

Sportsplan for Fossum IF

2013-2015



- Der gode opplevelser skapes!

Postadresse: Postboks 376, 3701 Skien
Fossum Arena: Hoppestadveien 49, 3721 Skien

Organisasjonsnummer: 995 648 016
Fossum IF - fotballgruppa: 2610.22.08691



www.fossum-fotball.no

1. Innledning.....	3
2. Hovedmål.....	3
3. Verdier.....	3
a) Inkluderende.....	3
b) Respekt.....	3
c) Glede.....	3
d) Måltrettet.....	3
4. Retningslinjer for barne- og ungdomsfotball.....	2
5. Sportslige funksjoner i klubben.....	2
Styret.....	2
Sportslig utvalg.....	2
Juniorutvalg.....	2
Trenere.....	2
Lagledere.....	2
6. Hospitering.....	3
7. Topping av lag.....	3
8. Keeper trening.....	4
9. Skolering av trenere og lagledere.....	4
10. Stabækavtalen og andre samarbeidsavtaler.....	4
Vedlegg 1: Skoleringsplan for aldersgruppa 6 – 10 år.....	6
Vedlegg 2: Skoleringsplan for aldersgruppa 11 – 12 år.....	8
Vedlegg 3: Skoleringsplan for aldersgruppa 13 – 14 år.....	10
Vedlegg 4: Skoleringsplan for aldersgruppa 15 – 16 år.....	12
Vedlegg 5: Foreldrevettregler.....	14

1. INNLEDNING

Fossum IF har utarbeidet en sportsplan som skal være et hjelpemiddel for trenere og lagledere i de forskjellige årsklassene fra 6-16 år. Målsettingen med planen er å få fram retningslinjer for hvordan en skal drive fotballen i de forskjellige årsklassene i Fossum IF.

Planen skal revideres og godkjennes på hvert årsmøte, og innspill til dette arbeidet gjøres til sportslig leder i Fossum IF.

2. HOVEDMÅL

Fossum skal være en velorganisert breddeklubb for jenter og gutter, og skal være Telemarks stolthet på damesiden i fotball.

3. VERDIER

A) INKLUDERENDE

- Tilbud til alle
- Behandle alle likt
- Medbestemmelse på alle nivå
- Lytte til alle meninger
- Motta alle med åpenhet
- Det er plass til alle
- Ta vare på hverandre
- Ta vare på nye medlemmer i klubben

B) RESPEKT

- Snakk til og ikke om
- Ta vare på klubbens eiendeler
- Følge klubbens avgjørelser og retningslinjer
- Fair play
- God opptreden mot dommer, medspiller, motstandere og publikum
- At andres meninger tas hensyn til
- Oppføre seg slik en forventer at andre skal oppføre seg mot en selv

C) GLEDE

- Godt miljø i klubben
- Å være positiv overfor andre
- Å skape godt humør
- Gi positive tilbakemeldinger
- Rom for spontanitet
- Moro å være på Fossum
- Sette pris på ulikheter

D) MÅLRETTET

- Rød tråd
- Sette opp faste treningsrutiner for alle
- Skolere trenere på alle nivå
- Klare mål, tydelig kommunisert til alle, på alle nivåer
- Alle aktiviteter knyttet opp mot klubbens mål

4. RETNINGSLINJER FOR BARNE- OG UNGDOMSFOTBALL

Hovedmålet er å ha et godt tilbud til de som ønsker å spille fotball i Fossum. Dette skal gjøres på en slik måte at alle får et tilfredsstillende tilbud i alle alderstrinn.

Overordnet retningslinjer i Fossum IF er Norges Fotballforbunds (NFF) retningslinjer.

For aldersgruppa 6-14 år gjelder NFF sine retningslinjer for barnefotball.

5. SPORTSLIGE FUNKSJONER I KLUBBEN

STYRET

Fotballstyret består av 7 personer som er valgt på Fossums årsmøte.

