

SPORTSPLAN

FRØYA FOTBALL



Sportslig utvalg har i samarbeid med styret i Frøya fotball utarbeidet en sportsplan som skal legge et grunnlag for felles kjøreregler for spillere og trenere. Sportsplanen er klubbens styringsverktøy og hjelpemiddel for trenere og lagledere.

Visjon og målsetninger for Frøya fotball

Frøya fotball er en breddeklubb, og klubbens overordnede mål er at alle som ønsker å spille fotball i klubben, skal gis et godt tilbud - uavhengig av alder, ferdigheter, ambisjoner eller økonomi. Klubben skal være et samlingspunkt for barn, unge og voksne på Melkeplassen. Frøya fotball skal bestrebe seg på å gi alle som ønsker det et tilbud. Det skal også ligges til rette for utøvere som ønsker å kombinere med andre idretter.

Alle trenere og spillere skal representere klubben på en positiv måte, både på og utenfor banen. Det skal skapes gode holdninger blant trenere, spillere, ledere og foreldre.

Differensiering

Begrepet differensiering handler om hvordan vi kan dele inn treningsgruppen og tilpasse treningen til den enkelte spillers modnings- og ferdighetsnivå. Alle trenger ikke å gjøre det samme på trening. Når vi driver pasningstrening kan vi variere avstand og pasningstype etter de ulike spillernes erfaring og nivå. Vi kan organisere tre øvelser med ulik vanskelighetsgrad og fordele spillerne ut fra hva de har mest behov for. Eller vi kan la noen drive skuddtrening mens andre arbeider med pasninger. Dette vil gi mestringfølelse for utøverne.

Differensiering handler ikke om å dele inn en gruppe i «gode» og «mindre gode», men å individualisere treningen innenfor rammen av laget. Faste treningsgrupper er ikke differensiering, men seleksjon, og det skal vi ikke drive med i barne- og ungdomsfotballen.

Klubbens visjon og målsetting er **Flest mulig – Lengst mulig – Best mulig.**

Deltakelse; Alle spillere skal få et tilbud tilpasset dem, slik at alle har mulighet for å delta. Alle skal få mulighet til å spille fotball på sitt nivå.

Toleranse; Ikke kjeft på andre, godta at alle kan gjøre feil, tåle seier og tap.

Respekt; For trener, lagleder, dommer og motspillere.

Disiplin; Møte i god tid og gi melding i god tid om du ikke kan møte. Dette sammen med at trenere blir godt skolert, får flere samlingspunkt, samt at vi følger NFF sin øvingsbank som gir ferdighetstrening-øvelser på alle nivå.

Sportslig utvalg/styret har som mål at det å følge sportsplanen skal gi uttelling på seniornivå i fremtiden. Klubben har som mål at minst halvparten av spillerne på seniorlag skal bestå av spillere som også har spilt barne/ungdomsfotball i klubben.

Barnefotball

Hovedmålet med barnefotballen er å gi så mange barn som mulig et fotballtilbud og en fotballopplevelse preget av trygghet, mestring og trivsel gjennom både trening og kamp, samt deltakelse i sosiale og trygge lags- og klubbmiljøer. Spillere og trenere skal ha det gøy på trening og i kamp. Varierte og morsomme treninger vil stimulere til mer fotball-lek utenom organiserte treninger.

Frøya Fotball følger NFF's retningslinjer for barnefotball som blant annet sier:

- Barnefotball er lekbetont
- Det viktigste for små spillere er å være sammen med venner.
- Alle skal spille like mye og på ulike plasser på laget
- Topping av laget skal ikke forekomme
- Lær barna å tåle både seier og tap
- Oppmuntre til egenorganisert aktivitet

Minigutter / Minijenter 6-7 år

Mål for aldersgruppen

- Skape trygghet og sosialisering for spillerne i fotballmiljøet.
- Skape interesse for fotballen og for fotballaktivitet også utenom treningene
- Skape gode holdninger

Trener / støtteapparat.:

Trenere og lagledere rekrutteres blant foreldre. Det bør være minimum 2 trenere i tillegg til lagleder. Trenere bør minimum ta aktivitetslederkurs.

Treningsinnhold:

Min en trening pr. uke, men det oppfordres til at flere treninger arrangeres hvis det er banekapasitet. Helger må gjerne benyttes. Det må trenes på enkle pasninger, mottak samt å drive med ball. Her må de øvelsene som fungerer godt gjentas ofte. Barn liker gjentakelse. Minst halvparten av tiden brukes til spill. Trenerne må også jobbe med disiplin i gruppen.

