

SPORTSLIG PLAN

FOTBALLGRUPPA

Hasle-Løren Idrettslag



15.09.2025

Innhold

Innledning.....	3
Visjoner og verdier	4
Sportslige mål for fotballgruppa.....	6
Inntak av spillere og størrelse på årskull	7
Differensiering og hospitering.....	9
Differensiering	9
Hospitering	11
Fair Play	14
Barnefotball.....	16
Barnefotball 5-7 år.....	18
Barnefotball 8-10 år.....	19
Barnefotball 11-12 år.....	20
Sportsplaner/øvelser er delt inn i de forskjellige aldersgrupper.....	22
Påmelding av lag i barnefotballen	23
Ungdomsfotball	25
Ungdomsfotball 13-14 år.....	27
Ungdomsfotball 15-19 år.....	28
Trenerkompetanse og trenerutvikling	29
Plan for rekruttering og videreutvikling av dommere i HL.....	30
Treningstider	32
Klubbtreneransvarlig	33
Retningslinjer for turneringer og treningsleirer	36
Avvik fra sportsplanen.....	38
Rutiner for oppfølging av tilbakemelding og sanksjoner fra krets	38
Jenteansvarlig rollebeskrivelse.....	39

Innledning

Kjære medspiller i Hasle-Løren fotball

Du leser nå Hasle-Lørens sportslige plan for fotballgruppa. Denne sportsplanen er utarbeidet med kunnskap fra forskning om formingsfasen (5-11 år), via kritisk utviklingsfase (puberteten 12-16 år) til profesjonaliseringsfasen (voksenlivet etter 17 år).

Planen er et verktøy for deg som er trener for et aldersbestemt lag, og som informasjon til deg som er spiller, forelder til spiller, eller har et annet verv i Hasle-Lørens fotballgruppe (HL Fotball).

Barne- og ungdomsfotballen er forankret i Hasle-Løren idrettslag og er koordinert med Hasle-Lørens seniorfotball. Med dette vil HL Fotball sikre systematikk og langsiktighet i arbeidet.

HL Fotball skal bidra til å lære barn og unge hvordan de kan utvikle seg selv i samspill med andre. Treningsmiljøet i HL Fotball skal sørge for at alle skal kunne strekke seg mot sitt eget potensial. Alle våre unge utøvere skal møte kvalitet i alle ledd.

Lokal tilhørighet, samhold og trivsel er sentrale verdier i klubben. Disse verdiene skal bidra til integrering på tvers av sosiale og kulturelle skillelinjer. Klubben ønsker å skape rollemodeller som vil ha betydning i barne- og ungdomsmiljøene, også utover HLs medlemsmasse.

HL Fotball er primært en klubb for spillere hjemmehørende i nærområdet. Selv om enkelte spillere kommer fra andre områder, er det viktig for oss at våre spillere skal kjenne tilhørighet til klubben og nærmiljøet og utvikle en identitet som HL-spiller.

Som klubb vektlegger HL Fotball spesielt at spillerne skal oppleve samhold og trivsel. Alle skal oppleve at de er velkomne, og at de blir inkludert i miljøet. Trenere og lagledere har et spesielt ansvar for dette. Opplevelse av trivsel henger ofte sammen med utvikling, og for oss som klubb er det viktig å bidra til at spillerne både utvikler seg sportslig og som mennesker.

Aktivitetene vi legger opp til i klubben skal også bidra til at spillerne blir kjent og utvikler relasjoner på tvers av lagene, og på den måten bidra til samhold utover det enkelte lag.

Klubbens spillere skal oppleve å bli ivaretatt gjennom tett og kyndig oppfølging fra trenere, støtteapparat og klubbledelse. Helheten i HL Fotball ivaretar også systematisk utvikling og faglig oppdatering av trenere og andre med verv i fotballgruppa.

Utfordringer på alle nivåer er viktig, både for topp- og bredde. Via differensierte treningsgrupper og hospitering skal spillerne møte utfordringer som matcher deres individuelle ferdigheter og holdninger. Vi ønsker å utvikle gode fotballspillere, men dette skjer ikke uten fokus på bredde og et godt miljø.

Visjoner og verdier

Verdier

Hasle-Løren Idrettslag baserer sin aktivitet på felles vedtatte aktivitetsverdier for norsk idrett: idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet.

Klubben vår drives etter idrettens organisasjonsverdier: frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd.

Ut fra fellesverdiene i norsk idrett, har Hasle-Løren IL tydeliggjort hva som skal prege oss og klubben vår. Verdiene beskriver hvordan vi er, og hvordan vi vil bli.

Hasle-Løren IL sine verdier: **Inkluderende, Utviklende og Engasjerende**

Inkluderende

Dette betyr at Hasle-Løren IL skal være en åpen klubb som legger vekt på allsidighet og at alle respekterer hverandre. Vi skal være «klubben for alle», og skape samhold både innad i idrettene og på tvers gjennom holdningsskapende arbeid.

Utviklende

Dette betyr at i Hasle-Løren IL skal trenere og tillitsvalgte oppleve selvutvikling ved å ha meningsfylte oppgaver. De skal ha rett kompetanse for å gi utøverne et godt idrettslig tilbud hvor de opplever mestring tilpasset aktivitetsnivå. Hasle-Løren IL skal være en proaktiv organisasjon som tilpasser seg krav og etterspørsel.

Engasjerende

Dette betyr at Hasle-Løren IL fremstår som en klubb det er godt å komme til. Alle medlemmer, foreldre, ledere, samarbeidspartnere eller andre skal oppleve at det er motiverende å bidra. Det er gleden og motivasjonen som skal gjenspeile all aktivitet.

Visjon

Hasle-Løren IL sin visjon: **Hasle-Løren IL – Groruddalens viktigste arena**

Dette er et langsiktig mål og betyr at Hasle-Løren IL:

- Skal være en naturlig møteplass for de som vil drive med aktivitet.
- Skal sikre at klubbens spillere har et tilfredsstillende anleggstilbud
- Skal være den foretrukne samarbeidspartner.

Hasle-Løren IL sin virksomhetsidé:

Hasle-Løren IL skaper samhold, positive opplevelser og meningsfylt aktivitet i et sunt og trygt miljø, med utviklingsmuligheter både for ung og gammel.

Det betyr at Hasle-Løren IL skal være det foretrukne idrettslaget i nærmiljøet og at:

- Idrettsaktiviteten skal tilpasses den enkeltes alder, utvikling og ambisjoner.
- De som ønsker å bli gode skal få et tilbud innenfor de rammer vi har.
- Idrettslaget bidrar til at flest mulig ønsker å fortsette og være aktive i voksen alder.
- Vi skal legge til rette for et godt klubbmiljø og skape sunne holdninger som gjør at Hasle-Løren IL oppfattes som en god bidragsyter i nærmiljøet.

Hovedmål

Hasle-Løren IL er klubben hvor flest mulig fortsetter lengst mulig

- Dette måles i antall medlemmer fordelt på alder. Tallene oppdateres ved hver idrettsregistrering og kan benyttes for å se utviklingen.
- I tillegg kan innbyggerstatistikken fra bydelen brukes for å avdekke hvor mange som ikke deltar i aktivitet.
- Delmål og tiltak skal beskrive hvordan vi som klubb skal jobbe for å få til dette.
- For idrettslaget (hovedstyret) betyr det å skape de beste rammebetingelsene for gruppene.
- Videre må hver enkelt gruppe utarbeide sine sportslig/aktivitetsplaner

Sportslige mål for fotballgruppa

- Vi skal ha 25 prosent egenproduserte spillere på A-lagene (både for kvinner og menn).
- Seniorlag på øverste nivå av det kretsen organiserer.
- Hvert årskull i ungdomsfotballen har nok spillere til å organisere minst to lag, hvor øverste lag skal spille i minimum første divisjon.
- HL Fotball skal legge til rette for at alle spillere opplever variert og god fotballaktivitet uavhengig av ambisjoner og nivå.
- HL Fotball skal ha team fokuserte, faglig nysgjerrige og utviklingsorienterte trenere.
- HL Fotball ønsker å ha fokus på utvikling av foreldretrenere.
- HL Fotball ønsker å ha fokus på utvikling av spillere som trenere.

Virkemidler for å oppnå mål

- Virkemidler: HL Fotball skal utarbeide et dokument med detaljer om spillestil per spillform, øvelsesbank og prioriterte læringsmål for den enkelte aldersgruppe.
- Strukturert veiledning og oppfølging av alle trenere (både i barne- og ungdomsfotball).
- Differensiering og hospitering: HL Fotball ønsker å tilrettelegge slik at spillerne kan få ulike typer utfordringer ut fra interesse, ferdigheter og modning.
- Krav til deltagelse på treninger fra overgangen til 7-er fotball for å bli invitert til seriekamper for årskullet.