- Hovedoppgaver er å organisere driften av lagene i Fossum; sette opp treningstider, skaffe utstyr og drakter samt formidle informasjon fra Telemark fotballkrets og lagene.
- Styret skal, i samarbeid med sportslig leder/juniorleder, sørge for påmelding av lag til seriespill og Dana Cup, Hjørning.
- Eventuelle påmeldinger til andre cuper som lagene ønsker å delta i er hvert enkelt lags ansvar.
- Styret og sportslig leder/juniorkoordinator skal utarbeide planer for kursing av trenere og ledere.
- Styret skal også arbeide med rekruttering av dommere.
- Revisjon av denne planen er styrets ansvar.

SPORTSLIG UTVALG

Sportslig utvalg skal implementere sportsplan for alle trenere og lagledere på alle lag i Fossum. Sportslig leder har ansvaret for implementering på alle lag fra og med 15 år og eldre, mens juniorkoordinator har ansvaret for alle lag fra og med 14 år og yngre.

Sportslig utvalg skal være den som koordinerer den sportslige aktiviteten i Fossum IF.

Sportslig utvalg skal påse at de sportslige aktivitetene skjer i tråd med de sportslige planene/skoleringsplanene (se vedlegg).

Sportslig utvalg må ha nært samarbeid med styre for å kunne meddele og påvirke planer og avgjørelser.

Arbeidsoppgaver:

- Ansvar for at vi har et aktivt trenerforum i klubben
- Ansvar for kompetanseutvikling i organisasjonen
- Oppfølging og gjennomføring av sports- og skoleringsplan

- Hode seg oppdatert om endringer i klubb og krets
- Ta initiativ til endringer i sports- og skoleringsplan
- Se til at spillerutviklingsplaner blir gjennomført
- Ha ansvar sammen med trener for sone- og kretsutvelging i alle årsklasser.
- Skal i samråd med trenere plukke ut de jenter/gutter som bør hospitere opp på et høyere nivå. Hospitering må skje i samsvar med skoleringsplanen.
- Bistå lag i arbeidet med å finne trenere
- Planlegge og gjennomføre NFFs merkeprøver

JUNIORUTVALG

Juniorutvalget skal bestå av 4-8 trenere/lagledere fra junioravdelingen. Det er viktig at utvalget har representanter fra de minste til de eldste og fra begge kjønn. Juniorutvalget ledes av juniorkoordinator. Juniorutvalget skal legge føringer for sportslige og sosiale aktiviteter.

TRENERE

Treneren har hovedansvar for laget.

Treneren skal forberede og gjennomføre treninger og kamper. Dette skal gjennomføres i henhold til retningslinjer gitt i denne planen. Treneren skal sette seg godt inn i planen, og rette seg etter dette.

Det er viktig at en som trener deltar på trenerforum og samlinger i regi av klubb og krets.

Treneren skal sørge for at treninger blir gjennomført på en variert og god måte. Kamper skal gjennomføres etter Fair play-prinsippet, slik at en representerer Fossum IF på en god måte.

Øvingseksempler finner du på <http://no-fotball.s2s.net/>. Her kan også lagleder administrere mye rundt laget. Brukernavn og passord fås av juniorleder/juniorkoordinator.

LAGLEDERE

Lagleder har ansvaret for det praktiske arbeidet i sammenheng med treninger og kamper, informasjon til foreldre og spillere, påmelding til andre cuper enn Danacup og ha oppdaterte spillelister.

Lagleder har ansvar for lagøkonomien. Lagleder fremlegger lagbudsjett for fotballstyret og sørger for å overholde dette.

I god tid før sesongstart skal det arrangeres foreldremøte der en informerer om planer for laget gjennom sesongen. Dette gjøres i samarbeid med lagets trener(e). Her skal det blant annet opplyses om treningsopplegg, ambisjonsnivå, planer for reiser til cuper etc. På dette møtet skal en også gjennomgå foreldrevettreglene (se vedlegg5).

