

Sportsplan

Langfjorden Fotballklubb



Hovedsponsor



Best sammen!

INNHold

1. FORORD	3
2. HENSIKT	3
HENSIKT	3
SPORTSPLANEN SKAL	3
3. KLUBBEN SOM SJEF	4
4. VERDIER OG HOLDNINGER.....	4
VERDIER LANGFJORDEN FK.....	4
HOLDNINGER.....	5
SAMSPILLET MELLOM HOLDNINGER OG FOTBALLFERDIGHETER ER AVGJØRENDE FOR.....	5
RESPEKT OG FAIR PLAY	5
FORVENTNING TIL SPILLERE	5
RETNINGSLINJER FOR TRENERE OG LAGLEDERE NÅR IRETTESETTELSE ER PÅKREVD.....	6
FORVENTNING TIL FORELDRE OG ANDRE OMSORGPERSOENER.....	6
5. MÅLSETTINGER.....	6
OVERORDNET MÅL FOR LANGFJORDEN FOTBALLKLUBB	6
MÅL FOR BARNE- OG UNGDOMSFOTBALLEN	7
6. ALDERSTRINN 6-12 ÅR, BARNEFOTBALL	8
UTVIKLINGSTRINN 5-12 ÅR	8
FERDIGHETSUTVIKLING	8
• LEK OG MORO	9
• KORTE PRESISE INNSIDEPASNINGER MED BEGGE BEN, SAMT MOTTAK.....	9
• FØRE BALL I BEVEGELSE MED BEGGE BEN	9
• SMÅLAGSPILL MED MAKS 3:3.....	9
7. ALDERSTRINN 13-19 ÅR, UNGDOMS- OG JUNIORFOTBALL	10
UTVIKLINGSTRINN 13-19 ÅR	10
FERDIGHETSUTVIKLING 13-16 ÅR	10
FERDIGHETSUTVIKLING 17-19 ÅR	12
8. DIFFERENSIERING	12
DIFFERENSIERING PÅ TRENING	12
JEVNBYRDIGHET	12
DIFFERENSIERING UNDER KAMP.....	12
HOSPITERING.....	13
9. TRENER-ROLLEN	13
TRENERKOMPETANSE.....	13
PLANLEGGING AV ØKTA	13
KAPTEINSROLLEN.....	13
10. UTVIKLING AV TRENERE, LAGLEDERE OG DOMMERE	14
TRENERE	14
11. TURNERINGSBESTEMMELSER.....	14
12. PÅMELDING OG INNDELING AV LAG	15
13. REKRUTTERING AV NYE SPILLERE	15
HVORDAN	15
14. NYTTIGE LINKER	16

1. FORORD

Målsettinga med sportsplanen er å få fram retningslinjer for hvordan Langfjorden Fotballklubb ønsker at fotballen skal drives i de forskjellige årsklasser. Den omfatter alle gruppene fra barnefotball til seniorfotball, og er gjeldende for alle som har befatning med LFK.

Sportsplanen skal vedtas på årsmøte, og bør revideres minst hvert fjerde år. Denne utgaven gjelder for 2017-2020.

NFFs visjon er fotballglede, muligheter og utfordringer for alle.

Dette innebærer blant annet at fotballen skal være åpen og inkluderende og at ingen skal stenges ute uansett sosial eller kulturell bakgrunn, kjønn, funksjonshemming, alder, seksuell orientering, eller av andre usaklige grunner.

Langfjorden FK er en breddeklubb som ønsker å gi et tilbud til alle som ønsker å spille fotball.

Langfjorden FK skal ha fokus på å involvere hele fotballfamilien. Vi ønsker å være åpen for alle, unge og gamle, som vil være med i vår klubb, enten det er som spiller, foresatt, trener, dommer, leder, dugnadsgjeng, publikum eller sponsor.

Gjennom å få involvert flest mulig vil klubbens aktiviteter bli enda bedre utført og fulgt opp. Hvis noen slutter med fotball, må klubben følge opp disse slik at de kan utføre andre oppgaver, f. eks være dommer.

Langfjorden FK arbeider for å invitere innflyttere til nærområdet med i klubben. LFK ønsker et godt samarbeid med Åfarnes skole og ønsker alle skolens elever velkommen til klubben.

Tilbud i regi av Langfjorden Fotballklubb skal være artige, lærerike og trygge for alle involverte.

2. HENSIKT

Hensikt

Hensikten med sportsplanen er å ha en samlet plan for fotballaktiviteten i Langfjorden Fotballklubb.