I planen vil du finne:

- Hva vi ønsker at det sportslige innholdet skal være.
- Hvordan legge opp treningene til de forskjellige aldersgruppene.
- Treningsledelse – hvordan møte spillere og lag.
- Klubbens retningslinjer for differensiering og hospitering.
- Fair Play.

I HL Fotball ønsker vi en sportslig plan som benyttes av trenerne i klubben. Vi ønsker deg lykke til i treningsarbeidet og takker for deg for jobben du gjør for klubben.

Oslo, oktober 2025

Sportslig utvalg

Inntak av spillere og størrelse på årskull

Fotballskolen

Fotballskolen rekrutterer jenter og gutter via annonsering på klubbens nettsider, samt med profileringer via bydelens barnehager.

For fotballskolen foreligger det en maksimal begrensning i antall deltagere. Begrensningen foreligger grunnet at den nåværende anleggssituasjonen ikke muliggjør et større antall deltagere.

Barnefotballen

Følgende skoler utgjør primærområdet for inntak til barnefotballen i Hasle-Løren:

1. Løren skole
 2. Refstad skole
 3. Vollebekk skole
 4. Sinsen skole
- Innen barnefotballen skal ikke Hasle/Løren aktivt rekruttere spillere fra andre klubber.
 - Spillere fra andre klubber og skoler skal i utgangspunktet få avslag på søknaden. Unntak vil bli gjort for barn som sogner til de enhver tid gjeldende skolegrensene, men som av ulike årsaker går på andre skoler.
 - Unntak kan gjøres der hvor Hasle-Løren har for få spillere per kull, som innen jentefotballen. Hasle-Løren Fotball er ikke tjent med at nabolag klubber ikke klarer å opprettholde aktivitet per årskull fordi deres spillere søker seg til oss.
 - Unntak kan gjøres der hvor søsken allerede er medlemmer av Hasle-Løren Fotball eller hvor sterke sosiale hensyn tilsier at unntak bør gjøres.
 - Maksimalt antall spillere per årskull bestemmes av:
 - den til enhver tid tilgjengelige banekapasitet
 - antall tilgjengelige trenere per årskull
 - basert på nåværende tilgjengelig banekapasitet anbefaler Hasle-Løren Fotball et maksimum av 60 spillere per årskull
 - Lagleder og Hovedtrener per årskull kan i samråd med Sportslig Leder velge å utvide årskullet til maksimalt 75 spillere hvis følgende kriterier oppfylles
 - Kullet har tilstrekkelig antall trenere med kompetanse (se anbefaling om trenertetthet fra NFF i tabell under)
 - Kullet kan opprettholde god nok fotballaktivitet på allerede tildelt banetilgang

Årsklasser	Anbefalt trenerkompetanse	Anbefalt trenertetthet (minimum)	Anbefalt trenertetthet med kompetanse (minimum)
6-7 år(3v3)	Grasrottreneren delkurs 1.	1 trener pr 5 spillere	1 trener med kompetanse pr 8 spillere
8-9 år(5v5)	Grasrottreneren delkurs 1 og 2. «Alle trenere skal ha fotballtrenerkompetanse.»	1 trener pr 7 spillere	1 trener med anbefalt kompetanse pr 10 spillere
10-11 år(7v7)	Grasrottreneren delkurs 1, 2 og 3. «Alle trenere skal ha fotballtrenerkompetanse.»	1 trener pr 10 spillere	1 trener med anbefalt kompetanse pr 12 spillere
12-13 år(9v9)	Grasrottreneren delkurs 1, 2 og 3. «Alle trenere skal ha fotballtrenerkompetanse.»	1 trener pr 10 spillere	1 trener med anbefalt kompetanse pr 14 spillere
14-19 år(11v11)	Grasrottreneren delkurs 1, 2, 3, 4. Fra 16 år anbefaler vi 1 trener per årskull med UEFA B. «Alle trenere skal ha fotballtrenerkompetanse.»	1 trener pr 10 spillere	1 trener med anbefalt kompetanse pr 18 spillere

Ungdomsfotballen

- Innen ungdomsfotballen kan Hasle-Løren aktivt rekruttere spillere fra andre klubber.
- Spillere fra andre klubber som søker seg til Hasle-Løren i ungdomsfotballen skal vurderes basert på sportslig nivå, relevante sosiale hensyn og tilgjengelig kapasitet:
- Maksimalt antall spillere per årskull bestemmes av:
 - den til enhver tid tilgjengelige banekapasitet
 - antall tilgjengelige trenere per årskull
 - basert på nåværende tilgjengelig banekapasitet anbefaler Hasle-Løren Fotball et maksimum av 60 spillere per årskull
 - Lagleder og Hovedtrener per årskull kan i samråd med Sportslig Leder velge å utvide årskullet til maksimalt 75 spillere hvis følgende kriterier oppfylles
 - Kullet har tilstrekkelig antall trenere med kompetanse (se anbefaling om trenertetthet fra NFF i tabell under)
 - Kullet kan opprettholde god nok fotballaktivitet på allerede tildelt banetilgang

Årsklasser	Anbefalt trenerkompetanse	Anbefalt trenertetthet (minimum)	Anbefalt trenertetthet med kompetanse (minimum)
6-7 år(3v3)	Grasrottreneren delkurs 1.	1 trener pr 5 spillere	1 trener med kompetanse pr 8 spillere
8-9 år(5v5)	Grasrottreneren delkurs 1 og 2. «Alle trenere skal ha fotballtrenerkompetanse.»	1 trener pr 7 spillere	1 trener med anbefalt kompetanse pr 10 spillere
10-11 år(7v7)	Grasrottreneren delkurs 1, 2 og 3. «Alle trenere skal ha fotballtrenerkompetanse.»	1 trener pr 10 spillere	1 trener med anbefalt kompetanse pr 12 spillere
12-13 år(9v9)	Grasrottreneren delkurs 1, 2 og 3. «Alle trenere skal ha fotballtrenerkompetanse.»	1 trener pr 10 spillere	1 trener med anbefalt kompetanse pr 14 spillere
14-19 år(11v11)	Grasrottreneren delkurs 1, 2, 3, 4. Fra 16 år anbefaler vi 1 trener per årskull med UEFA B. «Alle trenere skal ha fotballtrenerkompetanse.»	1 trener pr 10 spillere	1 trener med anbefalt kompetanse pr 18 spillere

Nye spillere som kommer til i sesong

For nye spillere som kommer til etter at lagpåmelding for sesongen er foretatt, gjelder følgende:

1. Ved allerede fulle lag skal nye spillere informeres om at deltagelse i seriespill ikke kan påregnes så fremt ikke skader/andre forfall muliggjør ledig plass. Nye spillere skal tilbys deltagelse i treningskamper og cupspill hvis dette er gjennomførbart.
2. Ved ledige plasser på allerede påmeldte lag, skal nye spillere tilbys å delta også i seriespill
3. I ungdomsfotballen kan hovedtrener i samråd med sportslig leder gjøre unntak fra punkt 1 hvis dette gavner årgangen som helhet, f.eks. ved å styrke laget for å sikre kvalifisering til seriespill på det nivå klubben har som mål.

Differensiering og hospitering

I HL Fotball ønsker vi at spillerne skal oppleve mestring på trening og i kamper. Det vil gi spillere gode opplevelser på fotballbanen, og de vil holde på med fotball lengre enn hvis vi ikke tar hensyn til dette. Differensiering og hospitering gir riktige individuelle utfordringer og flere vil oppleve mestring på sitt nivå. Det er viktig at lagene som skal samarbeide om dette planlegger sammen til beste for spillerne, de enkelte lagene og klubben.

Differensiering

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

Barnefotballen starter det året barna er 5 år. De to første årene prøver vi å tilrettelegge aktiviteter slik at barna skal oppleve mestring. Fra det året de fyller 7 år, åpner vi opp for å differensiere innen årsklassene.

Det er svært viktig at man også tar hensyn til sosiale og praktiske forhold, og ikke bare det sportslige. Barnefotballen er en sosial læringsarena som skal preges av trygghet, trivsel og mestring. Vi presiserer at det ikke er mulig i denne alderen å forutse hvem som blir de beste spillerne i junior/voksen alder, og derfor må alle i et treningsmiljø få den samme oppmuntringen.

Differensiering innebærer at spillerne settes sammen i grupper etter ferdighets- og mestringsnivå, og gis tilpasset trening og kamp.

Differensiering er ikke det samme som topping av lag. Topping av lag innebærer at det er de beste spillerne av alle spillere i et lag som får spille, mens andre spillere på laget som ikke har det samme ferdighetsnivået spiller mindre eller ikke blir tatt med i laget.

