

Sportsplan for Grüner Fotball I.L.

Best sammen



Inkluderende

Utviklende

Lokal

Sist oppdatert: september 2025

Innhold

Sportsplanen	3
Grüner Fotballs visjon og verdier	3
Avvik fra sportsplanen.....	4
Sammen er vi Grüner	4
Baner og utstyr	4
Laginndeling	4
Dommere.....	5
Fellesaktiviteter og arrangementer.....	6
Trenere og sportslig ledelse	9
Sportslig utvalg	9
Trenerforum	9
Trenerkurs	9
Treningsguide	10
Trenerveiledere	10
En lilla tråd Grüner er en verdibasert klubb, der vi skal ha en tydelig lokal spillestil.	11
Vår spillestil gir oss	12
Sportslige mål	12
Treningsprinsipper, SKRIFT-metoden.....	13
Urcie	13
Barnefotball.....	14
5- 7 år: treerfotballen.....	14
8-9 år: femmerfotball	15
10-11 år: sjuerfotball.....	16
Ungdomsfotball.....	17
14-16 år: elleverfotball	18
17-19 år – juniorlag	20
Seniorfotball	21
Fair Play	23
Fair Play ved kamper	23
Kampverter i Grüner Fotball	23
Trygge rammer	24
Differensiering	25
Hospitering	27

Sportsplanen

Denne sportsplanen er arbeidsdokument og retningslinjer for all sportslig aktivitet i Grüner Fotball. Formålet er at trenere og spillere i hele klubben skal ha en felles forståelse av hvordan vi spiller, trener, og oppfører oss i forbindelse med trening og kamp.

For trenere og lagledere har sportsplanen det supplerende dokumentet Treningsguide for Grüner Fotball.

Sportsplanen bygger på Norges fotballforbunds visjon, verdier og breddeformel:

- Visjon: Fotball for alle – glede, drømmer og fellesskap
- Verdier: Trygg – Inkluderende – Modig
- Breddeformel barnefotball: Trygghet + mestring + utfordring = Trivsel + utvikling

Grüner Fotballs visjon og verdier

All sportslig aktivitet i Grüner Fotball skal følge klubbens visjon og verdier.

Vår visjon er **Best sammen**. Som klubb, lag og enkeltmennesker jobber vi sammen mot samme mål. Det er i fellesskapet vi lykkes. Vi skal gjøre hverandre gode, og inspirere og løfte hverandre. Vi skal jobbe sammen med krets, forbund og andre klubber for å fremme våre verdier og løfte fotballen på klubb, krets og nasjonalt. Vi skal bli best sammen.

Visjonen støttes av våre verdier:

Inkluderende:

Grüner Fotball skal være en inkluderende klubb hvor alle i nærmiljøet skal kunne føle tilhørighet. Grüner Fotball har takhøyde, trivsel og gode og trygge rammer.

Utviklende:

Grüner Fotball skal være en utviklende klubb. Vi skal hele tiden strekke oss for å bli bedre, som spillere, ledere, lag og klubb. Vi skal arbeide systematisk for å utvikle gode lag og spillere.

Gjennom kurs, samarbeid og kunnskapsdeling legger vi grunnlaget for et godt idrettsfaglig nivå. Klubben skal legge til rette for at spillere med gode holdninger og ferdigheter kan utvikle seg på tvers av årsklasser. Vi skal som organisasjon, trenere og spillere streve for å videreutvikle oss, vi skal være nysgjerrige og åpen for nye ideer på og av banen.

Lokal:

Det er viktig for klubben å bruke lokale ungdommer som tradisjonsbærere og forbilder. Derfor skal vi bevisst rekruttere fra egne rekker, og utvikle lokale talenter både som spillere, dommere og trenere. Dette skal kunne sees gjennom hele klubben fra fotballskolen for de minste, helt opp til A-lagets startellever.

Avvik fra sportsplanen

Alle lag i Grüner Fotball er pålagt å følge sportsplanen. Dersom lag, trenere, lagledere eller andre gjennomfører aktiviteter som bryter med sportsplanen, skal de redegjøre for dette for Sportslig utvalg (SU). Dersom aktivitetene ikke er i tråd med sportsplanen eller på annen måte bryter med klubbens og idrettens verdier, kan SU treffe forpliktende vedtak som regulerer aktivitetene.

Sammen er vi Grüner

Grüner har 500 medlemmer. Det er mange spillere, trenere, lagledere, foreldre, lag og årganger. Sammen utgjør vi klubben i hvit og lilla. For at dette skal fungere, må vi respektere felles kjøreregler og være tolerante. Nedenfor følger noen generelle retningslinjer og beskrivelser. Glem ikke: Det meste kan løses med en positiv innstilling og godt humør!

Baner og utstyr

Alle lag i Grüner skal ha gode treningsfasiliteter og treningstider tilpasset lagenes satsningsnivå og alder, innenfor rammene av tilgjengelige treningsflater og økonomi.

Det er stort press på Dælenenga og Mølleparken. I sommerhalvåret fører det til at klubben må prioritere at alle får trene noe, istedenfor at noen får trene mye. Det er likevel mulig å trene mye for de som ønsker det. Bruk helgen, let etter alternative steder å gjennomføre treningene på. I det hele tatt: vær kreativ, ikke kresen.

Grüner disponerer et treningsrom med utstyr for styrketrening i flerbrukshallen. I perioden etter serieslutt og fram til sesongoppkjøring på våren vil én økt i uka her være gunstig. Ved styrkeøkter for yngre spillere må treneren påse at det ikke kjøres øvelser med for stor belastning. Treningsutbytte her kan være vel så bra i forhold til en økt på Dælenenga i -5 og snødrev, og tidligere erfaringer tilsier at spillerne setter pris på slike økter.

Dersom det er satt opp trening og kamp samtidig under sesong, er det de som skal spille kamp som har førsterett på banen. Det skal ikke bookes kamper under andre lags treninger uten samtykke fra lagene som trener, beregne oppvarming.

Dælenenga er notorisk kjent for at fotballer forsvinner kjapt, særlig for de nye trenerne. Pass ekstra nøye på alle ballene som blir fordelt. Det er begrenset hvor mange baller hvert lag får hvert år.

Laginndeling

Grüner Fotball og Dælenenga er en viktig møteplass for barn og unge fra mange ulike skoler. Det kan av praktiske årsaker være fristende å danne et «Lakkegatalag», «Grünerløkkelag» eller et «Møllergatalag». All erfaring viser at dette er kortvarige fordeler! Etter en tid oppstår det behov for å utjevne skjevfordeling av antall spillere, foreldreressurser, trenerressurser, ta imot og inkludere nye spillere fra andre skoler. Da viser det seg at skolelag ikke har den fleksibiliteten som skal til. Skolelag blir nesten alltid lagt ned lenge før de når juniorfotballen, og av og til før de i det hele tatt når ungdomsfotballen.

Vi bør heller styrke vår rolle som brobygger og miljøskaper for barn og unge på Grünerløkka.

Det gjør vi best ved å bygge ned barrierer og heller fremme vennskap og inkludering på tvers av etablerte strukturer. Dette går ikke på bekostning av, men styrker den sportslige utviklingen i klubben.

Det betyr at årgangene skal endre lag og treningsgrupper hvert år. Dette gjøres etter sesongavslutning. Treningsgruppene skal blandes, slik at alle spillere i klubben får et likt sportslig og sosialt tilbud.

