



## Sportsplan for FCK

### Innholdsfortegnelse

1	Innledning.....	3
2	Hensikt.....	4
3	Sportslig ledelse.....	
	3.1 Stillingsinstruks for sportslig ledelse	
	3.2 Stillingsinstruks for trenerveileder	
	3.3 Gjennomføring av trenerforum	
	3.4 Revidering - årlig gjennomgang av sportsplan	
	3.5 Håndtering avvik i henhold til sportsplan	
4	Lagledelse	
	4.1 Viser til punkt i klubbhåndbok lagets organisering.	
	4.2 Rekruttering - siste punkt klubbhåndbok	
3	Barnefotball 6 -12 år.....	4
	3.1 Formål .....	4
	3.2 Trenerkompetanse .....	4
	3.3 Viktige momenter til trening .....	4
	3.4 Differensiering.....	5
	3.5 Hospitering.....	5
	3.6 Viktige momenter til kamp.....	6
	3.7 Lagspåmeldinger .....	6
4	Ungdomsfotball, fra 13 år.....	7
	4.1 Formål .....	7
	4.2 Trenerkompetanse .....	7
	4.3 Viktige momenter til trening .....	7
	4.4 Differensiering.....	7
	4.5 Hospitering.....	8
	4.6 Permanent oppflytning til årskull over .....	9
	4.7 Kampbelastning.....	9
	4.8 Viktige momenter til kamp.....	9



4.9	Lagspåmeldinger .....	10
5	Deltakelse på turneringer .....	10
6.	Utviklingsplan	
7.	Dommere	
7.1	Rekruttering av dommere	
7.2	Oppfølging og videreutvikling av dommere	
8.	Implementering av sportsplan	



## 1 Innledning

Fotballklubben Clausenengen Kristiansund er en sammenslått klubb fra tidligere KFK og CFK.

Det overordnede målet er å sette spillerne i sentrum for arbeidet.

Dette innebærer bl.a. at de sentrale mål og virkemidler må være knyttet til:

- å rekruttere flere aktive på alle plan. Det vil si både spillere, trenere, ledere og andre frivillige.
- å beholde flere aktive i klubben over lengre tid slik at flest mulig spiller fotball i alle årsklasser, og kan gå over til seniorfotball på det nivået som den enkelte har evner til etter ungdomsfotballen.
- å utvikle de fotballmessige ferdighetene individuelt og lagmessig.
- å utvikle de sosiale ferdighetene og positive holdninger både på og utenfor banen.

Gjennom trivsel, toleranse, trygghet, respekt og troverdighet skaper vi vennskap og samhold. Gode holdninger og god oppførsel oppnås gjennom bevisstgjøring og eksempelets makt.

FCK skal ha et differensiert tilbud til alle som ønsker å spille fotball basert på ønsker, behov og ambisjoner. På denne måten skal aktiviteten gi trivsel og utviklingsmuligheter for den enkelte.

Sportsplanen skal være et levende verktøy. Den vil derfor alltid måtte være gjenstand for fornyelse gjennom kontinuerlig revidering og forbedring. Vi håper trenerne tar en aktiv rolle i denne prosessen sammen med Sportslig utvalg.

### 1.1 Rekruttering

Rekrutteringsarbeidet er en av de viktigste aktivitetene en klubb utfører. Vi må ha en god strukturert oppstart som sikrer at vi får med flest mulig og sikrer gode rammer fra første møtet med fotballaktiviteten. Vi må også ha rutiner som sikrer at fotballen er åpen for dem som ønsker å starte senere.

*Se også punktet rekrutteringsplan punkt 3.1 i klubbhåndboken.*

I FCK ønsker vi å ha søkelys på disse arbeidsoppgavene til rekrutteringsansvarlig:

- Planlegging av oppstart og innsalg.
- Oppstart/rekrutteringsdag
- Oppfølging av nye årskull
- Evaluering og rapportering til styret



## 2 Hensikt

Sportsplanen er klubbens styringsverktøy og hjelpemiddel for treneren, laglederen og spilleren. Med utgangspunkt i verdier og målsettinger legger sportsplanen grunnlaget for fotballmessig og sosial utvikling i et trygt miljø for alle.

