

Idrettslaget for alle
Trivsel - Tilhørighet – Trening

SPORTSPLAN

Hundvåg IL Fotball



SENIORAVDELING – UNGDOMSAVDELING - BARNEAVDELING



Idrettslaget for alle
Trivsel - Tilhørighet – Trening

«Sammen skaper vi glede, drømmer, og felleskap»
Vinnervilje - Inkluderende – Modig

Idrettslaget for alle
Trivsel - Tilhørighet – Trening

Innhold

Innledning	5
Formål og målgruppe.....	5
Visjon.....	5
Verdier.....	6
Holdning og Miljø.....	6
Holdninger	6
Miljø	6
Foreldrekontakter	7
Fair Play.....	7
Foreldrevettregler	8
Organisasjon og nøkkelfunksjoner	8
Sportslig utvalg	8
Sportslig leder	9
Trenerkoordinator.....	9
Trenerveileder.....	9
Trenerforum.....	10
Koordinator spillergrupper.....	10
Hovedtrener.....	10
Hovedretningslinjer fotball.....	11
Organisering og tiltak.....	11
Arbeidsverktøy for trenere	11
Målsetting	11
Differensiering.....	12
Treners rolle.....	12
Hospitering	13
Keepertrening	13
Jentesatsing	13
Ny i Hundvåg fotball.....	14
Barnefotball 5-12 år	14
Knotteskolen	14
Barnefotball 7-10 år	14
Barnefotball 11-12 år	16

Idrettslaget for alle
Trivsel - Tilhørighet – Trening

Ungdomsfotball 13-16 år.....	18
Ungdomsfotball 13-14 år.....	19
Ungdomsfotball 15-19 år.....	21
Fra ungdom til seniorfotball	24
Junior 17-19 (jente/gutt)	25
Rekutteringslag (dame/herre)	25
A-lag (dame/herre)	25
Øvrige seniorlag	25
Dommere	25
Dommeransvarlig	26
Organisering.....	26
Kompetanseutvikling og trenerutdanning	26
Forventning til formell kompetanse	27
Kompetanseutvikling.....	28

Innledning

Hundvåg fotball er et samlingspunkt for veldig mange på by-øyene og utallige timer blir lagt ned av frivillige hver eneste uke for å tilby et godt og variert tilbud til barn, unge, og voksne.

Hovedfokus for klubben er og blir breddeidretten, men det skal likevel være mulig å bli god i klubben vår. Uansett hvilket nivå man måtte befinne seg på så har man krav på å bli tatt på alvor og gitt den oppfølging man trenger.

I barnefotballen er man utviklingsorientert, ikke resultatorientert. Vi ønsker å skape utøvere med gode verdier, holdninger og ferdigheter. Sammen med det sportslige, skal Hundvåg være en aktiv bidragsyter når det kommer til integrering og sosial aktivitet også utenfor banen. Vi skal vise igjen i lokalmiljøet, og gjennom vårt holdningsskapende arbeid bidra til at klubbens medlemmer fremstår som gode ambassadører for de verdier som klubben vektlegger.

Formål og målgruppe

Sportsplanen skal være en veileder og rettesnor for klubbens ansatte, frivillige, spillere, og foreldre. Dokumentet beskriver mål, retningslinjer, og planer for klubben og skal fungere som en referanse for å utvikle og kvalitetssikre den sportslige aktiviteten.

Sportsplanen vil oppdateres løpende etter behov, og minst gjennomgås årlig. Planen vil bli forankret hos trenere og andre gjennom trenerforum og den vil være tilgjengelig for klubbens medlemmer på våre hjemmesider.

