

Sportsplan ÅFK

2019-2023





Innhold

1. Innledning
2. Retningslinjer for barne- og ungdomsfotballen i ÅFK
3. Klubbens visjon
4. Handlingsplan 2018-2022
5. Verdier/holdninger
6. Mål
7. Barnefotball (5 – 12 år)
8. FFO
9. Ungdomsfotball (13 – 19 år)
10. Ungdomslagene
11. Spillestil
12. Trenerrollen Barnefotballen/Ungdomsfotballen (Se eget vedlegg)
13. Trenerveilederen
14. Differensiering
15. Hospitering
16. Deltagelse i turneringer
17. Sportslig administrasjon/Sportslige utvalg
18. Fair Play



1. Innledning

- Sportsplanen eies av trenere, spillere, ledere og andre ressursgrupper i klubben. I tillegg til interesserte som ønsker informasjon om hvordan klubben er bygget opp.
- Sportslig leder har et særskilt ansvar for at planen etterfølges. Sportsplanen skal følges av trenere/lagledere i utøvelsen av vervet.
- Sportsplanen har som formål å legge til rette for utvikling av fotballspillere på alle nivå i klubben.
- Sportsplanen skal til enhver tid være tilgjengelig for klubbens medlemmer på hjemmesiden. Sportsplanen oppdateres etter behov etter innspill fra klubbens utvalg/medlemmer og godkjennes endelig i sportslig utvalg (Senior).



2. Retningslinjer for Barnefotballen/Ungdomsfotballen

- ÅFK sine retningslinjer for barne- og ungdomsfotballen bygger på NFFs planverk- trenervett, barnefotball-verdier og virkemidler, differensiering, hospitering, retningslinjer for barne- og ungdomsfotballen, sportslig tilbud barn, sportslig tilbud ungdom, trening og kamptilbud. Det året spilleren fyller tretten er overgangen fra barne- til ungdomsfotball. Det er trenerens ansvar at retningslinjene til enhver tid etterleves.

Retningslinjer for kommunikasjon i ÅFK:

- Ryddig og tilstrekkelig kommunikasjon «i forkant» innad i ÅFK, mot foreldre/foresatte og spillere.
- Gi oppmuntring til alle spillere under trening og kamp, både i medgang og motgang.
- Spør om kampen/treningen var morsom ikke bare resultatet.
- Se på dommeren som veileder- snakk dommeren god.
- Vis respekt for andre.
- Del ut foreldrevettreglene til foreldrene.
- At mobbing ikke forekommer er trenerens ansvar.
- Lære og vinne/ lære og tape.
- Gjennomfør Fair Play hilsen før og etter alle kamper.
- Vis respekt for andre.

- Etterfølgende er klubbens føringer for innhold på treningene. Se vedlegg for trenerrollen i forhold til hva ÅFK ønsker dere har fokus på i treningen. Konkrete øvelser kan finnes på treningsokta.no. Klubben anbefaler på det varmeste at hvert trenerteam bruker dette elektroniske verktøy. Mulighetene er mange, og vil gjøre trenerhverdagen enklere. I tillegg sikrer man å følge NFF sine treningsprinsipper på en enkel måte.
- Ta kontakt med trener utvikler Bo Andersen om du mangler passord.



3. Klubbens visjon

- Rekruttere så mange Ålgårdbarn som mulig.
- Rekruttere så mange Ålgårdbarn som mulig til FFO.
- Beholde så mange som mulig så lenge som mulig.
- Skape trivsel og fellesskap i hele klubben.
- Skape sterk klubbfølelse hos alle spillere, trenere og ledere.
- Skape A-lag med overtall av egne spillere.
- Utvikle spillere som tar steg til høyere nivå fra våre A-lag.
- A-lag herre på så høyt nivå som mulig.

Hvordan

- Har en svart tråd i alt arbeid fra 5 år til senior.
- Mulighet for trening med utdannede trenere, også i barnefotballen.
- Jobbe aktivt for å fremme gode holdninger hos alle i klubben.
- Tilbud til alle, uansett nivå.
- Grasrottrener kompetanse hos alle trenere i klubben som et minimum.
- FFO tilbud alle ukens dager



4. Handlingsplan

2018-2022

- ÅFK skal i perioden forsterke og forbedre seg som klubb på de arenaer som allerede er etablert i klubben. Klubben skal være en breddeklubb med et A-lag på et nivå som gir talentene noe å strekke seg etter
- Klubben skal både sportslig, organisatorisk og sosialt være en betydelig aktør i fotballmiljøet, både i Gjesdal og regionen. Vi skal være en klubb for alle, på alle nivå. Dette skal vi gjøre gjennom:
- Drive klubben etter konseptet for kvalitetsklubb
- Videreføre trener A-lag herrer, spiller/trenerutvikler og FFO ansvarlig i en stilling
- Utdanne trenere og ledere i alle årsklasser
- Beholde en stamme med ansatte som ivaretar klubbens grunnarbeid
- Få på plass frivillige som grunnlag i alle ledd i klubben
- Videreutvikler Cuper, fotballskoler og FFO til å bli bærebjelker for klubben
- Bygge et sponsoropplegg som utgjør en forskjell for dem som er med
- Videreutvikle vårt gode samarbeid med kommune og andre lag og foreninger
- Videreutvikle jente- og kvinnesatsing
- Få på plass et opplegg for rekruttering og utvikling av dommere



