trivsel**.

ANSVAR SOMRÅDER FOR SPORTSLIG UTVALG

1. **Sportslig utvikling** – legge til rette for utvikling for alle medlemmer, både nybegynnere og erfarne spillere. Dette inkluderer planlegging av treninger, utvikling av treningsprogrammer og oppfølging av spillere.
2. **Trenerkoordinering** – rekruttere, utdanne og følge opp trenere, samt sikre at de har nødvendige ressurser og kompetanse.
3. **Aktivetsplanlegging** – planlegge og organisere klubbens sportslige aktiviteter, inkludert treningstider, turneringer, kamper og sosiale arrangementer.
4. **Rekruttering og medlemspleie** – bidra til å tiltrekke nye medlemmer og sørge for at eksisterende medlemmer trives og blir værende i klubben.

5. **Sportslige retningslinjer** – fastsette sportslige mål og retningslinjer i tråd med klubbens verdier og visjon.
6. **Samarbeid med andre utvalg** – samarbeide tett med økonomiutvalg, arrangementsutvalg og markedsføringsutvalg for å sikre helhetlig drift.
7. **Arrangementer** – bidra til å arrangere lokale turneringer, kamper og andre sportslige begivenheter.
8. **Fair play og inkludering** – følge opp at alle aktiviteter gjennomføres med fokus på fair play, inkludering og trygghet.

ROLLER I SPORTSLIG UTVALG

- **Sportslig leder** – har det overordnede ansvaret for all sportslig aktivitet i klubben. Leder SU, utvikler sportslige mål og strategier, sikrer trenerkompetanse og representerer klubben i eksterne fora. Har budsjettansvar for sportslig aktivitet.
- **Sportslig ansvarlig senior** – ansvarlig for sportslig utvikling og resultater for seniorlaget. Planlegger treninger, samarbeider med trenere om taktikk og spillerutvikling, samt rekrutterer nye spillere.
- **Sportslig ansvarlig kvinner** – leder arbeidet med å utvikle og styrke kvinnefotballen i klubben. Følger opp treninger, rekrutterer spillere og trenere, og jobber aktivt for inkludering, trivsel og likestilling.
- **Sportslig ansvarlig junior/ungdom** – ansvarlig for sportslig utvikling blant ungdomsspillere. Fokuserer på ferdighetsutvikling, fair play og lagånd, og legger til rette for god overgang til seniornivå.
- **Sportslig ansvarlig barn** – tilrettelegger aktivitet for barn i alderen 6–12 år, med vekt på lek, trivsel og grunnleggende ferdigheter. Samarbeider tett med trenere og foreldre.
- **Rekrutteringsansvarlig** – arbeider med å øke medlemsmassen, planlegger og gjennomfører rekrutteringskampanjer, og følger opp nye medlemmer.
- **Dommeransvarlig** – koordinerer klubbens dommerarbeid, rekrutterer nye dommere og har ansvar for kurs og utdanning.
- **Fair play-ansvarlig** – koordinerer og implementerer klubbens fair play-arbeid i samarbeid med sportslig ledelse.
- **Trenerveileder** – er en ressurs for trenere og spillere i aldersbestemte klasser, og pådriver for at klubbens trenere tar nødvendig utdanning i tråd med NFFs utdanningsprogram.

12. DOMMER

Østsiden FK ser på dommere som en ressurs for klubben. Klubben ønsker å fortsette og være en foregangsklubb gjennom å skape et godt dommermiljø med god rekruttering og utdanning av egne dommere og instruktører. Klubben ønsker å bruke utdanning av dommere aktivt i utviklingen av spillere.

Østsiden FK ser at å utdanne og utvikle egne dommere er med på å utvikle den enkelte spilleren på en bedre og positiv måte.

