



Fotballglede - Kvalitet - Fellesskap

Sportsplan FK Fyllingsdalen

Vedtatt av styret i FK Fyllingsdalen, 27. oktober 2020

Sportsplanen er et styringsverktøy for all sportslig aktivitet i klubben.

Revisjon fortrinnsvis i vårhalvåret.

Innholdsfortegnelse	2
1.0 Innledning	4
2.0 Overordnet verdigrunnlag og målsettinger	5
2.1 Holdninger og Fair Play.....	5
3.0 Barnefotball	6
3.1 Målsetting.....	6
3.2 organisering.....	6
3.3 Organisering og roller.....	7
3.3.1 Kulttreninger.....	7
3.3.2. Lagstrener.....	7
3.3.3. Kullansvarlig trener	7
3.3.4. Teamleder	7
3.3.5. Sportslig utvalg barn (SUB).....	7
3.3.6. Organisering av treningshverdagen	8
3.3.7. Keepertrening/målvaktstrening	8
3.3.8. Lagledere	9
3.3.9. Foreldrekontakter	9
3.4 Trener og trenerkompetanse	9
3.5 Kamparena/Seriespill.....	9
3.6 Hospitering.....	10
3.7 Cuper.....	11
4.0 Ungdomsfotball.....	11
4.1 Målsetting.....	11
4.2 Organisering	12
4.3 Organisering og roller.....	12
4.3.1 Overgangen fra barne- TIL ungdomsfotball.....	13
4.3.2 Sportslig utvalg ungdom/senior	13
4.3.3 Trenere og trenerkompetanse	13
4.3.4 Lagledere	14
4.3.5 Foreldrekontakter	14
4.4 KampArena/seriespill.....	14
4.5 Hospitering.....	15

4.6 Cuper.....	15
5.0 Seniorfotballen.....	16
6.0 Differensiering.....	16
7.0 Hospiteringsprosessen	17
8.0 Utviklingsplan.....	18
8.1 Fellesskap og læringsklima	18
8.2. Læringsteoretisk utgangspunkt	18
8.3 Rammer for trening	19
8.3.1. Grunnprinsipper for gjennomføring av trening.....	19
8.3.2. Planlegg økten i forkant:	19
8.4 FKF sin spillestil	20
8.5 Øvelsesutvalg.....	20

1.0 INNLEDNING

FK Fyllingsdalen er en stor klubb med mange lag påmeldt i seriespillet på mange nivåer, og klubben har lag i alle aldersklasser for begge kjønn. Våre verdier skal følges av visjonen; «Vi skal farge Norge lilla». Klubbens verdier er utledet fra vår forkortelse, FKF:

- **F**otballglede
- **K**valitet
- **F**elleskap

Verdiene skal gjenspeiles i alle klubbens planer og aktiviteter.

Jentene og guttene skal organiseres på en lik måte i klubben, eventuelle avvik vil være presisert. I sesong skal eventuelle avvik behandles i de respektive Sportslige utvalg.

Klubbens utviklingsplan vil være et vedlegg til sportsplanen. Her finner man nærmere presiseringer av læringsteoretisk utgangspunkt, eksempler på øvelser og progresjon relatert til utvikling av fotballferdigheter for både spiller og lag.

Sports- og utviklingsplan er vedtatt av styret og utformet i henhold til NFFs mal for Kvalitetsklubb.

Med dette som utgangspunkt er det en målsetting for FK Fyllingsdalen å være blant de ledende på spillerutvikling i Bergensregionen. Spillerutvikling i FKF handler om å legge til rette for individuell utvikling av «hele» spilleren. Dette inkluderer tekniske- og taktiske ferdigheter, i tillegg til utvikling av spillernes fysiske, psykiske og sosiale egenskaper. Klubben har en ambisiøs målsetting om at alle skal få anledning til å utvikle sitt potensiale, som fotballspiller og menneske, både for den som ønsker å nå så langt som mulig som fotballspiller og for den som deltar med hovedfokus på det sosiale aspektet. Begge målgrupper er like viktige. For å nå denne målsettingen vil klubben ha et spesielt fokus på trenerrollen og utvikling av trenerkompetansen.

I det videre arbeidet med å utvikle klubben er det også essensielt å se på spiller-, trener- og klubbutvikling i et helhetlig perspektiv, hvor forventninger til organisasjon, planer og roller skal være tydelig beskrevet og etterfulgt.

Klubbens sportsplan består av rammer og retningslinjer for klubbens sportslige aktiviteter presisert for lagene fra de yngste i barnefotballen til seniorfotballen. Planen er dermed styrende for alle trenere, lagledere, utvalg og foreldrekontakter.

2.0 OVERORDNET VERDIGGRUNNLAG OG MÅLSETTINGER

Barne- og ungdomsfotballen bygger på tre pilarer som sammen danner verdigrunnet for fotballen, både på og utenfor banen. Fotballens verdigrunnlag er direkte avledet fra idrettens grunnverdier og gir retning for hvordan spillere, lag, trenere, lagledere, foreldre og klubb samhandler i hverdagen.

Når man som klubb setter spillerutvikling i sentrum handler dette om mer enn å utvikle gode fotballspillere. Som trenere og lagledere skal vi bidra til å utvikle lagspillere med gode holdninger og verdier. FKF-spilleren skal kjennetegnes ved å utvise Fair Play både på og utenfor banen. FKF-spilleren skal også lære å ta ansvar for egen utvikling, og bidra i utviklingen av et godt læringsmiljø for andre. I FKF er også fokus på utvikling av gode vennskap og minner.

Hvordan klubben skal arbeide med overstående fremgår av både sports- og utviklingsplanen.



2.1 HOLDNINGER OG FAIR PLAY

I FKF er vi opptatt av at alle skal være gode rollemodeller, og at alle skal opptre som gode forbilder. Dette gjelder klubbens ledere, trenere, lagledere, spillere og foreldre/foresatte. Voksne har et særlig ansvar.