4. Handlingsplan

Barnefotball

- Barneidretten i ÅFK skal skape en arena der alle kan delta på sitt nivå og der spillerne får utvikle sine ferdigheter i henhold til den svarte tråden. Hovedvekt skal legges på det sosiale, med lek og utvikling hånd i hånd. Gruppen skal utgjøre spillere frem til 12 års alder. Rekruttering og opplæring av trenere og ledere skal være en hovedoppgave for barne-sektoren. Dette skal vi gjøre gjennom å:
- Lære grunnleggende ferdigheter
- Samle alle i klubben på samme sted for kampavvikling
- Inspirasjonsmøter for trenere iht egen plan
- Få med flest mulig i barnefotballen
- Styrke trenerkompetanse i barnefotballen gjennom kursing og felles samlinger
- Tilbud til barn fra de fyller 5 år
- Regler og retningslinjer for hospitering fra spillerne er 10 år. Differensiering er imidlertid viktigst
- Årskull trener sammen når de er 10 år
- Tilrettelegging for deltagelse i flere idretter
- FFO tilbud for årsklassene 6-12 år



4. Handlingsplan

Ungdom

- Målsetningen er å etablere lag på høyest mulig nivå for årskullene 13-19 år. Dette er en viktig arena for våre talenter. Vi skal også ha flere lag på hvert nivå, slik at spillerne har tilbud tilpasset nivå og behov. Jr. lagene skal utgjøre klubbens base for senior satsning. Tett og godt samarbeid skal utvikles både med hensyn til spillerutvikling, spillestil og erfaringsoverføring. Vi skal ha utdannede trenere for alle lag fra 13 år og oppover. Hovedtrener for hver årsklasse skal delta i sportslig utvalg som sørger for at sportsplanen gjennomføres og videreutvikles

Dette skal vi gjøre gjennom å:

- Stille krav til kompetanse og gjennomføre kursing av alle trenerne
- Følge opp sportsplanen og videreutvikle denne med øvingsbanker og erfaringsutveksling
- Beholde flere lengre ved blant annet å ha variert tilbud på alle nivå
- Internt trenerforum for alle trenerne i sektoren
- Ta hensyn til totalbelastning og drive skadeforebygging
- Sportslig leder og trener utvikler bestemmer hvem som er trener for ungdoms lagene



4. Handlingsplan

A-lagene senior

Herrer

- A-laget for herrer skal være klubbens flaggskip, og de skal være en motivator og naturlig mål for våre talenter. Laget skal bygges opp med egne talenter, supplert med forsterkninger fra nærområdet, slik at vi kan komme tilbake til 3. divisjon med et solid fundament for videreutvikling. A-laget til ÅFK skal fremstå som en attraktiv arena, både for egne talenter og spillere fra omkringliggende klubber.

Dette skal vi gjøre gjennom å:

- Bygge et A-lag med grunnstamme av egenproduserte spillere
- Etablere laget i 3 div innen 2022
- Tett samarbeid A-lag og Jr. lag.
- Øke spillernes klubbfølelse gjennom involvering i klubbens øvrige aktiviteter
- Ha ledelse som er i stand til å løfte laget, sportslig og sosialt

Damer

- Vi ønsker å opprettholde/bygge et seniorlag på damesiden med en stabil treningsgruppe. Vi ønsker også her at dette skal være en arena hvor talentene i klubben ønsker å spille for å utvikle seg videre.
- A-laget til ÅFK skal fremstå som en attraktiv arena, både for egne talenter og spillere fra omkringliggende klubber.

Dette skal vi gjøre gjennom å:

- Bygge et A-lag med grunnstamme av egenproduserte spillere i alle ledd.
- Etablere seg i 4. divisjon med mål om opprykk i neste periode
- Tett samarbeid A-lag og Jr. lag.
- Øke spillernes klubbfølelse gjennom involvering i klubbens øvrige aktiviteter
- Ha ledelse som er i stand til å løfte laget, sportslig og sosialt



5. Verdier / Holdninger

Beslutsomhet

Evne å ta beslutninger hurtig og effektivt

Kvalitet

Fokus på det vi kan gjøre noe med

Felleskap

Attityde

Kroppstilling som er avpasset til å virke på andre på en bestemt måte eller til å gi uttrykk for en følelse eller stemning

Respekt

Aksept av roller og beslutninger

Engasjement

Betyr en sterk følelsesmessig tilknytning til en sak man går sterkt inn for

Komme på tiden

Flest mulig, lengst mulig, best mulig

Klubben er sjef



6. Mål

- Jr-lag i Eliten på sikt.
 - 16-årslag i Eliten på sikt.
 - Utvikle minimum 1 spiller til norsk toppfotball innen hvert 5. år.
 - Utvikle minimum 2 spillere hvert år til eget A-lag.
 - Minimum 2 spillere fra hvert årskull på Jæder samling.
 - Minimum 1 kretslagsspiller fra hvert årskull.
 - Alle hovedtrenere i klubben skal ha minimum grasrottrener-kurs der klubben følger kompetanseplanen til kvalitetsklubb innen 5 år.
 - Keepertrenere fra 10-årsnivå
 - Videreutvikle jente- og kvinnesatsing
 - Opprettholde damelaget for senior.
 - Jentelag og guttelag i alle årskull fra 6-16 år.
 - Jevnlig utvikle kretslagsspillere på jentesiden.
 - Klubben skal aktivt rekruttere dommere.
- Senior/Herre**
- A-lag etablert i 3.divisjon innen 2022.
 - Skal bestå av 50 % egenutviklede/lokale spillere.
- Senior/Damer**
- Opprettholde damelaget for senior.
 - Jentelag i alle årskull fra 6-16 år.
 - A-laget skal bestå av 50 % egenutviklede/lokale spillere.