Laglederen skal i samråd med klubb og trenere, finne hvilke regler og retningslinjer som gjelder ved påmelding av lag, turneringsbestemmelser osv. Dette tas opp årlig på trenerforum.

## 3 Barnefotball 6 -12 år

FCK følger NFF sine retningslinjer for barnefotball.

### 3.1 Formål

Hovedformålet med barnefotball er å gi tilbud der spillerne opplever trivsel, trygghet og mestring i både trening og kamp. Spillerne skal gis muligheter til å lære fotballspillet helhet og utvikle individuelle og sosiale ferdigheter.

### 3.2 Trenerkompetanse

Klubben skal tilby alle trenere Grasrottrenerkveld og Grasrottrener kurs 1-4. Alle lag skal ha minst en trener i barnefotballen med gjennomført Grasrottrener delkurs 1. Klubben vil sørge for at det arrangeres tilstrekkelig med kurs slik at dette kan gjennomføres. FCK skal også jobbe tett med NFF Nordmøre og Romsdal for å sikre tilstrekkelig kompetanseheving for våre trenere.

### 3.3 Viktige momenter til trening

- All trening i barnefotballen skal være relatert til fotballaktivitet.
- Inkludere alle i øvelser og unngå kø.
- Unngå verbal kommunikasjon og vis i stedet med beina hva som ønskes oppnådd.
- Varier banestørrelsen og spillformer fra 1:1/2:2 til 7:7/9:9.
- Involver flere trenere i økten slik at alle blir sett og ivaretatt
- I barnefotballen er det gjerne flere som ønsker å være keeper innimellom. Ha derfor keeperøvelser 1 til 2 ganger i måneden når man har noen som viser «keeper-interesse». Dette er viktig for fremtidig spesialisering når en går over til ungdomsfotballen.

Henviser til NFFs skoleringsplan:

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



### 3.4 Differensiering

Differensiering går ut på at fotballtilbudet og innholdet så langt som mulig er tilpasset spillerens ferdigheter, behov, interesser, ønske og modenhet. Det handler på sett og vis om positiv og fornuftig forskjellsbehandling. På denne måten kan alle oppleve mestring og komme i flytsonen.

Spillerne er forskjellige og utvikler seg i forskjellig tempo, det er derfor viktig på hver økt å vurdere hvem som øver sammen. Her må både ferdighet og motivasjon hensynstas. Som en hovedregel skal en spiller i barnefotball gjennom en sesong øve cirka 1/3 med bedre utøvere som er kommet lengre, 1/3 med utøvere på samme nivå og 1/3 med utøvere som ikke har kommet like langt.

På treningsfeltet kan vi oppnå differensiering blant annet ved å:

- Varme opp og gjøre deløvelser sammen for å ivareta trivsel og miljøet i gruppa.
- Differensiering i øvelser - bruk gjerne sammen øvelse, men tilpass krav, betingelser og tilbakemeldinger til den enkelte sitt nivå.
- Jevnbyrdighet i øvelser, som for eksempel ved å ha tre spillere som har kommet lengre, mot fem spillere som ikke har kommet like langt, ensartede grupper eller lag mot hverandre eller ulikeartede grupper eller lag, men jevnt styrkeforhold, mot hverandre.
- «Ekstratrening» ved å tilrettelegge for uorganisert trening (f.eks tilgang på bane/hall og utstyr).

I kamp (også turneringer) kan vi blant annet gjøre dette ved å:

- skape jevne kamper.
- I selve kampen kan man vurdere antall spillere, posisjonsendringer på banen, eller andre virkemidler for å skape jevne kamper. Eksempelvis om laget leder mye kan man flytte spillere i nye posisjoner som skaper nye utfordringer.