Hva som kjennetegner gode rollemodeller og hvordan man i FKF skal opptre som trenere, lagledere, foreldre/foresatte og spillere vil fremgå av egne skrivelser, som f.eks. [foreldrevettreglene fra NFF](#) som er retningsgivende for alle foreldre/foresatte.

Tema vil også bli tatt opp på alle foreldremøter i starten av hver sesong. Sportslige utvalg og Fair Play representant(er) får et særlig ansvar i denne sammenheng.



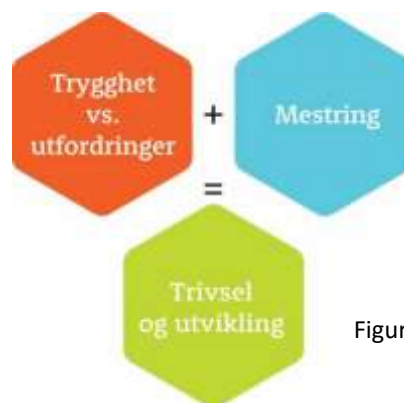
3.0 BARNEFOTBALL

3.1 MÅLSETTING

Barnefotballen i FK Fyllingsdalen bygger på NFF sitt verdigrunnlag, og fremhever fotballglede som det viktigste for spilleren i trenings- og kamphverdagen. I barnefotballen skal det gis muligheter og utfordringer for alle uavhengig av ferdighetsnivå, treningsiver, alder, kjønn og kulturell bakgrunn. Dette betyr at alle i FKF skal få et godt fotballtilbud tilpasset sitt behov og sine ferdigheter.

Sentralt i FKF står **NFF sin formel for breddefotball** (figur 1). Modellen oppsummerer hvilke prinsipper man ønsker at barnefotballen skal gjennomføres etter.

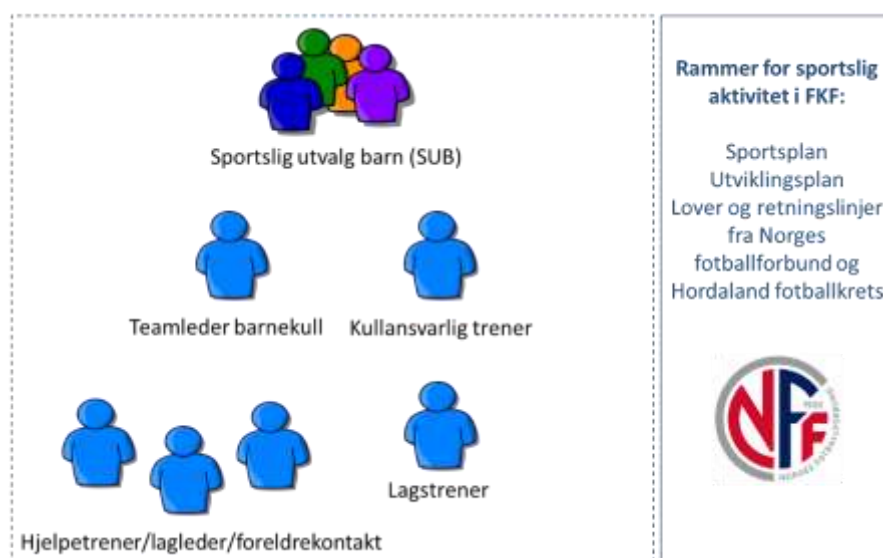
For å nå målet om å være ledende spillerutvikling så betyr det at en i barnefotballen skal fokusere på å ha gode trenere, et godt trenermiljø og en godt organisert og tilrettelagt trenings- og kamparena for alle spillerne uansett ferdighetsnivå. Fokus skal være både på individuell utvikling og på utvikling av lagidentitet og kameratskap. Se pkt. 3.2 til 3.6.



Figur 1

3.2 ORGANISERING

Organiseringen av barnefotballen i FKF skal være i henhold til følgende skisse:



3.3 ORGANISERING OG ROLLER

3.3.1 KULLTRENINGER

Hvert årskull trener på samme bane/sted til samme tid så langt det lar seg gjøre. Fordelen med dette er at spillerne tidlig blir kjent med flere på tvers av klasse. Dette gir også gode vilkår for kommunikasjon og samarbeid mellom trenerne (f.eks. mht. differensiering), samt gir det muligheter for å få en god oversikt over årskullets treningsinnhold.

Når man som klubb velger å organisere treningene med store grupper på samme bane er det en forutsetning at involverte trenere deler inn i grupper som kan bidra til å skape trygghet for spillerne når de starter med fotball. Trygghet skapes ved at spillerne får være sammen med venner som de kjenner fra tidligere, og at voksne trenere er både tydelige og inkluderende. Trygghet og mestring er viktige forutsetninger for å trives og lykkes som fotballspiller (jfr. NFF sin formel for breddefotball over, fig. 1).

3.3.2. LAGSTRENER

Alle lag i barne- og breddefotballen skal ha en *lagstrener* som er hovedansvarlig for lagets trening og kamper, og som er 'assistent' på fellestreninger. Foreldretrenere vil utgjøre en sentral og viktig del av lagstrenerne i barnefotballen. Lagstreneren bidrar etter frivillighetsprinsippet.

3.3.3. KULLANSVARLIG TRENER

En *kullansvarlig trener* for hvert årskull skal ivareta lagstrenerne, kvalitetssikre det sportslige opplegget som tilbys, og se til at spillerne blir godt ivaretatt. Lagstrener bidrar til oversiktighet for kullansvarlig. Kullansvarlig har ansvar for koordinering av ekstratreninger på kullet.

3.3.4. TEAMLEDER

Styret utpeker en *teamleder* som har ansvar for å ivareta alle kulltrenerne i barnefotballen. Teamleder har også ansvar for å ta avgjørelser i aktuelle hospiteringssaker (se også under hospitering pkt. 4.5). Teamleder skal rapportere til sportslig utvalg, og bør sitte i sportslig utvalg for barn (SUB).