I barne- og ungdomsfotballen gjelder følgende:

- Lagene bør være jevne. Lag i barnefotball skal ikke selekteres etter ferdigheter/nivå.
- Unngå rene skole- eller klasselag, men ta hensyn til trygghet og vennskap
- Unngå vanntette skott mellom lagene: Sørg for at årgangen har minst én felles trening per uke
- De ivrigste spillerne kan få utfordringer gjennom differensierte treninger, men helst gjennom ekstra treninger, akademi, SUP og hospitering
- Ved årganger som har et stort ønske om mye fotball så kan det samarbeides med lag på tvers av årganger og kjønn, dette gjøres i regi av sportslig utvalg.
- Det er først i ungdomsfotballen at lagene deles inn etter nivå
- Sportslig utvalg har mulighet til å slå sammen kull i ungdomsfotballen for å gi et godt nok tilbud til satselag og utviklingslag
- Pass på at også lag på nivå 2 og 3 har et godt tilbud, både sportslig og sosialt
- Frivillige trenere bør ikke og lønnede trenere kan ikke avlyse treninger på grunn av manglende oppmøte (fem eller færre spillere). Husk at treninger med få spillere gir oftest bedre kvalitet i form av flere involveringer, flere ballberøringer og tettere oppfølging fra treneren.
- Grüner følger NFFs bestemmelser om reiseavstand til konkurranser.

Dommere

Klubben, ved dommeransvarlig, skal sørge for:

- At klubben har et tilstrekkelig antall dommere som kan benyttes ved avvikling av kamper på Dælenenga.
- Å tilby dommerutdanning for klubbens ungdomsspillere, som skal utgjøre hovedstammen i dommerne for barnefotballen og ved interesse legge til rette for videre dommerutdanning.

Plan for rekruttering av dommere:

- Dommeransvarlig rekrutterer spillere av begge kjønn i alderen 13–14 år som ønsker å dømme Grüner-cupen. De som markerer seg og viser arbeidsvilje tilbys dommeroppdrag fra de er 15 år.
- De nye dommerne vil få hvert sitt lag som de skal dømme. Dette vil gi dem tydelighet i når de skal dømme, hvem de skal forholde seg til og hvilken spillform de skal dømme i.
- Sportslig leder har ansvar for kursing av nye dommere hvert år, og et viderekomne kurs for dommere som ønsker mer jobb. Det vil si: To kurs der sportslig leder snakker om rollen som dommer, regler, hvordan vi skal lage en trygg kamptilværelse, hva som forventes osv.
- Her er det viktig å presisere forventninger og krav til dommere hvis de skal videre i

klubben. Dommere kan bidra til mer positive opplevelser, men også mer læring hvis dommere forklarer hva de dømmer på og hvorfor de dømmer det de gjør. Tydelighet, trivsel og trygghet!

- De som har dømt et lag i minst ett år og ønsker flere oppdrag, vil bli sendt til kretsen for rekruttdommerkurs. Det vil også få tilbud om futsaldommerkurs.

Fellesaktiviteter og arrangementer

Retningslinjer for turneringsdeltagelse

Grüner følger NFFs bestemmelser om reiseavstand til konkurranser

Foreldremøter

Det skal avholdes et årlig foreldremøte når laget starter treningen for ny sesong og et foreldremøte før laget drar på sommerturnering med overnatting. Ellers avholdes foreldremøter etter behov.

Grüner har en egen mal for hvilke saker som bør tas opp på foreldremøtene. Se foreldremøtemalen på <https://fotball.gruner.no/om-gruner/foreldremoter-i-gruner-fotball/>.

Fotballskolen

Fotballskolen for de minste er noe av det viktigste vi gjør i Grüner Fotball. Det er der de fleste har sitt første møte med klubben, og den er vår fremste rekrutteringsarena for spillere, foreldretrenere og lagledere. Vi skal gi nye barn et positivt og trygt møte med Grüner og Dælenenga, samtidig som ungdommene i klubben får være rollemønstre i kraft av å jobbe som instruktører.

Rekrutteringsansvarlig har til oppgave å sørge for at fotballskolen er klar til oppstart den første tirsdagen i mai. Innen det må vedkommende sørge for at det finnes tilstrekkelig med små baller, vester, kjepler og instruktører til å ta imot ca 80 barn, og ha et godt opplegg for deres første møte med Grüner Fotball. Dette arbeidet må startes i mars/april.

I løpet av fotballskolen må det distribueres informasjonsmateriell om hva det vil si å være med i Grüner Fotball, og forventningene til foreldredeltakelse.

BIT (Barneintrotrening)

Når fotballskolen går mot slutten, hører det med til oppgavene å organisere oppstart av nye kull og treningsgrupper i samarbeid med daglig leder. Sportslig leder i klubben leder BIT-treningen med foreldretrenere i allerede etablerte treningsgrupper. Det gjennomføres fellestreninger i oktober og mars, før og etter fotballskolen for de minste, for alle kull som spiller treerfotball. Her skal sportslig leder veilede nye trenere med hvordan de skal jobbe ut fra sportsplanen og treningsguiden. Til sammen vil nye trenere og spillere få 8 økter med klubben hvert år.

Idrett og lek

Idrett og lek er lavterskel aktivitet på tvers av kjønn, for barn som ikke er gammel nok enda til fotballskolen for de minste. Tilbudet varierer fra år til år, men basert på bevegelsesglede, lek og bekjentskap mellom foreldre og barn i nærområdet.

SUP-trening (Spillerutviklingsprosjektet)

Når spillerne blir litt eldre så blir behovene og forskjellene større i laget. Klubben arrangerer da SUP-trening for de aller ivrigste. Dette er for å skape ledere på banen, men også forberedelser til landslagsskolen som NFF Oslo arrangerer. Det er derfor strengere kriterier med holdning, oppmøte og innsats for å være med. Tilbudet er for 9-11 år, her er kjønn adskilt. På jentesiden er det opplegg med samarbeidsklubber.

Uttak til landslagsskolen

I våre ekstratilbud som MIX-trening, SUP, TNX og hospitering, kartlegges spillerne med tanke på landslagsskolen. Uttak til landslagsskolen gjøres av sportslig utvalg i dialog med trenere og lagledere for hver årgang.

Viktige kriterier ved uttak at spillerne skal ha eierskap til egen utvikling, det vil si såillere som trener mye, viser stor tilstedeværelse, tester egne grenser og er nysgjerrige og reflekterte rundt egen utvikling

Telenor Xtra-akademiet

Grüner Fotball IL driver et akademi gjennom NFF og Telenor sitt samarbeid om fotballfritidsordning (FFO). Målet for Telenor Xtra (TNX) akademi er å skape bevegelsesglede med trygge rammer og pedagogisk oppfølging, sånn at vi kan skape trygge rammer og bidra til gode vaner. Målet er å gi et godt tilbud til nærmiljøet der vi utvikler spillerne og Grünerfotballen. Tilbudet er et etterskoletilbud for barn fra 2-10.klasse.

TINE Fotballskole

Vi arrangerer en fotballskole siste uke i sommerferien for aldersgruppa 7-12 år. Det må søkes i tide om å få TINE fotballskole, men klubben skal arrangere en skole med høyt sportslig nivå selv om vi ikke skulle få TINE-status. Klubbens spillere skal ha fortrinnsrett på trenerjobber, og skal følge et kurs i forkant for å være godt forberedt.

Den store lilla FETEdagen

Kapteinsteamene til senior herrer og kvinner med laglederne arrangerer en dag for barn og ungdom i klubben.

Grüner Cup

Vi arrangerer en årlig cup for barnelagene i 5-er og 7-er fotball. Sportslig utvalg har ansvaret for å delegere oppgaver til de frivillige for å arrangere cupen.