Dette er en langsiktig plan og hjelpemiddel for alle trenere og spillere på aldersbestemte lag helt opp til seniornivå. Den gir noen klare retningslinjer og rammebetingelser for treneren og spillere på de forskjellige lagene.

Det overordnede målet er å gi et tilbud til alle som ønsker å spille fotball, med en balansert satsing på både bredde og topp, med et riktig teknisk, fysisk og taktisk nivå. Sportsplanen gir klubben et minimumsopplegg for å påse at den sportslige utviklingen for hvert enkelt lag og for hver enkelt spiller blir fulgt opp.

Sportsplanen skal:

For spillere:

- Bidra til at barn og ungdomler mestrer og utvikler seg

- Bidra til utvikling av samhandling og fotballforståelse
- Bidra til utvikling av basisferdigheter -og situasjonsbestemte ferdigheter
- Bidra til utvikling av hurtighet, reaksjonsevne og fotballbevegelser
- Gi gode holdninger

For trenere:

- Gi trenere i de enkelte aldersgrupper et hjelpemiddel for fotballoplæringen
- Fortelle treneren hva som forventes av treningsinnhold i den aktuelle aldersgruppe
- Vise at det er mer meningsfylt å benytte en plan i stedet for tilfeldig valgte aktiviteter
- Øke treners kompetansenivå

For klubben:

- Være en langsiktig rettesnor som får alle til å trekke i samme retning
- Gi presis informasjon om det sportslige arbeidet i vår klubb
- Planen er basert på retningslinjer gitt av NFF: (<https://www.fotball.no/>)
- Sportsplanen tar for seg punkter som er felles for alle alderstrinn, og de som er aldersspesifikke

3. KLUBBEN SOM SJEF

Langfjorden Fotballklubb jobber for å være en klubb som er klubbstyrt og ikke lagsstyrt.

”Klubben som sjef” betyr at vi skal tilrettelegge slik at alle involverte i og rundt laget følger våre retningslinjer og kan gjøre en god jobb for våre utøvere. Dette betyr at vi i Langfjorden skal alle ha et felles, forutsigbart og tilpasset tilbud til alle spillere.

Hvis trenere, støtteapparat, spillere eller foresatte bare ser sitt eget lag, blir man ingen lagspiller for klubben.

I Langfjorden FK står klubben foran laget, og laget foran spilleren. Evner vi alle å ha et klubbperspektiv, bidrar vi aktivt slik at klubben gjennom fotballen blir en viktig og positiv premissleverandør for et godt oppvekstmiljø i nærområdet.

Med de verdiene og arbeidsmåten begrepet **”klubben som sjef”** innebærer, vil vi hindre at tilfeldigheter påvirker hvordan våre lag drives, og hvilke holdninger og verdier som formidles til våre utøvere.

4. VERDIER OG HOLDNINGER

Verdier Langfjorden FK

Langfjorden FK har følgende verdier som vi i ønske skal være godt forankra i vår organisasjon:

- Felleskap
- Inkludering

- Engasjement
- Fair Play
- Positivitet
- Gode opplevelser

Barne- og ungdomsfotballen bygger pilarer basert på idrettens grunnverdier, som sammen danner grunnlaget for fotballen i klubben, på og utenfor banen

- Aktivitet for alle
- Alle er like mye verdt
- Alle som vil spille fotball i klubben skal få mulighet til det. Klubben skal ta hensyn til at spillere er forskjellige, noen vil spille mye, mens andre ikke ønsker å bruke all fritid på fotball
- Alle skal føle mestring og trivsel

Holdninger

- Vis respekt ved å komme i tide til trening
- Ha respekt for andres forslag og meninger
- Lytt til trenere og lagledere
- Vær positiv og samarbeidsvillig
- Vær stolt av klubben din
- Bidra til samhold

Samspeilet mellom holdninger og fotballferdigheter er avgjørende for:

- egen utvikling som spiller
- hvor godt miljøet på laget kan bli
- hvor gode lagkameratene kan bli
- hvor godt laget kan bli
- egen utvikling som trener og lagleder

Respekt og Fair Play

- Formell Fair Play: Følg reglene!
- Uformell Fair Play: Gjør ditt beste!
- Godta dommerens avgjørelser
- Applaudere gode prestasjoner, også hos motparten
- Vis respekt for med- og motspillere, foreldre, publikum og dommere
- Vis god sportsånd, gi positive tilbakemeldinger og godta at andre kan gjøre feil
- Fair play tar utgangspunkt i den gylne regelen: *Gjør mot andre som du ønsker andre skal gjøre mot deg!*