7. Barnefotball (5 – 12 år)

Retningslinjer

Skape trygghet og sosialisering for spillerne i et fotballmiljø

Skape en fast ramme for trening og aktivitet

Skape engasjement og gode holdninger i foreldregruppen. Få med disse i støtteapparatet og oppfordre til tilstedeværelse på trening

Motivere til fotball lek utenom organisert trening

Egne jente og guttelag

Innføring i elementære samværsregler: toleranse-respekt-disiplin

Vi har 2 faste regler under trening:

1. Når treneren snakker er spillerne rolig og ser på treneren
2. Når treneren snakker, ligger alle ballene i ro.

Tips til trenere:

Unngå kører på øvelsene og bruk mest mulig ball i alle øvelser.
Gjør klar øvelse nr 2 før øvelse nr 1 er ferdig.
Opprett Facebook eller Spond gruppe.
Lag treningsplaner for 2-3 måneder om gangen.
Arranger treningskamper og internturneringer.

I ÅFK differensierer vi på trening

Spillere:

Møt i god tid. Ta alltid med drikkeflaske, leggskinns .

5-8 år:

Trener hver for seg i forhold til skolen

9 år:

Felles treninger minimum 1 gang pr uke

10-12 år:

Alle treninger sammen, og vi mikser lagene på tvers av skolekretsene



Fokusområder i barnefotball treningen

Sjef over ballen

Små lags spill
(Små områder)

Spille med og mot

Scorings trening

Øvelser og tips kan alle trenerne søke opp
på Trenings økta:

https://no-fotball.s2s.net/readymade-sessions/collections/?section=network&network_id=69



Spilletid i barnefotballen (5 – 12 år)

- Tilnærmet lik spilletid blant alle spillere- meld på flest mulig lag for å få dette enklere til.
- Ha spillertropper på fem spillere i treerfotball, sju spillere i femerfotball og ti spillere i sjuerfotball.
- **Topping av lag i barnefotballen skal ikke forekomme.** Topping av lag innebærer at utvalgte spillere selekteres etter ferdighetsnivå og danner 1, 2, 3 lag- eller at spillere får vesentlig mer spilletid enn andre.
- Fotball er en helårsidrett. Vi har maks treningsfri i 2 måneder (f.eks. juli og desember).
- Jevnbyrdighet i kamp, barnefotball - under tretten år.
- Sett sammen lag med utgangspunkt i jevnbyrdighet- målet er jevne kamper med høyt læringspotensial for spillerne.
- Meld på flest mulig lag på års trinnet. For eksempel nivå 1,2,3

Spillestil:

- Utkast/spark fra keeper skal være en kort pasning.
- Baser spillet på kort pasningsspill.
- Ingen resultatfokus.
- Holde på prinsippene selv om en ligger under.



8.FFO

Fotball Fritidsordning (FFO) tilbys elever fra 1. trinn t.o.m. 7. trinn.

FFO-ordningen foregår på den Nye Ålgård Stadion og tilbys alle dager fra mandag til fredag i løpet av hele skoleåret.

Hovedfokuset på trening er fotball hvor balanse, koordinasjon, teknikk og lek er viktige elementer.

FFO SKAL:

- Være et godt sosialt og sportslig tilbud for fotballinteresserte barn etter skoletid fra 1-7 trinn
- Sette fokus på gode holdninger i forhold til oppførsel og trening
- Tilby et sunt og godt måltid som viser til gode kostholdsvaner
- Være et treningstilbud med forankring i klubbens skoleringsplan



9. Ungdomsfotballen (13-19år)

- Verdier/Holdninger
- Spilletid i ungdomsfotballen
- Visjon og målsetning i ungdomsfotballen
- Ungdoms atferd
- Den gode ungdomstrener
- Fokus på ungdomstrening
- Treningskultur
- Hvordan øke antall talenter?
- Kompetansekrav
- Trenerveilederen
- Trenerrollen
- Lagene



Ungdomsfotballen

Visjon for ungdomsfotballen

For å skape et godt fotballmiljø, skal ÅFK alltid ha klare målsetninger og holdninger for/til ungdomsfotball. De skal være velkjente og etterleves av både trenere, ledere, foreldre og spillere.

ÅFK ønsker å skape et bra fotballmiljø! Det skal fokuseres på utvikling av alle fotballferdighetene, da det er fundamentet for på kort sikt å skape glade og motiverte spillere og for på lang sikt å skape dyktige fotballspillere.