Gutter/Jenter 8-10 år

Mål for aldersgruppen

- Skape trygghet og sosialisering for spillerne i fotballmiljøet.
- Skape interesse for fotballen og for fotballaktivitet også utenom treningene
- Skape gode holdninger

Trener / støtteapparat.:

Trenere og lagledere rekrutteres blant foreldre. Det bør være minimum 2 trenere i tillegg til lagleder. Trenere bør ta minimum aktivitetslederkurs.

Treningsinnhold:

Min 1-2 treninger pr. uke, men det oppfordres til at flere treninger arrangeres hvis det er banekapasitet. Helger må gjerne benyttes. Det må trenes på pasninger, mottak samt å drive med ball. Her må vi også lære vendinger, pasningsfinte osv. Minst halvparten av tiden brukes til spill. Trenerne må fortsatt jobbe med disiplin i gruppen.

Lillegutter / lillejenter 11-12 år (7'er og 9'er fotball)

Mål for aldersgruppen

- Skape trygghet og sosialisering for spillerne i fotballmiljøet.
- Skape et fundament for god treningskultur og forståelse for hva som skal til for å bli en god fotballspiller.
- Legge til rette / vise fleksibilitet hvis spilleren også vil delta i treninger på et høyere nivå
- Skape gode holdninger og disiplin

Trener / støtteapparat.:

Trenere og lagledere rekrutteres blant foreldre. Det bør være minimum 2 trenere i tillegg til lagleder. Trenere bør ha tatt NFF Grasrottrenerkurs.

Treningsinnhold:

Min to trening pr. uke, men det oppfordres til at flere treninger arrangeres hvis det er banekapasitet. Helger må gjerne benyttes. Det må trenes på pasninger, mottak samt å drive med ball. Her må vi også lære vendinger, pasningsfinte osv. Fremdeles fokus på teknikk, men her må det jobbes med spill i firkanter. 4 mot 2, 3 mot 1, 2 mot 1 og 1 mot 1. Det må også fokuseres på høy intensitet på spilløkter og boksspill. (4 mot 4)

Ungdomsfotball

Overordnede mål for ungdomsfotballen er:

- Legge forholdene til rette slik at spillerne fortsetter i klubben.
- Gi et godt tilbud til alle som ønsker å spille fotball uansett hvilket ferdighetsnivå spilleren har.
- Skape en interesse og et miljø hvor fotballen blir primær fritidsaktivitet.
- Utvikle spillere med individuelle tekniske ferdigheter, spilleglede, holdninger og lagmoral som fremste kjennetegn
 - Videreutvikle gode holdninger og treningskultur
- I gruppene smågutt/jente – gutt/jente – junior – senior skal trenerne i samarbeid med Sportslig Utvalg/fotballstyret utarbeide hospiteringsordninger for spillere slik at dette er oversiktlig og forutsigbart.

Smågutter/småjenter 13-14 år

Mål for aldersgruppen

- Hovedfokus på utvikling av spillere både når det gjelder individuelle ferdigheter og taktiske ferdigheter. Også bringe inn deler av den strukturelle (taktiske) dimensjon.
- Skape gode holdninger blant spillerne for videre utvikling, slik at spillerne skal møte på trening med et klart mål om å utvikle ferdighetene sine i løpet av treningen.
- Skape gode holdninger i forhold til respekt for medspillere, motspillere, dommere, trenere, lagledere m.m.
- Treneren skal gi tilbakemeldinger til laget som helhet, men også til den enkelte spiller i forhold til sterke sider, utviklingssider, med mer.
- Legge til rette for hospitering

Trener / støtteapparat.:

Det skal engasjeres en hovedtrener og en hjelpetrener. Hovedtrener bør være ferdig med NFF Grasrottrener-kurset. (4 deler) Lang erfaring kan eventuelt kompensere for formell utdanning.

Det skal være en ansvarlig lagleder for laget. Det bør i tillegg være en ekstra lagleder som bistår hovedlagleder ved behov.

Treningsinnhold:

- Min. 2-3 treninger pr. uke + kamper.
- Det skal tilrettelegges for alternative treninger (basistrening, spenst og hurtighet m.m)
- Det forventes at spillerne har gode holdninger som vises i forhold til treningsfremmøte, innsats og konsentrasjon. Det må trenes på pasninger, mottak samt å drive med ball. Her må vi også lære vendinger, pasningsfinte osv. Fremdeles fokus på teknikk, men her må det jobbes med spill i firkanter. Spill 4 mot 2, 3 mot 1, 2 mot 1 og 1 mot 1. Det må også fokuseres på god intensitet på spilløker og bokspill. (4 mot 4) Starte med enkle taktiske valg for spillerne.
- Skole skal prioriteres, men det forventes at spillerne planlegger godt, slik at forfall på grunn av skolearbeid kun unntaksvis skjer.