Forventning til spillere:

- Møte presis
- Ha med korrekt utstyr
- Vise god folkeskikk

- Følge trenernes instruksjoner under trening
- Følge med på treneres og laglederes veiledning før, under og etter kamp
- Bry seg, i med- og motgang, om andre spillere
- Akseptere evt. irrettesettelse

Retningslinjer for trenere og lagledere når irrettesettelse er påkrevd:

- Vær sikker på at du kjenner alle sidene av saken
- Snakk med spilleren og andre parter før reaksjon iverksettes
- Gi, som hovedregel, ikke irrettesettelse og/eller straff i plenum: Ta spilleren til side
- Gjør dere ferdig med saken, og la den bli historie
- Ved brudd på regler under trening og kamp kan følgende sanksjoner iverksettes:
 - Spilleren kan få muntlig irrettesettelse
 - Spilleren kan bli henvist til sidelinjen i 5 minutter
 - Ved gjentakelse kan spilleren bli henvist til sidelinjen for resten av treningen

Forventning til foreldre og andre omsorgspersoner:

- Møt opp til kamp og trening – barna ønsker det
- Vær positive rollemodeller som tilskuere under kamp og trening
- Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen – ikke bare dine kjente
- Respekter lagleders bruk av spillere – ikke forsøk å påvirke han/henne under kampen
- Se på dommeren som en veileder – respekter avgjørelsene!
- Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta – ikke press barnet
- Spør om kampen var morsom og spennende – spør ikke bare om resultatet
- At dere stiller opp ved behov til
 - Kjøring til kamp etter kjøreliste
 - Kioskvakt etter liste
 - Kampverter etter liste
 - Ulike oppgaver, som dugnad, kakebaking, loddsalg, kiosksalg etc., i forbindelse med ulike arrangement
 - Fordeling av oppgaver baseres antall spillere, slik at belastningen på hver enkelt forelder blir relativt liten
- Unngå samtaler med treneren i treningstiden. Send en mail eller spør om når det passer for treneren
- Ved spørsmål kan også lagets oppmenn, og/eller representanter fra styret spørres

5. MÅLSETTINGER

Overordnet mål for Langfjorden Fotballklubb

- Langfjorden FK er en breddeklubb med fornuftig satsing på bredde og topp!
- LFK ønsker å ha et godt tilbud til alle som har lyst å spille fotball i de forskjellige aldersklassene.
- Langfjorden FK ønsker å tilrettelegge for at alle får treningstid på banene vi har disponible
- Langfjorden FK ønsker å fremstå på alle nivåer med gode holdninger til både seier og tap

både på og utenfor banen

Mål for barne- og ungdomsfotballen:

- Gi alle i som ønsker å spille fotball et tilbud om å spille fotball
- Skape aktivitet, samhold og glede
- Oppfordre våre spillere til å ta ansvar overfor seg selv og andre, i og utenfor fotballmiljøet.
- Gjennom sportsplanen ønsker vi å holde en god nok kvalitet på spiller-, trener- og dommerutvikling

Barnefotballen Miniputt (6-10) – Lillegutt / Lillejenter (11-12)

- Ingen satsing på topp eller noen form for utvelgelse. Forskjellsbehandling skal ikke forekomme
- Det skal være et bredt tilbud til alle, der alle får være med uavhengig av ferdigheter og treningsiver
- Alle spillere skal få prøve seg i alle posisjoner på banen

Ungdomsfotballen Smågutter / Småjenter (13-14)

- Det skal vektlegges en spillegruppe pr. årsklasse med eventuelt flere lag, der alle har et tilbud uavhengig av ferdighetsnivå
- Dersom det er hensiktsmessig kan flere konstellasjoner vurderes i samråd med sportslig utvalg
- Første året er det ingen fokusering på topp, men fornuftig tilpassing, opplæring og tilvenning til spill på stor bane
- Andre året er det forsiktig og fornuftig satsing mot topp, og vektlegging på at alle skal få et best mulig tilbud på sitt eget nivå

Ungdomsfotballen Gutter / Jenter (15-16)

- Fornuftig satsing mot topp, også i samarbeid med samarbeidsklubber i Rauma
- Vektlegging på en spillegruppe med eventuelt flere lag, der alle har et tilbud uavhengig av ferdighetsnivå
- Dersom det er hensiktsmessig kan flere lagmessige konstellasjoner vurderes i samråd med sportslig utvalg