Målsetningen





Fokus på ungdomstreningen

Samhandling, relasjoner for med- og motspiller

Treningen gir spillerne mulighet til å gjøre valg i spilløvelser utfra spillestilen til ÅFK



At der er konkurranseelementer i treningen



Fotball koordinasjon-
Fysisk trening-
Oppbygningsspill-
Avslutningsspill –
Forsvarsspill-
Erobringsspill-
Omstillinger-Pasniger,
vendinger, 1. berøringer
og avslutninger-Mental
trening (indre
motivasjon, glede,
trivsel, kompetanser,
selvtillit, parathet og
fokusering)



Skape gode vaner,
herunder holdning til
trening, fremmøte samt
korrekt oppførsel over
med- og motspillere



Spilletid i ungdomsfotball- tretten år, og over

- I ungdomsfotballen skal alle spillerne ha mye spilletid- ungdomsspillere som møter til kamp (Trening), bør være på banen i minst halvparten av kampen.
- Treneren skal ha et større trivsels- og utviklingsfokus enn resultatfokus.
- Meld på flest mulig lag på års trinnet. For eksempel nivå 1,2,3
- Ha et differensiert kamptilbud der det ikke er vanntette skiller mellom lagene.
- ÅFK, sammen med årstrinnet, er dyktig til å velge rett nivå i seriespill.
- Lagledelsen skal ha spillerne på benken sitt perspektiv: En fotballspiller som stadig sitter på benken, er ingen lykkelig fotballspiller.
- Spillertroppen i 9`er fotball skal ikke overstige 13 spillere.
- Spillertroppen i 11`er fotball skal ikke overstige 15 spillere.



UNGDOMS ADFERD

Fotball er et lagspill, og derfor er det viktig, at spillerne på et tidlig tidspunkt lærer å omgås lagkameratene på en god måte.

- Møt uthvilt til trening og kamp
- Si alltid "Hei" og "Ha det" til trener og spillergruppen
- Vær oppmerksom, lyttende, fokusert og konsentrert
- Vær motivert for å lære og utvikle seg
- Hils på motstanderne før kamp, si alltid takk for kampen etterpå etc.
- Godt kameratskap - respektere med- og motspillere samt trenere og dommere. Mobbing hører heller ikke hjemme i fotballen.



TRENINGSKULTUR I ÅFK





13 år SATSNINGSGRUPPEN

- Holde 13 års gruppen samlet for å lage en best mulig utviklingsgruppe som kan hevde seg i 1 div.
 - Hospiterer de 3-5 beste til 14 års treninger minimum 1 gang pr uke.
 - Trening 3 x pr uke + ekstra trening for de som ønsker det.



13 år BREDDE GRUPPEN

- Tilbud om 2 treninger pr uke.
- Trene felles med satsningsgruppen med klar differensiering i småspill og samhandlingsøvelser.
 - Trener samme dag og med felles garderobe.



14 år SATSNINGSGRUPPEN

- Holde 14 års Gruppen samlet for å lage en best mulig utviklingsgruppe som kan hevde seg i Eliten.
 - Hospiterer de 3-5 beste til 15 års treninger minimum 1 x pr uke
 - Trening 3 x pr uke å med en ekstra trening for de som ønsker.



14 år BREDDERGRUPPEN

- Tilbud om 2 treninger pr uke.
- Trene felles med satsningsgruppen med klar differensiering i småspill og samhandlingsøvelser.
 - Trener samme dag og med felles garderobe.



15 år SATSNINGSGRUPPEN

- Holde 15 års gruppen samlet for å lage en best mulig utviklingsgruppe som kan hevde seg i 1 div.
 - Hospiterer de 3-5 beste til 16 års treninger minimum 1 gang pr uke
 - Trening 3 x pr uke med en ekstra trening for de som ønsker.



15 år BREDDEGRUPPEN

- Rekruttere nok spillere til å stille et 2-er lag.
 - Tilbud med 2 treninger pr uke.



16 år SATSNINGSGRUPPEN

- Holde 16 års gruppen samlet for å lage best mulig utviklingsgruppe som kan hevde seg i eliten.
 - Hospiterer de 2-3 beste til A-lags trening minimum 1 x pr uke.
 - Trening 4 x pr uke med en ekstra trening for dem som ønsker.



16 år BREDDEGRUPPEN

- Tilbud med 2 treninger pr uke.
- Hele kullet har felles trening dag/tid med felles garderobe



JUNIOR SATSNINGSGRUPPEN

- Treningsgruppe som høst 2018 for de som vil satse (ca. 4 x pr uke).
- Ha en felles spillestil som er i tråd med Sportsplan fra 13 år opp til senior.
- Målsetning å etablere en stabil spillergruppe, hvor vi kan sette fokus på utvikling, og at den ikke skal vær avhengig av A-lags spillere.



JUNIOR BREDDEGRUPPE

- Tilbud med 2 treninger pr. uke.
- Målsetning å etablere en stabil spillergruppe, hvor vi kan sette fokus på utvikling, og at den ikke skal vær avhengig av andres lags spillere



11. Spillestil for A-laget og Ungdomsfotballen

FORSVAR:

- Kompakte. Korte avstander mellom spillene. Motsatt back/kant inn i banen.
- God defensiv organisering. Motstanderen SKAL aldri spille imellom oss.
- Skal pushe opp med forsvar linjen, side forflytte fort.
- Vi skal bryte foran motstanderens angrepsspillere også høyt oppe i banen.
- Stå høyt med backlinjen på frispark imot.
- Soneforsvar (vi ønsker at gjøre områdene små for motstander, både i bredde og lengden) «Man-Man» markering innen i 16 meteren.
- Ta retur løp når ballen ikke kan gjenvinnes - gode balanseforhold i laget.
- Kynisme = Kloke valg.
- 1 i duell, resten oppakning.