Futsal

Futsal er en annen idrett enn fotball. Det er derfor mulig å være fotballspiller i en annen klubb, men spille futsal for Grüner. Futsal terper mer på teknikk og kreativitet og kan gi oss en annen dimensjon som spillere. Alle toppspillere i verden har vært gjennom futsal i en periode i livet sitt. Dette er en måte å holde på gode spillere som elsker klubben, men ønsker å ta et steg videre. Vi skal da hjelpe lag fra 8 årsalderen med å skape god futsal aktivitet.

E-sport

NFF ønsker å satse på e-sport. Per dags dato er dette Fifa på playstation med lag på 4 personer over 14 år som representerer klubben sin. Klubben skal ha en E-sportansvarlig som leder dette laget til NM og andre turneringer. Gode holdninger og spillestil står fortsatt

sentralt her.

Samarbeid på jentesiden ungdom

Vi har et samarbeid med Sagene, Hasle-Løren og Skeid på jentesiden for å gi et helhetlig og sosialt tilbud for jentene gjennom ungdomsfotballen.

Vi jobber mot å bygge bro med de forskjellige klubbene allerede fra barnefotballen hvis trenerteamet kapasitet til å tilrettelegge for det. I ungdomsfotballen så vil det være nivå delt tilbud til alle, de øverste nivåene har strengere krav. Spillere som ønsker å kun spille for det sosiale vil få mulighet til det. Gapet mellom lagene på det øverste nivået og de andre blir større over tid. Det er da ønskelig at alle jentene som er har høy grad av motivasjon tester tilbudet.

Samarbeidsklubb

Vi har et samarbeid med VIF elite og VIF bredde kvinner. Som en del av avtalen tilbyr VIF blant annet trenerforum, klubbeseøk, ETUP (ekstern trenerutviklingsprogram), hospitering av spillere.

Grüner skal jobbe for å rekruttere og hjelpe mindre klubber i nærmiljøet.

Private aktører

Vi arbeider for å ha bedre og billigere tilbud enn private aktører og såkalt private fotballakademier. Det er ikke rom for private aktører på våre anlegg.

Keepertrening

Vi holder keepertrening minst en gang i uka. Dette differensieres i fire grupper. nybegynner, barn, ungdom og junior/senior.

Fredrik Tofthagen er hovedansvarlig. For å melde deg inn på keepertrening å bli invitert til treningene, så må du be hovedtrener eller lagleder gi deg tilgang i våres spondgrupper.

Under er årshjulet til keepertrening (hele årshjulet er på websiden). Hovedtrener bør ta hensyn til dette når de planlegger ukens økt.

	Etablert angrep	Etablert forsvar	Overgang ang-rep	Overgang forsvar
Måned 1	Uke 1	Uke 2	Uke 3	Uke 4
Tekniske ferdigheter	Utgangsposisjon	Ballgrep	Bokseteknikk	Fallteknikk
Måned 2	Uke 5	Uke 6	Uke 7	Uke 8
Taktiske avgjørelser	Igangsetting / posisjonering	Dirigering / posisjonering	Spillpunkt / posisjonering	Bryte / avvente / posisjonering
Måned 3	Uke 9	Uke 10	Uke 11	Uke 12
Tekniske ferdigheter	Avleveringer	Bevegelses teknikk	Mottak og pasningsteknikk	Dødballer
Måned 4	Uke 13	Uke 14	Uke 15	Uke 16
Taktiske avgjørelser	Igangsetting / posisjonering	Dirigering / posisjonering	Spillpunkt / posisjonering	Bryte / avvente / posisjonering

Trenere og sportslig ledelse

Sportslig utvalg

Utvalget har det overordnede ansvaret for den sportslige aktiviteten i klubben.

Dette omfatter:

- Vedlikeholde og oppdatere sportsplanen og andre sportslige dokumenter.
- Ansette trenere
- Følge opp hospiteringsordningen
- Kurse og følge opp trenere, samt stille på foreldremøter når det trengs.
- Avholde trenersamlinger med sportslig innhold 3-4 ganger i året.
- Avholde to dommersamlinger i året.

Trenerforum

Trenerforum er Grüners møteplass for fotballfaglig oppdatering, inspirasjon og utveksling. Forumet ledes av Sportslig utvalg, og har som mål å ha fire årlige treff – to for barnetrenerne og to for ungdoms- og seniortrenerne. Dette kan gjennomføres med våre samarbeidsklubber.

Trenersamtaler og spillersamtaler

- Alle trenere skal ha en kort medarbeidersamtale/trenersamtale med sportslig leder én gang i året.

Fra og med det året spillerne fyller 10 år, skal:

- alle nye spillere ha spillersamtale innen 6 måneder etter at de har startet
- alle spillere ha minst en formell spillersamtale med treneren sin annethvert år
- alle spillere delta i en anonym spillerundersøkelse som trener og SU får tilgang til. Denne skal bygge på en felles mal for alle lag.
- Trenere skal ikke være aleine i samme rom som én spiller

Spillersamtalene skal gjøres med foreldrene i barne- og ungdomsalderen.

Trenerkurs

Klubben ønsker et godt kompetansenivå på sine trenere og lagledere, og har en egen kompetanseplan for dette i klubbhåndboka. Hvert lag skal ha minst en hovedtrener med utdanning på rett nivå. Klubben legger til rette for at trenerne i klubben kan ta:

- NFF Grasrottrenerkurs
- Videre trenerutdanning etter søknad
- Veiledning på feltet av trenerveiledere minst 4 økter i året.

Trenerlønn fastsettes etter kompetanse – jo flere kurs, desto høyere er timelønnen.

Trenervett

Alle trenere og lagledere skal:

- lese og forstå NFFs trenervettregler
- levere politiattest
- følge Norges idrettsforbunds råd om forebygging av seksuelle overgrep
- ta i bruk Norges fotballforbunds varslingskanal for vold, trusler, rasisme og andre uønskede hendelser.

Les mer om trenerrollen og kompetanseplan for trenere i Grüners klubbhåndbok.

Treningsguide

Treningsguiden er Grüner Fotballs rammeverk som alle trenere jobber etter når vi skal planlegge og gjennomføre treningsøkter.

Grüners trenere skal ha mye frihet til å tilrettelegge for laget sitt, men alle skal jobbe med samme fokus, tema og kreve de samme prinsippene fra seg selv og spillergruppen, sånn at alle Grüner-spillere får en lilla tråd gjennom uken, måneden og året.

Trenerveiledere

Grüner Fotball har en gruppe trenere som fungerer som trenerveiledere. Sportslig utvalg koordinerer Grüner Fotballs trenerveiledere.

Veilederne skal

- være veiledere for våre lag i barne- og ungdomsfotballen
- gi tilbakemeldinger og støtte på trenerjobben
- sørge for at trenerne i klubben føler seg sett
- være gode samtalepartnere og rådgivere rundt trenerjobben
- følge opp at lagene bruker sportsplanen i det daglige arbeidet
- følge opp at klubben driftes etter klubbens verdier, målsettinger og retningslinjer.
- rapportere status for treningsarbeidet til Sportslig utvalg.

Det er et mål at alle trenerne får en periode i året med oppfølging fra veilederne. I veiledningsperioden skal trenerveilederne delta på minst treninger med den årgangen de skal veilede.

Plan for de tre veiledningene:

1. Observasjon av årgangen med bruk av evalueringsskjema.
2. Trenerveilederen bruker sportsplanen som basis og veileder treneren, med påfølgende evaluering.
3. Observasjon av årgangen, trenerne fokuserer på punkter fra del 1 og 2.

En lilla tråd

Grüner er en verdibasert klubb, der vi skal ha en tydelig **lokal** spillestil.

Vi spiller **inkluderende** fotball der målet er å få alle med! Vi skal ikke lempe ballen fra keeper til spiss, vi skal spille oss ut bakfra, inkludere forsvar, midtbane og angrep i dybde, men like viktig å kunne bruke bredden, vende spillet kjapt for å inkludere alle i målsjansene.