Alle styrende dokumenter i Hundvåg fotball skal tolkes kjønnsnøytralt med mindre annet er spesifisert

Visjon

Hundvåg fotball skal være en klubb for alle og vi skal tilby et tilrettelagt og godt sportslig tilbud. Tilbudet er basert på innsats fra frivillige med støtte fra klubben. Alle skal føle seg inkludert og verdsatt og en forutsetning for et godt sportslig tilbud er at vi har høy standard for holdninger, miljø, og trening. Klubbens visjon er:

«Sammen skaper vi glede, drømmer, felleskap, og minner»

I Hundvåg fotball ønsker vi fotballglede, utvikling, muligheter, og utfordringer for alle. Fotball er felleskap hvor vi ønsker å skape glede sammen med andre. Vi har alle drømmer, og i felleskap skal vi forsøke å realisere de, uansett hvor store eller små de er. Vi ønsker å skape idrettsglede for alle

Verdier

Verdiene våre skal ligge i bunn for alt vi gjør, både på banen og utenfor. De sier noe om hvordan vi ønsker å fremstå og hva vi tror på. Verdiene våre er følgende:

«Vinnervilje – Inkluderende – Modig»

Vi skal stå opp for hverandre, jobbe hardt for å nå våre mål, og vi skal vise **vinnervilje**. Fotball skal være for alle og vi skal praktisere likeverd og integrering. Det skal være åpenhet, respekt, glede og engasjement i Hundvåg fotball. Vi ønsker **«Flest mulig – Lengst mulig – Best mulig»**, da må vi være åpne og **inkluderende** i alle sammenhenger

Vi skal også være ambisiøse. Dette skal gjennomsyre hele klubben. Vi skal stå opp for det vi tror på, vi tør si fra, og vi tør være **modig**.

Holdning og Miljø

Hundvåg fotball skal jobbe aktivt med å formidle god oppførsel og holdninger. Vi vil at de som påtar seg tillitsverv i klubben skal gå foran som gode rollemodeller for barn og ungdom. Det holdningsskapende arbeidet starter fra barnas første dag på knotteskole, og senere i barnefotballen. Sentrale begreper for hver enkelt spiller, leder og trener i denne sammenheng er ansvar, respekt, disiplin, lojalitet og toleranse

Holdninger

Det er mange måter å lykkes på i fotball. Ingenting gir oss mer lyst til å trene videre enn når vi opplever mestring, dette virker positivt både på graden av motivasjon og på læring. Det er viktig å innrette treningene slik at mestring oppleves så ofte som mulig gjennom det å få utfordringer som tar hensyn til spillernes eget ferdighetsnivå

Sørg for at all veiledning skjer i en positiv tone. Det å forsøke å skape utvikling gjennom å påpeke det negative, og kun dette, gir minimal læringseffekt på lang sikt. En ender opp med redde og utrygge fotballspillere som binder seg i frykt for å gjøre feil. I Hundvåg fotball skal vi alltid starte med positiv tilbakemelding før en påpeker hvordan vi kan bli enda bedre.

Miljø

Hundvåg fotball er opptatt av å utvikle og ivareta et godt miljø i klubben. Dette gjør vi gjennom trening, sosiale tiltak, fotballskoler og samarbeid med andre klubber.

Det er viktig at alle som representerer klubben er åpne, positive, ryddige og samarbeidsvillige i møtet med andre klubber/miljøer.

I arbeidet med barn og unge ser en stadig hvor viktig det er at det skjer samhandling også utenfor fotballbanen. Det å skape en kameratgjeng gir positiv effekt på mange måter. Mange gode lag i aldersbestemt fotball og seniorfotball har profitert på det.

Internt i klubben ønsker vi å skape et godt miljø, både innenfor hvert enkelt lag og på tvers av lagene.

Idrettslaget for alle Trivsel - Tilhørighet – Trening

Sommerskoler, internturneringer osv. for knottelag og oppover er gode eksempler på tiltak. Her er vi avhengig av både klubbens ansatte og tillitsvalgte og frivillige foreldre.

Klubben ser på foreldre/foresatte som en god og viktig ressurs og det er ønskelig at disse bidrar med å skape miljøskapende aktiviteter. Eksterne tiltak som nabolagsmøter, trenerforum, fotballskoler osv. er miljøskapende aktiviteter som gir verdifulle bidrag til å utvikle miljøet

Foreldrekontakter

Foreldre/foresatte kan ha mange roller rundt et lag, det er viktig å involvere flest mulig så tidlig som mulig. En viktig rolle er foreldrekontakt som har ansvaret for å være bindeledd mellom foreldregruppa og lagledelse samt fremme det sosiale miljøet i spiller- og foreldregruppa.