EROBRINGSSPILLET:

- La motstanderen spille ut fra keeper. Aggressivt press på motstanderen når muligheten for å vinne ballen. Nærmeste mann skal presses, gjelder også for resten av laget.
- Kollektiv gjenvinning - vinn ballen innen 5 sek. Press på nærmeste motstander.

- Signal for aggressivt press: Ball i luften - dårlig touch-feilvendt spiller.
- Les spillet - bryt ball baner.
- Kom tett på motstander målet. Alle står høyt og aggressivt press.

OMSTILLINGERE/KONTRE:

- Når vi vinner ballen skal det spilles fort frem i banen. Dybde, mellomrom, bakrom, bredt i banen.
- Når vi vinner ballen er hurtighet viktig - løpes fort - få touch.
- Offensive pasninger = Direkte pasninger frem i banen.
- Offensive løp uten ball.

OPPBYGGNINGSSPILL:

- Oppspill langs gresset, hurtighet, Spill direkte. Spille i mellomrom, bakrom og frie rom.
- En back høyt på den side vi angriper på. Kant bredt/motsatt kant inn i banen.
- Midtstopperne splitter seg.
- Spille under hardt press (spille vårt spill selv under press). Tør å gjør feil, Spill med og mot.
- Løp uten ball, stor bevegelse = Flere valgmuligheter. Temposkifte i løp og pasninger

- Skap vinkler og trekkanter = flere pasningsalternativer. Orientering før vi får ballen.
- Spill med få touch.

ANGREPS/AVSLUTNINGSSPILLET:

- TEMPO/Kvalitet
- Dybde og bredde, frie rom
- Overtallssituasjoner
- 1 v 1 situasjoner
- Avslutning fra distansen - hindre kontra
- Indlegg, chip, flat 45
- Effektivitet



12. Trenerrollen

Barnefotballen

Treneren skal kommunisere på barnas nivå

Treneren skal ha en rolig og trygg, men klar fremtoning

Treneren forsterker spillernes gode valg

Treneren skal stille krav til disiplin i treningsgjennomføringen

Treneren skal følge klubbens retningslinjer /Visjon/Målsetning/trener rollen av barnefotball

Lærevillighet

Skap en jevn og god kamp:

- Ikke aksepter regelbrudd som gagner laget
- La motstanderlaget ta ut på ekstra spiller når en leder med fire mål eller mer
- Alle tilnærmet lik spilletid
- Gi mye ros, aldri kritiser
- Ruller på hvem som starter kampene

Treneren skal møte minimum 15 før trening for å gjøre klar til treningen

Treneren har ansvaret for at utstyret er i orden – luft i fotballene, vester, kjepler

Treneren har ansvaret for å ta med medisinskrin med nødvendig innhold på alle treninger

Treneren skal informere om – og oppfordre alle foreldre og spillere til deltakelse på ÅFK sin FFO

Trenere skal delta på klubbarrangement/Trener forum barnefotballen

Treneren skal samarbeide med trenerutvikler, sportslig leder og klubbens andre trenere

Treneren for lagene skal innen utgangen av februar arrangere foreldremøte

Treneren skal ikke benytte rusmidler i forbindelse med trening og kamp



12.Trener rollen

Ungdomsfotballen

Har ansvaret for å ta med medisinskrin med nødvendig innhold på alle treninger og Treneren skal ha foretatt førstehjelpskurs

Følge klubbens retningslinjer for trening av ungdoms fotball og etterleve klubbens overordnede visjon og målsetning for ungdomsfotball

Være forberedt og møte opp i god tid slik at treningen kan starte i tide

Sikre at alle spillere får spille kamper og turneringer

Delta i trenerutdanning og stille på trenerforum i ÅFK som er obligatorisk

Føre en god dialog med foreldrene og lytte til de unge spillerne

Gode samarbeidsrelasjoner til andre trenere og samarbeid med trenerutvikler og sportslig leder

At spillerne opplever treninger og kamper i ÅFK som trygge

Være ikledt klubbens trenings- klær til trening og kamp

Utarbeide periodeplaner sammen med trenerteamet på årskullet i tråd med klubbens sportsplan. Øvelsesbank finnes i treningsokta.no.

Lærevillighet

Føre statistikk for kamp og treninger

Bytte trenere på lagene minimum 1-2 x pr måned.
13>14
15>16



13. Trenerveilederen

Målet med trenerveiledning

Fokus på å skape et godt trenermiljø, motivere til trenerutdanning, holde fokus på klubbens sportsplan, og være trenernes samtalepartner og støttespiller

Samhandlende mennesker FORSTERKER hverandres ferdigheter. Når vi samhandler deler vi tanker, ideer og ressurser slik at hver og en blir noe mer sammen enn hver og en blir alene