Arbeidsoppgaver:

- Navnelister over alle spillere på laget med fødselsdato, telefonnummer, adresse, kontaktpersoner/foreldre etc.
- Koordinere laget sitt dugnadsarbeid
- Ha kontakt med motstanderlaget sin lagleder for praktisk gjennomføring av kampen (kan gjelde trener også).
- Organisering av transport etc. til bortekamper
- Betale dommer til laget sine hjemmekamper
- Se til at drakter, baller og annet utstyr er på plass til kamper og treninger. (Kan gjelde trener også.)

Lagleder kan benytte verktøyet Treningsøkta som ligger på <http://no-fotball.s2s.net/>. Brukernavn og passord fås av juniorleder/juniorkoordinator.

6. HOSPITERING

Målet med hospitering er å gi gode og motiverte spillere mulighet til å trene på et høyere nivå.

Følgende regler gjelder for hospitering:

- Sone- og kretsagsspillere, samt gode spillere med ambisjoner og interesse skal få tilbud om hospitering opp på eldre lag.
- Spiller kan også delta på hospiterende lag sine kamper etter avtale med trenerne og sportslig leder/juniorleder. (Sportslig utvalg)
- Hospitering SKAL ALLTID avtales mellom trenerne og trenerkoordinator og foreldre FØR spiller blir informert. En trener skal IKKE gå direkte til spilleren. Ordningen gjelder fra og med småjenter og smågutter (bør diskutere internt om dette bør gjelde nivået under, i så fall hvilken grad)
- Når en spiller har inngått hospiteringsavtale med et lag på høyere nivå, er det dette laget sine trenere som styrer spilleren sin aktivitet.
- Sportslig utvalg sammen med trener og den enkelte spiller avgjør hva som er best for spilleren. Sportslig utvalg har det avgjørende ordet.

7. TOPPING AV LAG

Fra og med det året spillerne laget spiller om poeng er det mulighet for å "toppe laget". Det åpnes for å gi gode spillere utvikling og mulighet for at laget kan hevde seg i serie og cuper.

Måten dette kan gjøres på er ved å dele inn i lag med gode spillere med høye ambisjoner og lag med spillere som ønsker å spille fotball pga det sosiale samholdet.

Denne ordningen skal kun benyttes hvis alderstrinnet kan gi et tilbud til alle (bredden).

Spillere og foreldre skal orienteres om dette på spiller/foreldremøte på forhånd.

8. KEEPERTRENING

Fossum bør gi tilbud til egne spillere keepertrening for klassen smågutt/småjente og oppover.

For klassen lillegutt/lillejente kan keepertrening være innhold i den vanlige treninga.

En bør samle gruppa både jenter og gutter og tilby keepertreninger for disse en gang i uka.

Keeper bør delta i den vanlige treningen til laget på samme nivå som de andre spillerne for å opparbeide fotballforståelse, styrke og teknikk som de andre spillerne.

En bør ha et samarbeid med Telemark fotballkrets om keepertreningene. De sitter med spisskompetanse på området og vil kunne tilføre Fossum sine keepere mye kompetanse og kvalitet.

Ofte er keepere en forsømt gruppe, men de er like viktige spillere som de andre på banen.

<http://www.keeperifokus.no/>

9. SKOLERING AV TRENERE OG LAGLEDERE

Fossum IF har som mål å gi trenere/lagledere for de aldersbestemte lagene mini og lillejenter og lillegutter tilbud om aktivitetslederkurs. Kurset går over 2 x 4 timer og kan arrangeres lokalt. (Delkurs I C-lisenskurs – "Barnefotballkurset")

Trenere på småjenter og smågutter skal få tilsvarende tilbud om kurs i Barnefotball. Dette bygger videre på aktivitetslederkurset. (Delkurs II av C-lisenskurs – "Barnefotballen, veien videre").

Videre er det mulig å ta delkurs III "Mot Ungdom" og delkurs IV "Ungdom" for å fullføre C-lisenskurset.

Trenere for alle lag får tilbud om å være med i trenerforum i klubben.

10. STABÆKAVTALEN OG ANDRE SAMARBEIDSAVTALER

Mål:

Gi et tilbud til ambisiøse og treningsvillige spillere.