3.3.5. SPORTSLIG UTVALG BARN (SUB)

Sportslig utvalg for barn (SUB) har sammen med Sportslig leder barn (SLB) ansvar for aktiviteten i barnefotballen i FKF. Sammensettingen av SUB bestemmes av styret. SUB skal bestå av minimum to trenere fra barnefotballen. Totalt ca. 6 personer.

SUB er ansvarlig for å avholde informasjonsmøter med foreldre/foresatte for alle årsklasser, anskaffe og følge opp trenere, og gjennomføre trenerforum. Nærmere beskrivelser av mandat for SUB fremgår av eget skriv, som er tilgjengelig på klubbens nettsider.

I FKF kan ansvar og oppgaver tangere hverandre, og det er derfor viktig at sportslige utvalg samarbeider, også om klubb- og kompetansebyggende tiltak på tvers. Samarbeidsansvaret ligger hos *lederne* for de ulike utvalgene.

3.3.6. ORGANISERING AV TRENINGSHVERDAGEN

Tabellen under viser barnekullenes treningshverdag utenom kampsesongen. Denne kan bli noe justert når seriespillet pågår. Den kan også avhenge av størrelsen på kullet.

	J/G12	J/G11	J/G10	J/G9	J/G8	J/G7	J/G6	J/G5
Lagstreninger	2	2	2	2	2	2	1	1
Ekstratreninger	2	2	1	1	0	0	0	0

Det tilbys en ekstra trening i uken fra spillerne er 9 år. Tilbudet gjelder for alle. For å kunne delta på ekstra treninger forutsettes det imidlertid at spillerne deltar på lagstreneingene (unntaket er når spillerne er aktive innen flere idretter og treninger kolliderer). Det skal ikke stilles krav til fotballferdigheter for deltakelse, men basere seg på spillernes ønsker om å trene mer. På disse treningene legges opp til differensiering, med utgangspunkt i hvor langt spillerne har kommet i sin utvikling, og med utgangspunkt i NFF sin formel for breddefotball (se fig. 1).

Fordeler med at årskull gjennomfører ekstratreninger:

- Gir trenerne muligheter for å få en god oversikt over kull og treningsinnhold.
- Organiseringen bidrar til å forenkle kommunikasjonen mellom trenerne, noe som er en viktig forutsetning for å lykkes med å tilpasse treningshverdagen til den enkelte.
- Spillerne blir kjent på tvers av lag. Dette gir mulighet for utvikling av flere vennskap i FKF, og på denne måten skape og utvikle klubbidentitet.
- Organiseringen i større grupper gjør det enklere å differensiere aktivitet med utgangspunkt i spillernes ønsker, holdninger og ferdigheter. Barn i samme årskull har ofte svært ulike forutsetninger; motorisk og fysisk, så vel som kognitivt, emosjonelt og sosialt.

3.3.7. KEEPERTRENING/MÅLVAKTSTRENING

Fra 9-årskullet så skal de som ønsker det få tilbud om keepertrening i forbindelse med ekstratreninger, eller som egne keepersamlinger på tvers av årskull. Vi i klubben må

oppmuntre de som er nysgjerrige på keeperrollen til å delta på dette. Det er også en målsetting at keepertreneren(e) skal få veilede lagstrenerne, slik at keeperne også får gode forutsetninger i treningshverdagen. Keeperrollen kan *før øvrig* være tema på et *trenerforum*. For utvikling av keeperne henvises det også til klubbens utviklingsplan.

I utgangspunktet er det ikke ønskelig med faste keepere i de yngste årsklassene (barnefotballen). En keeper vil også utvikle viktige keeperegenskaper ved å delta som utespiller.

3.3.8. LAGLEDERE

Lagleders oppgave er å ta seg av alt det administrative (utstyr, reiser, kampflyttinger osv.) rundt laget. De er ansvarlig for å ha oppdaterte lagslister. Dette er viktig for betaling av kontingent. Lagledere oppfordres også til å bidra inn mot det sosiale i gruppen.

3.3.9. FORELDREKONTAKTER

Foreldrekontakten er lagets kontaktperson inn mot klubb, samt bindeleddet mellom foreldregruppen og lagets trener/lagleder. Foreldre/foresatte skal normalt ikke ta direkte kontakt med trener. Det er foreldrekontakt(er) og/eller lagleder(e) som skal gå i dialog med trenerne dersom noe særskilt foreldre- eller spillergruppen ønsker å ta opp.

3.4 TRENER OG TRENERKOMPETANSE

FKF satser på trenerkompetanse og utvikling av et offensivt og læringsvillig trenermiljø som setter klubben i fokus. Klubben tilstreber å ha gode trenere i alle årsklasser.

Det tilbys *trenerkurs* til alle foreldre som ønsker å bidra på trenersiden.

Det vil bli arrangert *trenerforum*, vår og høst, hvor fokus er faglig påfyll og erfaringsutveksling. Sportslig utvalg barn er ansvarlig for gjennomføringen av trenerforum.

Klubben har som målsetting å ha en egen *trenerveileder* i barnefotballen med ansvar for organisering og gjennomføring av trenerkurs. Inntil trenerveileder er engasjert tilfaller dette ansvaret sportslig utvalg barn.

3.5 KAMPARENA/SERIESPILL

Det første året i fotballen er det viktig å skape så mye trygghet som mulig, og det vil ofte være hensiktsmessig at spillere er organisert sammen med klassevenner/venner. Det tilfaller lagstrenerne og kullansvarlig barn et særskilt ansvar å bidra til dette.