Vår tilnærming til fotball skal være basert på langsiktig **utvikling** i både spillerutvikling og spillestil

Vi ønsker at det skal være en helhet i spillestil fra 12 år og opp til A-laget. Det er viktig for å få størst mulig utbytte av hospitering, og gjøre det enkelt for spillerne å gå mellom årganger.

Vi bruker treningsguiden til å systematisere og periodisere alle treninger for alle årskull i klubben. Dette vil skape en lilla tråd alle trenere, instruktører, veiledere og spillere kan bruke i arbeidet. Det vil skape trygghet og tydelighet i hva vi jobber med, og når vi skal jobbe med det.

Grüner Fotball skal ha en spillestil der hovedelementene er 1) ballbesittelse, 2) hurtig gjenvinning og 3) vende spillet.

Grüners lag skal alltid ønske å kunne styre kampen. Målet er alltid å score mål, om nødvendig med mange trekk innad i laget.

Vi skal alltid kunne ta vare på ballen, og ikke bli stresset under press. Vi skal trene på å komme oss ut av trange situasjoner.

På trening og i kamp skal spillet alltid settes i gang bakfra. Spillerne skal føle seg komfortable med å ha ballen i beina.

Hele laget spiller angrep når vi har ballen, og hele laget spiller forsvar når vi ikke har den. Hele laget skal vite hvordan vi spiller i angrep og hvordan vi forsvarer.

Når vi forsvarer oss, skal vi vinne ballen hurtig tilbake. Et hovedgrep for å få til dette er bruken av pressfeller og pressutløsere. Våre lag skal trene på både de individuelle og kollektive dimensjonene knyttet til pressfeller og pressutløsere.

Alle spillere bør ha kjennskap og kunne spille i alle roller på banen. Hvem som helst kan måtte spille på en annen posisjon på banen enn det de er satt til i en kampsituasjon, og da bør spilleren være kjent med hvordan rollen gjennomføres.

Keepere bør være med i treningsarbeidet sammen med utespillerne. Keeperne bør ha mange av de samme ferdighetene som en utespiller har.

Vår spillestil gir oss

Bedre individuelle og kollektive ferdigheter: Spillestilen krever flere pasninger, flere involveringer og flere valg man må ta som enkeltspiller. Tilsvarende må laget gjennom bevegelser, spillemønstre og kollektiv opptreden sørge for at spilleren med ballen har alternativer. Stilen stiller høye krav til tekniske og taktiske ferdigheter, og er derfor en grunnleggende utviklende stil.

Flere mål: Hovedmålet for pasningsspillet vil alltid være å få en gjennombruddspasning, som fører til mål eller målsjanse. Med sikkert pasningsspill vil vi øke sannsynligheten for å score flere mål.

Økt selvtillit: Man vil også øke selvtilliten innad i laget, når man har ballen i laget over en lengre periode. For hver pasning man slår internt i laget vil selvtilliten øke noen prosent.

Mer fotballglede: Fordi det er gøy å være god og spille bra!

Sportslige mål

Målsettinger for den sportslige aktiviteten i Grüner Fotball:

- Seniorlagene skal være fyrtårn for alle andre lag. Seniorlagene skal samarbeide og ha samme spillestil i alle lag. Seniorlag som ikke er A-laget, skal hjelpe og styrke A-laget. A-lag herrer skal rykke opp til og etablere seg i 4. divisjon og A-lag kvinner i 3. divisjon.
- Grüner skal ha minst to ungdomslag av begge kjønn i alle årganger frem til junior. Årganger med få spillere skal kunne slås sammen for å gi god utvikling og inkludering av spillerne. Ungdomsfotball i klubben skal ha samme spillestil, kultur og muligheter som resten av klubben. Vi ønsker alltid å ha et lag hver årgang i enten 1. eller 2. divisjon. I junioralder skal vi ha ett lag i 1. divisjon. Dette er viktig for at lokale spillere skal få større muligheter å komme direkte inn i A-laget eller B/U23 lag.
- Vi har mange trenere med tett oppfølging fra klubben som trener på Grüners spillestil med trivsel og trygghet i fokus.
- Grüner Fotball har en futsalansvarlig som driver et futsaltilbud med vekt på samspill, ballteknikk og kreativitet.
- Grüner Fotball har en e-sportansvarlig som driver et e-sporttilbud med lag påmeldt i kretsmeesterskap og NM. Dette tilbudet er mer for de som ikke ønsker å spille fotball, men ønsker tilknytning til klubben.

Treningsprinsipper, SKRIFT-metoden

Treningsaktivitetene i Grüner Fotball bygger på fire grunnleggende prinsipper:

- Aktivitetsprinsippet
- Variasjonsprinsippet
- Spesifisitetsprinsippet
- Kvalitetsprinsippet

De fire prinsippene gir føringer for hvordan treninger skal planlegges, organiseres og gjennomføres. Overordnet kan vi si at de fire prinsippene skal bidra til at treningene har høy aktivitet, variert innhold, fotballspesifikke øvelser og god kvalitet.

Det er viktig at innholdet rundt treningen gjennomsyrrer treningsprinsippene våres, men selve grunnmuren i vår spillestil er basert på SKRIFT-metoden.

Vi skal prøve å skape solide ballbesittende og inkluderende lag, som tør å ta på press og spille oss kontrollert ledd for ledd fra keeper, gjennom senter av banen, og sette opp kanter for innlegg, eller gjennombrudd sentralt. Og kunne vende spill, også på motstanders banehalvdel, og kanskje komme opp i titalls pasninger før balltap.

Individuelt, begynn så smått å tenke S K R I F T:

S - Se, analysere, gjøre (orientere seg før mottak)

K - Kroppstilling (åpen og spill fremover, lukket og støtte)

R - Riktig fot (lengste spill fremover, nærmeste i støtte)

I - Ifra og mot, imot og fra bevegelser før mottak/medtak (skaffe seg rom)

F - Førstetouch, helst ball inn i ledig rom

T - Ta av eller ta på press, alt etter hva vi vil.

Urcie

Trenere i klubben vil få tilgang til Grüners treningsguide for en nærmere beskrivelse av de fire prinsippene. Dere vil også få tilgang til [Urcie.com](https://urcie.com), vår digitale økt- og øvelsesdatabase, for oversikt over alle våre øvelser, det er også mulig å lage dine egne øvelser som kan deles til resten av Grüner fotball.

Ta kontakt med Sportslig Utvalg for å få brukernavn og passord.

Barnefotball

5-7 år: treerfotballen

Dette er barnas første møte med Grüner Fotball. Det er viktig at det oppleves som trygt og morsomt å være med, og samtidig at de lærer hva det vil si å være en del av en klubb og et lag. Ved opprettelse av ny årgang i Grüner Fotball er det et viktig prinsipp at lag opprettes som en del av en hel årgang, og ikke som en selvstendig enhet. Lag og treningsgrupper endres hvert år. I barnefotballen skal alle spillerne i kampen ha tilnærmet lik spilletid.