Differensiering er ikke topping av lag. Topping av lag innebærer at noen får fordeler som andre ikke får, og at noen får spille vesentlig mer enn andre. I tillegg betyr det en seleksjon/utvelgelse av spillere som regel basert på medfødt talent og prestasjon her og nå. Topping skal ikke forekomme i barnefotballen.

### 3.5 Hospitering

I barnefotballen der det er store treningsgrupper, er det like godt å differensiere på egne treninger i stedet for hospitering mot andre lag. Hvis hospitering skal være aktuelt, gjøres det på grunnlag av flere kriterier. Spillere i hospitering skal ha **fullt oppmøte** på egen årgang, være **motivert**, inneha nødvendige **ferdigheter** og være **moden** for større utfordringer.

Hospitering skal være **tidsbestemt (ikke mindre enn 1 måned)** og det skal være **plan** for dette.



Hospitering **avtales mellom hovedtrenerne** i de aktuelle årgangene. Det må være enighet i trenerteamene over og under om hospitering. Alle hovedtrenerne må til enhver tid ha tett dialog med årsklassene over og under seg for å legge til rette for spillere som har behov for ekstra utfordringer. Ved uenigheter skal sportslig utvalg vurdere den aktuelle saken og ta en avgjørelse.

Trenere som tar imot hospitanter skal introdusere de på en god måte og sørge for en positiv mottakelse i spillergruppen.

Vær spesielt oppmerksom på at det kan være jenter som har godt av å trene med gutter i samme alder i barneårene (å hospitere opp til jenteårgang over trenger ikke nødvendigvis å være det foretrukne alternativet).

### 3.6 Viktige momenter til kamp

- Kampvert skal være til stede på alle kamper.
  - Kampvertvest brukes
  - Møte dommer før kamp.
  - ++
- FAIR PLAY hilsen før og etter kamp
- Pressfri sone i henhold til NFF's reglement
- Alle skal ha lik spilletid basert på treningsoppmøte. Barn som deltar på flere idrettsarenaer skal ikke «straffes» for at de mister enkelte treninger grunnet annen idrett.
- På hjemmekamper, ta imot motstander og dommer og lag en fin ramme rundt arrangementet.
- Kontakt motstanderlag og dommer dagen før kamp og ønsk velkommen. Dette hindrer evt. misforståelser for gjennomføring av kamp.
- Foreldrene står på motsatt side av trenerne.

Alle lag i barnefotballen skal ha en bag med førstehjelpsutstyr, kjebler til merking av bane, vester og annet nødvendig utstyr til å avvikle kampen.

### 3.7 Lagspåmeldinger

Påmelding til seriespill gjøres av sportslig utvalg/daglig leder i samråd med trenerne i den enkelte årgang.

Lagspåmelding handler om å gi et tilbud til alle, og at man følger gruppens snitt for melde på lag. Nivåpåmeldingen skal være gjort på grunnlag av hele gruppen. Eks. Kan ikke melde på ett lag i nivå 1 og to lag i nivå 3.



## 4 Ungdomsfotball, fra 13 år

### 4.1 Formål

Hovedformålet for ungdomsfotballen er å gi tilbud der spillerne opplever trivsel, trygghet og mestring i både trening og kamp. Spillerne skal gis muligheter til å lære fotballspillet helhet og utvikle individuelle og sosiale ferdigheter. Spillere med høye ambisjoner skal gis muligheter til å nå sine målsettinger.

### 4.2 Trenerkompetanse

Klubben skal tilby alle trenere Grasrottrenerkveld og Grasrottrener kurs 1-4.

Alle lag skal ha minst en trener i ungdomsfotballen med gjennomført Grasrottrener delkurs 3.

Klubben vil sørge for at det arrangeres tilstrekkelig med kurs slik at dette kan gjennomføres.

Det vil tilrettelegges for at trenere som ønsker ytterligere formell utdanning kan få muligheten til å gjennomføre og ta UEFA B-lisens. Dette vil innebære en forpliktelse som klubb og trener blir enige om.

