



**IDD SPORTSKLUBB**



# SPORTSPLAN

Aldersbestemt fotball for Idd Sportsklubb

Barnefotball 6-12år

Ungdomsfotball 13-19år

Revidert februar 2025 av  
Sportslig Utvalg



## Innholdsfortegnelse

<b>Forord</b>	<b>4</b>
<b>Idd Sportsklubb</b>	<b>4</b>
<b>2. Målsettinger</b>	
<i>Idd Sportsklubbs verdisett</i>	<b>5</b>
<i>Generelt</i>	<b>6</b>
<i>Sportslig målsetting</i>	<b>6</b>
Hovedmål	<b>6</b>
Delmål	<b>6</b>
Dette oppnås ved å	<b>6</b>
<i>Miljømessig målsetting</i>	<b>6</b>
Hovedmål	<b>6</b>
Dette oppnås ved å	<b>7</b>
<b>3. Organisering av den sportslige aktiviteten</b>	
<i>Talentutviklingen omfatter</i>	<b>7</b>
Ansvarsforhold	<b>7</b>
<i>Breddefotballen omfatter</i>	<b>7</b>
Trenere	<b>8</b>
<b>4. Holdninger</b>	
<i>Holdning, motivasjon og miljø</i>	<b>8</b>
Holdninger overfor seg selv	<b>8</b>
Holdninger overfor med- og motspillere	<b>8</b>
Holdninger overfor trenere/lagledere	<b>9</b>
Holdninger overfor dommere og regelverk	<b>9</b>
Holdninger overfor klubben	<b>9</b>



## 5. Lagsammensetting

<i>Grunnprinsipp</i>	9
<i>Barnefotball, 6-12år</i>	9
<i>Ungdomsfotball, 13-19år</i>	10
<i>Differensiering</i>	11
<i>Retningslinjer for lån av spillere i barne- og ungdomsfotballen</i>	12
<i>Retningslinjer for tilbud om ekstra trening og kamp</i>	12
<i>Retningslinjene for hospitering (12-19år)</i>	12
<i>Retningslinjer for permanent oppflytting</i>	13

## 6. Treningsopplegg og ferdighetsutvikling

<i>Differensierte treningsgrupper</i>	14
<i>Retningslinjer for differensierte treningsgrupper</i>	14
TIIM.NO	14
<i>Hovedelementer for organisering</i>	14
<i>Prinsipper for barne- og ungdomsfotball</i>	14
<u><i>Barnefotballen, 6-12år</i></u>	15
Treningsmengde	15
Rollefordeling	15
Laguttak	15
Trenere i barnefotballen	15
Lek mot fotball – 6-8år	16
Samhold og trygghet – 9-10år	19
Stolthet – 11-12år	22
<u><i>Ungdomsfotballen, 13-19år</i></u>	25
Målsetting/motivasjon i ungdomsfotballen	25
Prioriteringer i ungdomsfotballen	25
Spillerutvikling	26
Trenere i ungdomsfotballen	26
Utvikling – 13-19år	27

## 7. Funksjonsbeskrivelser for utvalg/ledere/tillitsvalgte

<u><i>Sportslig utvalg</i></u>	29
Hovedoppgavene til sportslig utvalg:	29
<u><i>Leder av sportslig utvalg</i></u>	30
Hovedansvar:	30
Kvalifikasjoner og kompetanse:	30
<u><i>FIKS-Ansvarlig</i></u>	30
<u><i>Trener veileder</i></u>	31



- Kvalifikasjoner:	31
- Hovedansvarsområder:	31
- Arbeidsoppgaver:	31
<i>Jente-Ansvarlig</i>	32
<i>Dommerkontakt</i>	32
Henviser til plan for dommerrekruttering	
<i>Kvalitetsklubbansvarlig</i>	32
<i>Fair-Play Ansvarlig</i>	33
<i>Rekrutterings Ansvarlig</i>	32
<i>Oppmann/laglederfunksjonen</i>	34
<b>Rekrutteringsplan</b>	<b>35</b>
<b>NFFs "regler" for god barnefotball</b>	<b>37</b>
<b>Fair Play</b>	<b>39</b>
<b>Foreldrevettregler</b>	<b>40</b>

## Forord

Sportsplanen til Idd Sportsklubb ble iverksatt i 2015, med flere reviderte utgaver fram til 2018. Den ble revidert på nytt igjen høsten 2020. Hensikten med å stadig utvikle sportsplanen er å til enhver tid kunne tilby et best mulig tilbud til klubbens medlemmer. Sportsplanen skal gjenspeile hvilke prinsipper klubben følger i det sportslige arbeidet. Sportsplanen skal tydeliggjøre og definere ansvaret som ligger hos de ansatte i klubben. Sportsplanen skal til enhver tid være godt forankret i styret i Idd Sportsklubb. Alle trenere, lagledere og oppmenn skal være innforstått med sportsplanen gjennom klubbens trenerforum.

## Idd Sportsklubb

Idd Sportsklubb huser spillere, trenere, ledere, foreldre og dommere. Klubben jobber med å tilrettelegge slik at alle som ønsker å spille fotball, skal kunne ha mulighet til å spille fotball i Idd Sportsklubb. Derfor jobber klubben med å få startet lag i alle årsklasser, med fokus på både det sosiale og på fotballferdigheter. I sportsplanen skal det gå frem hvordan talenter som viser gode holdninger og god treningsvilje, kan få et utviklingsstilbud. Det skal også tilbys foreldre og foresatte muligheten til å utdanne seg til trenere, ledere, oppmenn og dommere gjennom Idd Sportsklubb.



Idd Sportsklubb ønsker å være det naturlige valget for barn og ungdom i alderen 6-19år som sogner til eller bor i umiddelbar nærhet av klubbens tilholdssteder, Aspedammen og Risum.

Treningsavgiften klubben krever av sine spillere er gradert etter alder, for å være spillerberettiget må treningsavgiften være betalt.

Idd Sportsklubb sine fotballag deltar i avdelinger underliggende Østfold Fotballkrets. Alle respektive lag velger selv hvilke turneringer de ønsker å delta på, her dekker klubben påmeldingsavgifter til turneringene.

Idd Sportsklubb ønsker å ha godt kvalifiserte trenere, ledere og dommere. Derfor legges det til rette for at alle som ønsker skal få gjennomføre aktivitetslederkurs. Etter nærmere avtale dekker klubben utgifter til utdanning for de som ønsker å bli trenere, ledere og dommer i klubben.

Idd Sportsklubb er klubbstyrt, derfor er det styret og ikke den enkelte trener/lagleder som setter målsettinger og retningslinjer for hvordan lagene og klubben skal drives. Styret velges av klubbens årsmøte.

Den sportslige aktiviteten i Idd Sportsklubb bygger på klubbens sportsplan. Planen skal til enhver tid ta for seg den gjeldende strategiplanen til klubben.

## 2. Målsettinger

### Idd Sportsklubbs verdisett

Verdigrunnlaget skal være målbildet for riktig atferd. Disse verdiene danner grunnlaget for hvordan vi møter og forholder oss til hverandre som mennesker.

Visjonen til NFF er: Fotballglede, muligheter og utfordringer til alle. Idd Sportsklubbs verdisett bygger på fotballforbundets visjon, med nøkkelverdier som samarbeid, åpenhet, demokrati, respekt, toleranse og engasjement.

*Idd Sportsklubb har følgende visjon:*

***Samhold – Trygghet – Stolthet***



Idd Sportsklubb skal være et godt samlingssted hvor barn, ungdom og voksne kan utvikle sportslige ferdigheter i fellesskap.

## Generelt

All sportslig aktivitet i Idd Sportsklubb skal gjennomføres innenfor ressursene klubben selv rår over; trenere, ledere, utøvere, anlegg og baner, samt andre ressurspersoner som er viktig for klubben.

## Sportslig målsetting

### Hovedmål

- Ved å legge til rette for et godt sportslig tilbud skal Idd Sportsklubb tilby barn og unge utvikling både sosialt og sportslig gjennom fotballaktiviteter.
- Utvikle spillere til Idd SK sine seniorlag, eller høyere.

### Delmål

- Hvert år skal minst to juniorspillere tas opp i A-lagsstallen.
- Ha lag i alle alderstrinn.
- Alle trenere og lagledere skal ha tilstrekkelig med kompetanse i henhold til kravene for de ulike alderstrinn.

### Dette oppnås ved å

- Følge kriterier for utvikling av talenter ○ Gode holdninger ○ Treningsvilje ○ Sportslige kriterier
- Ha en egen spillerutvikler
- Følge læringspunktene i sportsplanen

## Miljømessig målsetting



## Hovedmål

- Idd Sportsklubb ønsker å tilby flest mulig barn og unge til å være i klubben lengst mulig, enten som fotballspillere, trenere, dommere, ledere, eller liknende funksjoner.

## Dette oppnås ved å

- Kunne tilby tilstrekkelig med tilbud til de som ønsker kurs og utdanning.
- Holde på kameratskapet i de yngste årsklassene – slik at de føler en ekstra trygghet og glede i treningshverdagen.
- Ha kvalifiserte trenere og engasjerte ledere på alle lag.
- Differensierte treningstilbud.
- Fokusere på å utvikle ferdigheter og legge til rette for mestringsfølelse.