Fra spillerne er 9 år (siste år med 5`er fotball), og hvert år etter det, kan det være aktuelt å melde opp et ekstra lag som et supplement til «klasselaget». Et slikt lag spiller opp én klasse, og skal være et ekstra tilbud for alle spillerne som ikke får store nok utfordringer på sitt lag og i sin aldersklasse. På denne måten kan vi tilpasse kamphverdagen til den enkeltes utviklingsnivå, i tråd med anbefalinger fra NFF om differensiering i kamphverdagen. For deltagelse på «ekstra-laget» er det en forutsetning at spillerne står positivt fram og også viser gode holdninger på ekstratreningene. Spillere som deltar på disse kampene, skal ikke tilbys flere eller andre treninger enn hva man ellers blir tilbudt i årsklassen

Sportslig utvalg for barn (SUB) skal i samarbeid med lagstrenerne og kulltrener avgjøre hvor mange lag som skal meldes på i serien, og hvor mange lag som eventuelt skal meldes opp en klasse. Lagstrener kjenner som oftest enkeltspilleren best, og blir derfor en viktig medspiller når kamparena for spillerne skal bestemmes. Selve påmeldingen må skje i dialog med daglig leder.

Viktige kriterier som ligger til grunn når avgjørelser om antall lag skal bestemmes er at:

- 1) alle får tilstrekkelig med spilletid
- 2) vi ikke er avhengig av at spillere regelmessig over tid må spille mer enn en kamp i uken for at vi skal kunne stille lag
- 3) det er rom for hospitering oppover for de beste spillerne, men dette skal være unntaksvis (se regler for hospitering i barnefotballen, pkt. 3.6)

I gjennomføring av kamp skal NFF sine barnefotballbestemmelser overholdes. Det skal tilstrebes at alle spillerne får like mye spilletid i hver kamp, slik at alle får mulighet til å utvikle seg. Kampresultater skal ikke vektlegges i barnefotballen da dette ikke er styrende for spillernes utvikling.

3.6 HOSPITERING

Hospitering er individualisering og en måte å differensiere på i treningsarbeidet. Hensikten er å gi nye utfordringer til noen spillere med tanke på videre utvikling. Hospitering er primært aktuelt fra 13 år og oppover, men *kan* også være aktuelt i barnefotballen.

Intern hospitering i barnefotballen er kun aktuelt dersom en spiller viser spesielle fotballferdigheter, holdninger og iver etter å trene. Eventuell hospitering må skje etter en nøye vurdering av og enighet mellom sportslig utvalg for barnefotballen (SUB), involverte trenere, foresatte og spilleren det gjelder. Hospitering er kun aktuelt til ekstratreninger og evt. kamper på nivået over.

I tilfeller med intern hospitering i barnefotballen gjelder retningslinjene under pkt. 7.0.

FKF skal ikke ta initiativ til *ekstern hospitering* i barnefotballen. Eventuelle henvendelser fra andre om overgang til FKF skal gå via daglig leder i FKF og sportslig leder barn (SLB).

3.7 CUPER

I barnefotballen anbefales det at lagene deltar på lokale turneringer i tillegg til seriespillet. Varegg cup for gutter og Lerøy Cup for jenter anbefales. FK F ønsker at lag skal være representert på enten Voss eller Bømlo cup.

Det er et framtidig mål at klubbens lag reiser til samme cup. Dette som et virkemiddel til å bygge klubbidentitet, og for å knytte nye vennskap i egen klubb.

Så lenge lag i FK F er nok spillere til å delta på turneringer (f.eks. sommercup) skal det *ikke* lånes/hentes spillere fra andre klubber.

I tilfeller hvor et lag er i klubben holder et så høyt nivå at deltakelse på eliteturnering kan være aktuelt, så skal avgjørelser om dette cup gå via sportslig utvalg.



4.0 UNGDOMSFOTBALL

4.1 MÅLSETTING

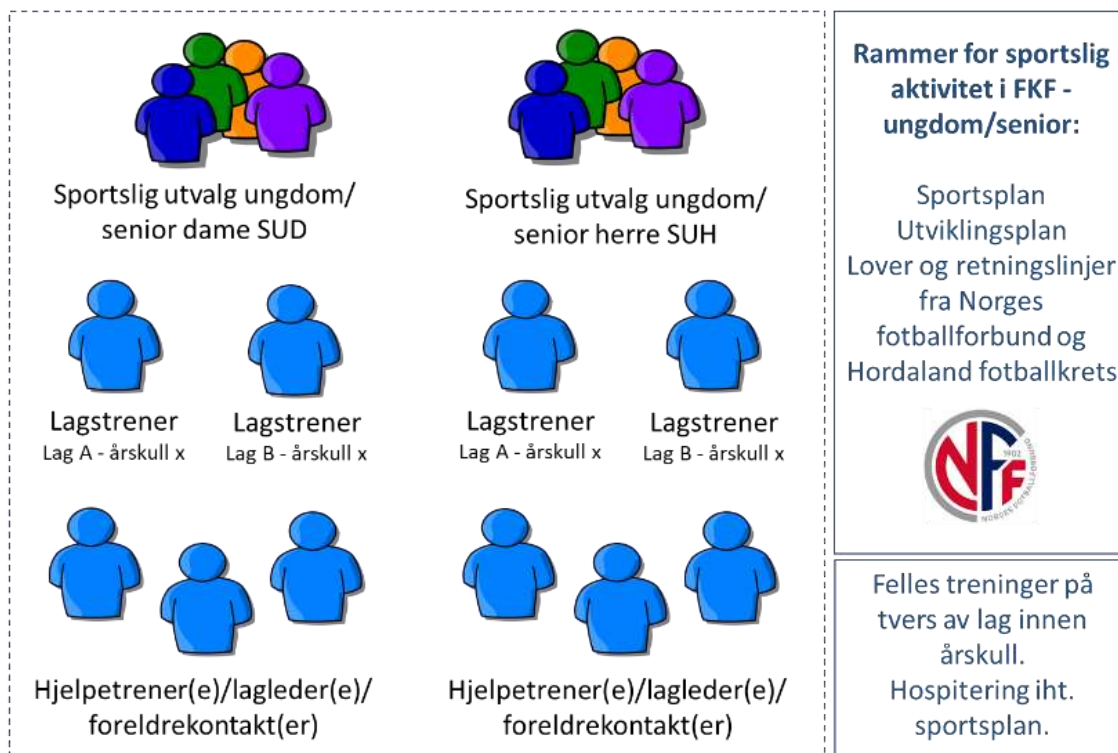
Ungdomsfotballen i FK Fyllingsdalen bygger på NFF sitt verdigrunnlag, og fremhever fotballglede som det viktigste for spilleren i trenings- og kamphverdagen. I ungdomsfotballen skal det gis muligheter og utfordringer for alle uavhengig av ferdighetsnivå, treningsiver, alder, kjønn og kulturell bakgrunn. Dette betyr at alle i FK F skal få et godt fotballtilbud tilpasset sitt behov og sine ferdigheter.