Junior (17-19), senior (20+), veteran (oldboys/oldgirls)

- Vi ønsker også ivareta spillere som ikke har en aktivitet, ved eks. å tilby plass på junior og seniorlag
- Vi ønsker også ivareta spillere som ikke har en aktivitet, ved å tilby treningstider ol.
- Vi ønsker til enhver tid å ha et lag både for damer og herrer i serien, med eventuelt samarbeid med samarbeidsklubber i Rauma
- Vi ønsker å stille A-lag hvert år med en kjerne av lokale spillere. Det kan også vurderes å stille sjuer-lag og/eller å samarbeide med naboklubber
- Målsettinger etter eget ambisjonsnivå

Disse målsettingene er helt i tråd med Norges Fotballforbund sine nye tanker når det gjelder fotball for barn og ungdom: "De som vil trene en gang i uken for å ha det gøy, treffe venner

og spille kamper når det passer, skal selvfølgelig fortsatt gjøre det. Men de som ønsker å satse friskt på fotball for å bli best mulig, skal også gis et tilbud!”

6. ALDERSTRINN 6-12 ÅR, BARNEFOTBALL

Det viktigste med barnefotballen er at de voksne legger til rette for morsom fotballaktivitet, slik at alle trives og har passe utfordringer.

Morsom aktivitet er god læring, og stimulerer til aktivitet også utenom lagstreningene. Barnefotballen skal preges av trivsel, av trygghet og av at barna opplever mestring!

Utviklingstrinn 5-12 år:

- 5-8 år «Lekfase»
- 9-10 år «Innlæringsfase»
- 10-12 år «utviklingsfase»

Hva kjennetegner 6-10 åringer:

- Stor aktivitetstrang
- Kort konsentrasjonstid
- Idealer og forbilder står sentralt
- Ikke for lange aktivitetssekvenser.
- Unngå kø!
- Vis – ikke snakk
- Vis omsorg til alle - ros

Hva kjennetegner 10-12 åringer?

- Kan trekke logiske løsninger
- Er lærenemme
- Opptatt av regler og rettferdighet
- Gunstig alder for påvirking av holdninger
- Selvkritikk øker, mer sårbare

Ferdighetsutvikling

Fotballferdigheten er spillerens evne til å utføre sammenhengen gode valg (i hodet) med etterfølgende effektiv utførelse i de mange situasjonene som hele tiden oppstår i fotball.

For å utvikle god fotballferdighet, må spillere og trenere ta utgangspunkt i de fire ferdighetsdimensjonene: den individuelle, den relasjonelle og den strukturelle dimensjonen, samt kampdimensjonen. Det er i spillesituasjoner ferdigheten kommer til uttrykk og blir brukt, og innsikt i begrepet spillesituasjon blir derfor en nøkkel til å forstå hva fotballferdighet er.

Langfjorden FK legger vekt på følgende ferdigheter i de ulike aldersgruppene for å oppnå progresjon i ferdighetsutviklingen:

Barnefotball 6-7 år (3er-fotball)

- Lek og moro, men elementer av fotballspillet involvert
- Aldri kø og mest mulig ballinvolvering- forbered øktene godt for å unngå ventetid – del heller opp gruppa.
- All aktivitet med ball under trening.
- Korte presise innsidepasninger med begge ben, samt mottak. Isolert øving er bra, men prøv å få med og medspillere i øvelsene.
- Føre ball i bevegelse med begge ben
- Smålagspill med maks 3:3 for å unngå at noen blir inaktive

Barnefotball 8-9 år (5er-fotball)

- Aldri kø og mest mulig ballinvolvering- forbered øktene godt for å unngå ventetid – del heller opp gruppa.
- All aktivitet med ball under trening.
- Korte presise innsidepasninger med begge ben, samt mottak. Isolert øving er bra, men prøv å få med og medspillere i øvelsene.
- Smålagspill med maks 4:4
- Pasninger (korte/innside) og mottak (uten press)
- Vending (innside/utside), føring (lag løype/kjegler/innside/utside)
- Lur kompisen 1:1 (lær ei finte)
- Stopp kompisen 1:1 (ikke ruse men lede-bryte)
- Ufarliggjøre det å heade ball
- Angripe og forsvare med overtall (f. eks 2:1 og 3:2)

Barnefotball 10-11 år (7er-fotball)