Ta vare på Fossum sine lovende spillere samt følge opp sone og kretsagspillere.

Sette krav til spillerne når det gjelder holdninger og oppførsel.

Utvikle klubbfølelsen ved at det blir gitt ansvar for egen utvikling samtidig at klubben gjør sitt beste for og legge forholda til rette for spillerne.

Dette kan en oppnå ved å opprette talenttreninger gjennom Stabækavtalen og andre samarbeidsformer for spillere i aldersgruppa 13-16 år.

Talenttreninger bør gjennomføres ca 2 ganger pr. mnd for seniorspillere, og 1 gang i måneden for aldersgruppen 10-12 år og 13-16 år.

Spillerne kan om ønskelig deles i flere aldersgrupper, og en bør ha egen keepergruppe.

Trenerne på de enkelte lag plukker ut motiverte spillere, og legger dette frem for Sportslig utvalg. SU har det avgjørende ordet.

Transport til Stabæk skjer på dugnad fra foreldre, og uten kostnad for Fossum.

Revisjonshistorikk:

16. februar 2009

12. mars 2013

Vedlegg 1: Skoleringsplan for aldersgruppa 6 – 10 år

Mål for opplæringen:

Treneren skal tilrettelegge og lede aktivitetene slik at det gir spillerne:

1. enkel innføring i den tekniske delen av fotballferdighetene
2. erfaring i situasjoner vesentlig knyttet til avslutninger mot mål

Generelt for gruppa:

- Treningene skal legges opp på spillerne sine premisser
- Spilleglede og lek skal være grunnleggende
- Øvelse i å beherske sine kroppsbevegelser
- Spill på små områder
- Få spillere på hvert lag
- Ofte i kontakt med ballen
- Beste motiveringsfaktor er å lage mål – sørg derfor for at måla er store nok til det
- Treneren setter opp lagene slik at alle får være med å vinne og tape

Tema:

- Individuell ballbehandling – føre/beherske/treffe ballen
- "Spille sammen med" – ta i mot og avlevere ballen
- "Spille mot" – overliste motstander og lage mål
- Spill- og lekformer som utvikler teknikk rettet mot avslutninger på mål

Retningslinjer for fysisk påvirkning:

- Fotballkoordinasjon skal innøves gjennom spilleaktiviteter og ferdighetsøvelser
- Separat hurtighetstrening kan gjennomføres i form av stafetter eller korte løpskonkurranser.
- Spesiell styrke eller utholdenhetstrening skal IKKE skje.
- Det skal alt på dette alderstrinn innføres uttøyningsøvelser.

Retningslinjer for sosial og holdningsmessig påvirkning:

Målet skal være å skape lyst og glede til å spille fotball. Dette kan en oppnå gjennom:

- Morsomme øvelser
- Positive kommentarer
- Rettferdighet
- Godt humør hos trenere/ledere

Toleranse:

Spillerne skal læres til å tolerere at andre kan gjøre feil. Tendenser til innbyrdes kjeftbruk skal stoppes tidlig.

Ansvar:

Spillerne skal lære å møte presis til trening og kamp

Forslag til aktiviteter og øvelsesutvalg:

- a) Individuell ballbehandling – individuelle og parvise øvelser:
 - Føring av ball
 - Pasninger og heading
 - Demping og kontroll av ballen

- b) Spill og lek rettet mot teknikk:
 - Skudd leker
 - Pasningsleker
 - Heade leker
 - Føre/drible leker

- c) Spille sammen med:
 - Aktiviteter der 2, 3 eller 4 spiller sammen med pasninger/mottak/kontroll/skudd
 - Samarbeid gjennom invitasjon/pasning

- d) Spill mot:
 - Ett mål spill
 - To mål spill

Øvingseksempel finner du på http://www.fotball.no/Barn_og_ungdom/

Øvingseksempler finner du også på <http://no-fotball.s2s.net/>. Her kan også lagleder administrere mye rundt laget. Brukernavn og passord fås av juniorleder/juniorkoordinator.