Når FK F skal være blant de beste på utvikling av spillere forutsetter det at klubben har et kompetent og samspilt trenermiljø i ungdomsfotballen, samt at arbeidet på feltet og i kamp baseres på en helhetlig utviklingsplan for alle aldersgrupper med fokus på utvikling av enkeltspilleren, lagspilleren og mennesket.

FK F jobber etter en målsetting om å ha lag som kan kjempe om kretsmesterskap både på gutte- og jentesiden fra spillerne er 13 år og opp til junioralder.

4.2 ORGANISERING

Organisering av lag på ungdoms- og seniornivå, samt sportslige utvalg for ungdom/senior på dame og herresiden (SUD og SUH) skal være iht. følgende modell:



4.3 ORGANISERING OG ROLLER

I ungdomsfotballen (13-19 år) i FKF er det en målsetting at vi skal ha minimum to lag pr. årskull fra 13-19 år. Disse sorterer under Sportslig utvalg ungdom/senior, ett for jenter og ett for gutter.

Det vil være store ulikheter i nivået på spillerne innad og mellom de ulike årgangene i klubben, og det legges opp til at spillerne deles inn i en 1. lags gruppe og en 2. lags gruppe (evt. 3. lag). Motivasjon og ferdigheter varierer stort innen årskull, og begge deler kan endre seg på kort tid. Klubben ønsker derfor ikke å bygge 'vanntette skott' mellom 1. og 2. lags grupper, men legge til rette for mobilitet mellom gruppene gjennom godt samarbeid mellom trenerne, sportslig utvalg, lagleder og foreldrekontakt/foreldre.

Organisatorisk skal alle lag i samme årsklasse trene minst 2 økter på samme bane til samme tid, hver uke. Dette gjør det enklere å bli kjent på tvers, og flytte spillere mellom gruppene.

4.3.1 OVERGANGEN FRA BARNE- TIL UNGDOMSFOTBALL

Overgangen fra barne- til ungdomsfotball kan være en utfordring både for spillerne og for apparatet rundt dem. Dårlig håndtering av overgangen kan være årsak til stort frafall. Det er derfor en målsetting at de sportslige utvalgene, i samarbeid med aktuelle trenere, skal starte planleggingen av overgangen i god tid, slik at spillere/foresatte kan få informasjon om neste års opplegg før siste kampsesong i barnefotballen er over.

Proessen omkring inndeling i treningsgrupper, fordeling av treningstider og presentasjon av trenere ledes gjennom et samarbeid mellom SUB og SUH.

Innsats, treningsfremmøte og motivasjon skal være viktige vurderingskriterier for inndeling i ulike treningsgrupper. Uansett ferdighetsnivå og ambisjoner er det et mål at alle spillerne innen samme kull skal trene på samme bane til samme tid, minimum to økter i uken. Det er en forutsetning for utvikling hos alle spillerne at det legges opp til differensierte treninger. For nærmere presisering av differensieringsbegrepet se pkt. 6.0.

Sammensetningen av gruppene må ses i sammenheng med hvor mange lag som meldes på til seriespillet. Det må tas hensyn til antall aktuelle hospitanter, samt behovet for tilstrekkelig spilletid og et balansert kamptilbud for *alle*. Gruppene bør ikke settes sammen før i februar/mars. Dette på bakgrunn av treningsframmøte, ambisjoner og ferdigheter.

4.3.2 SPORTSLIG UTVALG UNGDOM/SENIOR

Sportslig utvalg ungdom/senior herrer (SUH) og Sportslig utvalg ungdom/senior damer (SUD) arbeider etter egne mandat gitt av styret.

Sammensetningen av SUH og SUD bestemmes av styret i samarbeid med utvalgene. Lederne bestemmes av styret. De to utvalgene skal hver for seg bestå av 4-6 personer.

Mandatene inneholder oppfølging og engasjement av trenere, spillerlogistikk i forhold til hospitering, gjennomføring av foreldremøter mm. De to utvalgene ledes av sportslig leder, som rapporterer til styret. Nærmere detaljer om mandatet skal være tilgjengelig for alle på klubbens nettsider. Uenigheter/avvik knyttet til sportsplanen løses i SUH og SUD. Styret involveres ved behov.

4.3.3 TRENERE OG TRENERKOMPETANSE

FKF satser på trenerkompetanse og utvikling av et offensivt og læringsvillig trenermiljø som setter klubben i fokus. Det er en målsetting for klubben å tilby *trenerkurs* til trenere i ungdomsfotballen som ønsker dette.

Det vil bli gjennomført *trenerforum*, vår og høst, hvor fokus er faglig påfyll og erfaringsutveksling. SUH og SUB samarbeider om gjennomføring av trenerforum dersom det ikke er engasjert en egen utviklingsansvarlig til dette.