Mål

- Etablere et godt og trygt tilbud til alle som vil være med
- Alle skal oppleve mestring og følelsen av å være inkludert
- Gjøre spillerne glade i og stolte av å tilhøre Grüner Fotball
- Rekruttere nok voksne rundt lagene og gruppene
- Etablere god lagorganisering
- Deltakelse i to runder av Obos miniligaen + en andre cup hvert halvår

Typisk for aldersgruppen:

- Stor aktivitetstrang
- Varierende konsentrasjonsevne
- Lite mottakelig for verbal instruksjon
- Lek med venner står sentralt
- Veldig varierende fotballferdigheter

Legg vekt på

- Lek, moro, trygghet og mestring
- Grunnleggende fotballferdigheter: Sentringer, mottak, driblinger, skudd
- Rettferdighet og likebehandling
- Smålagspill med maks 4 mot 4
- Samtlige lag skal ha minst én trener med NFFs introduksjonskurs for trenere

Treninger

- Minst 1 trening per uke: Kan gjerne utvides til 2 i utesesongen, for eksempel frivillig helgetrening
- Dersom årgangen har 2 eller flere treninger, skal minst én av dem være fellestrening for hele årgangen
- Treningen skal gi barna trygghet, tilhørighet og trivsel
- Treningene bør ha faste rammer og rutiner
- Bruk tid på hva som er riktig oppførsel på trening
- Det bør deles inn i så små grupper som mulig på trening
- Det skal i hovedsak benyttes ball i all aktivitet, og det skal være én ball per barn
- Hver spiller bør ha minst 700 ballberøring per trening – 50 prosent i løpet av de første 15 minuttene
- Treningen skal planlegges med stor aktivitet, mye ballkontakt og minst mulig kø
- Trenerne bør fokusere på det positive og ikke bruke tid på det som er «feil»
- Treningene bør bestå av få og enkle øvelser (med små variasjoner) slik at spillerne

kjenner seg igjen fra gang til gang

- Stimulere spillerne til å drive egenutvikling/egentrening med ball

8-9 år: femmerfotball

I denne aldersgruppen har mange spilt organisert fotball i flere år, samtidig som det gjerne starter nye. Trygghet, lek og moro er fortsatt sentralt, samtidig som spilleforståelse blir et stadig viktigere element i trening og kamp. I barnefotballen skal alle spillerne i kampen ha tilnærmet lik spilletid.

Mål

- Videreføre et godt og trygt tilbud
- Alle skal fortsatt oppleve mestring og bli inkludert
- God individuell ferdighetsutvikling
- Utvikle forståelsen av samspill og grunnleggende taktiske egenskaper
- Deltakelse i serie og minst to andre cuper, der én av dem er Grüner-cup

Typisk for aldersgruppen

- Stor aktivitetstrang
- God utvikling av finmotorikken – «Teknisk gullalder»
- Bedre, men fortsatt varierende konsentrasjonsevne
- Mer mottakelige for verbal instruksjon
- Opptatt av regler og rettferdighet
- Ulike individuelle og taktiske ferdigheter
- Bedre fotballforståelse

Legg vekt på

- Lek, moro, trygghet og mestring
- Grunnleggende fotballferdigheter
- Rettferdighet og likebehandling
- Samspill og spilleforståelse
- Smålagspill med maks 5 mot 5
- Samtlige lag skal ha minst én trener med NFFs introduksjonskurs for trenere

Treninger

- Minst 2 treninger per uke, en kan gjerne være frivillig
- Sørg for at årgangen har minst én felles trening per uke i utesesongen
- Treningen skal gi barna trygghet, tilhørighet og trivsel
- Treningene bør ha faste rammer og rutiner
- Det skal i hovedsak benyttes ball i all aktivitet, og det skal være én ball per barn
- Hver spiller bør ha minst 1000 ballberøring per trening – 50 prosent i løpet av de første 15 minuttene
- Treningen skal planlegges med stor aktivitet, mye ballkontakt og minst mulig kø
- Treningene bør bestå av få og enkle øvelser (med små variasjoner) slik at spillerne kjenner seg igjen fra gang til gang
- Legg inn øvelser som bidrar til å utvikle spillernes fotballforståelse: bevegelse, posisjonering, timing, taktiske valg og samspill
- Stimulere spillerne til å drive egenutvikling/egentrening med ball

10-11 år: sjuerfotball

I denne aldersgruppen har det gjerne skilt seg ut en gruppe ivrige spillere med stor interesse og treningsiver. Ekstra treninger, differensiering og hospitering kan sørge for at alle får et tilbud som passer deres nivå og interesse. Individuelle ferdigheter skal utvikles parallelt med mer lagorganisering. Dette er en alder der det er gunstig å påvirke holdninger. Skap lyst til å drive idrett og oppfordre til egenaktivitet. I barnefotballen skal alle spillerne i kampen ha tilnærmet lik spilletid.

Mål

- Videreføre et godt og trygt tilbud med sportslig kvalitet
- Alle skal fortsatt oppleve mestring og bli inkludert
- God individuell ferdighetsutvikling
- Bedre forståelse av samspill, taktiske forhold og lagorganisering
- Deltakelse i serie og minst to andre cuper

Typisk for aldersgruppen

- Bedre konsentrasjonsevne
- Mer mottakelige for verbal instruksjon
- Ulike tekniske og taktiske ferdigheter
- Bedre fotballforståelse
- Selvkritikk og lærevillighet øker
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Opptatt av regler og rettferdighet
- Kreativitet utvikles

Legg vekt på

- Lek, moro, trygghet og mestring
- Grunnleggende fotballferdigheter
- Samspill og spilleforståelse
- Småspill er fortsatt viktig, og kan varieres med spill på bane i full størrelse
- Samtlige lag skal ha minst én trener med NFFs introduksjonskurs for trenere

Treninger

- Minst 2 treninger per uke
- Sørg for at årgangen har minst én felles trening per uke
- Treningen skal gi barna trygghet, tilhørighet og trivsel
- Treningene bør ha faste rammer og rutiner
- Det skal i hovedsak benyttes ball i all aktivitet, og det skal være én ball per barn
- Hver spiller bør ha minst 1000 ballberøring per trening – 50 prosent i løpet av de første 15 minuttene
- Treningen skal planlegges med stor aktivitet, mye ballkontakt og minst mulig kø
- Treningene bør bestå av få og enkle øvelser (med små variasjoner) slik at spillerne kjenner seg igjen fra gang til gang
- Legg inn øvelser som bidrar til å utvikle spillernes fotballforståelse: bevegelse, posisjonering, taktiske valg, samspill
- Stimulere spillerne til å drive egenutvikling/egentrening med ball
- Dyrk keeperne, og de som viser lyst til å stå i mål

Ungdomsfotball

12-13 år: niefotball (overgang fra barn til ungdom)

Overgangen fra barne- til ungdomsfotball er krevende. Det er store forskjeller i utviklingsnivå, både fysisk og mentalt. Dette skjer samtidig med sosiale omveltninger utenfor fotballen, som overgang til ungdomsskole og nye venner. I tillegg går de fra en trygg tilværelse med foreldretrenere og etablerte lag, til en mer konkurransepreget inndeling etter nivå. Dette kan føre til at noen blomstrer og får en rask utvikling, men være svært tøft for andre.

Erfaringsmessig er det nå et stort frafall. Det må klubben og trenerne være oppmerksomme på. Derfor starter vi med en overlapping av lønnede trenere og foreldretrenere fra 12-årsalderen. Vi ser at den beste løsningen for å nå målet om «flest mulig, best mulig, lengst mulig» er å videreføre de trygge rammene som foreldrene har skapt langt inn i ungdomsalderen. Vi oppfordrer derfor foreldretrenere å fortsette i trenerapparatet etter overgangen til ungdomsfotball. Dette er vår måte å skape et godt og utviklende tilbud for alle i klubben.

I ungdomsfotballen skal spilletiden fordeles rettfærdig. Det bør være samsvar mellom uttak, spilletid og treningsiver, holdninger og prestasjoner. Alle spillere som er tatt ut til kamp bør være på banen minst halve kampen.