Differensiering er et virkemiddel for at alle spillere skal få sterkere involvering, lengre spilletid og flere ballberøringer i kamp og trening. Differensiering skal benyttes slik at trening og kamp oppleves positivt for den enkelte spiller – uansett ferdighet – og mestringsnivå.

Det skilles mellom pedagogisk differensiering og organisatorisk differensiering:

- Pedagogisk differensiering foregår i selve treningsøkta på eget lag ut fra blant annet ferdighetsnivå og tilpassede øvelser.
- Organisatorisk differensiering er å differensiere gjennom lagoppsett og gjennom påmelding i serie, cup og treningskamper – innen egen aldersgruppe eller en aldersgruppe høyere.

Hvordan gjør vi det?

Vi legger vekt på at vi alltid gjør deler av treningen sammen i ÉN gruppe. HL Fotball vil bevare flest mulig fra årgangene lengst mulig, og det er derfor viktig med et helhetlig miljø i hver årgang.

Oppvarming, eventuelt deløvelser, kan gjennomføres sammen før det deles i grupper, for deretter å samle alle sammen til slutt til uttøying og felles avslutning av treningsøkta.

Gruppene må være fleksible og ikke bli fastlåste. Dersom det alltid er samme gruppeinndeling, blir det selektering og ikke differensiering.

Det må være en kontinuerlig evaluering av om differensieringen gir riktig og ønsket effekt. Det må også være et blikk på om det får utilsiktede sosiale konsekvenser.

Jevnbyrdighet

I barnefotballen skal alle få delta med like muligheter. Topping av lag innebærer at noen får spille vesentlig mer enn andre, og dette skal ikke forekomme i barnefotballen.

Jevnbyrdighet vil si at man får noenlunde jevn motstand, både i kamp og trening. Dette bidrar til å skape spenning, glede og engasjement. Jevnbyrdighet er en forutsetning for at spillerne skal oppleve trygghet og mestring.

Hospitering

Hospitering er et eksempel på differensiering der spillere i perioder får trene og spille på lag på høyere alderstrinn i tillegg til sitt opprinnelige lag. Det kan også være hospitering til en yngre årgang i tilfeller dette er både riktig og ønskelig for den aktuelle spilleren.

I Hasle-Løren anser vi hospitering som et tiltak for de spillerne som har spesielt gode fotballferdigheter på hvert alderstrinn. Dette er da et virkemiddel som skal bidra til å gi disse spillerne utfordringer på deres eget nivå, slik at de kan utøve sin idrett i sitt nærmiljø, samtidig som de får muligheten til å utvikle seg.

Vi mener hospitering som virkemiddel i trenings- og kamphverdagen er et preventivt tiltak mot frafall til andre klubber.

Hospitering er i utgangspunktet et ekstratilbud som kommer *i tillegg til* trening og kamper på eget alderstrinn.

- Kun spillere som er modne nok med hensyn til holdninger, fysikk, motivasjon, oppførsel og ferdigheter er aktuelle for hospiteringsordningen.
- Spillere som hospiterer, vil få mulighet til å trene/spille sammen med førstelaget i den årsklassen de hospiterer inn i.

I barnefotballen generelt anbefales som hovedregel ikke hospitering. De aller fleste i barnefotballen vil kunne få gode utfordringer innenfor sitt eget årskull med god differensiering, men det vil likevel være tilfeller hvor fysikk og tidlig utvikling av ferdigheter gjør dette nødvendig.

Eksempler på hospitering	6-7 år	8-9	10-11	12	13 år	Fra 14 år
Hospitering på tvers av kjønn	Nei	Ikke anbefalt*	Ikke anbefalt*	Ja	Ja	Ja
Hospitering i kamp	Nei	Nei	Ikke anbefalt*	Ja	Ja	Ja
Hospitering på tvers av klubber	Nei	Nei	Ikke anbefalt*	Ja	Ja	Ja
Hospitering opp en aldersklasse	Nei	Nei	Ikke anbefalt*	Ja	Ja	Ja

NFFs anbefalinger rundt hospitering. *Det vil være tilfeller hvor fysikk og tidlig utvikling av ferdigheter gjør dette nødvendig.

Retningslinjer for hospitering

- Det er normalt primært trener som innstiller til hospitering og kontakter hospiteringstrener.
- Spillerne må på egen hånd ønske å hospitere, slik at dette er en frivillig sak for den enkelte. Foresatte må være positive til hospiteringen.
- Hospitering skal avtales med spillerens foresatte; ansvarlig for å sørge for dette er primærlagets lagleder. Samtale med spiller og foresatte om konsekvensene av hospiteringen gjøres i forkant av hospiteringen.
- Før hospitering gjennomføres skal det forankres hos egen trener, egen spillergruppe, ny trener og ny spillergruppe, ansvarlig for dette er primærlagets trener sammen med hospiteringslagets trener. Åpenhet er viktig.
- Når hospitant tas imot og presenteres for spillergruppa er det viktig å forklare at hospitanten skal være med under trening/kamp og behandles som alle de andre spillerne. Det er viktig at hospitanten ses litt ekstra, spesielt på første trening.
- Trener fra det overårige laget kan avvise spillere dersom de ikke holder nivået som er nødvendig, eller de ikke har de rette holdningene.
- Begge trenerne evaluerer hospiteringen kontinuerlig. Er spilleren i flytsonen? Blir trening og kampbelastning for stor? Hvis en av trenerne mener at dette ikke er til det beste for spilleren så skal den andre treneren eller sportslig utvalg kontaktes.
- Ved uoverensstemmelser omkring hospitering mellom primærlagets trener og hospiteringslagets trener har klubben ved sportslig utvalg siste ordet.

Tre ulike nivåer for hospitering

- Nivå 1 - Hospitering på trening
Sportslig leder skal informeres om ordningen, antall spillere som hospiterer og når. Dette løses ved at de to lagenes trenere kommuniserer, på initiativ fra spillerens trener.
- Nivå 2 - Hospitering på kamp
I tillegg til å hospitere på trening, er spillere også med i kamper på et høyere nivå. Dette løses ved at de to lagenes trenere kommuniserer om både treninger og kamper.
- Nivå 3 - Oppflytting
Spilleren flyttes opp midlertidig eller permanent til et lag på et høyere nivå. Sportslig utvalg skal i disse tilfellene styre prosessen, og involvere spiller, foreldre og de involverte lagenes trenere.

Permanent oppflytting

Det kan være tilfeller der vi vurderer at en spiller har kommet så langt i utviklingen at vi anbefaler spilleren å trene og spille fast med årsklassen over. Dersom spiller/foresatt og trenerkoordinator/ hovedtrenerne er enige i dette, blir spilleren flyttet permanent opp til dette laget som blir spillerens «primærlag».

Spilleren blir da hjemmehørende i denne årsklassen, men kan gjerne lånes ut til sin egen årsklasse. Det er viktig at spilleren har noe kontakt med venner og sin egen årsklasse selv om han/hun spiller fast på et lag i en annen årsklasse.

Retningslinjer:

- Oppflytting til lag i aldersklassen over kan gjennomføres i alderen 13-19 år.
- Spilleren som skal flyttes permanent opp en klasse, skal vurderes som så god at denne jevnlig vil være i startellevren på laget hen flyttes til. Får spilleren for lite kamptrening, går en tilbake til hospiteringsordninger.
- Sportslig leder skal informeres av trener for gruppen spilleren eventuelt skal flyttes opp fra om hvem som er aktuelle. Sportslig leder har det endelige beslutningsmandatet.
- Trener skal innkalle spillere og foreldre for å informere om hva som kreves og hvilke konsekvenser dette medfører. Det kan ha både minus- og plussider med permanent oppflytting, og disse skal belyses i samtale. Signalene til spiller skal være helt klare om hva som kreves.
- Dersom en spiller ikke ønsker å flytte opp, skal hospitering fortsette etter angitte retningslinjer.
- Trener og sportslig leder skal ha jevnlig samtaler med spiller for å følge opp utvikling/trivsel. Dersom det er ting som ikke fungerer, kan det være aktuelt å flytte spiller ned i egen klasse og tilbake til hospiteringsordning.

Fair Play

Hasle-Løren vil være en klubb som har et godt omdømme når det gjelder Fair Play.

Fair Play handler først og fremst om hvilke holdninger vi har overfor våre ledere, trenere, spillere på eget lag og motstanderens lag. Et av idrettens idealer er å være gode vinnere og gode tapere. Det betyr at vi kan glede oss over en seier, men ikke bli overlegne og arrogante overfor motstanderen.

Vi har nulltoleranse ovenfor for diskriminering grunnet hudfarge, rase, etnisitet, religion, kjønn eller seksuell legning. Vi har nulltoleranse overfor trusler og vold.