Trenerveilederen er med på minimum 1 trening pr måned og eventuelt kamper



14. Differensiering

- Differensiering handler om hvordan vi kan dele inn treningsgruppa og tilpasse treningen til den enkelte spilleren for å gi han eller hun utfordringer og mestring ut fra sitt ferdighetsnivå.
- For det første: Alle trenger ikke å gjøre det samme på trening. Når vi driver pasningstrening, kan vi variere avstand og pasningstype etter de ulike spillernes erfaring og nivå. Vi kan organisere tre øvelser med ulik vanskelighetsgrad og fordele spillerne ut fra hva de har mest behov for.
- For det andre: Differensiering handler ikke først og fremst om å dele gruppa inn i «de gode» og «de mindre gode». Fotballferdighet er sammensatt, og spillerne kan ha ulike styrker: Noen er hurtige, andre taklingssterke, andre igjen kan være tekniske med ball eller ha stor arbeidskapasitet. Og laget har bruk for ulike typer!
- Differensiering vil si å ta utgangspunkt i den enkeltes styrker og/eller svakheter og lete etter måter å organisere treningen på som er gunstig både for den enkelte og for laget. Differensiering er å individualisere treningen innenfor rammen av laget.
- NFF sin mal for hvordan treneren kan organisere økta slik at alle føler seg «hjemme», men får ulik påvirkning, ser slik ut:
- **«Sjef over ballen»:** Alle er sammen.
- **Spille med og mot:** Del spillerne inn i tre ferdighetsnivåer. Det ideelle er at spillerne over tid spiller:
 - – 50 % av tiden med og mot dem som er på samme nivå
 - – 25 % av tiden med og mot dem som har kommet lenger
 - – 25 % av tiden med og mot dem som ikke har kommet så langt
 - Spille maks 1 nivå opp/ned
- **Tilpasset smålagsspill:**
 - – Første bud: Smålagsspillet må være tilpasset ferdighetsnivået.
 - – Dernest, noen ganger: Organiser smålagsspillet etter spillernes nivå.
 - – Andre ganger: Organiser smålagsspillet slik at alle lagene er jevnbyrdige.
- **Scoringstrening:** Differensier i tre grupper med ulik vanskelighetsgrad når det gjelder rom og tid.
- Gi handikap til spillere med høyt ferdighetsnivå – eksempelvis: bare bruke feil fot, ikke lov til å skåre mål, bare slå pasninger etc.
- Alle spillere på treningen trenger ikke gjøre de samme øvelsene - la spillere øve på øvelser som fremmer deres utvikling.
- Faste løsninger på differensiering der de samme utvalgte spillerne alltid er sammen, er en seleksjonspraksis. Det skal ikke forekomme i barnefotballen.
- Differensieringsprinsippet trenger ikke være oppfølgt etter hver trening, men prinsippet skal være etterlevd etter utgangen av hver treningsmåned.



Et differensiert treningstilbud for de ulike årstrinnene

Treningstilbud basert på frivillighet og motivasjon

- For å møte de ulike behovene hos barn og ungdom bør klubben tilby et differensiert aktivitetstilbud. Dette blir viktigere jo eldre spillerne blir. Treningsmengde i barne-ungdomsfotballen.
- Det skal ikke trenes mindre enn hva tabellen tilsier og det skal ikke legges opp mer treningstilbud enn hva tabellen tilsier. - Med økter menes inkl. kamp. Utenfor sesong er kamp byttet med trening.
- Alder økter pr. uke Ordinærlag.



Treningstilbud basert på frivillighet og motivasjon

Her er et forslag til mal for treningsantall for de ulike aldersgruppene:

Alder	Trening pr uke-alle	Felles/ekstra-tilbud	Varighet
5 år	1	FFO	60 min
6-8 år	2	FFO	6-7 år/ 60min 8 år/ 90 min
9 år	2	FFO + 1 Fellestrening hele kullet	90 min
10-12 år	3	FFO/ÅFA + 1 Fellestrening 10-12år	90 min
13-15 år	4	1	90 min
16-19 år	4	1	90 min

(Med treninger menes alle arrangerte treninger i regi av ÅFK, hvor trenere/oppmenn er ansvarlige og benytter seg av ÅFK sine lokasjoner - egne eller tildelte)



15. Hospitering

- **Hospitering forekommer der det er helt synlig at en spiller trenger dette for å få gode nok utfordringer.** Dette gjelder spillere som er villig til å ofre/forsake mye for å bli gode og som vil mest. Sportslig leder/Trenerutvikler og treneren på det laget det skal hospiteres til bestemmer hvem som får hospitere sammen (I samråd med spilleren og foreldrene). Dette gjøres også i samråd med treneren til det laget det hospiteres fra, men det er Sportslig leder/Spillerutvikler og treneren til det laget det skal hospiteres til som tar den endelige avgjørelsen.
- Foresatte til hospitanten og hospitanten selv skal være involvert i prosessen. Også begge lags foresatte skal være informert om hospiteringen.
- Hospitering skal skje fra 10-årsalderen. I spesielle tilfeller avgjør klubben om spillere skal hospitere før 10 år.
- Sportslig leder/Trenerutvikler avgjør hospitering sammen med spilleren + foreldrene.
- Les mer om hospitering i trenerrollen



16. Deltakelse i cuper

Reisebestemmelser i barn og ungdomsfotballen
For spillere i ÅFK som er 10 år og yngre, skal disse delta i kamper/turneringer i lokalmiljøet-med inntil 1 times reise én vei. Alle spillere skal inviteres til å være med.

- **6-10 åringer:**
- Tiger cup
- Masiv cup
- Sandnesgras
- Asko
- 1 valgfri turnering

Fra 11 år skal klassene i all hovedsak delta i kamper/turneringer innen kretsen.