## 3. Organisering av den sportslige aktiviteten

### Talentutviklingen omfatter

- Hospitering; enkeltspillere trener (eventuelt spiller kamper) på nivået over, over bestemte perioder. Hospitering omfatter også at jenter kan trene og spille på guttelag dersom dette anses som hensiktsmessig.
- Permanent oppflytting; enkeltspillere med ferdigheter og holdninger som anses for å være på nivå med årsklassen over, kan bli tilbudt permanent oppflytting dersom sosiale hensyn og andre forutsetninger anses for å ligge til rette for enkeltspilleren.
- Sportslig utvalg avgjør alle saker knyttet til hospitering og permanent oppflytting.

### Ansvarsforhold

Klubbens styre skal i samspill med trener veileder og sportslig utvalg, ha det overordnede ansvar, samt føre tilsyn med aktiviteten og kontrollere at det samsvarer med sportsplanen klubben har utarbeidet.

### Breddefotballen omfatter



- Årlig rekruttering av barn i alderen 5-6år som sogner til klubbens naturlige nærrområder.
- Lag i hver årsklasse i aldersgruppene 6-12år og 13-19år. S sammensatte lag kan også forekomme dersom dette anses for å være til klubbens og helhetens beste.
- Hospitering skal være det sportslige tilbudet spillere kan få utover deres ordinære tilbud i sine respektive årsklasser/treningsgrupper. Målet er å gi gode og motiverte spillere muligheten til å trene, samt spille fotball på et høyere nivå.
- Permanent oppflytting kan gjennomføres dersom enkeltspillere med god ferdighetsutvikling, samt gode holdninger, viser seg å være aktuelle for spill på et høyere nivå.

## Trenere

- Alle trenere i klubben skal engasjeres av Sportslig Utvalg.
- Trenere i alle årsklasser skal bruke klubbens trener veileder som sin faglige støttespiller, samtidig som de skal koordineres av klubbens sportslige utvalg.
- Det skal legges til rette for at spillere og foreldre skal kunne ta utdanning som trenere, ledere og dommere.

## 4. Holdninger

### Holdning, motivasjon og miljø

Klubbens medlemmer skal representere klubben på en positiv måte både på og utenfor banen.

### Holdninger overfor seg selv

- Vær punktlig i alle sammenhenger.
- Vær godt forberedt til treninger og kamper, både fysisk, psykisk og med materiell.
- Vær bevisst på riktig kosthold og ha en sunn livsstil.
- Vær bevisst på å få nok hvile og søvn i kombinasjon med treninger og kamper.
- Vær bevisst på at bruk av røyk, alkohol og andre rusmidler påvirker personlig utvikling negativt.
- Vær bevisst på ansvaret for egen utvikling.





## Holdninger overfor med- og motspillere

- Lære, samt utøve Fair Play.
- Vis respekt for med- og motspillere.
- Vær oppmuntrende og positiv.
- Lære, samt utøve konstruktiv kritikk.

## Holdninger overfor trenere/lagledere

- Lytt! Vær mottakelig for å lære, få tilbakemeldinger og ta imot ny kunnskap.
- Vær samarbeidsvillig.
- Ha god dialog med trenere og støtteapparat.
- Meld i fra om du kommer, eller ikke, på trening og kamp.
- Vær lojal overfor trenere/laglederes beslutninger.

## Holdninger overfor dommere og regelverk

- Ha respekt for dommerens avgjørelser. "Dommeren dømmer".
- Det er ikke *tøft* å få kort, da har du brutt reglene.
- Unngå vedvarende reaksjoner overfor dommeren.
- Kun trenere/lagledere skal kommunisere med dommeren om situasjoner, eller stille spørsmål etter kamp.

## Holdninger overfor klubben

- Vær stolt av klubben din.
- Tilstreb klubbfølelse og samhold.
- Bidra på dugnad eller andre områder, klubben kan ha bruk for deg også utenfor banen.
- Ha respekt for alle som jobber i, og er en del av klubben.

## 5. Lagsammensetting

### Grunnprinsipp

Hver enkelt spiller skal trene i sin årsklasse, men få utfordringer tilpasset sine ferdigheter, holdninger og sosiale ståsted gjennom hospitering og ekstra treninger.



## Barnefotball, 6-12år

Spillere som er 6-7 spiller treer, 8-9 spiller femmer, 10-11, spiller sjuer, 12-13 spiller nier. Antall lag og treningsgrupper for hver årgang styres av det totale antall spillere i de respektive årskullene. Dersom det er behov for sammenslåing av årganger, bør det planlegges i god tid med alle involverte parter, da dette er en utfordrende prosess. Treningsarbeidet i disse årsklassene skal fokusere på å utvikle basisferdigheter, teknikk og koordinasjon, samt holdninger. Hovedprioriteringen i aldersklassene skal være å tilstrebe mest mulig spilletid og mot så jevn mostand som mulig. For lag som spiller sjuerfotball meldes lag på i nivå 1, 2 eller 3 ut ifra erfaringer og mestringsnivå.

Dette er for å tilstrebe hovedprioriteringen om mest mulig spilletid og for å være på riktig utviklingsarena. For aldersgruppene 6-8år er treningsmengden normalt 1-2 økter pr uke. Mens 9-11 skal ligge på 2-3 økter pr uke. For de eldste i barnefotballen, 12år, ønskes det 2-4 økter pr uka. Alle lag skal frastå fra taktiske vurderinger i laguttak, alle skal få spille, og etter beste evne like mye.



## Ungdomsfotball, 13-19år

I aldersgruppene 13-19år er det ønskelig at to og to årsklasser deles opp i første- og andrelag, inndelingen skal være basert på ferdigheter, holdninger, motivasjon og innsats. Grunnen til dette er å få et bredest mulig tilbud for alle. Større treningsgrupper vil gi et større differensiert og tilpasset tilbud til de forskjellige treningsgruppene. Ønsket antall pr lag er ønsket å ikke overstige 18 spillere, hvis antallet er stort nok ønskes det at det skal være to kampsett for gruppene. Til sammenlikning med barnefotballen skal hovedprioriteringen være mest mulig spilletid også i ungdomsfotballen. Vi mener det bør tilstrebes at alle i troppen spiller minimum 50%. Det som skal vektlegges når det gjelder spilletid er holdninger, treningsframmøte og ferdigheter. Ferdighetsnivået til hver enkelt spiller skal gjenspeiles i spillerens treningsgruppe. Hospitering og permanent oppflytting av spillere skal styres av spillerutvikler og sportslig utvalg i samråd med trenere på enkelte lag.

## Differensiering

Innenfor verdirammen som er satt, ønsker NFF å tilrettelegge slik at barn kan få ulike typer utfordringer ut fra interesse, ferdigheter og modning. Dette kaller vi med et samlebegrep for differensiering. Differensiering betyr at trenings- og kamptilbudene i størst mulig grad er tilpasset enkeltspillers ferdigheter, motivasjon, ønsker og behov.

Differensiering skal styres av klubben. Klubben må være sjef over barnefotballen – den skal ikke være styrt av den enkelte trener eller lagleder.

I barnefotballen skal alle få delta med like muligheter. Topping av lag innebærer at noen får spille vesentlig mer enn andre, og dette skal ikke forekomme i barnefotballen. Jevnbyrdighet vil si at man får noenlunde jevn motstand i både kamp og trening.

Samarbeid på og mellom årskull gir muligheter for å viske ut kunstige skiller mellom lag enheter, og setter klubben og spilleren i sentrum. Dette gir gode forutsetninger for differensiering og et tilpasset trenings- og kamptilbud.

Varier gruppesammensetning slik at dine spillere møter ulik motstand på trening. Det ideelle i løpet av ett år er å spille og trene:

- 1/3 av tida med og mot spillere som har kommet lengre enn en selv
- 1/3 av tida med og mot de som er på samme nivå som en
- 1/3 av tida med og mot spillere som ennå ikke har kommet så langt i sin spillerutvikling.



Gjennom sesongen skal alle spillerne på laget ha tilnærmet lik spilletid. Lagsammensetningen skal som hovedregel ta utgangspunkt i prinsippet om jevnbyrdighet.

Gi ulike utfordringer til spillerne ut ifra ferdighetsnivå, ikke la alle aktivitetene ha lik vanskelighetsgrad. Dette vil bedre forutsetningene for mestring. Differensier også gjennom frivillig trening, slik at de som har lyst får mulighet til å trene enda mer. Tilby åpne ekstratreninger på tvers av lagsgrenser, for eksempel lørdagstrening, trening etter skolen, åpen for alle-trening etc.