Noen viktige punkter er:

- Dommere skal ikke kritiseres.
- Trenere og ledere skal slå ned på gule kort.
- Fair play er JA til respekt, toleranse og nestekjærlighet.
- Fair play er NEI til rasisme og mobbing.

Vi forebygging aktivt hendelser

Klubbens verdier og Fair Play er en aktiv del på alle arenaer i klubben: I treneropplæringen, dommerutvikling, foreldremøter, trenermøter og spillermøter.

Vi har kampverter til stede på alle hjemmekamper. Kampvertene sørger for at tilskuere står på anviste plasser, at det gjennomføres Fair Play møte med trenere og dommere i forkant av kamp, og Fair Play-hilsen etter kamp.

Vi tar tak i hendelser når de oppstår

- På kamper tar vi ansvar for egne spillere. Vi ivaretar våre spillere som utsettes for vold, trusler eller diskriminering, og passer på å være i forkant og ta ut spillere som diskriminerer, eller hyppig bryter spillets regler både i kamp og på treninger.
- Vi støtter dommeren og følger hans beskjeder.
- Vi har oversikt over kontaktinformasjon til foresatte for våre spillere.
- Oppdages det personer som ikke er ønsket på området, varsler hjemmelagets ledere. Effektivisering av en bortvisning kan, om nødvendig, gjennomføres av tilkalt politi.

Vi følger opp hendelser etter kamp og treninger

Vi følger opp spillere som har blitt diskriminert, mottatt trusler eller utsatt for vold. Vi følger også opp egne spillere som har diskriminert, kommet med trusler eller vært innblandet i voldshendelser.

Vi unnskylder ovenfor motstanderlagets klubb og informerer om hvilke reaksjoner klubben gir og forebyggende tiltak som er igangsatt. Vi tar også initiativ til at spillere og dets foresatte (for spillere under 18 år) møtes enten hendelsen gjelder et motstanderlag, eller i egen spillergruppe.

Vi tar en prat med hele spillergruppen om det som har hendt.

Vi rapporterer om hendelsen til fotballkretsen.

Er en av våre spillere diskriminert eller vært utsatt for trusler eller voldshendelse, vurderer klubben om det skal leveres inn politianmeldelse, eventuelt meldes inn som sak i Konfliktrådet. Hendelser kan anmeldes av utøver, foreldre/verge, klubb (trener, leder), fotballkrets.

Lenker til: NFF <https://mittvarsel.no/>

Foreldrevettregler Fair play

- Støtt opp om klubbens arbeid. Gjennom foreldremøter forankres fotballens og klubbens verdisyn. Møt opp på kamper og treninger. Du er viktig, både for spillerne og miljøet.
- Gi oppmuntring til alle spillerne i medgang og motgang. Dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien lenge.
- Vi har alle ansvar for kampmiljøet. Gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair Play.
- Respekter trenerens kampledelse. Konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.
- Respekter dommerens avgjørelser selv om du av og til er uenig!
- Det er ditt barn som spiller fotball. Opptre positivt og støttende; da er du en god medspiller!

I Hasle Løren ønsker vi at spillere/kampledere skal være atskilt fra spillernes foreldre under trening og kamp, som i praksis som regel betyr at foreldre står på motsatt sidelinje der spillere og kampledere står. Dette for å gi både spillerne og kampledere ro i gjennomføringen av kampen.

Barnefotball

Hasle-Løren skal gi alle som har lyst til å spille fotball et tilbud og en opplevelse preget av trygghet, mestring og trivsel gjennom både trening og kamp. Leken skal stå i høysetet.

For å kunne gi barna et best mulig tilbud, er det avgjørende at foreldrene bidrar og involverer seg. Målet med all barnefotball er å gi alle et godt, lystbetont og trygt tilbud.

Hasle-Løren fotball er foreldredrevet i barnefotballen. Denne planen legger til rette for involvering av foresatte på ulike nivåer etter muligheter, evner og motivasjon.

Hovedprioriteringen i aldersklassene er å tilstrebe mest mulige kamper, hvor utfordringer på riktig nivå er det som vektlegges. Primært er det ikke ønskelig å vinne eller å tape kamper med store sifre.

Treningsarbeidet skal fokusere på å utvikle basisferdigheter, teknikk og koordinasjon, samt holdninger. Vi jobber med det taktiske, men taktiske vurderinger skal ikke være avgjørende ved uttak til kamp. Alle spillerne er like viktige. Klubben skal legge til rette for ekstra treningspunkter for de mest ivrige, gjerne på tvers av årskull og kjønn.

I utgangspunktet ønsker vi ikke tidlig spesialisering i rollene. Vi oppfordrer derfor trenere til å tilstrebe at spillere prøver seg i ulike posisjoner.

For alle aldersklasser i barnefotballen gjelder det at man i enhver trening skal tilstrebe så mange ballberøringer pr. spiller som mulig. Det er derfor et klart mål at så godt som all trening i treningstiden skjer med ball.

Klubben skal legge til rette for ekstra treningspunkter for de mest ivrige, gjerne på tvers av årskull og kjønn.

Trenerne i barnefotball skal sette fokus på:

- ✓ Pasnings-, mottaks-, medtaks- og avslutningsferdigheter med hovedfokus på spillerens første berøring
- ✓ Utvikle bevegelsesmønsteret til hver enkelt spiller, gjennom frekvenstrening.
- ✓ Opparbeide generelle basisferdigheter gjennom teknisk trening.
- ✓ Øke treningsmengden gradvis. Unge gutter og jenter tåler ofte hardere belastning enn voksne tror, men vær våken for slitasje, og gi spillerne nødvendig hvile.
- ✓ Øke bevisstgjøringen av samhandling, for eksempel pasning i forhold til bevegelse, i de eldste klassene i barnefotballen.
- ✓ I de eldste klassene i barnefotballen kan en begynne å øke bevisstheten i forhold til taktiske valg. Fokus på første berøring. Gjør spilleren oppmerksom på hvor viktig det er å velge riktig når de mottar ballen (direkte skudd, mottak og legge til rette eller direkte pasning osv.).

Oppgaver:

- ✓ Gjennomføre treninger etter omgang og retningslinjer i sportsplanen.
- ✓ Trenerne plikter å møte i klubbens trenerforum for barnefotballen.
- ✓ Trenere rapporterer til og diskuterer sportslige forhold med sportslig leder.

Krav til trenere:

- ✓ Differensiere i trening! Alle må oppleve mestring.
- ✓ Planlegge alle treninger på forhånd og møt opp i god tid.
- ✓ Kunne erkjenne at spillerne er en mye større ressurs for lagets og egne resultater enn treneren selv.
- ✓ Kjenne sine sterke og svake sider, innse feil og dyrke samarbeidet.
- ✓ Vær tilgjengelig. Ha en åpen og god kommunikasjon med spillerne, slik at alle tør å mene og å snakke fritt.
- ✓ Få frem spillernes idéer.
- ✓ Sette pris på en diskusjon eller uenighet. Dette betyr at spillerne er engasjerte.
- ✓ La spillerne få være med på å sette mål og gi retningslinjer for laget.

Kompleddelse barnefotball:

- ✓ Være aktive, deltagende og motiverende med gode holdninger og positivt kroppsspråk. Gi tilbakemeldinger ift. prestasjoner, holdninger og ferdigheter.
- ✓ Barna skal få individuelle utviklingsoppgaver før hver kamp som de får tilbakemelding på etter kampen.
- ✓ Benytt enkel og positiv kommunikasjon.
- ✓ Alle skal spille like mye – dette fordeler trenerteamene.
- ✓ Husk: Flest mulig kamper gir best utvikling.

Barnefotball 5-7 år

Treningene skal være lekbetonte med artige og varierte øvelser, og med stor andel spill. Husk at små barn ikke klarer å holde konsentrasjonen lenge, og at det derfor er viktig at det ikke blir for lange sekvenser.

Holdninger

- ✓ Viktig å bruke de første årene på å skape gode holdninger på treningene. Bli enige om et sett med regler og konsekvenser.
- ✓ På trening skal vi vise respekt overfor trenere og medspillere.
- ✓ Spille etter prinsippene om Fair Play.
- ✓ Høre etter når trenerne gir instruksjoner og beskjeder.
- ✓ Gjøre vårt beste.

Husk også at det er viktig at barna får pauser og avbrekk i treningene, slik at sekvensene ikke blir for lange og utfordringene med konsentrasjon blir for store.

Taktikk

I de første årene i barnefotball har taktikk stort sett ingen prioritering. Fokuset kan ligge på laget som har ballen og at vi skal bevege oss i ledige rom for å gjøre det mulig å spille til hverandre. Når keeper har ballen, kan forsvarerne gå ut til hver sin side for å gjøre seg spillbare og skape rom til å starte spillet.