Vedlegg 2: Skoleringsplan for aldersgruppa 11 – 12 år

Mål for opplæringen:

Gi spillerne grunnleggende opplæring i den tekniske delen av fotballferdighetene for:

1. Førings – vending – dribling
2. Pasning – mottak
3. Skudd
4. Heading

Trene smågruppers samhandling for å skape avslutninger foran mål.

Generelt for gruppa:

- Treningen er svært betydningsfull for framtidig utvikling.
- Modnes fysiske for innlæring av grunnleggende teknisk del.
- Modnes mentalt for mer direkte påvirkning og læring.
- Egen vurderingsevne er blitt bedre – mer kritiske til egne prestasjoner. Bevisstgjør spillerne på dette.
- Fotballferdighet og teknikktraining skal stå i høysete.
- ”Terping” på læringsmomenter/grunnleggende teknikk kan starte.
- Spillerne begynner å oppdage lagfølelsen, de trenger hjelp av lagkameratene. Samspillet blir klarere.

Tema:

- Førings – vending – dribling – skudd
- Mottak (føring, pasning, skudd)
- Pasning
- Pasningsalternativ – pasningsvinkler
- ”Enkle” pasninger – lette å ta imot
- Pasningsfinter
- Pasningssskygge
- Invitasjon til pasning
- Skudd
- Heading
- Presseteknikk og noe om sikring i forsvar

Retningslinjer for fysisk påvirkning:

- Spillerne er nå i en stabil fysisk vekstperiode.
- Bevegelsesskolering og innøving av grunnleggende teknikker prioriteres høyt.
- Rein styrketrening og utholdenhetstrening skal IKKE skje.
- Rein løpstrening skjer i korte intervall med gode pauser. Dette med tanke på å forbedre hurtighet.
- Gode uttøyningsøvelser skal brukes.

Retningslinjer for sosial og holdningsmessig påvirkning:

- Målet skal også for denne aldersgruppa være å skape lyst og glede til å spille fotball og drive idrett. I tillegg skal en også påvirke holdninger mht:
- Ansvar for seg selv
- Disiplin (lytte/lære)
- Treningsregler, lære seg å holde treningstider og kamptider. Møte presis!
- Teknikktrening som setter krav til mange repetisjoner – påvirke til egentrening.
- Påvirke holdninger til seier og tap.
- Ansvar for klubben.
- Utstyr holdes i orden.
- Ansvar for utstyr ut og inn på treningene.
- Overholde klubbens vedtatte regler.
- Respekt for medspillere, motspillere og dommer.
- Respektere samarbeid og samhold.

Råd for gjennomføringen:

- Hovedvekten skal legges på den tekniske delen av fotballferdigheten.
- Trenerens rolle skal være både å tilrettelegge og instruere.
- Ta opp få momenter om gangen – teknikken gjentas ofte.
- Spillaktiviteter mot 1 og 2 mål på små områder og med få spillere på hvert lag – store nok mål!
- I andre rekke kommer rettleiding i taktiske moment, men spillerne skal oppmuntres til å finne løsinger selv.

Forslag til aktiviteter og øvelsesutvalg:

I tillegg til vanlig spill kan følgende være en rettesnor:

- a) Førings – vending – dribling
- b) Mottak
- c) Pasningsteknikk
- d) Skudd
- e) Heading
- f) Taktisk grunnlag for pasningsspill og mottak
- g) Pressteknikk og sikring

Øvingseksempler finner du på http://www.fotball.no/Barn_og_ungdom/

Øvingseksempler finner du også på <http://no-fotball.s2s.net/>. Her kan også lagleder administrere mye rundt laget. Brukernavn og passord fås av juniorleder/juniorkoordinator.