## Retningslinjer for lån av spillere i barne- og ungdomsfotballen

- Ved behov for å låne spillere skal det lånes fra andre lag i samme årsklasse. Når det skal lånes spillere, må lagledelsen på forhånd ta kontakt med avgivende lags trener for å få godkjenning om hvilke spillere som skal lånes. Aktuelle spillere må samtykke til å lånes til et annet lag. Trenerne skal fordele belastningen blant sine spillere.
- I ungdomsfotballen skal lån av spillere til kamp ha laget i fokus, i motsetningen til hospitering der spilleren er i fokus.
- Ingen trenere har tillatelse til å kontakte enkeltspillere eller foreldre direkte.
- Dersom en spiller må lånes til kamp skal kamptrening prioriteres foran basislagets trening.
- I tilfeller hvor en spiller skal lånes til en årsklasse over sin egen, skal de nødvendige forutsetningene som ferdighetsnivå, fysikk og vilje være tilfredsstillt.
- Permanent oppflytting i barnefotballen skal ikke skje uten avtale med spillerutvikler og sportslig utvalg, spiller og foreldre.

## Retningslinjer for tilbud om ekstra trening og kamp

- Tilbudet om ekstra trening/kamp skal omfatte andre lag i samme årsklasse eller eldre årsklasser.
- Muligheten for jenter til å trene med guttelag skal også være mulig å etterkomme.
- Trenerne i barne- og ungdomsfotballen skal kontakte sportslig utvalg dersom de har kandidater som tilfredsstillt behovene for et utvidet tilbud.

## Retningslinjene for hospitering (12-19år)

- Med hospitering har vi muligheten til å gi spillere med behov for større utfordringer muligheten til å trene på et høyere nivå med større utfordringer enn det man klarer å gi spilleren i spillerens eget lag.
- Hospitering gjennomføres i ungdomsfotballen

- Krav som skal være oppfylt for at hospitering skal vurderes:
  - Spilleren skal vise ferdigheter som tilsier at de trenger en ekstra utfordring i treningshverdagen.
  - Spilleren skal vise gode holdninger.
  - Spilleren skal selv ønske å hospitere.
  - Totalbelastninger til spilleren skal hele tiden vurderes.
- Hospiteringen kan skje til både trening og kamp, men det er ønskelig at spilleren har trent med laget en periode før det spilles kamper.
- Alle involverte parter i en hospitering skal ha jevnlig samtaler med spiller for å følge opp utvikling og trivsel.
- En hospitering kan justeres dersom den ikke fungerer. Da kan både antall hospiteringer justeres ned, man kan velge å bare hospitere til treninger og ikke kamper, eventuelt kan hospiteringer avsluttes for en kortere periode.
- Trener som tar imot spillere skal alltid ha spilleren i fokus, hele tiden vurdere hvilke kamper spilleren skal være med på, sørge for at spilleren minimum spiller en omgang, samt sørge for at spillerne får spille i en posisjon som de mestrer.
- Dersom en hospitering til en annen klubb er aktuell, skal alle avtaler gjøres via sportslig utvalg.

## Retningslinjer for permanent oppflytting

- Oppflytting til lag i aldersklassen over kan gjennomføres i alderen 12-19år.
- Spiller som skal flyttes permanent opp en årsklasse, skal vurderes som så god at han/hun har utbytte av dette.
- Krav til spiller skal være oppfylt før oppflytting vurderes (holdninger, treningsframmøte, oppførsel, etc.).
- Trener veileder og sportslig utvalg skal informeres av trener i gruppen hvor spilleren eventuelt skal flyttes opp fra, om hvem som er aktuelle for en slik handling.
- Tilbakemeldinger fra trener veileder skal gis til trener før oppflyttingen iverksettes.
- Trener sammen med trener veileder skal innkalle spillere og foreldre for å informere om hva som kreves og hvilke konsekvenser dette medfører. Det kan ha både positive- og negative sider med en permanent oppflytting, og disse sidene skal belyses i samtale. Signalene til spiller skal være helt klare om hva som kreves.
- Sportslig utvalg og trener veileder, trener for opprinnelig lag og foreldre skal vurdere om spilleren er sosialt moden nok for en permanent oppflytting.
- Det skal avtales en prøveperiode før permanent oppflytting.



- Trenerne skal legge til rette for at spilleren har noen aktiviteter sammen med sitt opprinnelige lag i løpet av den neste sesongen.
- Trener og trener veileder skal ha jevnlig samtaler med spiller for å følge opp utvikling og trivsel. Dersom det er ting som ikke fungerer, kan det være aktuelt å flytte spillere ned i egen klasse og tilbake til en hospiteringsordning.

## 6. Treningsopplegg og ferdighetsutvikling

### Differensierte treningsgrupper

Det skal legges til rette for at hver enkelt spiller skal oppleve følelsen av mestring så ofte som mulig. Derfor må det tilrettelegges for at hver enkelt spiller skal møte utfordringer som ligger innenfor spillerens ferdighetsnivå. Det er ønskelig at spillere med mest mulig likt ferdighetsnivå skal øve sammen. Dette er for å øke selvtillit og motivasjon.

### Retningslinjer for differensierte treningsgrupper

Hver enkelt spillers framgang skal stå sentralt. Trenerens ansvar er å sørge for at spillerne er på riktig sted med tanke på ferdigheter, slik at de får mest mulig tilrettelagt trening med riktig motstand og tilstrekkelige utfordringer. Inndeling av treningsgrupper skal gjøres i samarbeid med trenere og klubbens trenerveileder. Se mer under punktet differensiering.

### TIIM.NO

<https://tiim.no/> er en nettbasert øvelsesbank og treningsplanlegger. Alle trenere i Idd Sportsklubb skal ha tilgang til dette verktøyet.

### Hovedelementer for organisering

### Prinsipper for barne- og ungdomsfotball



## Barnefotballen, 6-12år

I alle aldersklasser i barnefotballen skal målet være mest mulig aktivitet med ball. Fokuset skal ligge på basisferdigheter som pasning, mottak, med tak og avslutninger. Treningsmengden skal økes gradvis. Det er ønskelig med mest mulig småspill, som 2 mot 2, eller 3 mot 3, slik at pasninger og bevegelser skal være lettere å forstå for spillerne. I de eldste klassene kan man øke bevisstheten til taktiske valg.

## Treningsmengde

- 6-8år: 1-2 treninger per uke.
- 9-11år: 2-3 treninger per uke.
- 12år: 2-4 treninger per uke.

## Rollefordeling

Spillerne skal ikke bli satt til å spille i kun én posisjon, men heller få prøve seg i flest mulige posisjoner i perioden 6-12år. Treneren skal presisere at alle posisjonene er like viktige. Selv om de fleste barn ønsker å score mål, skal det oppmuntres til å la spillerne få prøve seg som både keeper og forsvarsspillere. Fra 10år bør man vurdere om keeperplassen skal innehas av faste spillere.

## Laguttak

Det skal alltid fokuseres på at alle skal få like mye spilletid. Ingen spillere skal fremstå som viktigere enn andre. I alderen 10-12år kan treningsframmøte belønnes med mer spilletid.

## Trenere i barnefotballen

Trenere i barnefotballen rekrutteres som regel fra foreldregruppen. Foreldrerollen som trener evalueres etter barnefotballperioden.

## Oppgaver og ansvar:

- Alle trenere plikter å gjennomføre treninger i henhold til sportsplanen.



- Alle trenere plikter å kjenne til og følge retningslinjene klubben har satt seg i sportsplanen og klubbhåndbok.
- Alle trenere plikter å ta del i klubbens trenerforum for ungdoms fotballen.
- Alle trenere plikter å rapportere/diskutere/evaluere sportslige forhold med trenerveileder og sportslige utvalg.
- Påse at det minimum blir arrangert to foreldremøter på årgangen i året. Trenere/lagledere leder møtet. Klubben skal være representert på minst ett møte.

### Utdanning/kurs:

- Alle trenere skal gjennomføre Delkurs 1 i klubben i aldersgruppen 6-12år.
- Klubben skal legge til rette for at klubbens trenere får tilbud om nødvendige kurs.
- Trenere for aldersgruppen 10-12år bør gjennomføre Delkurs 1-3 UEFA C-lisens kurs.
- • Alle trenere må holde seg oppdatert på klubbens sportslige utvalg Årshjul.

### Krav til trenere (PERFEKT):

**Punktlig** – møte opp i god tid før treningen starter

**Egen evaluering** – kjenn dine sterke og svake sider, let er muligheter til å utvikle deg selv via tilstrekkelig kurs og utdanning.

**Respekt** – vis alltid respekt for de du møter og representerer i din rolle som trener i klubben.

**Forberedt** – planlegg alle økter på forhånd.

**Evaluering** – evaluer og vurder spillernes behov.

**Kommunikasjon** – ha god kommunikasjon med spillere, foreldre, treningskoordinator og sportslig utvalg.

**Tilgjengelig** – være tilgjengelig for spillerne.

### **Lek mot fotball – 6-8år**

### Karakteristiske trekk for aldersgruppa:

- Koordinasjonsevnen utvikles, og det må vises hensyn til stor variasjon i ferdighetsnivået.
- Stort aktivitetsnivå, sørg for lite dødtid på trening.





- Instruer i korte trekk, da barna helst ønsker å være i aktivitet og ikke klarer å tilta seg for mye verbal instruksjon underveis.
- Barna dyrker idealer og forbilder i denne alderen, og trenger en positiv og trygg ledelse.
- Barn er følsomme for kritikk, vær positiv og konstruktiv.
- Gjenkjenning er viktigere enn variasjon.