Fokus på prestasjon ikke resultat:

- ✓ Alle skal spille like mye.
- ✓ Alle spiller på alle plasser.
- ✓ Vi rullerer på keeperrollen.

Barnefotball 8-10 år

I denne perioden gjelder det samme som for aldersgruppene 5-7 år, men treningene bør etter hvert få mer strukturert innhold rent fotballmessig. Det er lurt å lage en treningsplan og å dele opp året i bolker slik at alle læringsmomentene blir gjennomgått.

Siden fotball er idretten som aktiviserer flest barn her i landet, har vi også et ansvar for å bidra til barnas motoriske utvikling. Mange av barna har imidlertid ikke god nok ballkontroll til at de får stimulert den i øvelser med ball.

Treningen foregår i hovedsak med ball, men unntak kan for eksempel være spenst-, bevegelses- og koordinasjonsøvelser.

Holdninger

- ✓ Samme som for 5-7 år

Taktikk

- ✓ Økt fokus på plassering på banen – høyre og venstre bak/høyre og venstre foran.
- ✓ Orienter seg i forhold til hverandre og motspillerne.
- ✓ Bruke hele banen.
- ✓ Bevegelse uten ball – hvem er det som bestemmer når og hvordan en pasning skal slås?
- ✓ 10-åringene kan lære litt om forsvarsspill og forskjellen på å takle og skjerme.

Fokus på prestasjon, ikke resultat

- ✓ Differensierte lag med rullering på to nivåer ved 9-års alder og tre nivåer fra 10 -12 år
- ✓ Alle spiller på alle plasser.
- ✓ Vi rullerer på keeperrollen.
- ✓ Tilnærmet lik spilletid for alle spillere.

Oppmøte:

- ✓ Krav til oppmøte på trening for å få invitasjon til kamper fra og med overgangen til 7-er fotball, f.eks. minimum deltagelse på en trening per uke. Retningslinjene for barnefotballen sier at alle som stiller til kamp skal ha tilnærmet lik spilletid i kamper.
- ✓ Det kan oppfattes urettferdig at spillere som aldri/nesten aldri deltar på trening skal få like mye spilletid som de som trener regelmessig.

Barnefotball 11-12 år

Ved utløp av perioden skal spillerne trives og være motiverte for fortsatt fotballaktivitet. I tillegg bør:

- Alle spillerne ha utviklet sine pasnings-, vendings- og føre ferdigheter, slik at de behersker de ulike teknikkene på en tilfredsstillende måte og til en viss grad kan anvende dem funksjonelt i spillsituasjoner.
- Alle spillerne ha kjennskap til de mest grunnleggende prinsipper for laget i forsvar; begrepene 1. forsvarer og 2. forsvarer.
- Alle spillerne ha utviklet og forbedret sitt drible- og finteregister.
- Alle spillerne ha tilegnet seg kunnskap om hvor på banene det er mest hensiktsmessig å benytte dribleferdigheten.
- Alle spillere som stiller på trening, skal ha motivasjon for å trene og utvikle sine fotballferdigheter.

Fokus på prestasjon, ikke resultat:

- ✓ Differensierte lag med rullering på tre nivåer.
- ✓ Alle spiller på alle plasser?
- ✓ Dyrke keeperrollen.
- ✓ Tilnærmet lik spilletid for alle spillere.

Oppmøte:

- ✓ Krav til oppmøte på trening for å få invitasjon til kamper, f.eks. minimum en trening per uke. Retningslinjene for barnefotballen sier at alle som stiller til kamp skal ha tilnærmet lik spilletid i kamper.
- ✓ Det kan oppfattes urettferdig at spillere som aldri/nesten aldri deltar på trening skal få like mye spilletid som de som trener regelmessig.

Treninger

Hovedsakelig bør treningen foregå med ball, men innføring av hurtighets- og spensttrening kan skje i små doser. Det er viktig med mye trening av basisferdigheter med ball (ballføring, pasning, mottak, finter og heading).

Etter hvert skal trener begynne med veiledning i taktiske momenter. Spillerne skal oppmuntres til å finne løsninger selv, men enkle begreper som friløp, oppdekning og pasningsskygge kan nå innføres.

Treningene må inneholde mye spill på små områder og få spillere på hvert lag, slik at spillerne får mange ballberøringer.

- ✓ Aldersgruppen bør også oppfordres til å holde på med ball utenom ordinære treninger.
- ✓ Mye spill på små baner med få spillere, gjerne med keepere slik at de får kamp-lik trening.
- ✓ Keepertrening / få noen til å satse på keeperrollen.

Forsvarstaktikk:

- ✓ Når motstanderen har ballen, er alle på laget forsvarsspillere.
- ✓ Forståelse av samarbeid ved press og sikring.
- ✓ Hvordan utføre riktig press, der motstander føres bort fra eget mål til ufarlig område.
- ✓ Hold motstanderen feilvendt.
- ✓ I forsvar er vi «kompakte» og hindrer motstander rom

Angrepstaktikk:

- ✓ Når vi vinner ballen, er alle på laget i angrep.
- ✓ Igangsetting av spill bør skje bakfra langs bakken.
- ✓ Skape rom ved bruk av bredde.
- ✓ Angrepsspillere buer løp for å gjøre seg spillbar.
- ✓ Stor bevegelse rundt ballfører.
- ✓ Stort fokus på spill langs bakken.

Kamp

- ✓ I denne perioden spilles det 9-er fotball. Differensierte lag med rullering på tre nivåer.
- ✓ Viktig å finne plasser på banen som spillerne mestrer og føler trygghet i, men også prøve andre posisjoner.
- ✓ Få gruppen til å opptre som ett lag (det er laget som vinner/taper, ikke enkeltspillere).
- ✓ Oppfordre til å prøve nye ting i kampsituasjon (tenk mulighet, ikke konsekvens).
- ✓ Mest mulig lik spilletid i kampene.

Formasjon: 2-3-2-1/4-3-1

- ✓ Keeper er aktiv og orientert i spillet, både offensivt og defensivt.
- ✓ 2 spillere bak som fungerer som midtstopperer. Tett samarbeid om hvem som presser og sikrer.
- ✓ 3 spillere på midtbanen. En sentralt og to foran.
- ✓ 1 spiller på topp som hele tiden søker rom og buer løp for å gjøre seg spillbar.

Sportsplaner/øvelser er delt inn i de forskjellige aldersgrupper

<http://fotball.hasle-loren.no/wp-content/uploads/2016/02/Sportsplan-Barnefotballen-5-7.pdf>

<http://fotball.hasle-loren.no/wp-content/uploads/2016/02/Sportsplan-Barnefotballen-8-10.pdf>

<http://fotball.hasle-loren.no/wp-content/uploads/2016/02/Sportsplan-Barnefotballen-11-12.pdf>

Påmelding av lag i barnefotballen

Fokusområder	6-7 år (3-er)	8 år første år med seriespill (5-er)	9 år (5-er)	10-12 år (7-er 9-er)
Taktiske ferdigheter	Dette ivaretas av spillformene. Alle er forsvars – og angrepsspillere.	Skape rom (både dybde og bredde). Initiativ. Skape og utnytte 2 mot 1. Ballførers handlingsvalg.	Bevegelse og orientering (både med og uten ball).	Bevegelse og orientering (både med og uten ball).
Differensiering trening	I noen grad. Fokus på ballmestring og individuelle ferdigheter.	Økende grad – kun der relasjonelle ferdighet er i fokus.	Over 50 % av økta. Fokus på tempo og ferdighet i relasjonelt spill.	Over 50 % av økta. Fokus på tempo og ferdighet i relasjonelt spill satt i en strukturell ramme.
Lagspåmelding	Blanda lag	Blanda lag	Nivåinndelt normalt to nivåer, kan være tre etter avtale med sportslig leder	Nivåinndelt, tre nivåer
Nivå inndeling seriespill	Ingen. Ønsker jevnbyrdige lag med sosial profil	Ingen. Ønsker jevnbyrdige lag med sosial profil	Melder på nivået som sikrer 2/3-mestring og 1/3-utfordring for alle.	Melder på nivået som sikrer 2/3-mestring og 1/3-utfordring for alle
Rullering mellom nivåer	Ikke aktuelt	Ikke aktuelt	Primært to nivåer og rullering A/B alternativt B/C. Men med tre nivåer settes en rullering mellom A og B og B og C	Rullering mellom A og B / B og C
Ekstra tilbud Informasjonsplikt om hvilke ferdighets-cuper man velger, gis på foreldremøte.	Hospitering	2-3 cuper i året ferdighetsbasert Telenor Xtra	Hospitering 3-4 cuper i året ferdighetsbasert Telenor Xtra	Hospitering 3-4 cuper i året ferdighetsbasert Telenor Xtra
Ansvarlig Hovedtrenere plikter å møte på klubbens hovedtrenermøter 4 -6 ganger i året og følge klubbens retningslinjer.	<u>Hovedtrener</u> Endre lagene etter vår og høst. Alle kampene har kampleder og dommer Spillerne rullerer på posisjoner i kamp.	<u>Hovedtrener</u> Endre lagene etter vår og høst. Alle kampene har kampleder og dommer Spillerne rullerer på posisjoner i kamp.	<u>Hovedtrener</u> Sikre at hver enkelt spiller, ut fra sitt ståsted, får 2/3-mestring og 1/3-utfordring både i kamp og på trening dvs. at spillerne er i «flyt-sonen».	<u>Hovedtrener</u> Sikre at hver enkelt spiller, ut fra sitt ståsted, får 2/3-mestring og 1/3-utfordring både i kamp og på trening dvs. at spillerne er i «flyt-sonen».