- Bygge videre på samme momenter som 5er fotballen
- Smålagspill med maks 5:5
- Igangsetting bakfra (keeper-back osv.)
- Pasninger (kort og lange)
- Mottak (med og uten press)
- Hodespill (avslutning/klarering)
- Avslutningstrening (unngå kø)
- Vending (utside/innside/såle)
- Føring (innside/utside fot)
- 1:1 offensivt og 1:1 defensivt
- Overtall offensivt og overtall defensivt

Barnefotball 12 år (9er fotball)

- Bygge videre på samme momenter som 5er fotballen
- Smålagspill med maks 5:5
- Igangsetting bakfra (keeper-back osv.)
- Pasninger (kort og lange)
- Mottak (med og uten press)
- Hodespill (avslutning/klarering)

- Avslutningstrening (unngå kø)
- Vending (utside/innside/såle)
- Føring (innside/utside fot)
- 1:1 offensivt og 1:1 defensivt
- Overtall offensivt og overtall defensivt

7. ALDERSTRINN 13-19 ÅR, UNGDOMS- OG JUNIORFOTBALL

Med ungdomsfotball menes all fotball for gutter og jenter i alderen 13-19 år. Målet er å gi så mange som mulig et tilfredsstillende fotballtilbud i et godt miljø. Alle skal ha et tilbud de er fornøyd med - uavhengig av nivå og ambisjoner.

Utviklingstrinn 13-19 år:

- Fysisk trening
- Ferdighetsteknikk
- Avslutningstrening
- Pasningstrening
- Spillvarianter
- Lagorganisasjon og rolletrening
- Se eget skjema

Hva kjennetegner 13-16 åringer?

- Ekstrem vekstperiode
- Sterke sosiale behov
- Gutter utvikler større muskulatur enn jentene
- Kreativitet i sterk utvikling
- Koordinasjonsevnen i fin utvikling
- Dårlig harmoni mellom fysisk og mental utvikling
- Variabel opptreden; pubertetsalder, usikker
- Sterk vekst av kretsløpsorganene
- Begrunnelser er viktigere, som trener går man fra å være aktivitetsleder til å nå faktisk bli trener
- Spillerne bør tas med mer på råd og bli medansvarlige for en del av beslutningene som gjelder dem selv
- Rettferdighet spiller en større rolle
- Spillerne har et mer bevisst forhold til sin rolle på banen, hvem de samhandler med og hvordan laget bør spille
- Det er viktig å finne balansen mellom autoritet og medbestemmelse
- Autoritet bygges gjennom tydelig og forutsigbart lederskap
- Styrk spillernes eierfølelse til laget og til fotballaktiviteten gjennom medbestemmelse og delaktighet

Ferdighetsutvikling 13-16 år

TEKNISK	13-14 år (fokusområder)	15-16 år (fokusområder)
Spark	Innsidespark Vristspark Begge bein Hel/halv volley Chip	1-touch Målrettede langpasninger
Mottak	Innsidemottak Sålemottak Lårmottak Begge bein Bryst Retningsbestemt	Vanskelige/harde baller
Føring av ball	Innside Ytterside Begge bein Fokus tempo	Fokus på å beskytte ball
Finter	Sålevending Begge bein Overstegsfinte	Utvikle favorittfinte(r)
Bruk av banen	Skape rom Ta rom Hvordan hjelpe ballfører når vi har ball. Hvordan presse ballfører når vi ikke har ball Sikring Bevegelse utløser pasning Overlapp Sideforskyvning	Bevegelse uten ball Trekantspill Spill i frie områder
Dødballer	Faste avtaler/trekk ved corner, frispark osv. Straffespark	Defensive/offensive mønster
Samspill	Spille til hverandre ofte og lett Bruk av keeper i spillet Hurtighet Prioritere å spille ut fra keeper (kort igangsetting)	Hurtighet Samhandling
Press	Lede Takle	Undertall/overtall Tydelige roller: Førsteforsvarer (1F), andreforsvarer (2F), tredjeforsvarer (3F) – førsteangriper (1A), andreangriper (2A) og tredjeangriper (3A)

Hva kjennetegner 17-19 åringer?