## Mål for aldersgruppa:

- Det skal legges til rette for trygghet og god sosialisering for spillerne i fotballmiljøet.
- Det skal skapes en fast ramme for trening og aktivitet.
- Det er ønskelig å holde årskull samlet, differensiering kan benyttes som virkemiddel ved behov.
- Det skal gis innføring i toleranse, respekt og disiplin.
- Det skal gis innføring i enkle fotballregler.
- Det skal motiveres til lek med ball også utenom organisert aktivitet.
- Det er ønskelig å få til treningskamper mot andre lag utenom sesong.
- Det er ønskelig at Trenerne skal ha eller ta grasrottrenerkurs delkurs 1.
- Det skal skapes engasjement og gode holdninger i foreldregruppa, se foreldrevettreglene.
- Det skal etableres et støtteapparat – det er ønskelig å få med flest mulig foresatte til å bidra med forskjellige oppgaver og gjøremål.
- Det er ønskelig med stor tilstedeværelse og godt bidrag fra foreldre i treningshverdagen.

## Idd-spilleren 6-8år:

Mange av barna i denne alderen vil være mer opptatt av lek enn læring. Det er allikevel et ønske om å oppnå en ferdighetsutvikling allerede i denne alderen. Målet med dette er å skape glede, som igjen vil bygge opp gode holdninger hos spillerne. Trenerne skal forklare spillerne om at "øvelse gjør mester" – som igjen skal føre til et positivt forhold til å øve. Hovedmålet er at fotball skal være gøy, og glede på trening står sentralt for aktiviteten som utføres i denne aldersgruppen.

## Hva skal læres?

### Holdninger og verdier:

- Spillerne skal møte tidsnok på trening og kamp med egnet treningstøy, fotballsko, leggskinn og drikkeflaske.
- Spillerne skal melde fra til treneren dersom man ikke kan delta på organisert aktivitet.
- Spillerne skal ha respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere.
- Det skal forklares at fotball er gøy, og at aktiviteten dyrkes på glede hos spillerne.

### Individuelle ferdigheter:

- Kroppsbeherskelse.
- Ballmestring.
- Førings – forflytte ball med kontroll.
- Vendinger – innside, utside, såle. Fokus på kontroll og gjennomføring, ikke tempo!
- Finter – pasningsfinte/skuddfinte.
- Pasninger – korte innsidepasninger både i ro og i bevegelse.
- Mottak – innside.
- Skudd på død/rullende ball – innføring i bredside og vrist.
- Test ut målvakt relaterte øvelser- øve på å bruke henda

### ”Taktiske” ferdigheter:

I denne aldersgruppen skal det ikke legges vekt på altfor store taktiske vurderinger, men helt enkle innføringer er ønskelig.

- Fokus på å sentre til en lagkamerat.
- Ut av pasningssskygge.
- Forklar spillerne at å samle seg i klynge ikke lønner seg.



## Hvordan skal det læres?

Klubben bruker TIIM.NO som verktøy til gjennomføring av trening i barnefotballen. Verktøyet sørger for at helheten blir ivaretatt gjennom all aktivitet i barnefotballen. Dersom antallet spillere blir for stort, kan det velges antall øvelser etter forholdene, eller å dele opp gruppa i flere grupper, og benytte flere "stasjoner" med forskjellige øvelser. 50% av treningstiden bør vies til småbanespill i fri form, og gjerne med fokus på momentene fra dagens økt.

## Tips:

- *Bruk kort tid på hver øvelse, bryt gjerne opp med små drikkepauser mellom øvelsene.*
- *Etterstrebe bruk av begge bein.*
- *Etterstrebe flest mulig ballberøring per spiller per trening.*
- *Alltid en ball per spiller ved trening av ballmestring, føring, vending, finter, skudd, etc.*
- *Bruk momentene på økt planen for å gi best egnede tilbakemeldinger til hver enkelt spiller, og for progresjon gjennom øktene.*
- *Visuell forklaring samtidig som man forklarer muntlig.*

## Samhold og trygghet – 9-10år

### Karakteristiske trekk for aldersgruppa:

- Jevn og harmonisk vekst, det fører til jevnere nivå.
- Spillergruppa blir enklere å lede, påvirke og utvikles siden selvkritikken og lærevilligheten øker hos spillerne.
- "Den motoriske gullalder" strekker seg fra 8-12år – god utvikling av finmotorikk.
- Gode holdninger er lettere å få innarbeidet – behov for positiv ledelse.
- Spillerne er opptatt av regler og rettferdighet – behov for konsekvent ledelse.
- Kreativiteten utvikles – still utfordrende spørsmål til spillergruppa, de kan reflektere mer over spørsmål på dette stadiet.
- Fortsatt behov for visuell forklaring, ikke like spennende å bli forklart verbalt.

### Mål for aldersgruppa:



- Det er ønskelig å holde årskull samlet, differensiering kan benyttes som virkemiddel ved behov.
- De mest ivrige spillerne skal ha mulighet til ekstra trening i regi av klubb.
- Spillerne skal ha god forståelse for hva toleranse, respekt og disiplin er – og hvorfor det er viktig i lagspill.
- Alle spillerne skal forstå reglene for 5 og 7er fotball.
- Det skal motiveres til lek med ball også utenom organisert aktivitet.
- Det er ønskelig at Trenerne skal ha eller ta grasrottrenerkurs delkurs 1.
- Det skal skapes engasjement og gode holdninger i foreldregruppa, se foreldrevettreglene.
- Det skal etableres et støtteapparat – det er ønskelig å få med flest mulig foresatte til å bidra med forskjellige oppgaver og gjøremål.
- Det er ønskelig med stor tilstedeværelse og godt bidrag fra foreldre i treningshverdagen.

### Tips:

- *Ha sosiale aktiviteter som inkluderer de foresatte (pizzakveld, kamp mot foresatte, etc.).*

### Idd-spilleren 9-10år:

Spillerne er som nevnt i den motoriske gullalderen, og tar til seg motorisk og teknisk læring hurtig. Ved bruk av verktøyet TIIM.NO skal det gis et variert og teknisk spekter av motoriske og tekniske utfordringer. Det skal oppmuntres til egentrening på de ulike utfordringene. De eldste spillerne er innenfor det som kalles grunnlagsperioden, det vil si at de på dette tidspunktet har mulighet til å tilegne seg alle de tekniske ferdighetene som kreves av ungdom og voksne. Derfor er det viktig å legge til rette for at fundamentet skal bygges i denne perioden, da dette vil gjenspeile ferdighetene som de vil inneha i voksenalder.

I tillegg skal den taktiske læringen prioriteres. Spillerne skal få en forståelse for de offensive spilleprinsippene, og vurderinger i spillsituasjoner. Vis og forklar hvordan samarbeid med medspillere kan øke sjansen for å score mål. Forklar at pasninger som fører til mål er like viktig som å score mål.



## Hva skal læres?

### Holdninger og verdier:

- Spillerne skal skrive under på Fair-Play holdningskontrakten og følge den.
- Spillerne skal møte tidsnok på trening og kamp med egnet treningstøy, fotballsko, leggskinn og drikkeflaske.
- Spillerne skal melde fra til treneren dersom man ikke kan delta på organisert aktivitet.
- Spillerne skal tolerere andres- og egne feil. Kjefting tolereres ikke.
- Spillerne skal gjøre så godt de kan i enhver situasjon.
- Spillerne skal forstå at øvelse gjør mester. Etterstrebt mestringsfølelse.
- Det skal jobbes med å styrke samholdet i treningsgruppa.

### Individuelle ferdigheter:

*Se TIIM.NO for øvelser.*

- Kroppsbeherskelse.
- Hurtighetstrening – med og uten ball.
- Ballmestring – økt bevegelse og vanskelighetsgrad.
- Førings – tempo, kontroll, retningsforandringer.
- Vendinger – mer avanserte og effektive øvelser.
- Finter – tofotsfinte, oversteg, etc.
- Pasnings – i ro og i bevegelse med ulike distanser – innside, utside, vrist.
- Mottak/med tak – med føttene og lår.
- Heading.
- Skudd på rullende ball – øve på å bruke vrista, samt kunne plassere med innsiden av foten.
- Skape rom – alltid spre seg utover banen.
- Initiativ og ut av pasningskygge for å få ball.
- Skape og utnytte 2 mot 1 situasjoner.

## Hvordan skal det læres?

Klubben bruker TIIM.NO som verktøy til gjennomføring av trening i barnefotballen. Verktøyet sørger for at helheten blir ivaretatt gjennom all aktivitet i barnefotballen. Dersom antallet spillere blir for stort, kan det velges antall øvelser etter forholdene, eller å dele opp gruppa i flere grupper, og benytte flere "stasjoner" med forskjellige



øvelser. 50% av treningstiden bør vies til småbanespill i fri form, og gjerne med fokus på momentene fra dagens økt.