Gutter/jenter 15-16 år

Målsetting for aldersgruppen

- Hovedfokus på utvikling av spillere når det gjelder individuelle tekniske ferdigheter. Det må og bringes inn deler av den taktiske dimensjon.
- Skape gode holdninger blant spillerne for videre utvikling, slik at spillerne skal møte presis på trening med et klart mål om å utvikle ferdighetene sine i løpet av treningen.
- Skape gode holdninger i forhold til respekt for medspillere, motspillere, dommere, trenere, lagledere m.m.
- Treneren skal gi tilbakemeldinger til laget som helhet, men også til den enkelte spiller i forhold til sterke sider, utviklingssider, med mer.
- Legge til rette for hospitering

Trener / støtteapparat.:

Det bør engasjeres en hovedtrener og en hjelpetrener/lagleder. Hovedtrener bør være ferdig med NFF Grasrottrener-kurset. Lang erfaring kan eventuelt kompensere for formell utdanning.

Det skal være en ansvarlig lagleder for laget. Det bør i tillegg være en ekstra lagleder som bistår hovedlagleder ved behov.

Treningsinnhold:

- Min. 2-3 treninger pr. uke + kamper.
- Det skal tilrettelegges for alternative treninger (basistrening, spenst og hurtighet m.m)
- Det forventes at spillerne har gode holdninger som vises i forhold til treningsfremmøte, innsats og konsentrasjon. Det må trenes på pasninger, mottak samt å drive med ball. Her må vi også lære vendinger, pasningsfinte osv. Fremdeles fokus på teknikk, men her må det jobbes med spill i firkanter. Spill 4 mot 2, 3 mot 1, 2 mot 1 og 1 mot 1. Det må også fokuseres på god intensitet på spilløker og bokspill (4 mot 4). Her må også trekkes inn taktiske løsninger og valg for spillerne.

- Skole skal prioriteres, men det forventes at spillerne planlegger godt, slik at forfall på grunn av skolearbeid kun unntaksvis skjer.

Junior 17-19 år

Målsetting for aldersgruppen

- Hovedfokus på utvikling av spillere når det gjelder individuelle tekniske ferdigheter. Det må også jobbes med den taktiske dimensjon.
- Skape gode holdninger blant spillerne for videre utvikling, slik at spillerne skal møte på trening med et klart mål om å utvikle ferdighetene sine i løpet av treningen.
- Skape gode holdninger i forhold til respekt for medspillere, motspillere, dommere, trenere, lagledere m.m.
- Treneren skal gi tilbakemeldinger til laget som helhet, men også til den enkelte spiller i forhold til sterke sider, utviklingssider, med mer.
- Legge til rette for hospitering. Her må det forventes et samarbeid med seniortrener for spillere som er aktuelle for hospitering.

Trener / støtteapparat.:

Det skal engasjeres en hovedtrener og en hjelpetrener. Hovedtrener bør være utdannet Grasrottrener, eventuelt kan lang erfaring kompensere formell utdanning.

Det skal være en ansvarlig lagleder for laget. Det bør i tillegg være en ekstra lagleder som bistår hovedlagleder ved behov.

Treningsinnhold:

- Min. 2-3 treninger pr. uke + kamper.
 - Det skal tilrettelegges for alternative treninger (basistrening, spenst og hurtighet m.m)
 - Det forventes at spillerne har gode holdninger som vises i forhold til treningsfremmøte, innsats og konsentrasjon. Det må trenes på pasninger, mottak samt å drive med ball. Spilleren skal være sjef over ballen. Fremdeles fokus på teknikk, men her må det jobbes med spill i firkanter. Spill 4 mot 2, 3 mot 1, 2 mot 1 og 1 mot 1. Det må også fokuseres på god intensitet på spilløker og bokspill. (4 mot 4) Taktikk blir viktigere og viktigere og må vektlegges.
- Skole skal prioriteres, men det forventes at spillerne planlegger godt, slik at forfall på grunn av skolearbeid kun unntaksvis skjer.