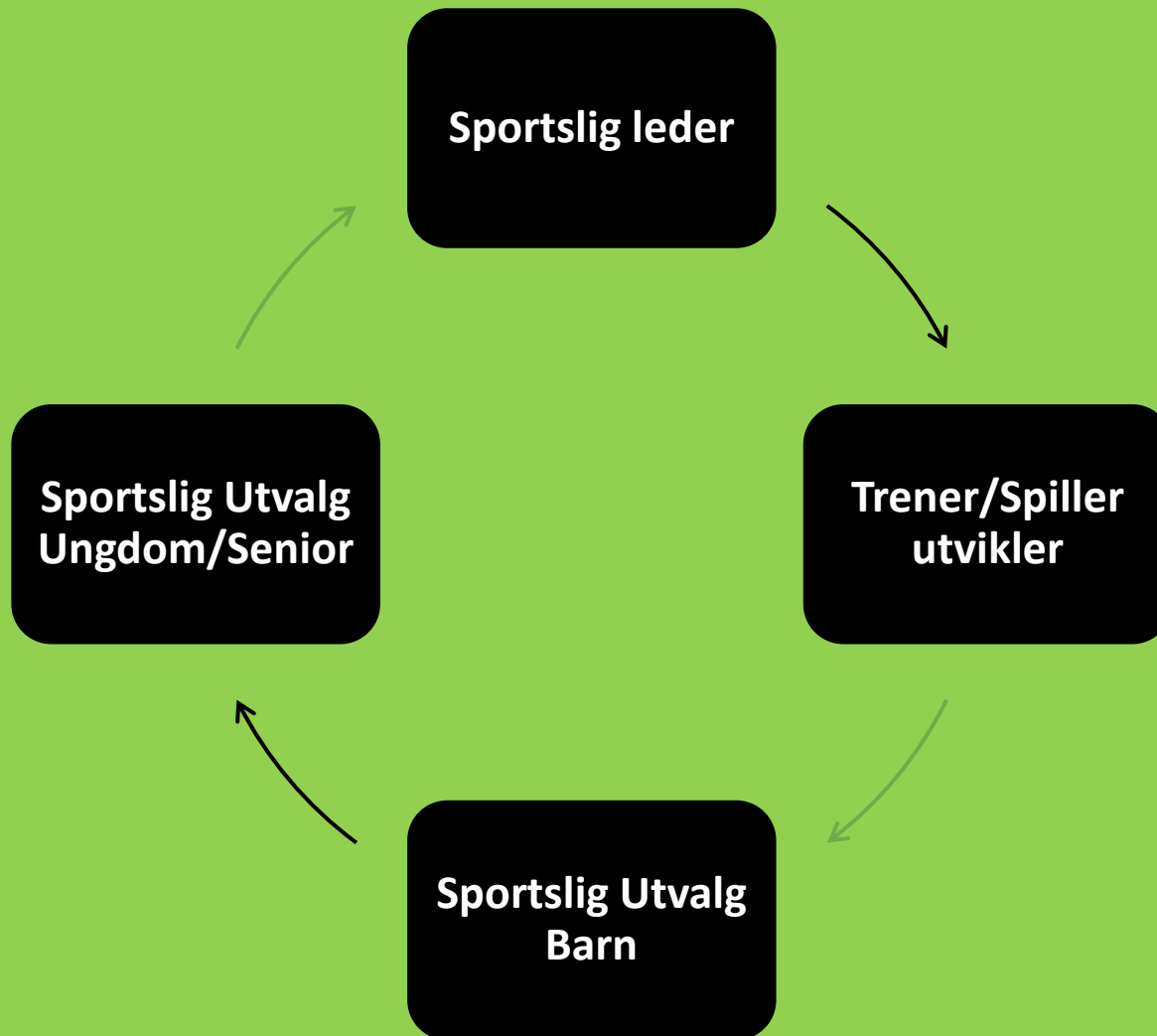
- **11-12 åringer:**
- Sør cup Flekkerøy
- Masiv Cup
- Tiger cup
- Sandnesgras
- 1 valgfri turnering

Fra 13 år skal klassene kan lag i ÅFK, som et høydepunkt i sesongen delta på én turnering i Norden.

- **13-15 åringer:**
- Cup.no 1 Danmark
- ÅFK skal i forkant av turneringen skape en felles forståelse blant aller involverte knyttet til turneringsgjennomføring på, rundt og utenfor banen.
- Hele års trinnet fra ÅFK skal ha muligheten for å delta.
- Alle spillere skal få tilnærmet lik spilletid.
- Fra 16 år klassene kan lag i ÅFK, som et høydepunkt i sesongen delta på én turnering i Europa. Turneringen er valgfri, men avtales sammen med klubben.



17.Sportslig Administrasjon





17.Sportslig utvalg ungdom/senior

Representanter er : Klubbens sportslige kompetanse

FFO

Amar Kotlica

G-13

Kristian Magnusson

G-14

Karl Inge Aksnes

J-13

Kjeltil Abrahamsen

G-15

Frank Szanto

J-16

Asbjørn Jøntvedt

G-16

Skjalg Erik Lima

Junior Herre

Nezir Ohran

A-Dame

A-Herre

Bo Andersen

Trener/spiller utvikler

Bo Andersen

Sportslig leder

Frank Szanto



17. Sportslig utvalg ungdom/senior

Hensikter/oppgaver

Med utgangspunkt i Sportsplanens innhold å behandle saker som er relevante for målgruppen

Makt og myndighet til å ta beslutninger i henhold til Sportsplanens områder for årskullene

Bidrag i årlig evaluering av Sportsplan

Sportslig leder er utvalgets kontakt inn i Styret

Hver representant for et årskull er kontaktpunkt for alle trenere i årskullet.