### Tips:

- *Bruk kort tid på hver øvelse, bryt gjerne opp med små drikkepauser mellom øvelsene.*
- *Etterstreb bruk av begge bein.*
- *Etterstreb flest mulig ballberøring per spiller per trening.*
- *Alltid en ball per spiller ved trening av ballmestring, føring, vending, finter, skudd, etc.*
- *Bruk momentene på økt planen for å gi best egnede tilbakemeldinger til hver enkelt spiller, og for progresjon gjennom øktene.*
- *Visuell forklaring samtidig som man forklarer muntlig.*

### Stolthet – 11-12år

#### Karakteristiske trekk for aldersgruppa:

- Jevn og harmonisk vekst, det fører til jevnere nivå.
- Spillergruppa blir enklere å lede, påvirke og utvikles siden selvkritikken og lærevilligheten øker hos spillerne (ta i bruk konstruktive tilbakemeldinger).
- Enkelte spillere kan ha kraftig lengdevekst – pass på totalbelastningen.
- "Den motoriske gullalder" strekker seg fra 8-12år – god utvikling av finmotorikk.
- Gode holdninger er lettere å få innarbeidet – behov for positiv ledelse.
- Spillerne er opptatt av regler og rettferdighet – behov for konsekvent ledelse.
- Kreativiteten utvikles – still utfordrende spørsmål til spillergruppa, de kan reflektere mer over spørsmål på dette stadiet.
- Spillerne kan ta imot verbal instruksjon – de kan ta opp problemstillinger muntlig i større grad enn tidligere – fortsett med visuell forklaring.

#### Mål for aldersgruppa:

- Det er ønskelig å holde årskull samlet, differensiering kan benyttes som virkemiddel ved behov.
- De mest ivrige spillerne skal ha mulighet til ekstra trening i regi av klubb, og eventuell hospitering hos eldre årganger som spillerutvikling.



- Spillerne skal ha god forståelse for hva toleranse, respekt og disiplin er – og hvorfor det er viktig i lagspill.
- Det skal motiveres til lek med ball også utenom organisert aktivitet.
- Trenerne skal ha grasrottrenerkurs delkurs 1-3.
- Det skal skapes engasjement og gode holdninger i foreldregruppa, se foreldrevettreglene.
- Det skal etableres et støtteapparat – det er ønskelig å få med flest mulig foresatte til å bidra med forskjellige oppgaver og gjøremål.
- Det er ønskelig med stor tilstedeværelse og godt bidrag fra foreldre i treningshverdagen.

### Tips:

- *Ha sosiale aktiviteter som inkluderer de foresatte (pizzakveld, kamp mot foresatte, etc.).*

### Idd-spilleren 11-12år:

Spillerne blir eldre, og det er ønskelig at spillerne nå får et mer bevisst forhold til det å drive idrett – i dette tilfellet fotball. Spillerne er som nevnt i den motoriske gullalderen, og tar til seg motorisk og teknisk læring hurtig. Ved bruk av verktøyet TIIM.NO skal det gis et variert og teknisk spekter av motoriske og tekniske utfordringer. Det skal oppmuntres til egentrening på de ulike utfordringene. I løpet av disse årene skal spillerne ha øvd på samtlige teknikker som Idd SK ønsker at sine A-lagsspillere skal beherske. De tekniske ferdighetene skal dyrkes og vil blomstre til et imponerende nivå. Spillerne skal utvikle de taktiske ferdighetene sine videre, og bli lagspillere som benytter sine ferdigheter til lagets beste.



## Hva skal læres?

### Holdninger og verdier:

- Spillerne skal utvikle en forståelse for gjennomføringen – hold en "rød tråd" fra øvelser til situasjoner i spill.
- Spillerne skal møte på trening med et klart mål om å utvikle ferdighetene sine i løpet av treningen.
- Spillerne skal skrive under på Fair-Play holdningskontrakten og følge den.
- Spillerne skal møte tidsnok på trening og kamp med egnet treningstøy, fotballsko, leggskinn og drikkeflaske.
- Spillerne skal melde fra til treneren dersom man ikke kan delta på organisert aktivitet.

### Individuelle ferdigheter:

- Mottak/med tak – med høy ball, lav ball, ulike kroppsdelers.
- Heading – til medspiller, på mål.
- Skudd – vrist, innside, halvsprett, 1. Touch, volley.
- Drible- og skjermeferdigheter.
- 1 mot 1 ferdigheter defensivt/offensivt.
- Ut av pasningsskyggen

### Taktiske ferdigheter:

- Ballførers handlingsvalg – når skal man drible, sentre og skyte?
- Orientering uten ball – hvilke muligheter åpner seg?

### Bevegelse:

- For å skape rom til medspillere, holde bredde, ta ut støtte, etc.
- For å få ball i gunstig rom.
- Motsatte og samtidige bevegelser – noen imot, noen i fra, starte i bakrom, etc.

## Hvordan skal det læres?

Klubben bruker TIIM.NO som verktøy til gjennomføring av trening i barnefotballen. Verktøyet sørger for at helheten blir ivaretatt gjennom all aktivitet i barnefotballen. Dersom antallet spillere blir for stort, kan det velges antall øvelser etter forholdene,



eller å dele opp gruppa i flere grupper, og benytte flere "stasjoner" med forskjellige øvelser. 50% av treningstiden bør vies til småbanespill i fri form, og gjerne med fokus på momentene fra dagens økt.

### Tips:

- *Bruk kort tid på hver øvelse, bryt gjerne opp med små drikkepauser mellom øvelsene.*
- *"Tving" spillerne til å bruke begge bein.*
- *Etterstreb flest mulig ballberøring per spiller per trening.*
- *Alltid en ball per spiller ved trening av ballmestring, føring, vending, finter, skudd, etc.*
- *Bruk momentene på økt planen for å gi best egnede tilbakemeldinger til hver enkelt spiller, og for progresjon gjennom øktene.*
- *Visuell forklaring samtidig som man forklarer muntlig.*

## Ungdomsfotballen, 13-19år

### Målsetting/motivasjon i ungdomsfotballen

- Klubben skal beskrive hver rolle og hva vi leter etter i den aktuelle rollen.
- Ingen spiller skal være låst til en posisjon/rolle, men skal i samråd med trener prøve å finne en rolle hvor spilleren passer og føler seg komfortabel.
- Utvikle taktisk forståelse, tekniske ferdigheter og kreativitet i henhold til sportsplan.
- Mengde: 2-4 fotballøkter i uka for alle lag i ungdomsfotballen.

### Prioriteringer i ungdomsfotballen

- I likhet med barnefotballen skal målet være mest mulig spilletid, men prinsippet om lik spilletid gjelder ikke i like stor grad i ungdomsfotballen. Vi ønsker at alle minimum får 50% av kampens spilletid.
- Klubben ønsker å ha spillere med gode holdninger, spillere som ønsker å ta ansvar, viser initiativ og bestemmer spillet. Dette er faktorer som vil gi økt spilletid.
- Spillerne skal bli møtt med positivitet og føle at de både blir sett og hørt.
- Det skal være fokus på at fotball er gøy, fremfor at både spillere og trenere skal være resultatorienterte.
- Alt arbeid skal være utviklingsorientert.



## Spillerutvikling

Spillerutvikling har som mål å utvikle potensialet til hver enkelt spiller best mulig. Klubben skal legge til rette for hver enkelt spillers progresjon, både sportslig og sosialt. Differensiering og hospitering vil være sentralt i dette arbeidet.

## Trenere i ungdomsfotballen

- Før en trener blir tilsatt rollen skal vedkommende ha fått informasjon om klubbens sportsplan. Samt fått representert klubbens sportslige mål for den aldersbestemte gruppen vedkommende skal være trener for.
- Trenere i ungdomsfotballen (opp til junior) skal ha Delkurs 1-4 Grasrottrener UEFA C. Påse at det minimum blir arrangert to foreldremøter på årgangen i året. Trenere/lagledere leder møtet. Klubben skal være representert på minst ett møte.

## Kvalifikasjoner:

Alle trenere som trener lag som spiller elleverfotball skal ha gjennomført delkurs 1-4 UEFA C-lisens kurs, eller være villig til å ta kurset i nær framtid.

## Oppgaver og ansvar:

- Alle trenere plikter å gjennomføre treninger i henhold til sportsplanen.
- Alle trenere plikter å kjenne til og følge retningslinjene klubben har satt seg i sportsplanen.
- Alle trenere plikter å ta del i klubbens trenerforum for ungdomsfotballen.
- Alle trenere plikter å rapportere/diskutere/evaluere sportslige forhold med trenerveileder, spillerutvikler og sportslig utvalg.
- Alle trenere/lagledere plikter å føre kamprapport i FIKS.

## Krav til trenere (PERFEKT):

**Punktlig** – møte opp i god tid før treningen starter

**Egen evaluering** – kjenn dine sterke og svake sider, let er muligheter til å utvikle deg selv via tilstrekkelig kurs og utdanning.

**Respekt** – vis alltid respekt for de du møter og representerer i din rolle som trener i klubben.

**Forberedt** – planlegg alle økter på forhånd.



Evaluering – evaluer og vurder spillernes behov.

Kommunikasjon – ha god kommunikasjon med spillere, foreldre, trener veileder og sportslig utvalg.

Tilgjengelig – være tilgjengelig for spillerne.