Alle lag skal ha én hovedtrener. Normalt ansettes hovedtrener for 1. lagene. I tillegg skal det være en eller flere trenere som kan bistå hovedtrener, og en frivillig lagleder. Normalt bør ikke en hovedtrener være en forelder. Organiseringen av 2. lagene skal være likt som for 1. lagene, bortsett fra at klubben normalt ikke *ansetter* hovedtrener. Hovedtrenerne har ansvar for at det sportslige innholdet i trening og kamp holder en kvalitet som er i tråd med klubbens sports- og utviklingsplan. Hovedtrenerne er underlagt sportslige utvalg (SUH/SUD).

Hovedtrenerne bør ha UEFA B-lisens eller tilsvarende sportslig og pedagogisk kompetanse. Dersom hovedtrener ikke har relevant formell kompetanse så skal klubben legge til rette for utvikling av dette. Realkompetanse som trener og spiller, sammen med evne til å lede en spillergruppe, er også viktige egenskaper for en trener å besitte, sett i et spiller- og lagutviklingsutviklingsperspektiv.

4.3.4 LAGLEDERE

Lagleders oppgave er å ta seg av alt det administrative (utstyr, reiser, kampflyttinger osv.) rundt laget. De er ansvarlig for å ha oppdaterte lagslister. Dette er viktig for betaling av kontingent. Lagledere oppfordres også til å bidra inn mot det sosiale i gruppen.

4.3.5 FORELDREKONTAKTER

Foreldrekontakten er lagets kontaktperson inn mot klubb, samt bindeleddet mellom foreldregruppen og lagets trenere/lagleder.

4.4 KAMPARENA/SERIESPILL

Sportslig utvalg ungdom/senior (SUH & SUD) skal i samarbeid med trenerne i ungdomsgruppen avgjøre hvor mange lag som skal meldes på i serien. Selve påmeldingen må skje i dialog med daglig leder.

Viktige kriterier som ligger til grunn når avgjørelser om antall lag skal bestemmes er at:

- 1) alle får tilstrekkelig med spilletid
- 2) vi ikke er avhengig av at spillere regelmessig over tid må spille mer enn en kamp i uken for at vi skal kunne stille lag
- 3) det er rom for hospitering oppover for de beste spillerne
- 4) det er rom for hospitering nedenfra for de beste spillerne i kullet under

I gjennomføring av kamp skal det tilstrebes at alle spillerne får spille ca. en fotballkamp pr. uke, slik at alle får mulighet til å utvikle seg.

4.5 HOSPITERING

Hospitering er individualisering og en måte å differensiere på i treningsarbeidet. Hensikten er å gi nye utfordringer til noen spillere med tanke på videre utvikling.

Intern hospitering er aktuelt dersom en spiller viser spesielle fotballferdigheter, holdninger og iver etter å trene. Eventuell hospitering må skje etter en nøye vurdering av og enighet mellom sportslige utvalg for henholdsvis damer og herrer, involverte trener(e) og spilleren den gjelder. For de yngste i ungdomsfotballen bør også foreldre/foresatte engasjeres. Se retningslinjer for prosessen i hospiteringssaker, **pkt. 8.0** nedenfor.

Ekstern hospitering er primært aktuelt for ungdomsfotballen (13 år og oppover), men kan også være aktuelt i barnefotballen. Den aktuelle spiller skal ha et uttalt fremtidig mål om å bli FK Fyllingsdalen spiller. Gjennom hospitering er utgangspunktet å bygge relasjoner, og for å danne et godt grunnlag for senere valg om å spille i klubben. Eksempel på ekstern hospitering kan være at spiller trener en eller to økter i uken over en lengre periode, eller at spilleren trener hver dag i en kortere periode.

Ekstern hospitering gjennomføres i samarbeid med sportslig utvalg ungdom (for sportslig utvalg barn dersom det er aktuelt i barnegruppen). Eventuelle henvendelser fra spillere om overgang til FKF skal gå via sportslig utvalg (SUH/SUD) og/eller daglig leder. Daglig leder og utvalgene orienterer hverandre. Prosessen skal være i tett dialog mellom hovedtrener(e), spiller og/eller foreldre/foresatte.

4.6 CUPER

Som et ledd i den sosiale profilen til fotballen er det et mål at alle ungdomslagene reiser til en sommerturnering hvert år. Arbeidet med deltakelse på cup bør diskuteres like etter sesongen er avviklet om høsten.

Ved deltakelse på «breddecuper» lokalt, og eksternt (som Norway cup, Dana cup osv), så skal *ikke* ekstern hospitering forekomme med mindre man har behov for dette for å kunne stille lag.

For de ungdomslag i FKF som holder et høyt nivå kan det være aktuelt å delta på en eller flere elitecuper, i tillegg til vanlige breddecuper. Deltakelse på elitecuper vil avhenge av lagets nivå, og en avgjørelse om deltakelse her skal tas av trener i samråd med sportslige utvalg for henholdsvis herrer og damer. Normal skal ingen årsklasser delta på maks to elitecuper pr. år.

5.0 SENIORFOTBALLEN

FKF sitt A-lag og rekrutteringslag skal reflektere klubbens satsing på spillerutvikling.

Den trinnvise satsingen fra 13 til 19 år skal være bærebjelken i klubbens drift av seniorlagene. Før det skjer rekruttering eksternt, skal egne spilleres utviklingspotensial være evaluert internt. Disse skal prioriteres.

Ved ekstern rekruttering vil en økonomisk vurdering alltid gå foran sportslig vurdering.

SUH og SUD skal involveres i avgjørelser som angår klubbens spillere på seniornivå. Sportslige utvalg skal behandle og anbefale sportslige tiltak på seniornivå. Styret har endelig beslutningsmyndighet.

Målsettingene for klubbens A-lag og rekrutteringslag skal fremgå av egne handlingsplaner.

6.0 DIFFERENSIERING

Motivet bak utøvelse av differensiering skal være ønsket om å gi den enkelte spiller ideelle utviklingsvilkår. Differensiering må ikke forveksles med begrepet selektering. Det vises ellers til det som står om differensiering under ekstratreningene i barnefotballen, under punktene kamp og hospitering.