Klubben anbefaler følgende antall spillere per spillform:

- 3er fotball: 4-5 spillere
- 5er fotball: 7 spillere
- 7er fotball: 9 spillere
- 9er fotball: 12-14 spillere
- 11er fotball: 14-18 spillere

Ungdomsfotball

Overgangen fra barnefotball til ungdomsfotball kan være utfordrende for spillere og trenere. Spillerne utvikler seg ulikt, både fysisk og ferdighetsmessig. Resultater blir for mange en viktigere del av spillet.

Fotball handler om å vinne, men vi skal ikke vinne for enhver pris. Når vi feirer en seier, skal vi også være opptatt av måten vi vinner på. Det handler både om det vi gjør på banen og utenfor banen.

Mål for ungdomsfotball:

- ✓ Ha et attraktivt aktivitetstilbud i klubben og slik at flest mulig spillere blir med fra barnefotballen og over i ungdomsfotballen. At hvert årskull i ungdomsfotballen har nok spillere til å organisere minst to lag, hvor øverste lag skal spille i første divisjon.
- ✓ Gi gode muligheter til å utvikle individuelle spillerferdigheter gjennom et differensiert treningstilbud tilpasset spillernes alder, anlegg og ønsker.
- ✓ Hovedfokus på utvikling av spillere, både individuelle (tekniske) og relasjonelle- / samhandlingsferdigheter. 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. Respekt, toleranse og likeverd overfor med- og motspillere er sentrale verdier.
- ✓ Oppnå gode sportslige resultater uten at det i vesentlig grad går ut over hovedmålet om å utvikle spillerne, noe som blant gjøres gjennom å la alle spillerne få mye spilletid.
- ✓ Fra 13-årsalder har vi årgangen samlet uten å dele i treningsgrupper. Fra 14-årsalder er det mulig å dele i ulike treningsgrupper, men fortsatt med én hovedtrener og én lagleder.

Trenere i ungdomsfotball

Oppgaver og ansvar

- ✓ Gjennomføre treninger i henhold til omfang og retningslinjer i sportsplanen.
- ✓ Trenerne plikter å møte i klubbens trenerforum for ungdomsfotballen.
- ✓ Trenere rapporterer til, og diskuterer sportslige forhold med, sportslig leder.

Krav til treneren

- ✓ Trener skal før sesongen starter lage en sesongplan som leveres til sportslig leder.
- ✓ Trener skal sammen med hver spiller sette opp klare individuelle mål.
- ✓ Trener forplikter seg til å gi gode tilbakemeldinger fortløpende til spillerne, og da spesielt til spillere som får lite kamptid. Spillerne må få klare tilbakemeldinger på hva de kan trene mer på for å forbedre seg.
- ✓ Trener bør gjennomføre minst to samtaler med den enkelte spiller i løpet av sesongen (eks. vår og høst). Denne samtalen skal gi spilleren konkrete tilbakemeldinger på utvikling i forhold til oppsatte mål.
- ✓ Ved sesongslutt i oktober/november skal trener lage en årsrapport for laget og spillerne i ungdomsfotballen. Denne skal leveres til sportslig leder.

Kampløp i ungdomsfotball

- ✓ Trener kommer forberedt til kampen, med oppgaver som har vært tema på treninger den siste tiden. Treneren er aktiv og deltagende.
- ✓ Trener er positiv med gode holdninger, og har sportslig fokus på eget lags prestasjoner. Vi har fokus på det vi skal prestere, ikke på hvordan motstanderne spiller eller dommer dømmer.
- ✓ Spillere har krav på individuelle tilbakemeldinger i forhold til prestasjoner, holdninger og ferdigheter opp mot spillets retningslinjer. Disse tilbakemeldingene skal være utviklingsorienterte med tydelig vekt på det positive. Trener gir individuelle utviklingsoppgaver før hver kamp, og tilbakemelding på laginnsats og utviklingsoppgavene.
- ✓ Hasle Løren støtter opp om hovedtreners avgjørelser, som skal være i tråd med sportsplanen. Derfor respekterer klubben, trenere, lagledere, foreldre og spillere hovedtreners valg når det gjelder hvem som starter, hvem som sitter på benken og hvem som er utelatt fra troppen.

Ungdomsfotball 13-14 år

Mål for perioden

Ved utløp av toårsperioden bør de fleste spillerne:

- ✓ Ha styrket sin motivasjon til å fortsette med fotball gjennom et godt tilpasset aktivitetsopplegg.
- ✓ Ha videreutviklet sine tekniske basisferdigheter og være i stand til å anvende dem på en hensiktsmessig måte i ulike spillsituasjoner.
- ✓ Ha utviklet en tilfredsstillende taktisk forståelse som setter dem i stand til å gjøre hensiktsmessige valg både med og uten ball.
- ✓ Kjenne til, og kunne utføre, arbeidsoppgavene som 1., 2., og 3. forsvarer.
- ✓ Kjenne til forskjellen på høyt og lavt press og å kunne gjennomføre begge deler på en tilfredsstillende måte i kamp.

Treninger

- Treningene må inneholde mye spill på små områder med få spillere på hvert lag. Dette skal bidra til mange ballberøringer.
- De som vil bli keepere, bestemmer seg ofte i den alderen. Det er da viktig med overgang til keepertrening, samtidig som keepere også får være med som utespiller.
- Alltid understreke at spillernes rolle i lagorganiseringen er et utgangspunkt, slik at kreativiteten settes i høysetet.
- Fortsett med allsidig stimulering.

Kamp

Det ideelle er flere påmeldte lag, for å gi et godt tilbud til alle spillere. Alle spillere skal ha et kamptilbud. Trenerne må utarbeide en aktivitetsplan for sesongen.

- Anbefalt kamptropp (11-fotball): 14-16 spillere.
- Alle spillere som tas ut til kamp skal ha spilletid. Vi skal tilstrebe at de som møter til kamp skal spille 50 prosent av tiden.
- Uttak til kamp skal baseres på treningsoppmøte, holdninger og ferdighetsnivå i gruppa, og bør så langt som mulig ta hensyn til forventet motstand. Jevnbyrdige kamper gir best utvikling.
- Internkamper på vinteren, mot egne lag og andre bylag.

Ungdomsfotball 15-19 år

Mål for perioden

Ved utløp av de to første årene i denne perioden bør de fleste spillerne:

- ✓ Ha styrket sin motivasjon til å fortsette med fotball gjennom et godt tilpasset trenings-, kamp- og aktivitetsopplegg.
- ✓ Ha videreutviklet sine tekniske basisferdigheter.
- ✓ Ha utviklet en tilfredsstillende taktisk forståelse, som setter dem i stand til å gjøre hensiktsmessige og fornuftige valg, både med og uten ball.
- ✓ Ha utviklet individuelle- og relasjonelle ferdigheter offensivt.
- ✓ Ha utviklet gode kommunikasjonsferdigheter.
- ✓ Kjenne til og kunne utnytte farlige rom foran motstanderens mål.
- ✓ Være aggressive og ærgjerrige i duellspillet.
- ✓ Kjenne til grunnprinsippene og kunne utføre arbeidsoppgavene som 1., 2., og 3. forsvarer i sone-forsvarsspill.
- ✓ Kunne gjennomføre spill med både høyt og lavt press.

Treninger

- ✓ Viktig at treningene gjenspeiler at de møter «tøffere» forhold i kampene.
- ✓ Kan være lurt å dele opp i treningsgrupper, noen vil trene mer enn andre.
- ✓ Bør være minimum 3 treningskamper før serien starter.
- ✓ Differensiering på trening, men også viktig at mange får muligheten til å prøve seg opp på noen treninger.
- ✓ Jenter kan spille interne turneringer mot gutter i årsklassene under.
- ✓ Styrketrening og annet skadeforebyggende arbeid.
- ✓ Treningsdagbok til bruk i ferie eller andre friperioder.