**«De viktigste ferdighetene til min trener i ungdomsårene var at treneren var der når det gikk tungt, satte krav når det gikk lett, hadde humør, var rettferdig og hadde peiling på fotball.»** -Sitat fra svar fra 100 landslagsspillere!

### 4.3 Viktige momenter til trening

- Ha en «blå tråd» igjennom økta. Overfør momenter fra oppvarmingen og teknisk trening til spildelen.
- Fokuser/forsterk det positive! La spillerne ta valg på banen selv, men utfordre dem på om noe kunne vært gjort på en annen måte for å oppnå flere fordeler i spillet.
- Keeperøvelser skal være en del av økta. Dette er viktig for å holde motivasjonen til keeperne oppe. Samtidig er det viktig å at keeperne får mye øving på utespillerens basisferdigheter. Keeperne skal ha jevnlig oppfølging av dedikert keepertrener.

Viser til NFFs skoleringsplan:

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

### 4.4 Differensiering

Differensiering går ut på at fotballtilbudet og innholdet så langt som mulig er tilpasset spillerens ferdigheter, holdninger, behov, interesser, ønske og modenhet. Det handler på sett og vis om positiv og fornuftig forskjellsbehandling. På denne måten kan alle oppleve mestring og komme i flytsonen.



Spillerne er forskjellige og utvikler seg i forskjellig tempo, det er derfor viktig på hver økt å vurdere hvem som øver sammen.

På treningsfeltet kan vi gjøre dette bl.a ved å:

- Varme opp og gjennomføre deløvelser sammen for å ivareta trivsel og miljøet i gruppa.
- Differensiering i øvelser - bruk gjerne sammen øvelse, men tilpass krav, betingelser og tilbakemeldinger til den enkelte sitt nivå.
- Jevnbyrdighet i spill, som for eksempel ved å ha tre spillere som har kommet lengre, mot fem spillere som ikke har kommet like langt, ensartede grupper eller lag mot hverandre eller ulikeartede grupper eller lag, men jevnt styrkeforhold, mot hverandre.
- Tilrettelegge for egentrening.

I kamp kan vi bl.a gjøre dette ved å:

- I ungdomsfotballen er det ofte «divisjonsspill» og forskjellige spillformer (f.eks 11'er og 9'er). Trenerne skal derfor avtale hvilke divisjoner/spillformer de skal melde seg opp i slik at det oppnås et tilbud til alle. Dette gjøres ut ifra en vurdering av og involvering med spillergruppa.
- I ungdomsfotball må treneren vurdere kampsituasjonen med tanke på å oppnå en god opplevelse også for motstanderen. Disposisjoner av spillere kan derfor være nødvendig for å skape en jevn kamp. Det er ingen som blir gode fotballspillere av å vinne fotballkamper med store differanser.

Differensiering er ikke topping av lag. Topping av lag innebærer at noen får fordeler som andre ikke får, og at noen får spille vesentlig mer enn andre. I tillegg betyr det en seleksjon/utvelgelse av spillere som regel basert på medfødt talent og prestasjon her og nå. Topping er ikke et virkemiddel som nødvendigvis gir den beste fotballopplevelsen på sikt.

#### 4.5 Hospitering

I ungdomsfotballen kan hospitering være et godt verktøy for å utvikle enkeltspilleren. Det bør derfor alltid gis anledning for dette når det er et behov.

Hvis hospitering skal være aktuelt, gjøres det på grunnlag av flere kriterier. Spillere i hospitering skal ha **fullt oppmøte** på egen årgang, være **motivert**, inneha nødvendige **ferdigheter** og være **moden** for større utfordringer.

Hospitering skal være **tidsbestemt (ikke mindre enn 1 måned)** og det skal være **plan** for dette.

Hospitering **avtales mellom hovedtrenerne** i de aktuelle årgangene. Det må være enighet i trenerteamene over og under om hospitering. Alle hovedtrenerne må til enhver tid ha tett dialog med årsklassene over og under seg for å legge til rette for spillere som har behov for





ekstra utfordringer. Ved uenigheter skal sportslig utvalg vurdere den aktuelle saken og ta en avgjørelse.