## Utvikling – 13-19år

### Målsetting:

- Utvikle spillere som gjenspeiler klubbens grunnverdier på og utenfor fotballbanen.
- Utvikle spillere med god taktisk kunnskap.
- Utvikle spillere med god ballbehandling.
- Tilrettelegge for tilstrekkelig med utfordringer for alle.
- Utvikle spillere til eget A-lag.

### Spill modell:

- Ballbesittende angrepsspill – Vi skal gjennom vår ballbesittelse skape ubalanse hos motstander. Vi skal utnytte den skapte ubalansen når muligheten er god nok, dette legger også til rette for en direkte spillestil rett etter vi vinner igjen ball – ta motstanderlaget i ubalanse.
- Dikterende forsvarsspill – Vi skal være aggressive og samlet i gjenvinningspress rett etter balltap. Vi ønsker en dynamisk presshøyde hvor vi selv dikterer når og hvor vi ønsker å sette press på motstanderen.

### Kompetanse:

- Hovedtrenerne i ungdomsavdelingen skal inneha eller ha potensiale til UEFA B.

### Ungdomstrenerne i Idd SK skal:

- Kunne håndtere, og være en god påvirkning på unge mennesker.
- Kunne arbeide selvstendig.



- Innrette seg etter klubbens føringer for ungdomsfotballen.
- Ha en konstruktiv tilnærming til faget.
- Kunne samarbeide med øvrig støtteapparat.
- Klare å ivareta likebehandlingsprinsippet på tvers av ferdigheter og engasjement.
- Kunne stå for vår tilnærming.

## Sportslig ramme:

- Det skal være faste lagøkter hver uke, til samme tid og ukedag – så godt det lar seg gjøre opp imot terminlister etc.
- Aktivitet i henhold til hovedprinsipper.
- God intensitetsstyring i og utenfor sesong.
- Spillerne i sentrum – legg til rette for fysiske forskjeller, skadde spillere, spilletid, etc.

## Støtteapparat:

- I støtteapparatet rundt årgangene benyttes ressurser fra foreldregruppen for å fylle øvrige roller rundt hovedtrener. Dette gjelder administrative oppgaver som lagleder/oppmann, som skal "assistere" hovedtreneren.

## Holdninger og verdier:

### *Samhold:*

- Spillerne må gi tilbake til gruppen i form av tilstedeværelse, god oppførsel og respekt for klubb, gruppe, trenere og støtteapparat.
- Trenerens oppgave er å ha et tydelig fokus på likebehandling og legge til rette for et godt samhold i gruppa gjennom ungdomsfotballen.
- Alle skal være velkomne i Idd SK, og tas godt imot og integreres i lagmiljøet.

### *Trygghet:*

- Det skal være et trygt og åpent miljø hvor det er lov å prøve og feile.
- Alle skal føle seg velkommen, sett og hørt – gjensidig respekt.
- Det skal legges til rette for glede og gode opplevelser, og gleden av trygt og sosialt samvær.



## *Stolthet:*

- Spillere, trenere og støtteapparat skal med stolthet bære klubbens farger.
- Alle skal føle tilhørighet til klubben – og vise respekt for klubbens fasiliteter og klubbens ansatte og medlemmer.
- Kjenne til klubbens historie, hvor klubben er nå, og hvor klubben er på vei.
- Diskusjoner og problemstillinger skal løses internt.

## Dette oppnås ved:

- Likebehandling.
- Sosiale tiltak på klubb- og lagsnivå.
- Åpenhet og tilstedeværelse i alle ledd.
- Fokus på gode holdninger.

## Trening:

Trenere i Idd SK bruker TIIM.NO som verktøy for hvordan vi setter opp aktivitet. Hovedfokuset skal være på utvikling av relasjonelle og individuelle ferdigheter, sett det opp mot det primære taktiske temaet. Det skal alltid være et overordnet mål med økta, som man skal kunne besvare med "Vi gjør dette fordi...".

## 7. Funksjonsbeskrivelser for utvalg/ledere/tillitsvalgte

### Sportslig utvalg

Sportslig utvalg består blant annet av sportslig leder, trenerveileder, kvalitetsklubbansvarlig, spillerutvikler. Det forventes at de tar initiativ til å utvikle Idd SK, innenfor sine ansvarsområder. Sportslig utvalg skal samarbeide tett med hovedstyret, samt trenere og lagledere for at gjennomføring av aktiviteten i barne- og ungdomsfotballen skal være best mulig.

### Hovedoppgavene til sportslig utvalg:

- Definere og gjennomføre tiltak nødvendige for å oppnå sportslige mål.
- Oppfølging av at sportslig mål oppnås.



- Ha hovedansvar for at sportsplanen blir justert og fornyet, i samarbeid med styret og trenere.
- Sørge for at trenere arbeider etter sportsplanens intensjoner – for å øke graden av systematikk i treningsarbeidet.
- Hovedansvar for at aldersbestemte lag i klubben i størst mulig grad får tilfredsstillende av treningstider og baneforhold.
- Foreta evaluering av sesongen i samarbeid med trenere og lagleder.
- Har ansvar for alle lag i barne- og ungdomsavdelingen (rapportere til styret).
- Ansvar for klubbens dag i samarbeid med barne- og ungdomsleder.
- Ansvar for dommer- og fair-play-ansvarlig, sammen med kvalitetsklubbansvarlig
- Ansvar for rekrutteringsansvarlig, sammen med kvalitetsklubbansvarlig.
- Ansvar for fordeling av treningstider, i samarbeid med trenere og lagledere. Dette bør gjøres i et felles trenermøte. Oppsett av kamper og fordeling av treningstider gjøres etter beste evne, og klubben forsøker å ivareta alles behov og ønsker. Uansett vil det bli noen som er mindre fornøyde med de tildelte tidene.

## Leder av sportslig utvalg (sportslig leder)

### Hovedansvar:

Lederen for sportslig utvalg skal i samarbeid med sportslig utvalg og på vegne av styret legge til rette for sportslig aktivitet i barne- og ungdomsfotballen. Han/hun skal i samarbeid med trener veileder og trenere/lagledere i de enkelte treningsgruppene koordinere gjennomføring av aktiviteten som skal gjennomføres i barne- og ungdomsfotballen.

### Kvalifikasjoner og kompetanse:

- Lederkurs 1-3
- Grasrottrener UEFA C-lisens

### Fiks-ansvarlig

- Ansvar for at alle lag i barne- og ungdomsavdelingen blir påmeldt innen frist.
- Være superbruker på Fiks, og sørge for kontinuerlig oppdatering og vedlikehold.
- Påse at klubbens ledelse til enhver tid kjenner til alle påkrevde fiks-oppgaver.
- Påse at de som jobber med kvalitetsklubb til enhver tid har de nødvendige tilgangene i FIKS.



- Påse at de som har tilgang til FIKS innehar riktig kompetanse til å utføre påkrevde oppgaver og samarbeid tett med kretsen.

## Trenerveileder

### Kvalifikasjoner:

Trener veileder bør ha hatt erfaring som spiller og NFFs UEFA B-lisens (kretsens anbefalinger).

### Hovedansvarsområder:

- Samarbeide med sportslig utvalg om kontinuerlig utvikling av klubbens sportsplan.
- Sørge for utdanning og oppfølging av klubbens trenere.
- Ha god kommunikasjon med spillerutvikler.
- Ha god kommunikasjon med trenere.
- Sørge for at trenere er godt kjent med tilgjengelige hjelpeverktøy som for eksempel TIIM.NO

### Arbeidsoppgaver:

#### I klubben:

- Hovedansvarlig for utvikling av sportsplan.
- Skal være medlem i og delta i sportslig utvalg.
- Skal være klubbens bindeledd til andre klubber i lokalmiljøet og til NFF Østfold Fotballkrets.

#### I forhold til trenere:

- Skal samarbeide med klubbens spillerutvikler og sportslige utvalg om å drive kvalitetsmessig treningsarbeid i barne- og ungdomsfotballen.
- Følge opp og planlegge kurs og utdanning for klubbens trenere.
- Følge opp og legge til rette for hospiteringsavtaler i samråd med trenere, spillerutviklere og sportslig utvalg.
- Gjennomføre oppfølgingssamtaler med trenerne på de ulike lag.

## Jenteansvarlig

- Arbeide for å ivareta jentelagenes interesser.
- Bidra aktivt til å utvikle jentefotballen i klubben.
- Motivere for flere kvinnelige leder, trenere, og dommer i klubben.
- Holde oversikt over klubbens jenteaktivitet.
- Utarbeide tiltaksplan for å rekruttere flere jenter til klubben.
- Utarbeide tiltaksplan for å beholde jentene lengst mulig.
- Bidra med å sørge for kontinuitet på jentesiden.
- Bidra til å arrangere jentefotballensdag.
- Bidra med å lage årshjul for jentelagene.

## Dommerkontakt

- Samarbeide med klubbens dommere, styre og administrasjon, lagledere og trenere, samt fotballkretsen.
- Legge til rette og tilby dommerkurs til de som ønsker det, følge opp og veilede disse i kamper.
- Arrangere møter, samt gjennomgå av Fair Play og regelverk med klubbens dommere.
- Samarbeide med kretsen om dommere med ambisjoner og talent om videre oppfølging og etterutdanning.
- Sørge for at dommere også inngår i klubbens utstyrsavtaler på lik linje med spillere og trenere.
- Inkludere dommere både sosialt og på treningsfeltet.
- Heve dommernes status i klubben.