Mål

- Ha med flest mulig spillere lengst mulig
- Ha et godt til alle spillere, uavhengig av ferdighets- og ambisjonsnivå
- Sørge for god utvikling både sosialt og sportslig
- Spillerne skal aktivt bidra til en god og positiv vinnerkultur på laget
- Deltakelse i OBOS-cup, Adidas-cup og serie og minst én annen cup
- Sportslige mål: Ett lag i 1. eller 2. divisjon, videre fra innledende pulje enten i Adidas cup eller OBOS-cup

Typisk for aldersgruppen

- Store forskjeller i fysisk og mental utvikling
- Store forskjeller i prestasjonsevne og humør
- Prestasjonsbevisstheten har økt
- Noen har kraftig lengdevekst
- Noen spillere er ambisiøse og lærenemme
- Konsentrasjonsevne og kreativitet er i god utvikling
- Viktig alder for påvirkning av holdninger

Legg vekt på

- Det er viktig å vise ungdommer at det er mulig og lov å bli god i Grüner!
- Sørge for at de som har gode holdninger og ønsker noe mer får de riktige utfordringene, slik at vi greier å holde motivasjonen og utvikling på riktig nivå
-

- Spillerne i denne alderen må i økende grad bevisstgjøres hvordan deres rolle i gruppa påvirker prestasjonene for laget. De må lære å aktivt bidra til en god og positiv vinnerkultur på laget.
- Individuell ferdighetsutvikling skal være i fokus
- Tilrettelegge for deltakelse på sone/kretslag
- Alle hovedtrenere skal ha NFF Grasrottrenerkurs

Treninger

- Treneren skal føre trenings- og kampoppmøte for spillerne
- Minimum 2 treninger i uka i tillegg til kamp
- Lag som har ambisjoner om å spille i 1. og 2. divisjon bør trene minst tre ganger i uken.
- Spillere som har ambisjoner om å spille på øverste nivå, forventes å drive egentrening ved siden av lagtreninger.
- Ekstra treningsøkter for de ivrigste kan etableres
- Sørg for at årgangen har minst én felles trening per uke
- Det skal legges til rette for differensiering og hospitering på treningene
- Fokus på god treningskultur
- Hold øye med treningsbelastning og skader
- Sørg for å ha gode temaer å jobbe med
- Det er viktig med konstruktive tilbakemeldinger
- Legg til rette for medbestemmelse
- Prioriter spill og ferdighetstrening med ball
- Bruk få øvelser med velkjente "temaer" slik at spillerne forstår sammenhengen mellom øvelser og kampsituasjoner
- Stimulere spillerne til å drive egenutvikling/egentrening med ball, gjerne også kondisjonstrening og skadeforebyggende styrketrening
- Keepere skal få riktig og god oppfølging

14-16 år: elleverfotball

I denne alderen krever spillet taktisk tenking og relasjonelle ferdigheter. Det er viktig å terpe på treningskultur og påvirke spillernes holdning til eget ansvar for idrettslig utvikling.

Klubben skal legge til rette for at det er et tilbud for alle. Det betyr at vi skal ha et lag med breddenivå, men samtidig gi de beste spillerne muligheten til å utvikle seg på sitt nivå. Noen ganger ved å ha to-tre lag per årgang, andre ganger ved å slå sammen lag med jevnt nivå fra to årganger i et felles lag. For noen av spillerne vil det være et alternativ å hospitere på lag med eldre aldersklasser.

I ungdomsfotballen skal spilletiden fordeles rettferdig. Det bør være samsvar mellom uttak, spilletid og treningsiver, holdninger og prestasjoner. Alle spillere som er tatt ut til kamp bør være på banen minst halve kampen.

Mål

- Ha med flest mulig spillere lengst mulig
- Ha et godt til alle spillere, uavhengig av ferdighets- og ambisjonsnivå
- Sørg for god utvikling både sosialt og sportslig

- Spillerne skal aktivt bidra til en god og positiv vinnerkultur på laget
- Deltakelse i OBOS-cup, Adidas-cup og serie og minst én annen cup
- Sportslige mål: Ett lag i 1. eller 2. divisjon, videre fra innledende pulje enten i Adidas cup eller OBOS-cup

Typisk for aldersgruppen

- Ekstrem vekstperiode
- Sterke sosiale behov
- Gutter utvikler større muskulatur enn jentene
- Kreativitet og koordinasjonsevne i god utvikling
- Dårlig harmoni mellom fysisk og mental utvikling
- Variabel opptreden; pubertetsalder, usikker
- Sjenert, tøff utad, aggressiv

Legg vekt på

- Det er viktig å vise ungdommer at det er mulig og lov å bli god i Grüner!
- Sørge for at de som har gode holdninger og ønsker noe mer får de riktige utfordringene, slik at vi greier å holde motivasjonen og utvikling på riktig nivå
-
- Intensitet, kvalitet og tøffhet i øvelser og kamp er viktig for å utvikle seg i denne alderen. Det er viktig å spille med eldre spillere som har mer kraft og tempo for å utvikle seg.
- Holdninger og ansvar for egen utvikling er veldig sentralt. Ungdommene er modne for å utvikle en forståelse for de taktisk i valgene man gjør som spiller
- Tilrettelegge for deltakelse på sone/kretslag
- Alle hovedtrenere skal ha NFF Grasrottrenerkurs

Treninger

- Treneren skal føre trenings- og kampoppmøte for spillerne
- 2-3 treninger i uka i tillegg til kamp
- Lag som har ambisjoner om å spille i 1. og 2. divisjon bør trene minst tre ganger i uken.
- Spillere som har ambisjoner om å spille på øverste nivå, forventes å drive egentrening ved siden av lagtreninger. Ekstra treningsøkter for de ivrigste kan etableres
- Sørg for at årgangen har minst én felles trening per uke
- Det skal legges til rette for differensiering og hospitering på treningene
- Fokus på god treningskultur
- Hold øye med treningsbelastning og skader
- Sørg for å ha gode temaer å jobbe med
- Det er viktig med konstruktive tilbakemeldinger
- Legg til rette for medbestemmelse
- Prioriter spill og ferdighetstrening med ball
- Bruk få øvelser med velkjente "temaer" slik at spillerne forstår sammenhengen mellom øvelser og kampsituasjoner
- Stimulere spillerne til å drive egenutvikling/egentrening med ball, gjerne også kondisjonstrening og skadeforebyggende styrketrening
- Keepere skal få riktig og god oppfølging

- Spillerne kan nå også begynne med styrketrening. Grüner disponerer et treningsrom i i flerbrukshallen, og i perioden etter serieslutt og fram til sesongoppkjøring på våren vil én økt i uka her være gunstig. NB: Treneren for styrkeøkter må påse at det ikke kjøres øvelser med for stor belastning på unge kropper. Treningsutbyttet her kan være vel så bra i forhold til en økt på Dælenenga i -5 og snødrev.

17-19 år – juniorlag

Klubben skal fremdeles legge til rette for at det er et tilbud for alle, men også forberede på seniorfotball. Det betyr at de som ikke kommer med eller satser mot A-laget mot slutten av JR-alder må ledes mot C-lag, evt B-laget i noen tilfeller.

De sterkeste 17–19-åringene bør få erfaringer fra A-laget og etter hvert tas opp i A-stallen permanent. Det er et mål å gi 5 nye juniorspillere A-lagserfaring, og å ta opp minst 2 egenproduserte spillere fra JR til A-lagsstallen stall hvert år.