Trenere som tar imot hospitanter skal introdusere de på en god måte og sørge for en positiv mottakelse i spillergruppen.

Jenter kan i tillegg til å hospitere opp i jentefotballen, ha mulighet til å hospitere med guttelag i samme årgang såfremt kriteriene er oppfylt

Grunnsynet er for øvrig at spillere skal forholde seg til egen årgang og være en ressurs i følge med kamper/seriespill der.

#### 4.6 Permanent oppflytning til årskull over

I noen tilfeller kan det være aktuelt at enkeltspillere overflyttes til årgang over. Dette kan for eksempel være der det sportslige tilbudet ikke er tilstrekkelig gjennom differensiering eller hospitering. Det skal være enighet mellom spiller, trenere, foreldre og sportslig utvalg om dette skal aksepteres. Avgjørelsen om dette skal tillates eller ikke krever  $\frac{3}{4}$  flertall i sportslig utvalg og kan ikke påklages.

#### 4.7 Kampbelastning

I snitt skal ikke spilleren spille mer enn 3 omganger i uken gjennom en sesong og aldri mer enn 4 omganger på en uke uten at det er en pause i påfølgende uke (altså maks 2 omganger). Unntak kan forekomme i spesielle tilfeller.

Spillere skal som et absolutt minimum, spille en omgang i hver serierunde i sitt lags kamptilbud. Forutsetningen for dette er godt treningsoppmøte.

#### 4.8 Viktige momenter til kamp

- Kampvert skal være til stede på alle kamper.
  - Kampvertvest brukes
  - Møte dommer før kamp.
  - ++
- FAIR PLAY hilsen før og etter kamp
- På hjemmekamper, ta imot motstander og dommer og lag en fin ramme rundt arrangementet.
- Kontakt motstanderlag og dommer dagen før kamp og ønsk velkommen. Dette hindrer evt. misforståelser for gjennomføring av kamp.
- Legg inn kamptropp i FIKS senest to timer før kampstart.
- Legg inn hendelser på kampene, målskårere og pause/sluttresultat.
- Dommeren godkjenner kampen etter slutt via FIKS.
- Foreldrene står på motsatt side av trenerne.

Alle lag i ungdomsfotballen skal ha en bag med førstehjelpsutstyr, kjepler til merking av bane, vester og annet nødvendig utstyr til å avvikle kampen.



Omberamming av kamper må gjøres i samråd med den som administrerer baner, slik at man er sikker på at det er ledig kapasitet. Omberamming meldes etter gjeldende retningslinjer gitt av fotballkretsen. Lagene selv omberammer kamper som må flyttes.

#### 4.9 Lagspåmeldinger

Påmelding til seriespill gjøres av sportslig utvalg/daglig leder i samråd med trenerne i den enkelte årgang.

### 5 Deltakelse på turneringer

FCK har som mål å gi alle medlemmer muligheter til å delta på turneringer. Det er viktig å støtte opp om lokale turneringer. Klubben dekker deltagelse på alle interne arrangementer og påmeldingsavgifter til følgende turneringer:

- Frei cup (barnefotball)
- Åpningscup (barne- og ungdomsfotball)
- Dahle cup (barne- og ungdomsfotball)
- Slatlem Cup (ungdomsfotball)
- EAT MOVE SLEEP CUP (barnefotball)

Deltagelse på turneringer utenfor nærmiljøet skal i hovedsak praktiseres på følgende måte:

- Barnefotball 6-10 år deltagelse innenfor Nordmøre og Romsdal Fotballkrets
- Barnefotball 10-12 år deltagelse i tilgrensende kretser (Sunnmøre og Trøndelag).
- Ungdomsfotball 13-14 år, deltagelse på turneringer i Norge, Sverige og Danmark
- Ungdomsfotball fra 15 år og oppover valgfritt. Gjerne treningsleir til andre europeiske land.