FKF forstår differensiering slik NFF beskriver det i sin veiledning til klubbens sportsplaner:

Differensiering handler om hvordan vi kan dele inn treningsgruppa og tilpasse treningen til den enkelte. For det første: Alle trenger ikke å gjøre det samme på trening. Når vi driver pasningstrening, kan vi variere avstand og pasningstype etter de ulike spillernes erfaring og nivå. Vi kan organisere tre øvelser med ulik vanskelighetsgrad og fordele spillerne ut fra hva de har mest behov for. Eller vi kan la noen drive skuddtrening mens andre arbeider med pasninger. For det andre: Differensiering handler ikke først og fremst om å dele gruppa inn i «de gode» og «de mindre gode». Fotballferdighet er sammensatt, og spillerne kan ha ulike styrker: Noen er hurtige, andre taklingssterke, andre igjen kan være tekniske med ball eller ha stor arbeidskapasitet. Og laget har bruk for ulike typer.

Differensiering vil si å ta utgangspunkt i den enkeltes styrker og/eller svakheter og å lete etter måter å organisere treningen på som er gunstig både for den enkelte og for laget. Differensiering er å individualisere treningen innenfor rammen av laget. Treneren bør tenke differensiering både når det gjelder organisering, øvelsesutvalg og læringsmomenter. Målet er å oppnå både trivsel og ferdighetsutvikling for alle – både for dem som har kommet langt, og for dem som ikke har kommet så langt i sin utvikling. Å gjøre dette på en god måte krever både planlegging, utprøving og øving fra trenerens side. Husk: Start i det små, og differensier i deler av økten.

7.0 HOSPITERINGSPROSESSEN

FKF ønsker klubbstyrt hospitering, og involverte skal derfor følge hospiteringsprosessen nedenfor. Hospitering uten at denne prosessen er fulgt er ikke i samsvar med klubben sine retningslinjer, og vil bli rapportert til styret i FKF. Først hva ulike bokstaver betyr i forhold til roller i prosessen¹.

(A) = spilleren sin trener

(B) = representant fra sportslig utvalg med ansvar for hospiteringssaker

(C) = trener i spillergruppen hvor hospitering er aktuelt

(D) = foreldre/foresatte

(E) = spiller

1) Hospitering bør initieres av (A), (B) eller (C). Det er disse (og spesielt (A)) som kjenner spilleren best og som skal se behovet for ekstra utfordringer.

2) Den som initierer (for eksempel (A)) skal kontakte (B) og (C) for å finne en fornuftig hospiteringsordning.

3) Når man har kommet fram til en fornuftig ordning skal (A) kalle inn (B), (C) og (D) for å presentere anbefalte hospiteringsordning.

4) (D) snakker med (E) for å avklare om spiller ønsker å hospitere og ta en prat med (A) og (C) for å avklare og planlegge hospiteringsordning. Spiller må selv få valgmuligheten!

5) Hospitant blir tatt imot og blir presentert for spillergruppen til (C), (A) deltar på den første treningen. Det er viktig å forklare at hospiterende spiller skal være med under gitte aktiviteter (trening og/eller kamp) og behandles som de andre.

6) Hospitering skal evalueres kontinuerlig:

- (B) og (C) vurderer hvordan (E) takler ordningen sportslig og sosialt.
- (A) og (B) vurderer om ekstratreningen gir for stor treningsbelastning totalt sett. Med andre ord har klubben det avgjørende ordet.
- Dersom hospitanten holder et ferdighetsnivå på linje med de beste på sitt årstrinn, må (A), (B) og (C) diskutere om hospitanten bør flyttes opp på permanent basis. Spiller skal normalt ikke flyttes opp på permanent basis før de er 13 år.

¹ Hospiteringsprosessen i klubben er beskrevet etter inspirasjon fra Florø fotball sin sportsplan, for punktet som angår hospitering.

7) Hospiteringsavtalene blir avgjort og evaluert i jevnlige møter.

- disse skal ikke gjelde for mer enn ca. 3 måneder før de skal evalueres.
- spiller skal ha mulighet til å returnere til opprinnelig årsklasse før tiden når han/hun selv ønsker det.
- Permanente overganger til eldre aldersgruppe skal godkjennes av styret.

8.0 UTVIKLINGSPLAN

Klubbens utviklingsplan er under utarbeidelse. Punktene under er også ufullstendige. Målet er at planen skal være ferdigstilt i løpet av 2021.

8.1 FELLESKAP OG LÆRINGSKLIMA

I et lag- og spillerutviklingsperspektiv er det i optimalisering av ferdighetsutviklingen viktig at det både i trenings- og kamphverdagen legges opp til et læringsklima som er godt og trygt med tanke på spillernes mestring og motivasjon. For å fremme dette er det viktig å vektlegge innsats som mestrings- og utviklingskriterier, gi alle spillere likeverdig oppmerksomhet og vektlegge positiv forsterkning i tilbakemeldingene. Trenerne skal også signalisere at prøving og feiling, og det å ikke få ting til, er en naturlig del av det å lære. Dette må gjelde både i trening og kamp.

I klubbens *utviklingsplan* står det presisert hvordan klubben ønsker at lagene skal trene for å utvikle både spillere og lag. Utviklingsplanen har således et fokus både på spillernes individuelle utvikling, og på deres utvikling som del av et lag.

8.2. LÆRINGSTEORETISK UTGANGSPUNKT

I FK Fyllingsdalen legger vi til rette for gode opplevelser og læring gjennom god fotballaktivitet i forenklede spillsituasjoner (se også spesifisitetsprinsippet).