Mål

- Sørge for god utvikling både sosialt og sportslig
- Spillerne skal aktivt bidra til en god og positiv vinnerkultur på laget
- Deltakelse i OBOS-cup, Adidas-cup og serie og minst én annen cup
- Sportslige mål: Ett lag i 1. eller 2. divisjon, videre fra innledende pulje enten i Adidas cup eller OBOS-cup

Typisk for aldersgruppen

- Stadig i vekst
- Mer bevisste utøvere
- Sterke sosiale behov, men mer selvstendig
- Økt frafall, andre interesser overtar
- Behov for tilretteleggelse for skolegang/studier
- Variable holdninger

Legg vekt på

- Sørge for at de som har gode holdninger og ønsker noe mer får de riktige utfordringene, slik at vi greier å holde motivasjonen og utvikling på riktig nivå
- Intensitet, kvalitet og tøffhet i øvelser og kamp er viktig for å utvikle seg i denne alderen. Det er viktig å spille med eldre spillere som har mer kraft og tempo for å utvikle seg.
- Holdninger og ansvar for egen utvikling er veldig sentralt. Ungdommene er modne for å utvikle en forståelse for de taktisk i valgene man gjør som spiller
- Tilrettelegge for deltakelse på sone/kretslag
- Alle hovedtrenere skal ha NFF Grasrottrenerkurs

Treninger

- Alle spillere fra hvert årskull bør trene sammen
- Treneren skal føre trenings- og kampoppmøte for spillerne
- 2-3 treninger i uka i tillegg til kamp
- Lag som har ambisjoner om å spille i 1. og 2. divisjon bør trene minst tre ganger i uken.
- Spillere som har ambisjoner om å spille på øverste nivå, forventes å drive

- egentrening ved siden av lagtreninger. Fokus på god treningskultur
- Hold øye med treningsbelastning og skader
- Sørg for å ha gode temaer å jobbe med
- Legg til rette for medbestemmelse
- Prioriter spill og ferdighetstrening med ball
- Stimulere spillerne til å drive egenutvikling/egentrening med ball, gjerne også kondisjonstrening og skadeforebyggende styrketrening
- Det er viktig å balansere belastningen for de som hospiterer med A-lag, og gi dem fortrinn i kamper på rekrutt og juniorlag selv om de ikke har høyt oppmøte på trening, så sant de har fulgt treningene på nivået over
- Keepere skal få riktig og god oppfølging
- Spillerne bør også trene styrke. Grüner disponerer et treningsrom i tårnhuset ved ballbingen, og i perioden etter serieslutt og fram til sesongoppkjøring på våren vil én økt i uka her være gunstig. NB: Treneren for styrkeøkter må påse at det ikke kjøres øvelser med for stor belastning på unge kropper. Treningsutbyttet her kan være vel så bra i forhold til en økt på Dælenenga i -5 og snødrev.

Seniorfotball

Klubben har fem seniorlag for herrer, og tre seniorlag for kvinner. Målet er at disse lagene skal være det naturlige stedet å fortsette for ungdommer fra Grüners ungdomsavdeling, og bestå i hovedsak av lokale spillere. Vår beliggenhet gjør at vi har stor pågang av folk som bor på Grünerløkka en kort periode i forbindelse med studier eller arbeid, og mange ønsker å spille fotball. De kan være en fin tilvekst til spillergruppa, men hovedregelen skal være at lokale spillere har fortrinnsrett på plass i troppene.

Det skal være samarbeid mellom alle lagene med en dynamisk tilnærming til å ha en fleksibel, god spillertropp og et godt tilrettelagt treningstilbud. Vi rekrutterer spillere eksternt gjennom A-lagene våre og internt gjennom våre ungdomslag.

A-laget:

Skal bestå av de beste spillerne i klubben. Laget skal ha en stamme av egenutviklede spillere, og klubben skal ha en egen plan for hvordan dette skal utvikles og vedlikeholdes. Det skal finnes en tallfestet målsetning for hvor mange som skal flyttes opp fra JR til A hvert år, og det skal alltid være minst to hospitanter på hver trening. Klubben skal også ha en tallfestet målsetning for antall hospitanter/ U19 som får spilletid i kamp pr sesong.

Trenerteamet bør lede en felles trening for A-laget, rekrutt-, og junior-lag én gang pr måned for å holde oversikt over talenter og bygge klubbkultur på tvers av årgangene.

Rekruttlaget/U23:

Skal være en arena for de som ligger rett under nivået til å få spilletid på A-laget, eller i noen tilfeller ikke har ambisjon om spill på øverste nivå, men allikevel ønsker å fortsette i klubben. Det vil typisk være eldre klubbspillere, spillere i JR/ U19- alder som trenger en kamparena for å utvikle seg, men ikke er gode nok for A-laget enda, samt spillere fra A-lagstroppen som trenger kamptrening f.eks. etter skade.

Det er ønskelig at det hvert år etableres et Junior "Elite" lag som fortrinnsvis spiller i øverste

mulig divisjon slik at det til enhver tid legges et grunnlag for å rekruttere spiller fra egen klubb til A-laget når disse er klar for å ta neste steg. Dersom klubben ikke ønsker å melde på et Junior Elite skal dette drøftes i sportslig utvalg

C-laget (sjuerlag):

Skal være plassen for Grünerspillerne som ønsker å fortsette med fotball på ren hobbybasis. Spillere med lang fartstid i klubben, samt trenere fra U-avdelingen som vil ha et lag å spille på, skal ha prioritet i troppen. De skal holde kontakt med junioravdelingen for å undersøke om noen derfra vil ha plass når de går over aldersgrensen for aldersbestemt spill på U19.

Fair Play

Grüner er en klubb som støtter Fair Play. Våre fotballkamper skal domineres av glede, mestring, jevnbyrdighet og god oppførsel.

- Husk at spillerne er barn
- Husk at fotball skal være gøy
- Husk å gjøre dommeren god
- Husk at du er et forbilde
- Respekter hverandre!

I Grüner jobber vi med å utvikle hele mennesker – ikke bare spillere. Siden spillere vil ha ulike trenere, er det viktig at alle i klubben følger de samme grunnreglene for holdninger og adferd.

Fair Play er veldig viktig å formidle sammen med Grüners visjon og verdier, og gjennom langsiktige planer for å føre spillerne gjennom ungdomsalderen frem til seniorfotballen.

Når spillerne begynner med seriespill (femmerfotball) skal de sammen med foreldrene signere en Fair Play-kontrakt. Dette er ikke bare for at spillere skal forstå hvordan vi i klubben skal oppføre oss, men også for å få foreldre til å være klar over hva deres rolle er og hva klubbens rolle er. Kontrakten skal fornyes årlig.

Også i ungdomsfotballen skal spillerne signere en Fair Play-kontrakt som fornyes årlig.

Fair Play ved kamper

Hjemmelagets trener tar initiativ til et Fair Play-møte mellom trenerne og dommeren før kampen. Utgangspunktet for en jevn og utviklende kamp er NFFs barnefotballregler. Gå gjennom de viktigste reglene for Fair Play, og gjør tydelige avtaler. Gjør også foreldrene kjent med foreldrevettreglene fra NFF.

Fair Play-hilsen:

Lagene stiller opp på to rekker og går mot hverandre og hilser før kampstart. Dette skal gjøres midt på banen med dommer til stede i midten. Det samme skal gjøres etter kampen.

Fair Play-ansvarlig i Grüner: Bodil Hafsås

Kampverter i Grüner Fotball

Alle hjemmekamper for barne- og ungdomslag i Grüner Fotball skal ha kampvert. Kampvertens hovedoppgave er å være vertskap for det gjestende laget, og skape en sosial og trygg ramme før, under og etter kampen.

Kampverten skal før kampen

- Møte opp senest en halv time før kampen.
- Ønske begge lag og dommer velkommen og tilby garderobe.
- Sjekke at garderoben er ryddig.
- Hjelpetrenerne med Fair Play-møte.