Vedlegg 3: Skoleringsplan for aldersgruppa 13 – 14 år

Mål for opplæringa:

1. Videreutvikle de tekniske fotballferdighetene.
2. Enkeltspiller sin tekniske fremgang er viktigere enn lagets resultat.
3. Påvirke holdning til egentrening.
4. Utvikle taktiske ferdigheter
5. Bygge opp og avslutte angrep
6. Forsvar/forstyrre motpartens angrep

Generelt for gruppa:

- Puberteten er i gang.
- Psykisk labile – usikre / påtatt tøffhet, variabelt humør.
- Grunnet sterk vekst kan koordinasjonsevnen være variabel.
- Kreativiteten og konsentrasjonen i sterk utvikling.
- Lærenemme og ærgjerrige.
- Det skal legges mer vekt på teknisk / taktisk utvikling enn på fysisk utvikling.
- Gruppa er mer prestasjonsbevisst enn før.
- Rettferdighets bevisste.

Tema:

- Retningsbestemt mottak
- Førings, finting, dribbling
- Mottak – vendinger
- Dribbling
- Pasning
- Skudd
- Pasninger – kort/lang
- To-mot-en-situasjoner
- Veggspill
- Overlapping
- Ballovertagelse
- Angrepsavslutning
- Innlegg, bevegelse foran mål, avslutning
- Alene med keeper – avslutning
- Forsvarspill
- Sentrale retningslinjer
- Press, sikring, markering
- Takling

Retningslinjer for fysisk påvirkning:

- Stor spredning i fysisk utvikling gjør det vanskelig å sette konkrete fysiske mål.
- Det fysiske grunnlag utvikles gjennom høy intensitet i spillet.

- Styrketrening uten vekter! "Sikringskost" mot skader ved spesiell styrketrening for muskulatur rundt mage/rygg, hofter, kne og ankel f.eks. ved at spiller bruker egen kropp som belastning.
- Hurtighetstrening – bl.a. hurtighet og innsats i spurt, rykk, vendinger og taklinger.
- Spenst – få repetisjoner med maksimal innsats.
- Uttøyningsprogram som avslutning på all trening og kamp.

Retningslinjer for sosial og holdningsmessig påverking:

- Gunstig aldersgruppe for påvirkning av holdninger.
- Holdningsskapende arbeid i forhold til å prestere – det er lov å være best!
- Gode holdninger til egentrening.
- Gode holdninger til konsentrasjon, interesse og entusiasme til trening og kamp.
- God holdning og respekt for medspiller, motspiller, trener, ledere og dommere
- Ta ansvar for klubbens utstyr samt holde eget utstyr inntakt.
- Gode holdninger til sunt levesett (kosthold, søvn etc.).
- Aksepter ikke banning ("utvisning" noen minutter).

Råd for gjennomføring:

- Ha et hovedmål for hver trening som blir gjort kjent for spillerne
- Klare læringsmoment i øvelsene.
- Still kvalitetskrav – gi ros og korriger slik at det blir understreka det som er viktig.
- Spill i små grupper fra 1 : 1 til 7 : 7.
- Bruk oppvarmingsdelen til å fokusere og vektlegge den tekniske delen – tillat ikke slurv!
- Taktisk del blir lagt inn i spilleaktiviteter.

Forslag til aktiviteter og øvelser:

- a) Førings- finting - dribbling
- b) Retningsbestemt mottak
- c) Mottak – vending
- d) Dribbling
- e) Pasning
- f) Skudd
- g) Forutsetninger for godt pasningsspill
- h) To-mot-en-situasjoner
- i) Angrepsavslutning
- j) Forsvarsspill

Øvingseksempel finner du på http://www.fotball.no/Barn_og_ungdom/

Øvingseksempler finner du også på <http://no-fotball.s2s.net/>. Her kan også lagleder administrere mye rundt laget. Brukernavn og passord fås av juniorleder/juniorkoordinator.

Vedlegg 4: Skoleringsplan for aldersgruppa 15 – 16 år

Mål for opplæringen:

- Vedlikehold og utvikling av tekniske ferdigheter.
- Utvikle enkeltspillere gjennom egentreningsprogram.
- Enkeltspilleres fremgang er viktigere enn lagets resultater.
- Lære deler av det taktiske spillet gjennom alternative muligheter for "oppbygging av angrep", "å skape målsjanser" og "å avslutte angrep".
- Lære grunnprinsipp i forsvarsspill – sonedeforsvar, press/vinkel/avstand etc.