- Stadig i vekst
- Sterke sosiale behov, men mer selvstendig
- Økt frafall, andre interesser overtar
- Behov for tilretteleggelse for skolegang og studier
- Forskjell på hvem som vil mest øker
- Variable holdninger (ref. også rusmidler)
- Mer bevisste utøvere
- Mer modne for lagtaktiske vurderinger og strategisk tenkning, bruk av taktikktavle gir større mening
- Alderen er preget av sosial utrygghet, og de har gjerne flere ting enn skole og fotball å tenke på
- I denne aldersgruppen kan de ha varierende konsentrasjon på treningen
- Spørsmål som «hvordan er min posisjon i gjengen?», «liker de andre meg?», «er jeg inkludert?» etc. opptar mange av spillerne
- Fotballtreneren bør bidra til å spre trygghet i gruppa
- Styrk samholdet i laget og slå ned på tendenser til mobbing og utestenging

Ferdighetsutvikling 17-19 år

- Stimulere spillerne til egenutvikling og egentrening
- Utvikle taktisk/teknisk forståelse
- Lagets keepere skal ha riktig og god oppfølging
- Medbestemmelse
- Tilrettelegge for hospiteringsordninger
- Viktig med konstruktive tilbakemeldinger
- Tilrettelegge for god treningskultur

8. DIFFERENSIERING

Differensiering på trening:

Differensiering handler om hvordan vi kan dele inn treningsgruppa og tilpasse treningen til den enkelte.

Alle trenger ikke å gjøre det samme på trening. Vi skal variere og tilpasse treninger og øvelser slik at alle føler de mestrer fotballen og har det moro sammen! Vi skal ta utgangspunkt i de enkeltes styrker og/eller svakheter og lete etter muligheter å organisere treningen på som er gunstig for hele laget. Målet med differensiering bør være å oppnå et lag som spiller på styrkene og svakhetene til hverandre. Differensiering bør bidra til både trivsel og ferdighetsutvikling.

Jevnbyrdighet

Jevnbyrdighet i fotball vil fremme både mestring og ferdighetsutvikling. Om vi spiller mot noen som er mye bedre enn oss vil vi oppleve lite mestring siden vi ikke får til det vi prøver på. Er man på den andre siden, helt overlegen motstanderen er det alt for lett og vi vil nok gi en mestringsfølelse, men

fører i liten grad til læring og utvikling.

Jevnbyrdighet gir en bedre tilpasset utfordring for alle parter.

Betydningen av jevnbyrdighet gjelder både på lags- og individnivå: Det at motstanden er hensiktsmessig tilpasset, gir de beste betingelsene for individuell utvikling. Trenerne kan overføre dette til treningsfeltet. Husk at fotballspill dreier seg om å mestre motstand. En av trenerens utfordringer er derfor å skape jevnbyrdige spill- og motspillsituasjoner på treningsfeltet.

Differensiering under kamp:

Det er ønskelig at det rulleres på spillere under kamp. Unngå topping og seleksjon!

Hospitering

Hospitering er et eksempel på differensiering der spillere i perioder får trene og spille på lag på høyere årstrinn, i tillegg til sitt opprinnelige lag. Å sette en aldersgrense for hospitering kan være vanskelig. Av og til må spillerne bidra oppover for at det skal bli nok spillere til å stille lag på trinnet(ene) over.

Det enkleste er at du som trener har en god dialog med lagene over og under ditt årstrinn, og at dere i fellesskap kommer frem til gode hospiteringsløsninger

Her vil trenerkoordinator og trenerforumet ha en viktig rolle.

9. TRENER-ROLLEN

Gjennom engasjerte og kompetente trenere, ønsker vi i Langfjorden FK å utvikle selvstendige og spillende spillere med god fotballforståelse, som løser oppgaver på egen hånd.

Trenerkompetanse

Følgende krav stilles til trenerkompetanse:

- 6-7 år: Gjennomført Grasrot-treneren delkurs 1
- 8-9 år: Gjennomført Grasrot-treneren delkurs 1
- 10-11 år: Gjennomført Grasrot-treneren delkurs 1
- 12-årsklasse: Gjennomført Grasrot-treneren delkurs 1
- 13-17-årsklasse: Gjennomført Grasrot-treneren delkurs 1 og delkurs 2 og 3.
- 18-19- årsklasse: Gjennomført Grasrot-treneren delkurs 1 og delkurs 2 og 3.
- Junior: Gjennomført Norges Fotballforbunds C-lisens utdanning gjennom fotballkretsen
- Senior: Gjennomført Norges Fotballforbunds C-lisens utdanning gjennom fotballkretsen

I tillegg vil det bli avholdt jevnlig trenerforum i klubben.