- Bindeledd mellom trenere/lagleder og foreldregruppa
- Jobbe for et godt miljø blant foreldre på laget og sørge for at uenigheter tas opp
- Arrangere møteplasser som skal fremme et godt miljø blant spillere og evt. foreldre på laget
- Melde inn konflikter mellom spillergruppa og trener-/oppmannsgruppa til koordinator for det alderstrinnet det gjelder i SU dersom laget ikke selv klarer å løse konflikten.

Klubben er opptatt av at flest mulig er aktive i klubben lengst mulig. Det er derfor viktig å til rette legge for et godt miljø og et sportslig tilbud som er tilpasset alle spillere, både de vil trene mye og de som ønsker å bare trene en gang i uka.

Det er viktig at alle blir sett og at vi klarer å motivere alle, uansett nivå. Det er også viktig at lagledelse sammen med foreldrekontakt fanger opp de som er i ferd med å falle fra av ulike grunner. Her har vi et ansvar for å gå i dialog med foreldre og spiller for å forstå hvorfor det skjer og for å avklare om det er noe vi som klubb kan gjøre for å unngå at spiller slutter.

Fair Play

Fair Play handler om hvordan vi oppfører oss mot hverandre, både på og utenfor banen. Ingen stenges ute av sosial eller kulturell grunn, kjønn, nivå, funksjonshemming, seksuell orientering eller annet.

Spillere, trenere, ledere, dommere, foresatte/foreldre, besteforeldre, publikum, media og andre aktører har alle et ansvar for å forsterke det gode idrettsmiljøet. Alle har også et ansvar for å endre og påvirke holdninger der en opplever episoder preget av manglende respekt og toleranse.

Fair Play er viktig i klubben. Dette vises først og fremst igjen i det daglige ved at alle voksne tilknyttet klubben skal ha søkelys på Fair Play både på og utenfor banen. Ved å være gode rollemodeller overføres Fair Play holdninger til barn og unge gjennom informasjon og de voksnes holdninger.

Klubben har søkelys på foreldrevett, trenervett og generelt gode holdninger. Egne retningslinjer er utarbeidet av klubben og sendes ut til alle foreldre/foresatte og trenere før kampsesongen starter.

Det forventes at alle spillere gjøres kjent med og forholder seg til Fair Play. Her forventer vi at trenere, lagledere, og foresatte bidrar til at dette skjer

Brudd på retningslinjer fastsatt av klubb eller lagledelse skal medføre sanksjoner mot spilleren avhengig av alder og grad av alvorlighet. I ytterste konsekvens kan spilleren ilegges karantene. Dersom dette blir aktuelt, skal foreldrene alltid informeres

Foreldrevettregler

For å få et godt klima på og utenfor banen, så er det avgjørende å ha gode relasjoner og en god dialog med foreldregruppa. Det er viktig å klargjøre klubbens verdier, retningslinjer og lagets kjøreregler overfor foreldrene, slik at de blir bevisst sin rolle

1. Støtt opp om klubbens arbeid
 - a. gjennom foreldremøter forankres fotballens og klubbens verdisyn.
2. Møt fram til kamper og treninger
 - a. du er viktig både for spillerne og miljøet.
3. Gi oppmuntring til alle spillerne i med- og motgang
 - a. dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien lenge.
4. Vi har alle ansvar for kampmiljøet
 - a. gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair play.
5. Respekter trenerens kampløse
 - a. konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.
6. Respekter dommerens avgjørelser
 - a. selv om du av og til er uenig.
7. Det er ditt barn som spiller fotball. Opptre positivt og støttende
 - a. da er du en god medspiller.

Organisasjon og nøkkelfunksjoner

Hundvåg idrettslag (HIL) er organisert som et fleridrettslag hvor HIL styret er klubbens høyeste myndighet mellom årsmøtene. Hundvåg fotball er en undergruppe og er organisert med eget styre (underlagt hovedstyret) som er ansvarlig for driften av fotballavdelingen. Den sportslige aktiviteten skal organiseres i henhold til sportsplanen.