## Kvalitetsklubbansvarlig

Kvalitetsklubbkonseptet er en av klubbene sine viktigste utviklingsarenaer. Her legges grunnlaget og det solide fundamentet som gjør at NFF sentralt sammen med krets kan legge til rette for videre utvikling sammen med klubbene. Klubbene jobber seg gjennom kriteriene i prosessen for å bli sertifisert og holder etter dette tak i rammeverket i årlige oppfølgingsrutiner for å forbli en kvalitetsklubb. For å holde tak i prosess og årlig oppfølging trenger klubben en eller flere dedikerte personer som har dette ansvaret.

Hensikten med å etablere denne rollen er å sikre klubben sitt fokus og kvaliteten på de grunnleggende oppgavene som ligger til konseptet. Når man skal etablere nye maler, planer og jobbe med utviklingsprosesser over tid samtidig som man skal drifte aktiviteten i klubben krever dette at noen holder overordnet oversikt. I prosessen med å bli kvalitetsklubb har man tett oppfølging av krets. Som kvalitetsklubb gjelder nye rutiner for oppfølging og klubben skal etterleve de nye malene, planene og drive





aktivitet med kvalitet. Kvalitetsklubbansvarlig holder overordnet tak i konseptet og følger opp og kommuniserer konseptet med klubbens aktive, medlemmer og frivillige.

Kvalitetsklubbansvarlig skal:

- Ha inngående kunnskap om konseptet og være pådriver for å kommunisere hva Norges Fotballforbund legger i god kvalitet i klubbens planverk i praksis.
- Være klubbens overordnede kontaktperson mot krets og forbund på spørsmål knyttet til konseptet.
- Følge opp de standarder som er satt i systemet med tanke på implementering og etterlevelse av klubbens verdier i praksis.
- Sette kvalitetsklubbkonseptet på agendaen til styret slik at man etterlever de retningslinjene som er lagt
- Følge opp og utbedre eventuelle avvik fra kriteriesettet.
- Være ansvarlig og pådriver for gjennomføring av egenmelding.
- Ansvarlig for innkallelse, agenda og referat ved møter med fotballstyret.
- Besette underordnede verv i samarbeid med sportslig leder.
- Følge opp og påse at underordnede verv gjør det de skal, samt utvikles.
- Ansvarlig for oppfølging av banekomite (valgkomite sitt ansvar å sette verv).
- Ansvarlig trener og lederkompetanse.
- Jobbe for at klubben skal arrangere egne arrangementer og cuper.

Det vil være naturlig at personen med denne rollen sitter i styret eller en annen i fotballstyret etter avtale. I prosessen med å bli kvalitetsklubb vil noen ha behov for å skille mellom den personen som har overordnet ansvar og den som utfører de oppgavene som ligger i rapportering i FIKS. Dersom man har dette behovet for å skille rollene skal denne oppnevnes i FIKS under rollen kvalitetsklubb admin.

### **Underordnede verv:**

Trenerveileder, spillerutvikler, fair play-ansvarlig, dommerkoordinator, rekrutteringsansvarlig, oppstartsansvarlig, jenteansvarlig og FIKS-ansvarlig.

### **Fair play- ansvarlig**

Overordnet ansvar for utvikling, planlegging og gjennomføring av Fair-Play-aktiviteten i Idd Sportsklubb. Det overordnede målet er å utvikle, forankre og synliggjøre fotballgruppas aktiviteter innen Fair-Play mot egne medlemmer, lokalmiljø, samarbeidspartnere og sponsorer.

Ansvar:

- Sørge for at Fair Play-aktiviteter utvikles og løftes ut i fotballgruppa.
- Rekruttere Fair Play-ansvarlige på lagsnivå.
- Bistå klubben i informasjon og kommunikasjon av Fair Play-arbeidet.
- Fremme aktivt Fair Play-engasjement i lagene.



- Fotballgruppas ansvarlige for arbeidet med Fair Play.
- Kontakt med forbund og krets i Fair Play-arbeidet.
- Jobbe for å opprettholde Fair-Play klubbserifisering.

Oppgaver:

- Produsere Fair Play-relaterte aktiviteter.
- Forankring av Fair Play i styret.
- Delta på foreldremøter, trenermøter / trenerforum, lagledermøter / laglederforum.
- Opplæring innen Fair Play på lags- og trener- / lagleder- / spillernivå.

## Rekrutteringsansvarlig

Rollebeskrivelse: Rekrutteringsansvarlig har, i samarbeid med ledere for de respektive lag i klubben, ansvaret for at rekrutteringsplanen følges og at rekrutteringsaktiviteter blir iverksatt.

Oppgaver:

- Bidra med å organisere og planlegge aktiviteter
- Distribuere materiell til nærliggende barnehager og skoler årlig.
- Ansvar for trykk og informasjonsmateriell som deles ut fra klubben.
- Ansvar for at informasjon og annet materiell, gjøres tilgjengelig ihht rekrutteringsplan.
- Fastsette tidspunktet for oppstart av nye årganger i samråd med styret.
- Kartlegge og rekruttere trenere og lagledere til nye årskull, fortrinnsvis blant foreldre.
  - Evaluere, vedlikeholde og videreutvikle klubbens rekrutteringsplan i samarbeid med styret.
- Ansvar for å gjennomføre/evaluere rekrutterings årshjul sammen med sportslig utvalg.

## Oppmann/laglederfunksjonen

Styret ønsker at alle lag (fra de helt minste og opp til og med juniorklassen) skal ha minst en oppmann/lagledere som skal ha fokus på det sosiale og det administrative rundt kampavvikling og utstyrskontroll. Samt at de skal være lagetets kontaktperson for både spillere og foresatte.

### Oppgaver:

- Delta i klubbens trenerforum.
- Ha god kommunikasjon med trenere og foreldre på respektive lag.
- Ha oversikt over påmeldingsfrister for aktuelle turneringer.
- Melde på lag til aktuelle turneringer.



- Føre kamprapport og statistikk etter gjeldende retningslinjer. Dette viderefremmes til styret etter sesongen.
- Bidra til å organisere opplegg for merkeprøvedag hver høst, NFFs ferdighetsmerker.
- Føre og levere liste med navn, fødselsdato og adresse til kontingent ansvarlig etter avtale.
- Kalle inn og avholde foreldremøter minst to ganger i året.
- Skal sammen med trener ha kontroll på alt utstyr tilhørende laget.
- Følge alle lagets kamper (eventuelt skaffe stedfortreder).
- Ha kontroll på motstanders draktfarge, og eventuelt ha reserveutstyr klart.
- På hjemmekamp:
  - Påse at banen er merket.
  - Ta imot motstandere og dommere.
  - Betale dommere etter gjeldende retningslinjer.
  - Sørge for at anlegget og garderobefasiliteter ser bra ut etter arrangement.

## Rekrutteringsplan

### Innledning

Rekrutteringsarbeidet er noe av de viktigste vi som klubb utfører. Rekruttering er noe som må til på flere nivåer, og med en plan for dette kan vi sørge for at vi for eksempel unngår bortfall av årganger, sørge for å hele tiden få ny tilførsel av medlemmer, samt få inn gode lagledere/foreldrekontakter. Rekrutteringsplanen er en plan for hvordan vi skal rekruttere nye spillere, hvordan de skal tas imot og hvordan vi skal gi dem et best mulig tilbud.

Norsk idrett er basert på frivillig innsats av foreldre. Og på lik linje som at vi som klubb er avhengig av dugnadsarbeid – så er vi avhengig av å få med oss foreldre som ønsker å stille opp med frivillig innsats i gjennomføring av klubbens aktiviteter rettet mot barnefotballen – for at vi skal kunne drive virksomheten slik vi skal.

Som fotballklubb forplikter Idd Sportsklubb seg til å gi barn og ungdom et trygt tilbud. Vi skal ha klare holdninger for, samtidig som vi jobber aktivt mot rusmidler, doping, vold rasisme og mobbing. Det skal være et miljø som er trygt og godt, morsomt og spennende, samt rusfritt og sunt for alle våre medlemmer.

### Spillerrekruttering

Idd Sportsklubb har sitt opphav fra Idd og Aspedammen, men har nå i nyere tid fått Kongsveien skole sitt primære rekrutteringsområde. Og det blir i disse områdene vi



hovedsakelig vil ha muligheten til å rekruttere spillere til barnefotballen i fra – da det finnes lokale klubber som favner større områder og interesse. I ungdomsfotballen ønsker vi å rekruttere og tilby et godt tilbud til så mange som mulig fra hele byen. I seniorfotballen er det først og fremst lokale spillere, og vi ser et mønster på at spillerne selv også rekrutterer venner og bekjente fra både egen by og utenbys fra.

Rekruttering av nye spillere vil primært foregå ved annonsering på klubbens hjemmeside, samt i sosiale medier. Klubbens oppstartsansvarlig deler ut informasjon i både barnehager og skoler i nærmiljøet og de områder klubben sogner til.