Generelt for gruppen:

- Ekstrem vekstperiode.
- Gutter utvikler større muskulatur enn jentene.
- Koordinasjonsevnen i fin utvikling.
- Sterk vekst i kretsløpsorgana.
- Opptreden som kan gi seg utslag i usikkerhet, sjenertethet, påtatt tøffhet, brutal opptreden og direkte aggresjon.
- Tåler sterk fysisk belastning, men trenger lang restitusjonstid.
- Kreativiteten i kraftig utvikling.
- De fleste guttene er midt i puberteten.
- Sterke sosiale behov gjør seg gjeldende.
- Vær OBS på at stort frafall kan skje i denne aldersgruppa på grunn av andre interesser. Hva kan gjæres for å beholde de? Treningstider? Treningsmengde?

Tema:

- Pasningskvalitet – korte og lange pasninger
- Mottak – gjenlegging
- Retningsbestemt mottak
- Mottak – vending
- Dribbling
- Pasning
- Skudd
- Veggspill
- Overlapping
- Ballovertagelse
- Innlegg - bevegelse foran mål
- Skudd
- Heading

Retningslinjer for fysisk påvirkning:

- God fysisk trening oppnår en gjennom høy intensitet i spillet.
- En del styrketrening (uten vekter) som forebygger skader. F.eks. sirkeltrening to og to sammen.
- Hurtighetstrening på alle områder er viktig.
- Spenst – få repetisjoner med maks innsats.
- Vær OBS på at de eldste nærmer seg junior-/seniorfotball – forbered på de krav som blir stilt.
- Tøye ut som avslutning på all trening og kamp.

Retningslinjer for sosial og holdningsmessig påvirkning:

- Bevisstgjøre spillerne i forholdet de har til fotball:
- I hvilken grad ønsker de å satse på fotball?
- Gjøre spillerne bevisst på konsekvensen for å nå sine mål (A-lag, landslag, proff...)
- Hvilke utfordringer kan de møte utenom den aktive fotballen?
- Ta også vare på de som ikke er best slik at de blir i klubben (opplæring for å bli trenere, ledere og dommere).
- Hvilke holdninger skal den enkelte ha til sosiale fenomen som rus og mobbing?
- Holdningsskapende arbeid i klubben og i samarbeid med Telemark fotballkrets og NFF.
- Holdning til egentrening påvirkes.

Råd for gjennomføring:

Viktig at aktiviteter/øvelser blir satt i sammenheng med foregående alderstrinn. Det er altså i større grad forståelses- og ferdighetsnivå som må være avgjørende for hvem/hvor mange momenter en bør vektlegge.

Bruk mye ball, også under oppvarming og mer fysisk betont trening.

Prioriter teknikktrening og individuell teknisk/taktisk trening fremfor lagorganisering og ressurstrening.

Vektlegg kvalitet i teknisk utførelse.

Øvingseksempler finner du på <http://no-fotball.s2s.net/>. Her kan også lagleder administrere mye rundt laget. Brukernavn og passord fås av juniorleder/juniorkoordinator.

Vedlegg 5: Foreldrevettregler

- 1) Som foresatte og foreldre kan du bidra til å gjøre barnefotballen til en opplevelse for barna. Her er noen huskereglar:
- 2) Støtt opp om klubbens arbeid – gjennom foreldremøter forankres fotballens og klubbens verdisyn.
- 3) Møt fram til kamper og treninger – du er viktig både for spillerne og miljøet.
- 4) Gi oppmuntring til alle spillerne i med- og motgang – dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien lenge.
- 5) Vi har alle ansvar for kampmiljøet – gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair Play.
- 6) Respekter trenerens kampløsløse – konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.
- 7) Respekter dommerens avgjørelser – selv om du av og til er uenig!
- 8) Det er ditt barn som spiller fotball. Opptre positivt og støttende – da er du en god medspiller!