Nedenfor følger en beskrivelse av roller og ansvar for sportslig utvalg og viktige funksjoner for å ivareta den sportslige aktiviteten i Hundvåg fotball

Sportslig utvalg

Sportslig utvalg (SU) er oppnevnt av styret. SU har en **sportslig leder** som sitter i styret. For hver av **spillergruppene** (barn, ungdom og voksne) skal det være en **koordinator** som er med i sportslig utvalg og holder dialog med **hovedtrener** og trenere. Både jentefotballen og guttefotballen skal være representert i utvalget. Sportslig utvalg skal bestå av representanter fra alle klasser i fotballen. Også **trenerkoordinator (egen koordinator?)** deltar som medlem i sportslig utvalg

SU er ansvarlig for å ivareta klubbens sportslige retningslinjer. Utvalget har ansvar for å implementere, følge opp, og videreutvikle klubbens sportsplan. Følgende mandat er gitt fra fotballstyret til SU:

- Ansvarlig for revisjon av sportsplan og påse at sportslige retningslinjer blir fulgt
 - Implementering, oppfølging, og revisjon av sportsplan er beskrevet i et eget årshjul
 - Endringer i Sportsplanen skal godkjennes av Fotballstyret.
- Være rådgivende for styret i sportslige spørsmål
- Være rådgivende og bemyndigende organ for trenere og lagledere i sportslige spørsmål

Sportslig leder

Sportslig leder skal realisere klubbens sportslige målsettinger. Vedkommende skal følge opp det operative arbeidet i fotballgruppen, samt sikre at aktiviteten skjer i tråd med NFF/krets og det regelverk/ veiledninger klubben gir gjennom føringer fra NFF/krets, klubbhåndbok, og sportsplan.

Primæroppgaver for sportslig leder er:

- Være administrativ leders kontaktperson inn mot sentrale funksjoner og støtteapparat i Hundvåg fotball.
- Lede/ veilede støtteapparatet og sørge for implementering av fotballforbundets regelverk, klubbhåndbok, og sportsplan.
- Administrativ og koordinerende ansvarlig for trenerkoordinator, trenerutvikler og spillerutvikler
- Administrerer banefordeling ihht. kretsens kamper og tildelte treningstider
- Årsmelding for klubbens sportslige aktivitet

Trenerkoordinator

Trenerkoordinator er en sportslig administrativ rolle med ansvar for å følge opp at klubbens sportslige plan ligger til grunn for all sportslig aktivitet i klubben. Det forventes at trenerkoordinator

- Er ansvarsbevisst og strukturert
- Har fullført grasrottrenerutdanning og UEFA B
- Har gode kommunikasjons- og samarbeidsevner

De viktigste oppgavene til trenerkoordinator er listet under

- Bidra til å rekruttere gode trenere til klubben.
- Følge opp klubbens trenere i samarbeid med trenerveileder i faglige og praktiske spørsmål.
- Kartlegge kompetanse og bidra til at alle trenere har nødvendig kompetanse/utdanning.
- Aktiv oppfølging og implementering av sportsplan.
- Ansvarlig for planlegging og iverksetting av trening for nye kull.
Planlegging og gjennomføring av trenerforum sammen med trenerveileder.
 - Ansvar for å utarbeide en struktur på hvordan trenerforum i klubben skal organiseres.
- I samarbeid med trenerveileder utarbeide og iverksette utviklingsplaner for spillere og lag.
- Innstille, bistå og følge opp spillere til sone/krets/landslag.

Trenerkoordinator rapporterer til sportslig leder

Trenerveileder

Dette er trenernes trener i klubben. Trenerveilederen har ansvar for å bistå trenere i deres ukentlige aktivitet på trening og i kamp. Trenerveilederen er dedikert og har kunnskap til å veilede og utvikle klubbens trenere slik at de føler større trygghet og får økt sin kompetanse. Dette er igjen viktig for å få flest mulig til å være med lengst mulig, bygge et godt miljø, og utvikle gode spillere.

Det forventes at trenerveileder

- Har gode kommunikasjons- og samarbeidsevner
- Er god på å skape kontakt og tillit, bygge relasjoner, ha personlig integritet, og evne å sette andre menneskers behov i sentrum
- Har fullført grasrottrenerutdanning og NFFs Trenerveileder

Idrettslaget for alle Trivsel - Tilhørighet – Trening

Trenerveileder har ansvar for at klubbens sportslige plan ligger til grunn for all aktivitet. Basert på retningslinjer i sportsplanen skal trenerveiler bistå hovedtrener med å utarbeide årsplaner/hjul for kullene.