Idd Sportsklubb skal være en åpen og inkluderende klubb med plass til alle.

## Mottakelse av nye spillere

Klubben har en egen oppstartsansvarlig som er ansvarlig for å ta i mot nye årganger med spillere, samt informere foreldre om klubbens tilbud og retningslinjer for deltakelse.

På oppstartsmøtet er det viktig å informere om klubbens visjon, verdigrunnlag og overordnede målsetting. I tillegg skal det gis detaljert informasjon om klubbens tilbud og hva som er forventet av foreldrene.

## Rekruttering av foreldre

For barna føles det ekstra trygt at foreldrene er tilstede, samt at det er ekstra stas når de er og ser på dem spille. Foreldrene er også med på å skape et godt samhold rundt laget ved å knytte nye bekjentskap både for seg selv og barna deres. Alle lag er avhengig av at foreldre/foresatte stiller opp uten lønn – derfor er det viktig at man gir god informasjon slik at man kan rekruttere flest mulig til å være med å bidra rundt lag hvor man har med egne barn.

Det skal opplyses om hva pengene som betales inn i form av medlemskontingenter og aktivitetsavgifter skal gå til. Det koster penger å ha eller å leie bane, alle spillere skal være forsikret, laget trenger drakter, baller og annet utstyr for at aktiviteten skal kunne driftes. Klubben mottar økonomisk støtte både statlig og kommunalt, samt gjennom draktsponsorer. Restene av utgiftene må laget dekke – helst i gjennom dugnad.

## Det skal tydeliggjøres at:

Medlemskontingent – *er det man betaler inn for å være medlem av klubben.*

Treningsavgift – *går til forsikring av spillere, drakter og utstyr.*



Det skal informeres om hva som er påkrevd i forbindelse med dugnadsarbeid fra hver enkelt. Dugnadsarbeid er et frivillig arbeid som genererer inntekter i form av enkle oppgaver og tjenester – som igjen gagnar fellesskapet

## NFFs ”regler” for god barnefotball

Med barnefotball menes all organisert fotball for gutter og jenter, fra og med 6 år og opp til og med 12 år. NFF har laget 8 ”regler” for hvordan god barnefotball bør drives.

- **Barnefotball-regel 1: Barnefotball er lekbetont!**

Barnefotballen er barns første møte med organisert fotball. Organisert i den form at man har drakter og spiller på baner. Men husk at dette skal være lek – ikke blodig alvor. Det sistnevnte kommer tidsnok. Og førsteinntrykket betyr mye – ja, kanskje alt. La barna ha det gøy, la dem leke – og la resultatet være underordnet. Det viktigste resultatet du kan få er fornøyde barn som bygger opp vennskap gjennom samhandling.

- **Barnefotball-regel 2: Det viktigste er å være sammen med venner!**

Barna søker først og fremst til fotballen for å være sammen med venner. Det er dette samholdet vi skal framelske – og det er et slikt samhold som skaper lagånd. La derfor venner/venninner trene sammen og spille på samme lag!

- **Barnefotball-regel 3: Alle skal spille like mye!**

Ingen blir bedre av å sitte på benken og alle synes det er gøy å spille. Dessuten er det ingen som vet hvem som blir best som voksen. Trivselen og ferdighetsutviklingen er viktigere enn resultatet, selv om alle synes det er gøy å vinne og å score mål. Det er derfor ikke ønskelig at noen ”topper laget” for å vinne kamper. La alle spille like mye, la alle i tur få spille fra start og la alle spille på forskjellige plasser!

- **Barnefotball-regel 4: Lær barna å tåle både seier og tap!**

I barnefotball kan alle delta, ingen er for dårlig og ingen er for god. Det er derfor viktig å bygge på prinsippet om jevnbyrdig motstand både i kamp og trening. Ingen liker å tape eller vinne ”tosifra”. Ta seier og tap med fornuft – tåler de voksne å tape, lærer barna det også. Fotball er et lagspill hvor alle taper og alle vinner. En seier tar hver enkelt med seg hjem – et tap deles av alle.

- **Barnefotball-regel 5: Mer trening og færre kamper!**

Barn bør trene mer enn de spiller kamper. Og de bør oppmuntres til egenorganisert aktivitet. Det gjør du best ved å ha morsomme treninger. Og legg



opp til et kampprogram som varierer mellom enkeltstående kamper og turneringer!

- **Barnefotball-regel 6: Barnefotball – en allsidig aktivitet!**

Gjennom fotballspillet får barn mulighet til å utvikle grunnleggende motoriske ferdigheter som for eksempel å gå, løpe, hoppe, kaste og sparke. Fotball for barn er derfor allsidig. Likevel bør barn selvsagt få mulighet til også å drive med andre idretter, om de ønsker det. De ulike tilbudene må derfor koordineres. Men det må ikke være noe krav å drive med flere idretter. Barn må få gjøre det de har lyst til.

- **Barnefotball-regel 7: Fotball er et spill!**

Spillet er selve kjernen i fotball. Dessverre ser vi at enkelte trenere benytter øvelser som ikke alltid virker motiverende. I barnefotballen bør en fokusere på ulike typer spill, leker og grunnleggende ferdighetsøvinger, og "småspill" bør vektlegges mest. Unngå lange køer ved ferdighetsøvinger - flest mulig involveringer pr spiller må være målet. Morsomt og utviklende!

- **Barnefotball-regel 8: La oss gå sammen om gla' fotball for de små!**

Barna skal få oppmuntring og veiledning slik at de utvikler sine ferdigheter og ser framgang. Men det skal også legges vekt på å lære dem å innordne seg i en gruppe. De voksne må gjøre hva de kan for at alle barna trives. Og husk at du som voksen er et forbilde – barn har en egen evne til å gjøre som du gjør, ikke som du sier.

Fotball er gøy – ikke mas! God fornøyelse med gla' fotball for små føtter!

## Fair Play

Trygghet er en av de viktigste enkeltfaktorer for trivsel og ferdighetsutvikling. Treneren er ofte den viktigste voksenpersonen hos spilleren i fotballmiljøet:

- Reflekterer jeg nok over egen trenerpraksis i møte med spillerne?
- Innimellom ser jeg meg selv utenfra – hvordan virker jeg på spillerne?
- Innimellom ser jeg mine spillere innenfra – hva tenker de om meg? Fair Play handler om hvordan vi oppfører oss mot hverandre, både på og utenfor banen. Alle trenere bør



ha et bevisst forhold til Fair Play og sin egen påvirkningskraft. Derfor oppfordres alle trenere til å diskutere Fair Play-tipsene:

Alle spillere er like mye verdt, og har det samme potensialet for å ha det moro med fotball.

Gi oppmuntring til alle spillerne under trening og kamp.

Å tilrettelegge for riktig aktivitet er mye viktigere enn å gi mye instruksjon.

Spill mye smålagsspill.

Sørg for at alle får mange involveringer. Aldri kø! Oppmuntre i medgang og motgang. Tilrettelegg for et trygt miljø med aktiviteter som spillerne mestrer.

Trygghet + Mestring = Trivsel Bruk alle spillerne like mye i kamp.

Opplevelse, lek og utvikling er mye viktigere enn resultat. Spør om kampen var morsom og spennende – ikke bare om resultatet. Se på dommeren som en veileder og gjør dommeren god!

Respekter avgjørelsene og bidra til at dommeren trives.

Ta imot og takk dommeren i forbindelse med alle kamper.

Vær et forbilde for barna med tanke på adferd overfor dommeren.

Gjennomfør Fair-Play hilsen før og etter alle kamper.

Vis respekt for arbeidet klubben gjør.

Delta på foreldremøter og trenerforum slik at du jobber etter klubbens holdninger og retningslinjer.

Vis respekt for andre, ikke røyk, bann eller vær aggressiv på sidelinja.

Gjennomgå Fair-Play kontrakten med lagets spillere hver sesong, og snakk med spillerne om kontrakten i løpet av sesongen. Del ut foreldrevettreglene til foreldrene.

”Mobbing er trenerens ansvar, punktum.” Husk at du uansett er rollemodell – det er ditt valg om du vil være en god en!

Tenk på at det er barna som spiller fotball – ikke du. Tap og vinn med samme sinn!

## Foreldrevettregler



Som foresatt og forelder kan du bidra til å gjøre barnefotballen til en opplevelse for barna. Her er noen huskereglene:

1. Møt frem til kamp og trening - barna ønsker det.
2. Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen - ikke bare din datter eller sønn.
3. Oppmuntre i medgang og motgang - ikke gi kritikk.
4. Respekter lagleders bruk av spillerne - ikke forsøk å påvirke han/henne under kampen.
5. Se på dommeren som en veileder - ikke kritiser hans/hennes avgjørelser.
6. Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta - ikke press det.
7. Spør om kampen var morsom og spennende - ikke bare om resultatet.
8. Sørg for riktig og fornuftig utstyr - ikke overdriv.
9. Vis respekt for arbeidet klubben gjør - ta initiativ til årlig foreldremøte for å avklare holdninger og ambisjoner.
10. Tenk på at det er ditt barn som spiller fotball - ikke du.