Momenter

- ✓ Spesielt på jentesiden er det viktig at det meste av treningen er med ball.

Trenerkompetanse og trenerutvikling

Kompetanseplan for trenerkompetanse og videreutvikling

Hasle-Løren har en tydelig kompetanseplan for videreutvikling av våre trenere. Vår kompetanseplan kan deles i tre nivåer:

1. Kartlegging av kompetanse – sportslig leder har oversikt over den formelle trenerkompetansen vi har i klubben. Ut fra dette har vi laget kompetanseplan, både for barne- og ungdomsfotballen.

Samtidig som vi kartlegger trenerkompetanse, er vi opptatt av å kartlegge ambisjonsnivå og hva trenere ønsker fra klubben når det gjelder oppfølging og videreutvikling (gjennom deltagelse på kurs i regi NFF og oppfølging i klubben gjennom samtaler, utviklingsmål osv.).

2. Legge til rette for videre utvikling gjennom deltagelse på ulike kurs i regi av NFF:

NFFs introduksjonskurs, Grasrot (C-kurs) er lavterskeltilbud med formål om å gi et minimum av fotballfaglig innsikt. Kursene er på fire timer, bestående av to timer teori og to timer praksis.

I Hasle-Løren ønsker vi treninger preget av god kvalitet. For å få til dette må vi som klubb arbeide med å motivere trenere/foreldre trenere til å heve kompetansen sin som fotballtrenere. I Hasle-Løren ønsker vi at våre trenere gjennomfører ett eller flere av kursene som tilbys.

3. Vi, som klubb, legger til rette ved å:

1. Informere og motivere trenere for videreutdanning.
2. Støtte våre treneres deltagelse i kurs i regi av NFF økonomisk.

Per i dag har vi 1 veileder for Grasrot (C-kurs) i klubben. Vi har en tydelig plan om å holde C-lisenskurs en gang i året. Vårt ønske er å ha et tilbud for trenere som jobber med grupper som er i oppstartfasen (5-7 år), barnefotballen og ungdomsfotballspillere som ønsker å delta i klubbtrenerprosjektet.

Plan for rekruttering og videreutvikling av dommere i HL

Det er gjennom flere år utviklet en god struktur på dommerutvikling og dommer koordinering i Hasle-Løren. Dette ønsker vi å videreutvikle slik at klubben møter kravene fra Fotballforbundet til å stille med tilstrekkelig kvalifiserte dommere.

Fotballdomming kan være en spennende og morsom retning!

Store internasjonale dommerprofiler, samt norske dommere i verdensklasse, har satt dommerjobben skikkelig på kartet. Dommere har fått økt anerkjennelse innen fotballen, og alle forstår behovet for å kunne rekruttere og utvikle gode dommere.

De egenskapene som utvikles gjennom å være fotballdommer, gir ikke bare anledning til følge fotballen fra en spennende vinkling, men gir også et veldig godt grunnlag når det gjelder å utvikle verdifulle coaching - og lederegenskaper.

Dommerjobben gir også anledning til å lære mer om fotball. Den kan kombineres med å være spiller, eller utvikles som en selvstendig retning.

Det ville vært svært positivt for klubben, å kunne vise til et ledende miljø for rekruttering og utvikling av gode fotballdommere, og vi har svært mange talenter blant våre spillere og i nettverket rundt spillerne.

Vi ønsker å utvikle talenter på dommersiden, på en måte som gjør at klubben blir anerkjent for et godt dommermiljø med gode dommere på alle alderstrinn.

Helt konkret innebærer dette følgende delmål:

- Vi skal være selvforsynt med dommere i alle aldersbestemte årsklasser
- Vi skal ha et aktivt dommermiljø som skal bidra til rekruttering, utvikling og videreutvikling av dommere.
- Vi skal utvikle dommertalenter, både på jente- og guttesiden.
- Dommerkoordinator har hovedansvar for dommerutvikling og -koordinering i Hasle-Løren.

Rekruttering av dommere i aldersbestemte klasser

Hvert år skal det arrangeres dommerkurs for nye dommere i aldersbestemte klasser, både blant jente- og guttelagene. Kandidatene velges blant spillere og andre interesserte på alderstrinnet 14 år.

Kurset gjennomføres i begynnelsen av mars, da er de klare til oppstart av sesong i april/mai, med muligens et par treningskamper først). Det er en oppgave for «dommeransvarlig i samråd med de enkelte trenere for lagene, på bakgrunn av gitte kvalifikasjonskriterier, å plukke ut og være pådriver for aktuelle kandidater slik at alle lagene i HL til enhver tid «får tildelt tilgjengelig dommere på kampen».

Kampene fordeles i utgangspunktet likt mellom klubbdommerne i forhold til hvilke typer kamper de er kvalifisert for å dømme (avhengig av kvalifikasjoner, erfaring og modenhet).

Oppfølging og videreutvikling av dommere

For dommere som har tatt innledende «klubbdommerkurs», og begynt å dømme kamper for HL, skal det finnes muligheter til videreutvikling gjennom:

- **Temakvelder 1 gang i året**

Dommerkoordinator tar initiativ til slike temakvelder der klubbens dommere inviteres til diskusjoner med andre dommere, gjerne kombinert med «kjendis-dommere» eller andre kjente folk som kan holde foredrag om dommererfaringer. Et mål med slike kvelder er i tillegg å bygge et miljø i dommergruppen, både faglig og sosialt.

- **Kurs for videreutvikling av dommere**

-Oslo Fotballkrets setter ofte opp kurs for videreutvikling av dommere, og dommerkoordinator sørger for at klubbens dommere får nødvendig informasjon om kurs.

Treningstider

Hvilke treningstider- og flater er tilgjengelig for klubben, og hva gjør vi for å tilstrebe best mulig løsninger for årskull individuelt og på tvers av årskull. For å få optimal utvikling, både for spillere individuelt og laget som helhet, er det veldig viktig at lagene får optimale treningstider og flater.

For å få det til gjør vi følgende:

- Klubben tilstreber en rettferdig fordeling etter antall spillere og alder.
- Sørge for at yngre lag får treningstider tidligere på dagen.
- At små kull, som aldersmessig er i nærheten av hverandre, kan trene sammen og dermed få bedre plass.
- Legge til rette for hospitering mellom lagene. Vi tilpasser treningstider slik at hospitering kan gjennomføres.

Plan for rekruttering og videreutvikling av spillere som trenere i HL

Klubbtreneransvarlig

Dette notatet angir arbeidsoppgaver for en ny rolle i fotballgruppa i Hasle-Løren IL som klubbtreneransvarlig. Nederst i dokumentet ligger beskrivelsen for rollen som dommerkoordinator som per i dag finnes i Hasle-Lørens klubbhåndbok og i stor grad er brukt som mal for å definere klubbtreneransvarlig sine arbeidsoppgaver og koblinger mot andre roller.

Først kommer her et lite avsnitt om mål og motivasjon for å innføre begrepet «klubbtrenere»:

Barnefotballen i Hasle-Løren er tuftet på foreldretrenere. Dette er ofte en utfordring i spesielt det første året med fotballskole hvor man skal engasjere foreldre som ikke er kjent med klubben eller der de ulike gruppene har stor variasjon i foreldrenes erfaring med fotball eller trenergjerning. Det vil derfor være bra for fotballskolen å få bistand fra spillere i ungdomsavdelingen i Hasle-Løren.

Også i forbindelse med fotballcamper og akademier vil det være bra å ha ekstra assistenter og trenere som kommer fra egen klubb.

Det viktigste med å innføre en klubbtrenerordning er imidlertid ikke å sikre assistenter og trenerkrefter til aktivitetene, men å tilby våre spillere utdanning og erfaring som kan komme godt med videre i livet. I tillegg til at trenerutdanning er positivt for å kunne utføre trenergjerning eller annen ledelse av aktiviteter og mennesker, vil også trenerutdanning gi spillerne våre bedre muligheter til å reflektere over egen treningshverdag og dermed bli mer selvstendige i egen utvikling som fotballspillere.

Rent praktisk tenkes følgende for første året med klubbtrenerordning:

- Alle gutte- og jentespillere får tilbud om å være med på «barnefotballkvelden» i løpet av vinteren/våren det året de er i 15-årsklassen. Klubben skal ta stilling med nok veiledere til å få gjennomført arrangementet med gruppestørrelser på maks 10-15 stykker.
- Spillere som ønsker å senere kunne være assistenter på fotballskolen/-akademi/-camp og få ytterligere trenerutdanning sender søknad til klubbtreneransvarlig.
- Klubbtreneransvarlig, i samarbeid med sportslig leder og trenere på G15 og J15, velger ut 3-5 av hver av gutter og jenter til å fortsette med C-lisens, delkurs 1 og 2 i løpet av høsten/vinteren
- Klubbtreneransvarlig følger opp at spillerne i ordningen møter opp på fotballskolen, at de har et standard opplegg sammen, og at de fortsetter på kurskvelder utover høsten.