Trenerveiler har også en viktig rolle i forbindelse med planlegging og gjennomføring av trenerforum, kompetansebygging, og rekruttering av nye trenere.

Trenerveileder rapporterer til sportslig leder.

Trenerforum

Klubben vil minimum planlegge og gjennomføre 2 trenerforum/år. Sportslig leder i samarbeid med trenerveiledere være ansvarlig for planlegging og gjennomføring.

Hensikten med forumet er å sikre en aktiv arena for diskusjon, kompetanseoverføring og samarbeid mellom lagene, sportslige funksjoner, SU, og fotballstyret. Her gis trenere og lagledere mulighet til å dele erfaringer, diskutere utfordringer, forbedringer osv.

Trenerforum er obligatorisk for hovedtrenere for alle årskull i klubben. Det er også ønskelig at flest mulig av de øvrige trenerne deltar. Lagledere deltar når tema innen deres ansvarsområde står på agendaen, og ellers etter eget ønske.

Trenerforum skal ha en egen kommunikasjonskanal (Spond) hvor alle trenere, lagledere og øvrige sportslige funksjoner har tilgang. Siden benyttes aktivt til informasjonsutveksling mellom aktørene.

Koordinator spillergrupper

Koordinator for spillergruppene er SUs representant ut mot hovedtrenere og trenere. Koordinator er kontaktpunkt for den spillergruppen det gjelder i SU og er den som først blir konsultert ved eventuelle spørsmål eller avklaringer som gjelder retningslinjer i sportsplanen.

Hovedtrener

Hovedtrener har det sportslige ansvaret for trinnet. Vedkommende er ansvarlig for å sette sammen et trenerteam og sørge for at treningene har et forsvarlig innhold. Denne rollen kan være en lønnet stilling (stillingsbrøk kan variere).

Hovedtrener må være ansvarsbevisst og strukturert, ha relevant kompetanse og erfaring, samt ha gode kommunikasjons og samarbeidsevner.

Kompetansekrav for denne rollen i barnefotball er minimum fullført grasrottrener 1 - 4. Det oppfordres også til å ta UEFA B lisens.

Det er ønskelig å rekruttere eksterne hovedtrenere fra og med ungdom. Kandidater til denne rollen vil bli vurdert ut fra praktisk erfaring og formell utdanning. Evne til å bygge relasjoner, læring og formidling, gjennomføring av treningsøkter, og spillerutvikling er sentrale temaer

Utover å sette sammen et trenerteam er det hovedtrener sitt ansvar å koordinere trenerne slik at det alltid er nok trenere til stede på trening og kamp. Hovedtrener vil også bidra sammen med trenerne på treningsfeltet.

Hovedtrener sørger for aktiv implementering og oppfølging av sportsplanen

Hovedretningslinjer fotball

Nedenfor en oversikt over sentrale retningslinjer for barne- og ungdomsavdelingen

Organisering og tiltak

Alle lag i barne- og ungdomsavdelingen skal ha et tilrettelagt og koordinert treningsopplegg med egne mål og planer for sesongen i tråd med den overordnede sportsplanen. Dette gjøres ved at trenerkoordinator i samarbeid med trenerveiledere lager årsplaner til alle kull

Klubbens trenerkoordinator inviterer de frivillige trenerne inn til trenersamlinger, trenerforum og kurs. Hundvåg fotball har ambisjon om å tilby grasrottrenerkurset til alle våre trenere og jevnlig tilby oppdaterte samlinger og kurs.

Arbeidsverktøy for trenere

Det er viktig å støtte / videreutvikle klubbens trenere. Følgende arbeidsverktøy er tilgjengelig:

- Deltagelse på trenerforum og samlinger
- For relevant informasjon, retningslinjer, øvelser, og regler se «Barnefotball og ungdomsfotball - Norges Fotballforbund» - <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/>
- Årsplaner (i samarbeid med treningskoordinator og veiledere)

Målsetting

Vårt arbeid skal være utviklingsorientert, og vi skal være tydelige på at resultatet ikke skal være det viktigste med kampene. Kamper skal være arena for å utforske spillet og søke mestring og utfordring i tilpassede omgivelser.