Senior fotball

- Frøya fotball ønsker å gi et best mulig tilbud til seniorlagene. Dette skal gjøres ved å utvikle nok gode spillere slik at prestasjoner kommer som en naturlig følge av denne spillerutviklingen.
- De beste juniorspillere skal få tilbud om å få trene med seniorlagene. Det kan også være aktuelt å la spillere fra G/J-16 få prøve seg. Dette skal som alltid avklares med trener og Sportslig Utvalg/styret.
- Målet er å utvikle flest mulig spillere som tar steget opp på seniorlaget.

- Seniorlagene skal være forbilder for yngre lag.

Treneren i Frøya fotball

Treneren er ofte den 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 kan trives. Alle trenerne bør ha et bevisst forhold til Fair Play og sin egen påvirkningskraft. Trygghet er en av de viktigste enkeltfaktorer for trivsel og ferdighetsutvikling. Vi ønsker derfor trenere som er sin rolle bevisst.

Frøya fotball rekrutterer i all hovedsak trenere fra foreldregruppen. Som trener i Frøya fotball får du dekket kostnader til trenerkurs. Du er forpliktet til å planlegge og gjennomføre fotballaktivitet i henhold til klubbens sportsplan. Hvert lag har en hovedtrener og en eller flere lagledere. Det er lagets hovedtrener som står hovedansvarlig for at klubbens sportsplan følges i sin årgang. I Frøya fotball mener vi at trenerkurs er viktig for å tilrettelegge for artig og utviklende fotballaktivitet.

Ting som er viktig å være bevisst på som trener:

- Du er et forbilde for spillere og foreldre
- Respekter klubben og dens tillitsvalgte
- Vær konstruktiv og positiv i omtale av klubben og spillere i trening og kamp
- Vær lojal mot de sportslige retningslinjene som klubben har nedfelt i sportsplanen
- Møt godt forberedt til kamp og trening
- Vis god sportsånd og promoterer «Fair Play» overfor dommere og motstandere
- Se til at dine spillere etterlever reglene for «Fair Play»
- Ta ansvar for klubbens utstyr og eiendeler, herunder kjepler, vester, baller o.l.
- Tydeliggjør klare retningslinjer for oppførsel på trening og i kamp
- Du skal oppmuntre spillere til selv å utvikle evnen til å ta gode handlingsvalg i trening og kamp
- Gi oppmuntring til alle spillerne under trening og kamp
- Vær opptatt av utvikling av spillere mer enn resultatet i kampen.

Hospitering

Med tanke på å bli best mulig og å gi spilleren muligheter på et høyere nivå er hospitering et naturlig virkemiddel for spillere som trenger ekstra utfordringer. Kriterier som må vurderes av hospitant er spillers ferdigheter, motivasjon og modenhet ift nivået han/hun skal hospitere opp på. Alle lag i ungdomsfotballen i Frøya har et ansvar for å vurdere og ta initiativ til hospitering oppover for egne spillere. Man skal samtidig medvirke til hospitering opp til eget lag for yngre spillere. Hospitering skal normalt ikke gå på bekostning av kamputtak og spilletid for gruppens egne spillere, men dette må vurderes underveis. Ideelt sett skal både

egne spillere og hospitanter matches på riktig nivå og i passe mengde. For å få til dette er det nødvendig med en proaktiv og fremoverskuende spillerlogistikk der man også vurderer total kampbelastning og miljø i spillergruppen.

Frøya Fotball skal gi et tilbud til flest mulig, og talentfulle spillere skal få anledning til å videreutvikle seg ved å spille kamper og trene i klassen over ved hospitering.

Det kan være flere grunner til hospitering;

- 1) For spillerens egen utvikling pga behov for høyere nivå og
- 2) for å hjelpe eldste laget med flere spillere - og
- 3) en kombinasjon av disse.

Vedr pkt 1) er det spilleren som står i sentrum, vedr pkt 2) er det lagene som står i sentrum - og derfor kan disse to ulike begrunnelsene for hospitering ha ulike løsninger.

Spilleren i sentrum.

Dersom en spiller er så talentfull at han/hun trenger ekstra utfordringer ved å spille kamper for klassen over, skal klubben tilrettelegge for dette.

I slike tilfeller bør spilleren hospitere på ukentlige treninger eller hvis formålstjenlig trene fast med klassen over. Han/hun vil da hospitere ned på kamp eller trening til opprinnelig årsklasse.

Det er spilleren som skal stå i fokus i disse tilfellene, og slike løsninger må trenerne i de to gjeldende klasser komme til enighet om.

Spilleren og foreldrene må selvfølgelig bli konsultert og være enig i løsningen.

Dersom enighet ikke kan oppnås mellom trenerne avgjøres dette i sportslig utvalg/fotballstyret.

Laget i sentrum.