Sportslig utvalg tar beslutningene om sport



17.Sportslig utvalg barnefotballen

Representanter er :Trenere for alle barne-lagene i klubben

Barnefotball leder

Treneren for 6-
årskullet:

Treneren for 7-
årskullet:

Treneren for 8-
årskullet:

Treneren for 9-
årskullet:

Treneren for 10-
årskullet:

Treneren for 11-
årskullet:

Treneren for 12-
årskullet:

Rekrutteringsansvarlig

Trener-spillerutvikler:
BO ANDERSEN



17.Sportslig utvalg barnefotballen

Hensikter/oppgaver

Med utgangspunkt i Sportsplanens innhold å behandle saker som er relevante for målgruppen

Bidrag i årlig evaluering av Sportsplan

Årlig arrangere
ASKO-turneringen

Hver representant for et årskull er
kontaktpunkt for alle trenere i årskullet



18. Fair Play

- Prinsippet om Fair Play skal vises gjennom positive og konkrete handlinger. Alle målgruppene har et ansvar for å forsterke det gode fotballmiljøet. Alle har også et ansvar for å endre og/eller påvirke holdninger, der en opplever episoder preget av manglende respekt og toleranse.
- Norges Fotballforbund og Norsk Tipping arbeider sammen om en aktivitetsplan for å styrke arbeidet med Fair Play gjennom konkrete tiltak ut mot de ulike målgruppene i fotballen.
- Vi håper du vil være med på å bidra til Fair Play og på den måten å påvirke til å forsterke de positive fotballmiljøene i alle landets fotballklubber.



For spillere

Som spiller har du et ansvar for at du oppfører deg i den rette Fair Play-ånd. Det er kanskje enkelt å si, men hva betyr det?

Fair Play betyr at du som spiller må:

Ta godt vare på dine medspillere og inkluderer nye lagkamerater

Unngå stygt spill og filming

Skape trygghet og god lagånd på banen

Fair Play-ånden skal vokse fram ved:

Å trene og spille kamper med godt humør

Å trene og spille kamper med godt humør

Å behandle motstanderne med respekt

Å takke motstanderen etter kampen

Å hjelpe skadet spiller uansett lag

Å ikke kjeft på andre spillere eller dommeren



For trenere og ledere

- Som trener og leder har du ansvar for at spillet utøves i den rette Fair Play-ånd. Du skal sørge for at spillerne har god kjennskap til regler og retningslinjer, og at disse blir fulgt. Du kan invitere spillere og dommere til temamøter, der situasjoner tas opp til vurdering og bevisstgjøring.

Det er ditt ansvar som trener eller leder at spillerne forstår:

- Betydningen av dommerens situasjon og funksjon
- At dommerne må ta hurtige valg – og dermed umulig kan være feilfrie
- Betydningen av å ikke overreagere på dommeravgjørelser
- At det er dommerens avgjørelse som teller, og at det er bortkastet å pådra seg straff for kjeftbruk
- Betydningen av å følge regelverket - det tjener alle parter, og dermed også spillet



For foresatte og foreldre

Foresatte, foreldre og besteforeldre er en viktig ressurs for norsk fotball. Det er fint om også dere bidrar til trivsel og Fair Play i fotballmiljøene!

Ta ansvaret og tenk over følgende:

- Din interesse og oppfølging betyr mye for barn og unge
- Likeverd, aksept og inkludering bør gjelde alle i fotballmiljøet
- Verdsett opplevelse, god oppførsel og lagånd høyt
- Respekter trenerens bruk av spillere – ikke kritiser hans/hennes avgjørelser
- Dommeren prøver også å gjøre sitt beste – ikke kritiser hans/hennes avgjørelser
- Resultatet må ikke bli for viktig - den enkelte spillers mestring har også stor betydning
- Gi oppmuntring til alle spillerne - ikke bare dine kjente
- Stimuler til deltakelse - uten noen form for press
- Ta gjerne initiativ til å bidra på foreldremøter for å avklare holdninger og ambisjoner



For publikum og supportere

- Din interesse som publikummer og supporter er viktig for norsk fotball, enten det gjelder i miniputtkampen, småjentekampen eller Tippeligakampen.
- Har du tenkt over at du som publikummer er med på å bidra til hvilken stemning og atmosfære kampen skal ha. Uansett om det gjelder kamper i toppfotballen eller breddefotballen spiller publikum og supporterne en viktig rolle i forhold til stemningen.

Tenk over følgende:

- Verdsett opplevelse, god oppførsel og lagånd høyt
- Det viktigste er tross alt å støtte laget sitt, uansett resultat
- Respekter trenerens bruk av spillere – ikke kritiser hans/hennes avgjørelser
- Dommerne gjør sitt beste
- Dommerne må ta mange og hurtige valg – og dommerne kan dermed umulig være feilfri
- Respekter dommernes valg - ikke kritiser hans/hennes avgjørelser
- Ikke overreager på dommeravgjørelser