- Hjelpe til å organisere Fair Play-hilsen før kampstart.
- Hjelpe til med å gjøre klar banen.
- Informere om foreldrefrie soner. Tilskuere skal stå på motsatt side av lagene, og godt utenfor sidelinjen.

Kampverten skal under kampen

- Oppfordre til positiv adferd fra trenere/lagledere, både mot spillere og dommer.
- Passe på at publikum holder seg godt unna sidelinjene.
- Dele ut foreldrevettkort dersom det er behov for det.

Kampverten skal etter kampen

- Hjelpe til å organisere Fair Play-hilsen.
- Takke begge lag og dommer, og ønske gjestene velkommen tilbake.
- Sørge for at det blir ryddet rundt banen etter kampslett
- Sjekke at begge garderober er ryddig etter lagene

Trygge rammer

Grüner skal hvert år arbeide spesielt med minst ett av de faglige temaene under Trygge rammer i NFF Kvalitetsklubb.

Grüner skal i tillegg fokusere på Fair Play-temaer gjennom året.

Fair Play-temaer i Grüner Fotball:

Januar	Februar	Mars	April	Mai	Juni
Være konsentrert	Takle motgang/medgang	Gi gode tilbake-meldinger	Ikke klage på dommer	Full innsats	Være god vinner/taper

Juli	August	September	Oktober	November	Desember
Egentrening	Være konsentrert	Takle motgang/medgang	Gi gode tilbake-meldinger	Være god vinner/taper	Reflektere for året

Differensiering

Målet med differensiering er at alle spillerne skal få et tilbud som gir dem utfordringer med utgangspunkt i eget ferdighetsnivå.

I treningshverdagen ønsker vi at hele årgangen sees på som en felles gruppe med felles treningsopplegg og i størst mulig grad felles treninger. Det er viktig at det er fokus på å skape et godt treningsmiljø hvor spillerne trives, har det gøy, opplever mestring og utvikling.

Mål om jevnbyrdighet

Norges fotballforbund legger i sine retningslinjer vekt på at trening/kamp skal foregå mest mulig med med- og motspillere som er på noenlunde samme nivå ferdighetsmessig. Begrepet som brukes om dette er jevnbyrdighet.

Tanken er at spillerne blir mest tilfredse gjennom mye involvering og ved å få muligheten til å være med i spillet mest mulig. Klubbens mål er at alle som er på trening skal få flest mulige ballberøringer i løpet av treningen.

Differensiering er ikke det samme som topping. Det er ikke tillatt med topping av lag i barnefotballen i Grüner.

Det skal ikke være differensiering på alle treninger på årgangen. Det skal være en god blanding av felles aktiviteter og differensiering på enkelte treninger, og det skal være rene treninger/aktiviteter uten differensiering.

Det er kun grasrotkursede trenere som får lov til å differensiere på treninger, dette er for å kvalitetsikre økta for alle på hele kullet.

Hvordan gjør vi det på treningsfeltet?

Fra og med året de fyller 8 år åpner vi for differensiering på trening. Differensiering kan gjøres enten

- 1) organisatorisk, for eksempel ved at treningsgruppen deles i to eller tre grupper ut fra ferdigheter, eller
- 2) gjennom bruk av betingelser, for eksempel ved variert bruk av tid og rom, antall spillere, antall berøringer og så videre.

Det vil alltid være forskjeller på barnas fysiske utvikling og dermed også endringer i ferdigheter og utvikling. Differensieringen skal derfor ikke være permanent, og det skal ikke tas ut på navn på hvem som tilhører ulike grupper, da det hele tiden skal være fleksibilitet i inndelingen.

Grüner er opptatt av å ta vare på alle i årgangen og skape en helhetskultur for hver årgang. Da det er viktig at differensiering gjøres slik at tilhørighet til hele årgangen opprettholdes og at det ikke oppleves at man tar ut første, andre og tredjelag. Tilbudet som gis totalt både sportslig og sosialt skal være likt for hele gruppa.

Vi trener barn, og det er veldig sannsynlig at spillere som i barnefotballen er i treningsgruppe «minst øvet» blir førstelagsspiller i 11er fotballen. Klubben tror at jevnbyrdighet på trening gjør at alle utvikler seg og at trivsel på trening øker for alle.

Når serielag er satt opp bør lagene (der det er flere lag i en årgang) trener sammen og at trenerne finner gode måter å differensiere innenfor disse lagene etter behov. En god praksis innen barnefotballen er at det settes sammen ulike lag til de ulike deltakelsene – altså én inndeling til serie og ny inndeling til hver cup som en deltar på.

Ekstra treninger

Vi åpner for at årgangen kan legge inn en frivillig ekstratrening, dersom lagledelsen har kapasitet og ser at det vil gi best mulig differensiert tilbud. Noen er aktive også i andre aktiviteter, mens noen kun spiller fotball, og derfor kan det være en god løsning med en frivillig ekstratrening for noen. En forutsetning fra klubben er at ALLE skal få tilbudet om å være med! Vi anbefaler å samarbeide med en annen årgang for å ha større grunnlag for å differensiere.

Hospitering

Retningslinjer for hospitering:

1. Hospitering innebærer at en spiller trener og eventuelt spiller kamper med en høyere årsklasse enn sin egen.
2. Hospitering skal være et tilbud til ivrige spillere med gode holdninger og et høyt ferdighetsnivå. Det kreves at spilleren viser en kombinasjon av treningsvilje, god oppførsel og sportslige ferdigheter. Alle tre må være til stede for at hospitering skal være aktuelt. Hospitering kan gjennomføres fra det året spillerne er 10 år.
3. Hospitering er en av klubbens virkemidler for å kunne gi de mest ivrige og talentfulle spillerne et utvidet sportslig tilbud. Alle spillere som oppfyller kriteriene, skal ha et tilbud om hospitering i klubben. Dette innebærer at ingen lag i klubben kan nekte å ta imot hospitanter.
4. Hospitering skal følge disse retningslinjene og Sportslig Utvalgs hospiteringsplan. Hospitering skal ikke avtales direkte mellom trenere eller foreldre. Før spillere tas inn eller ut av hospiteringsordningen, skal dette avklares med Sportslig Utvalg.
5. Hospitering skal være et tilbud til spilleren som hospiterer, ikke til laget han hospiterer på. Poenget er ikke at det eldre laget skal styrkes, men at de ivrigste og dyktigste spillerne i årsklassen under skal få et ekstra tilbud for å kunne utvikle seg ytterligere.
6. Hospitantenes deltakelse på et eldre lag skal ikke være til fortrenghet for det eldre lagets egne spillere. Hospitantene bør normalt få spilletid i kamper for det eldre laget, men det må være med tanke på å utvikle hospitanten, ikke på å styrke det eldre laget. Tilbudet til hospitantene skal komme i tillegg til et godt tilbud til egne spillere.
7. Spillerne hører til i sin egen årsklasse og skal normalt trene og spille kamper med eget lag. I helt spesielle tilfeller kan Sportslig Utvalg bestemme at en spiller skal flyttes permanent til en eldre årsklasse.
8. Hospitantene bør trene med det eldre laget minst én gang i uka, men bør ikke ha mer enn fem økter (treninger og kamper til sammen) i uka. Hvis en hospitant får mer enn dette, bør det fortrinnsvis kuttes ned på treninger med eget lag og beholdes minst én økt i uka med hospiteringslaget (det eldre laget).
9. Ved kollisjon mellom det yngre og det eldre lagets kamper, avtaler de to trenerne hvilket lag hospitanten skal spille for. Blir de ikke enige, avgjør treneren for det yngste laget.
10. Hospitanter skal møte jevnlig på trening med det eldre laget. Spillere som ikke gjør det, skal tas ut av hospiteringsordningen.