Der dommere også spiller gjelder følgende prioritering;

- Å spille kamp går foran dommeroppdrag
- Dommeroppdrag går foran trening i eget lag

Utdanningen av dommere skjer på 3 nivåer:



Klubbdommere

- Alle spillere fra 13 årslaget gjennomfører klubbdommerkurs
- Kurs kjøres av instruktør fra NFF Hordaland
- Klubbdommere kvalifiseres for å dømme 3/5/7er
- Fokusområdene er regelkunnskap og tydelighet i veiledning, tegn og signaler

9-er dommere

- 9-er kurs tilbys fra fylte 14 år
- Kurs kjøres av instruktør fra NFF Hordaland
- Fokusområdene er regelkunnskap og videreutvikling av tydelighet i veiledning, tegn og signaler, samt ryddighet
- 9-er påbygging/ rekruttdommerkurs

Rekruttdommerkurs

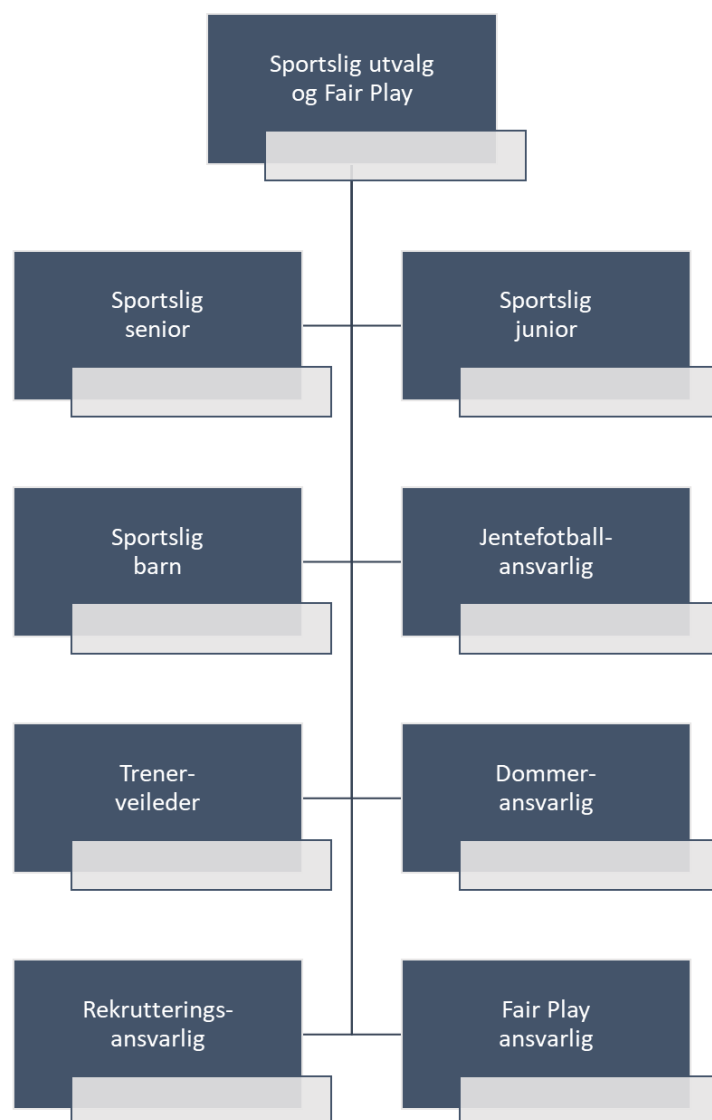
- Tilbys fra fylte 15 år
- Kurs kjøres av instruktør fra NFF Hordaland.
- Kontaktperson i klubb: Dommerkoordinator

NFF Hordaland autoriserer og koordinerer oppfølging rekruttdommere.

- Autoriserte dommere tilbys å tegne kontrakt med Østsiden FK.
- Autoriserte dommere med kontrakt får dekket utstyr.
- Ansvar for oppfølging og koordinering av dommere i Østsiden FK er Dommerkoordinator.

Klubbens autoriserte dommere fungerer som veiledere og instruktører for klubbdommere og 9-er dommere. Hovedfokus til veilederne er å skape trygghet og utvikling i dommerrollen.

13. SPORTSLIG ORGANISERING



Kontaktinfo:

- Sportslig leder: sportsligleder@ostsidenfk.no
- Seniorfotball: sportslig.senior@ostsidenfk.no
- Ungdoms- og juniorfotball: sportslig.junior@ostsidenfk.no
- Barnefotball: sportslig.barn@ostsidenfk.no
- Dommeransvarlig: dommer@ostsidenfk.no
- Fair Play ansvarlig: fairplay@ostsidenfk.no