I Hundvåg fotball ønsker vi å bygge opp et utviklingsorientert løp hvor vi søker å utvikle fotballferdighetene. Det vil si kloke handlinger for å skape og utnytte spillsituasjoner til fordel for eget lag. Intensjonen er å bruke trening for å gjenskape kampens klima slik at enkeltspillere får øving i å foreta seg de rette valgene.

Hovedintensjonen er å gi spillerne god skolering i:

- Hurtig pasningsspill
 - God pasnings og mottaksferdighet
 - Spille seg ut av pressede situasjoner og kontrollere banespillet
- Gode 1 mot 1 ferdigheter offensivt og defensivt
 - Praktisere situasjonsbaserte øvelser
- Gode relasjonelle ferdigheter
 - Taktisk skolering av spillerne
- Skape og utnytte rom
 - Skape situasjoner med press på tid og rom for å øve frem gode handlingsvalg
- Offensiv og underholdende fotball
 - Å ta risiko for å skape målsjanser
 - Å våge å tape

Differensiering

Tilpassede læringsplattformer handler først og fremst om å være i stand til å tilby alle våre barn og unge muligheter for å kunne oppleve mestring og utfordring på fotballbanen. I en slalåmbakke kan alle stille seg i toppen av en sort løype, men det betyr ikke at alle bør sette utfor der. Man tilpasser løypen etter sitt behov og ser gradvis mer og mer fremgang med mål om å klare den sorte løypa på sikt.

Slik er det også i fotballen, man må få tid til å utvikle seg i et miljø som er tilpasset nivået der og da. Å tilpasse handler ikke om inndeling etter teknisk ferdighet, det er mer komplekst enn det. Modenhet og fysikk spiller stor rolle og er en veldig sentral faktor i spillerutvikling. Med utgangspunkt i dette skal vi tilpasse ut ifra følgende kriterier:

1. Modenhet - evnen til å gjøre gode handlingsvalg
2. Ivrighet - evnen til å ta ansvar for egen utvikling.
3. Ferdighet - evnen til å utføre handlinger til fordel for eget lag
4. Holdninger og oppførsel - evnen til å være en god medspiller
5. Skole og sosial tilhørighet – Med alderen vil det gradvis legges mindre vekt på dette.

Tilpasset læring skaper mulighet for at kull trener samtidig og på samme sted. Dette gir bedre oversikt for alle parter og skaper gode muligheter for samarbeid mellom trenere. Ingen faste grupper, men dynamisk flyt i takt med utvikling.

Fra 12år kan lag fra samme klubb melde på lag på forskjellige nivå.

Differensiering ved å ha ekstratilbud som eksempelvis «ivriglag» en årsklasse opp i serie og/eller cup vurderes basert på årskullets størrelse, sammensetting, og nivå i samråd med sportslig leder

Nye spillere som kommer til klubben skal registreres inn på det årskullet som spiller tilhører.

Trenerens rolle

Trenerens hovedoppgave er å skape idrettsglede. Fotball skal være gøy, og uansett nivå og ambisjoner ønsker vi at barn og unge drar hjem fra trening med et smil om munnen. Ikke alle blir fotballproffer, men på deres vei gjennom barndommen ønsker vi at de skal sitte igjen med minner for resten av livet fra fotballen.

Videre skal også treneren være i stand til å legge til rette for treningssammenheng. Dette blir viktigere jo eldre barna blir. For å bidra til at spillernes fotballferdighet skal bli bedre, må du som trener ha kunnskap om fotballspillet og fotballtrening, kunnskap om formidling og kunnskap om spillerne du skal påvirke. Dette vil si at formidling og pedagogikk er vel så viktig som hvor mye man kan om fotball. Man skal skape et miljø for utvikling, samtidig som man skal navigere seg omkring unge menneskers følelser og atferd.

For å kunne mestre en slik kompleksitet ønsker vi at våre trenere skal være forberedt og reflekterte i sin tilnærming. Med dette menes det at man har tenkt igjennom sin metodikk og forstår hvordan man kan påvirke med sin væremåte. Vi ønsker at man finner en god balanse mellom tradisjonell coaching hvor man som trener instruerer samtidig som man lar spillerne på egen hånd får lov til å utforske valgmuligheter i spill-motspill.