Planlegging av økta

Det er viktig at det på grunnlag av momentene i sportsplanen lages periodeplaner for hva laget skal trene på gjennom sesongen. Trenerkoordinator og sportslig utvalg er ressurser som skal og kan bistå i arbeidet.

- Møt forberedt til hver trening
- Sett individet i fokus; Bry deg om alle
- Del opp i små grupper; Unngå venting

- Vis øvelser; Barn gjør som du gjør, ikke som du sier!
- Ha fokus på sosiale mål; Få med flest mulig
- Korte øvelser; Unger blir fort ukonsentrerte
- Få inn disiplin, men ikke skrem ungene
- Evaluer planene etter endt sesong

Treneren har ansvar

Som trenere har vi en høy stjerne blant spillerne. Det vi sier, og ikke minst gjør, påvirker både hodet og beina hos dem. Men også foreldrene ledes, indirekte, av oss, så tenk gjennom og etterlev disse punktene:

- Har vi smilet på lur, øker sannsynligheten for at resten er i godt humør
- Skryter vi, øker sannsynligheten for at resten av gjengen skryter av hverandre
- Skryter vi av motstanderlagets prestasjoner, påvirker det både eget lag og motstanderlaget, og begges supportere
- Gjør vi dommeren god, øker sannsynligheten for at flere gjør det samme
- Vi skal se alle spillerne gjennom at alle spillerne får mye spilletid
- Bruk positivt språk og kroppsspråk under kamp og trening
- Kombinasjonen trener/lagleder og mamma/pappa er en dobbeltrolle som svært mange har. I dobbeltrollen trener–mamma/pappa er det en god start å se laget foran barnet ditt. Som mamma eller pappa skal man hverken være for streng mot egne barn (minst spilletid og mest kritikk), eller helt motsatt, være for snill (mest spilletid og mest oppmerksomhet)
- Feil som gjøres vet spilleren om selv. La spilleren prøve og feile i kamp. På trening kan vi trenere veilede
- Ta med spillerne på råd når det er naturlig
- Treneren kan irrettesette uønsket spilleratferd og evt. sanksjonere etter klubbens regler
- Vår fremste oppgave er å være gode pedagoger, også når det koker på eller rundt banen
- Se også kapittel 4 – Verdier og holdninger

9.1 KAPTEINSROLLEN

Fra 13 år- ungdomsfotball. Kaptein i ungdomsfotball kan med fordel fordeles mellom flere spillere gjennom sesongen, og nødvendigvis ikke være den beste spilleren på laget, men kan være spillere som har tillit hos andre eller har evne til å motivere. Personlige egenskaper kan veie like mye som spillerevner.

Spillerne skal kjenne til hva det innebærer å være kaptein:

- Kapteinen motiverer medspillere i med og motgang
- Kapteinen har en positiv og konstruktiv dialog med dommeren under kamp og respekterer avgjørelser som blir tatt.
- Kapteinen kommuniserer godt med med- og motspillere og er trenerens forlengte arm ute på banen.
- Kapteinen samler laget før kampen og setter fokus på fair play.
- Kapteinen har evne til å roe ned når det koker på banen
- Kapteinen tar med laget sitt, før og etter kamp, og hilser på dommere og motstandernes spillere, trenere og ledere.

10. UTVIKLING AV TRENERE, LAGLEDERE OG DOMMERE

Trenere

Langfjorden FK ønsker å heve kompetansen og øke motivasjonen for trenere og annet støttepersonell i alle aldersklasser. Dette gjøres gjennom å tilrettelegge for, og oppfordre til, kursing i regi av Norges Fotballforbund, i første rekke lokal kursing, men også videregående kurs på nasjonalt nivå.

Lagledere/oppmenn

Langfjorden FK er opptatt av å gode og motiverte lagledere/oppmenn.

Oppgaver som tilhører lagledere: Avtale med lagene om evt. flytting/endring av kamp, kjøreliste ved bortekamper, kioskliste og evt. bruk av garderobe ved hjemmekamper.

For de lag som spiller kamper hvor det er kretsdommere, så skal lagledere ha kontakt ut til dommere før kamp. Lagledere skal ønske dommere og motstandere velkommen til våre hjemmekamper. Lagledere skal bidra til organisering rundt evt. turneringer og andre sosiale arrangement. For ungdomslag og seniorlag så er de ansvarlig for Fiks- og kamprapportene.