Spillere erfarer og mestrer gradvis spillsituasjonene, og dette kan for de yngste skje uten detaljerte instruksjoner fra trenerne. Trenerne skal legge opp til spillsituasjoner og aktiviteter, justere ved behov, og først og fremst forsterke lærings situasjoner og vektlegge positive tilbakemeldinger. Denne læringsformen gir best resultat. Den motsatte innfallsvinkelen er å lære gjennom øvelser fjernt fra spillet, med valg og utførelser nærmest styrt fra treneren. Dette betyr ikke at man ikke kan legge opp til aktiviteter som ikke er instruerende med isolerte enkeltøvelser, men det dominerende skal være en veiledende tilnærming.

8.3 RAMMER FOR TRENING

Ram inn økten; samle spillerne i starten av økten, ønsk velkommen, gi korte beskjeder om treningen og la andre beskjeder vente til etterpå. Utstrål at du ser frem til treningen og at du er forberedt. Samle spillerne på ny etter treningen, oppsummer og gi korte beskjeder. Forutsigbarhet og gode rammer gir trygghet.

Vær positiv, og ros gode valg! Trekk gjerne frem enkeltspillere eller momenter som du vil forsterke positivt. Pass på at alle blir nevnt i løpet av en periode – ros i alles påhør er et sterkt virkemiddel. Ros ikke bare ferdigheter, men også innsats og oppførsel (fair play).

8.3.1. GRUNNPRINSIPPER FOR GJENNOMFØRING AV TRENING

- I FKf skal vi være bevisst på å gi spillerne en balansert trenings- og kamphverdag. Det vil si at spillerne har en jevn blanding av treninger og kamper på et litt høyere, på et tilsvarende og på et litt lavere nivå sammenlignet med eget ferdighetsnivå.
- Det er ikke noe poeng med et for stort øvelsesrepertoar. Velg noen øvelser som er hensiktsmessig for gruppen og for det som du som trener ønsker å oppnå.
- Den viktigste øvelsen er spill! Spill mye fotball i ulike former. Det gir flest ballberøringer forutsatt at man ikke er for mange spiller på hvert lag. Det er en trening som er kamplik og som utvikler spillernes forståelse for helheten i spillet. Sørg for at spillerne så ofte som mulig må forholde seg til med- og motspillere, og er nødt til å ta taktiske valg.
- All fysisk trening bør være fotballspesifikk, og helst med ball.
- **Spesifisitetsprinsippet – øvelse gjør mester!**
 - Spesifisitetsprinsippet er grunnleggende for læring. Spesifisitet i læring er ikke det samme som «spesialisering», men handler om at du faktisk skal øve på det du ønsker å forbedre. Skal du bli bedre til å spille fotball, så må du først og fremst øve på å mestre den type situasjoner som er særpreget for fotballspillet. Det er dette vi kaller spesifisitetsprinsippet. Det betyr også at vi legger vekt på treningsøvelser som gir samsvar mellom det som skjer i kampen og innholdet i treningene. Hva innholdet blir i treningene avhenger også av nivå (jfr. 3'er, 5'er, 7'er fotball osv.). Kompleksiteten øker med alder og utviklingsnivå.

8.3.2. PLANLEGG ØKTEN I FORKANT:

En god økt kommer ofte av at flere av følgende elementer eller prinsipper er til stede:

Konkretisering – få frem budskapet om hva vi trener på. Vis framfor å forklare. Jobb spesielt med spillernes handlingsvalg i spillsituasjoner. Frys spillsituasjoner. Still spørsmål om handlingsvalg.

Aktivitet – unngå køer og organiser treningene slik at det blir mye ballberøring og involvering for den enkelte.

Motivasjon – man yter mer når man blir sett. Sørg for at alle ses og vær bevisst i bruk av navn og positive tilbakemeldinger. Bruk av humor og involvering av spillere skaper også trivsel og engasjement. Som trener skal du legge til rette for et mestrings- og oppgaveorientert treningsklima, slik det står beskrevet under **pkt. 9.1**.

Progresjon – se til at økten får en naturlig progresjon. Som for eksempel å starte med et rolig tempo og med enkle øvelser, og økt tempo og kompleksitet etter hvert.

Variasjon – er motiverende i seg selv, og kan også være skadeforebyggende. Men ikke varier så mye at man ikke rekker å mestre aktiviteten før man går videre. Unge spillere vil oppleve trygghet i å få presentert like øvelser fra gang til gang, så variasjon må ikke misforstås dithen at man skal variere så mye som mulig til enhver tid.

Individualisering – tilstrebe at økten blir tilrettelagt for mestring for flest mulig, og dermed også med utgangspunkt i ulike nivå. Se også **pkt. 7.0** om differensiering.

Organisering – god organisering (riktig avgrenset område, riktig antall spillere osv) hever det sportslige nivået på trening. Ram inn treningen med tydelige begynnelse, overganger og avslutninger.

Tilbakemeldinger – Vektlegg ros av spillerne, og gi konkrete tilbakemeldinger på hva de er gode på, og hva de evt. kan jobbe med for å bli bedre. Det viktigste er at alle blir sett hver trening. Organiser treningene slik at det blir mulig for deg som trener.

8.4 FKF SIN SPILLESTIL

I FK Fyllingsdalen har vi som målsetting å spille oss ut bakfra og opp gjennom lagdelene. Vi ønsker å stå for en offensiv og pasningsorientert fotball, hvor målet er å spille ut motstanderen fordi vi har tilegnet oss bedre individuelle, relasjonelle og strukturelle ferdigheter. Defensivt ønsker vi hurtig gjenvinning ved balltap. For å få dette til er strukturen like viktig i forsvarsspillet som i angrepsspillet. Selv om utgangspunktet er en ballbesittende spillestil, skal vi samtidig utnytte overgangsmuligheter når motstander er i ubalanse, enten når de er i undertall eller ute av posisjon. I FK Fyllingsdalen ønsker vi også å utvikle spillere som jobber hardt, er mentalt sterke og er gode lagspillere.

8.5 ØVELSESUTVALG

Det vises foreløpig til Landslagsskolen, NFF, som er ment å være fotballens «Læreplan»

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