I enkelte tilfeller kan noen av lagene være for få spillere og må ha hjelp fra klassen under.

I slike tilfeller må klubben ivareta hensynet til begge lag. Spesielt hvis det yngste laget kommer til å lide dersom de "mister" spillere til eldre lag. Med mindre det er snakk om å flytte spillere permanent opp en klasse, må vi derfor få til et samarbeid her. Begge lag må ta hensyn til lagets og klubbens situasjon.

Det som kan være uheldig, er hvis ikke alle spillerne i hospiteringsgruppen mestrer et høyere aldersnivå. Hvis disse spillerne ikke mestrer dette nivået relativt fort i kampsituasjoner, vil deres selvtillit og utvikling kunne få en knekk og dette er ikke intensjonen med hospitering. Hvis mulig må da hospiteringsgruppen heller reduseres med antall spillere.

Spillerne som hospiterer bør primært trene med det laget de i utgangspunktet tilhører.

Dersom spillerne som hospiterer ønsker det og det er praktisk mulig mht treningsoppsett og belastning, bør det åpnes for at spillerne kan trene en gang ukentlig med klassen over.

Trenerne for de to ulike klassene må da bli enig om en praktisk løsning eller kontakte sportslig utvalg/fotballstyret. Dersom enighet ikke kan oppnås mellom trenerne, avgjøres dette i sportslig utvalg.

Spilleren og foreldrene må selvfølgelig bli konsultert og være enig i løsningen.

Belastning for spillerne.

Dersom spillere er motivert og ønsker å trene 4-5 økter pr uke, bør ikke dette normalt være overbelastende for en spiller.

Det bør ikke forekomme doble treningsøkter samme dag med ungdomslagene.

I kampsesong kan for enkelte spillere 3 treningsøkter og 2 kamper ukentlig være belastende.

Trenerne har her et felles ansvar for å følge opp spillerne slik at de ikke blir overbelastet. La dem stå over en trening eller kamp ukentlig dersom tendenser til belastning oppstår.

Spillerne er i vekstalderen, og enkelte kan slite med lettere belastninger i ankler, legg, rygg og knær dersom man trener mye.

God uttøying for alle spillerne etter trening og kamp bør være obligatorisk da dette også motvirker belastninger.

Keepertrening

Trenerne må til enhver tid sørge for at keeprene blir ivaretatt på trening. Det må lages skuddøvelser eller andre øvelser som utvikler keeperen. Frøya fotball skal bestrebe seg i å gi keeprene ekstra trening en gang i måneden. Enten ved at vi har eldre keepre som kan trene de yngre, eller at vi leier inn den kompetansen. Her bør trenerne møte opp som observatører slik at de kan lære øvelser.

Trenerutvikling

Grasrottreneren – lisensutdanningen er trinn 1 av 4 i NFFs trenerutdanningsstige. Vi kan lese mer om dette her: <https://www.fotball.no/trener/grasrottrener/nff-c--lisensutdanningen/>

Her er de forskjellige kursene for å fullføre som Grasrottrener.

Grasrottrener 1: Barnefotballkurset (6 – 8 år)

Grasrottrener 2: Barnefotball – flest mulig med kvalitet (9 – 10 år)

Grasrottrener 3: Mot ungdom – lengst mulig (11 – 12 år)

Grasrottrener 4: Ungdom – lengst mulig – best mulig (13 – 19 år)

Øvingsbank

NFF har laget en meget god øvingsbank der hver klasse er definert for seg. Her finner vi øvelser og kommentarer som vi kan ta med videre. Les gjerne gjennom retningslinjene fra NFF.

<https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/2021/tydeligere-retningslinjer-i-barne--og-ungdomsfotballen/>

<https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/>

Dommeropplæring / kurs / dommergjøring

Frøya Fotball skal jobbe aktivt for å rekruttere både klubbdommere og rekrutteringsdommere, samt ta godt vare på alle som ønsker å bidra til at den viktige funksjonen blir ivaretatt.

Uansett om man ønsker å være dommer eller ikke har alle spillere stor nytte av å ta et dommerkurs. Alle spillere over 13 år skal få mulighet til å gjennomføre et klubbdommerkurs. Kurset er forberedelse til å dømme 5'er og 7'er -kamper, men vil også ta for seg viktige regler m.m. innenfor 9'er og 11'er fotballen.

Dommerkontakt/sportslig utvalg har ansvar for at klubbdommerkurs blir gjennomført og har også kontakt mot krets i forhold til gjennomføring av rekrutteringsdommerkurs. Det skal årlig gjennomføres klubbdommerkurs.