Innlån og utlån av spillere:

- Klubben låner ikke spillere fra andre klubber til turneringer.
- Klubben skal ikke låne ut spillere til andre klubber for deltagelse på typiske breddeturneringer.

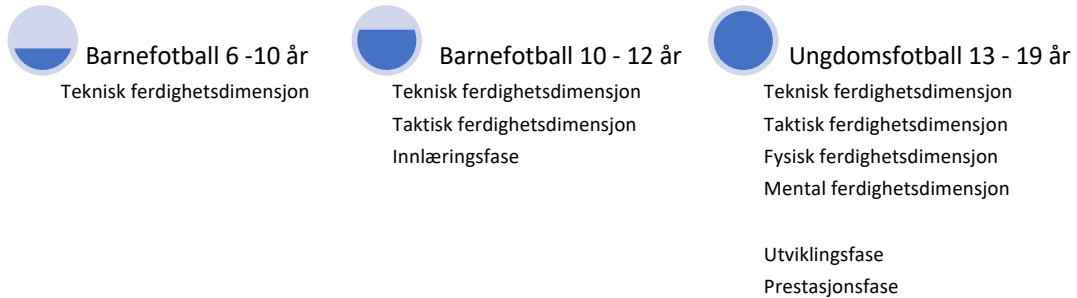
### 6 Utviklingsplan

Utviklingsplanen vil fokusere på de fire prinsippene i fotball som omhandler følgende:

- Den tekniske ferdighetsdimensjonen (handling/utførelse)
  - Tilpassede tekniske øvelser for alder og nivå.
- Den taktiske ferdighetsdimensjonen (handlingsvalg)
  - Tilpassede taktiske øvelser for alder og nivå. Utfordre spillere på handlingsvalg i gitte situasjoner.
- Den fysiske ferdighetsdimensjonen (hurtighet, kondisjon, styrke)
  - Tilpassede fysiske treningsøkter for å forbedre grunnfysikk for fotballspillere.
- Den mentale ferdighetsdimensjonen (konsentrasjon, vinnermentalitet)



- Bevisstgjøring av valg for å oppnå best mulig resultat.



Læring i fotball, å bli bedre til å skape og løse spillsituasjoner, er avhengig av at spillerne kjenner igjen typiske situasjoner som oppstår i kamp. Da kan de utvikle evnen til å bevege seg lurt og handle fornuftig i situasjonene. For å bli bedre til å gjenkjenne og mestre situasjonene trenger spillere å erfare situasjonene på ny og på ny. De må kort og godt få mye øving i tilpassede spillformer. Slik trening i en bestemt spillform kaller vi «repetisjon uten gjentakelse», siden treningen i seg selv gir variasjon av betingelsene. Variasjonen kommer av at situasjonene aldri blir helt like, fordi spill - motspill aldri kan forutbestemmes fullt ut. Motspillerens handlinger vil være bestemmende for om det er lurt av ballføreren å sentre eller å føre ballen videre. Dette er en av de viktigste grunnene for at vi ønsker at treningene skal bestå av mye fotballspilling.

FCK benytter treningsøkta.no eller Tiim.no som øvelsesbank for sine lag i alle årganger. Samtlige trenere og/eller lag vil få opprettet brukertilganger til dette. Her finnes det gode bibliotek over øvelser, og NFF har også lagt opp forslag til økter for de ulike alderstrinnene. Tilgang gis av klubbadministrator.

## 7 Dommere

Se punkt i klubbhåndbok punkt 1.11

## 8 Implementering av sportsplan

FCK vil iverksette sportsplan ved å gjøre følgende tiltak:

- Presentere sportsplan på websider eller gjøre den tilgjengelig på annen måte.
- Innkalle alle trenere og foreldrekontakter til møte, der klubbens dokumenter blir presentert.
- Gi trenere tilgang til treningsøkta.no og tiim.no
- Regelmessig oppfølging og justering av sportsplan i trenerforum