Dommere

Dommerrekruttering er en del klubbutviklingen. Landet trenger motiverte og gode dommere og klubben må betale dersom vi ikke oppfyller kravet til antall kretsdommere. Derfor oppfordres spesielt aktive spillere og spillere som ikke lenger ser for seg en aktiv karriere til å melde sin interesse for kurs og oppdrag. Vi ønsker at unge og gamle tar dommerkurs i regi av Norges Fotballforbund

11. TURNERINGSBESTEMMELSER

Hvert lag kan delta i lokale cuper/turneringer etter eget ønske. Dette organiserer lagene selv, mens klubben betaler lagspåmelding.

Alle som ønsker dette kan delta på Hydro Cup, Sunndalsøra. Klubben betaler lagspåmelding og dekker evt. A-kort til lagledere som følger laget.

Lagene i ungdomsfotballen kan søke om å få delta på en større turnering (Norway Cup, Dana Cup etc.). Klubben betaler lagspåmelding og dekker A-kort for lagledere som følger laget.

Vi sender vi ut invitasjoner vi mottar til lagledere/trenere.

12. PÅMELDING OG INNDELING AV LAG

Påmelding av lag til seriespill gjøres av styret.

Påmelding av interesserte spillere til lag gjøres til styret eller via trenerne, som deler ut skjema som kan fylles ut av foresatte til spillere. Ellers foregår intern kommunikasjon på sms, e-post, beskjed via trener osv. Etter påmelding går styret gjennom spillermassen og hvilke løsninger det blir på lagsinndeling. Dette kan gjøres i samarbeid med trenerne. Målet er å ha rene årsklasser, meg pga. spillermaterialet er det stort sett nødvendig med å slå sammen årstrinn. Dette kan variere fra år til år og må vurderes på nytt hvert år.

Hele årstrinn trener sammen i Langfjorden FK.

Ved å ha mangfold i hvert lag på årstrinnet vil det bidra til både trygghet (spille med kamerater) og

utfordringer (spille med dem som har kommet lenger, og med dem som ikke har kommet så langt i ferdighetsutviklingen). Utgangspunktet for mestring vil da være godt.

Vi melder derfor på lag til seriespill basert på kullets størrelse. Laginndelingen skal ta utgangspunkt i jevnhet, og at ingen av lagene innad trinnet skal fremstå som «toppet».

Ved behov for inndeling av lag utenom årstrinn skal man unngå topping og fokusere på å få jevne lag som kan samarbeide godt med hverandres styrker og svakheter. Det er trener og lagleder i samarbeid med trenerkoordinator som skal finne ut hvilket nivå de skal påmeldes

Vi har også mulighet for å stille samarbeidslag med naboklubbene våre, både gjennom formelle og uformelle avtaler. For samarbeidslag gjelder rutiner for påmelding av lag i henhold til samarbeidsavtale.

13. REKRUTTERING AV NYE SPILLERE

Langfjorden FK ønsker å gi alle som ønsker det et godt sportslig tilbud, først og fremst i nærmiljøet, men også til andre som ønsker tilhørighet i vår klubb

Hvordan:

- Fotballens dag – lavterskel fotballaktivitet
- Foreldrerekruttering
- Rekruttering direkte fra skole, barnehage og skolefritidsordning
- Markedsføring via sosiale medier, flygeblad og oppslag i nærmiljøet
- Rekruttering fra egne rekker ved aldersopprykk
- Samarbeid med andre klubber

14. NYTTIGE LINKER

www.fotball.no - Norges Fotballforbund

<https://www.fotball.no/kretser/nordmore-og-romsdal/> - Nordmøre og Romsdal Fotballkrets

www.aktivitetsbank.interplay-sports.com/activitybank_no - Øvelsesbank fra NFF

<https://no-fotball.s2s.net/home/> - Treningsøkta

www.trenerforeningen.no - Norsk Fotball-Trenerforening (NT F)

www.insidesoccer.com - Øvelser, informasjon og tips til nytte for alle

www.fotballdommer.no - Nettsted for dommere

www.youtube.com - Her kan man søke opp hva man måtte ønske av øvelser

www.soccercoachingtips.com - Gode tips til trenere i både barne- og ungdomsfotballen

www.bettersoccermorefun.com - Side om Hollandsk filosofi for utvikling av barnefotball

www.s2s.net - Komplett treningsverktøy for trenere og spillere i alle aldre og nivå

www.expertfootball.com/coaching - Øvelser og taktikk.

http://www.ullern.no/dokumenter/fotball/UllernIF_sportsplan_final.pdf - Sportsplan Ullern Fotball