I år to, skal ordningen formaliseres ytterligere:

- De som var plukket ut året før (som nå er i 16-årsklassen), søker om å være assistenter på fotballskolen, barnefotballen etter fotballskolen og fotballcamp. Sportslig leder og klubbtreneransvarlig går gjennom søknadene og matcher at spillerne i ordningen matches på riktig nivå og at det ikke er for mange til å kunne følge opp godt.
- En ny runde fra 15-årsklassen følger samme opplegg som angitt for første året.
- De eldste (16-åringene) fungerer som mentorer for de yngste (15-åringene).

- Spillerne fra 16-årsklassen som er innlemmet i klubbtrenerordningen får sponset treningsdress og t-skjorte, og er forventet å stille på trenerforum. Annen avlønning av treneroppdrag vil diskuteres for de ulike oppdrag.

I år tre, blir det en ytterligere utvikling:

- Spillere i 15-årsklassen får muligheter som angitt i punkt 1.
- Spillere innenfor klubbtrenerordningen i 16-årsklassen får muligheter som angitt i punkt 2.
- Spillere innenfor klubbtrenerordningen i 17-årsklassen, får mulighet til å fortsette med C-lisens, delkurs 3 og 4, og får mulighet til å søke også som assistenter i tidlige år i ungdomsfotballen.

Klubben skal legge til rette for at de som er med i ordningen skal få mulighet til å søke trenerjobber i klubben og få støtte til C-lisens. Spesielle talenter vil også få muligheten til å søke om å gjennomføre B-lisens før de er ferdige med juniorfotballen, men her er inntakskriteriene diktert av andre enn klubben.

Rollebeskrivelse:

Klubbtreneransvarlig:

- Klubbtreneransvarlig må ha god kontakt og godt samarbeid med:
 - Spillerne i klubbtrenerordningen
 - Sportslig leder
 - Fotballstyret
 - Lagledere og trenere
- Har sammen med sportslig leder hovedansvaret for å rekruttere trenere fra 15-årsklassen.
- Legge til rette og tilby «barnefotballkvelden» for alle i 15-årsklassen og c-trenerkurs for de som plukkes ut i ordningen..
- Administrere oppsettet av klubbtrenere til fotballskolen og andre arenaer der klubbtrenere skal stille (camper, akademier, og etter hvert lag i barne- og ungdomsfotballen).
- Ansvar for å tilby de som har ambisjoner og talent videre oppfølging og etterutdanning i nært samarbeid med sportslig leder.
- Ansvar for at trenerne har en naturlig plass i klubbmiljøet på lik linje med spillerne.
- Ansvar for at utstyr til klubbtrenere inngår i klubbens utstyrsavtale.

Fra klubbhåndboka:

Dommerkoordinator*:

- Dommerkoordinatorens viktigste oppgave er å ha god kontakt og godt samarbeid med:
 - Klubbens dommere
 - Klubbens styre og administrasjon
 - Lagledere og trenere
 - Fotballkretsen
- Har sammen med styret hovedansvaret for å rekruttere og beholde nok dommere i forhold til antall lag.

- Legge til rette og tilby dommerkurs til de som ønsker det, følge opp og veilede disse i kamper.
- Administrere oppsettet av klubbdommere til hjemmekamper i barnefotballen.
- Ansvar for å tilby de som har ambisjoner og talent videre oppfølging og etterutdanning i nært samarbeid med kretsen.
- Ansvar for at dommerne har en naturlig plass i klubbmiljøet på lik linje med spillerne.
- Ansvar for at utstyr til dommerne inngår i klubbens utstyrsavtale.
- Tilrettelegge treningsmuligheter for dommerne, gjerne sammen med klubbens lag, herunder også deltakelse på treningsleir.
- Heve dommerens status i klubben!

Retningslinjer for turneringer og treningsleirer

Turneringer og treningsleirer kan være viktige virkemidler for motivasjon og samhold i en årgang. Det kan også være gode referanser på det treningsarbeidet man har lagt ned. Før hver sesong legger trenere i samråd med klubben en plan for hvilke turneringer og treningsleir(er) som er aktuelle for de ulike årsklassene.

Turneringer i barneavdelinger

I barnefotballen har vi to ulike typer turneringer det varierer mellom; sosiale turneringer og nivåinndelte turneringer. På sosiale turneringer deles det inn i jevne lag på tvers av kullet, mens det på nivåinndelte turneringer deles inn ut ifra interesse og ferdigheter. Her meldes lagene på ulike nivåer med en intensjon om mest mulig jevnbyrdige kamper.

Deltakelse på turneringer

6-8-åringer deltar i turneringer i lokalmiljøet – dvs. bokommune eller nabokommuner.

9-12-åringer deltar normalt i turneringer innen kretsen og nabokretsen. Fra 11 år er det tillatt med turneringer i Norden, dette kan gjennomføres etter avtale med sportslig ledelse.

Klubben anbefaler følgende turneringer:

- Skeid Cup
- Hasle-Løren Cup
- Norway Cup
- Sandarcupen
- Tjøme jentecup
- Dana Cup
- Kjelsås Cup

Turneringer og treningsleir i ungdomsavdelingen

I ungdomsfotballen har vi tre ulike typer turneringer det varierer mellom; sosiale turneringer, nivåinndelte turneringer og referanseturneringer.

De sosiale og nivåinndelte cupene organiseres på samme måte som beskrevet i avsnittet for barneavdelingen.

Ved referanseturneringer vil det tas ut en begrenset tropp. Uttak til disse cupene gjøres av trenere i samråd med sportslig leder.

En plan for turneringer og treningsleir i ungdomsavdelingen skal legges før hver sesong, og det skal tydelig defineres hvilke typer turneringer det er snakk om (sosiale, nivåinndelte eller referanseturneringer).

Hovedretningslinjer for turneringer i ungdomsavdelingen

- Lag fra 13 år og oppover kan delta på turneringer utenfor egen krets/nabokretser.
- Turneringer/treningsleir i Norden aksepteres fra 13-årsalder,
- Turneringer/treningsleir utenfor Norden aksepteres fra 14-årsalderen.
- Det skal ikke pålegges så store egenandeler at spillere utelukkes fra å delta

Klubben anbefaler følgende turneringer:

- Norway cup
- Tjøme jentecup
- Adidas cup
- Obos cup
- Dana cup
- Gothia cup

Avvik fra sportsplanen

Avvik fra sportsplan kan meldes inn av foresatte, spillere, trenere, lagledere eller sportslig ledelse. Avvik fra sportsplan skal meldes inn til sportslig leder, og eventuelt til styreleder i fotballgruppa.

Videre oppfølging av avvik fra sportsplan vil foregå i sportslig utvalg og eventuelt fotballstyret ved behov.

Rutiner for oppfølging av tilbakemelding og sanksjoner fra krets

Sportslig leder har ansvaret for respons, reaksjon og oppfølging av tilbakemeldinger og sanksjoner fra kretsen. Dette kan delegeres til trenerteamet om det er hensiktsmessig.

Trenerteamet og sportslig utvalg skal informeres ved tilbakemeldinger og sanksjoner fra kretsen. Fair Play ansvarlig kobles inn ved behov.

Jenteansvarlig rollebeskrivelse

Rollen er underlagt sportslig utvalg. Rollens hovedfunksjon er å følge med på jenterekruttingen, og sammen med sportslig leder og lagledelsen på klubbens jentelag iverksette tiltak for å beholde jentene i fotballen.

Jenteansvarlig skal ha tett kontakt med alle trenerne på jentesiden for å følge utviklingen.

Oppgaver:

- Aktiv invitere jenter i den yngste årsklassen til å komme på fotballtrening gjennom kontakt med skoler, SFO, barnehager, samt oppdatere hjemmesider og sosiale medier med relevant informasjon.
- Sørge at jenter skal få samme mulighetene som gutter (akademitrening, utviklingstreninger osv.).
- Ansvarlig for påmelding til turneringer og inndeling av jentelag til kamper/turneringer.
- Kartlegge og rekruttere trenere og støtteapparat til jentelagene i klubben i samarbeid med sportslig leder.
- Evaluere og videreutvikle relevante deler i sportsplanen i samråd med sportslig leder.
- Klubbens kontaktpunkt for nye jentespillere og foreldre.
- Kjenne til klubbens visjon, verdier, mål og sportsplan og gjøre disse kjent for spillere og foreldre.