God veiledning handler mye om treneren og hvordan denne personen fremstår. I denne rollen ligger det at man skal observere og forstå enkeltspillere og spillergruppa for å kunne velge den rette pedagogiske innfallsvinkelen. I noen tilfeller vil det være riktig å la spillerne prøve og feile for på den

Idrettslaget for alle Trivsel - Tilhørighet – Trening

måten finne den frem til riktig fremgangsmåte/teknikk, i andre tilfeller er det behov for at trener viser og forklarer øvelsen for deretter å la spillerne utføre øvelsen basert på instruksjonene.

Uansett hvilken innfallsvinkel man velger er det viktig å reflektere rundt det viktigste, hvordan vi best klarer å utfordre spillerne til å løse ulike problemstillinger og utfordringer.

Virkemidler vi benytter oss av er:

- Korte effektive samlinger
- Konkrete momenter for trening og øvelser
- Få frem bilder i øvelser og spill som bygger opp om momenter. Dette gjøres mest effektivt ved hurtige «frys».
- Spørrende tilnærming, både i plenum og individuelt om man har flere trenere.

Hospitering

Hospitering vil si at spillere får trene og eventuelt spille kamp med et annet lag, eller med eldre spillere. Vi ønsker hele tiden å utfordre spillerne på det nivået de ligger på. Dette kan gjøres at spillere i perioder utfordres ved å flyttes opp en årgang, eller at det skjer i en fast ordning.

Hundvåg fotball ønsker å legge til rette for hospitering hos de spillerne som har et behov for de, men vi ønsker å ha retningslinjer for dette. Hovedsakelig skal det være beslutninger som tas i samråd med hovedtrener og sportslig leder. Sportslig behov skal vektlegges sammen med sosiale behov og ønsker, samtidig skal spilleren som hospiterer være i stand til å utfordre de på det høyeste sportslige nivået på kullet over.

Vi ønsker som hovedregel ikke hospitering for barn under 12 år så lenge det ikke er spesielle tilfeller.

Lån av spillere

Lån av spillere på kamper skal ikke trenere håndplukke spillere de ønsker. Hovedtrener skal være med i prosessen, og man skal ta hensyn til totalbelastning. Hovedregelen er at man først forsøker å bruke spillere fra andre lag på kullet før man ser nedover i årskullene om det ikke er en fast hospitering som ligger til grunne.

Keepertrening

Keepere i fotball har en rolle som skiller seg betydelig fra de andre spillernes rolle på laget. Det innebærer at målvaktene også må trenes litt annerledes enn utespillerne. I Hundvåg jobber vi med å bygge opp et keepermiljø som på sikt skal gi oss både bedre keepere og et miljø hvor spillerne kan utvikle seg i sin rolle.

Klubben vil tilstrebe å tilby eget tilbud til målvaktene gjennom hele året. På disse treningene vektlegges basisferdigheter og spesifikk teknisk trening med egne keepertrenere.

I tillegg vil klubben tilby trenere på hvert kull keepertrenerkurs. Dette er spesielt aktuelt for de yngste aldersgruppene.

Jentesatsing

Gutte- og jentefotball er likestilt i Hundvåg fotball, men klubben ønsker å vie jentefotballen ekstra fokus for å få opp rekrutteringen, både blant spillere og i støtteapparatet rundt lagene. Klubben har som ambisjon om å stille lag på alle trinn i barnefotballen og 11-er lag i alle doble årganger i ungdomsfotball.

Idrettslaget for alle Trivsel - Tilhørighet – Trening

Konkrete tiltak som vurderes er:

- Etablere en langsiktig utviklingsplan for jenter i klubben
- Sosiale tiltak som fremmer trivsel i jentefotball
- Dedikert trenerveileder for jentefotballen
- Fellestrening på tvers av lag for å bygge miljø på tvers av lagene
- Livsstilfokus – helse, ernæring og fysisk trening
- Nært samarbeid med skole og håndball
- Samarbeid med andre klubber i regionen

Ny i Hundvåg fotball

Ønsker en å spille fotball i Hundvåg fotball må en ta kontakt med klubben som første instans. Dersom den aktuelle spilleren er 5 eller 6 år gammel starter han/hun på knotteskolen. Dersom spilleren er eldre, vil han/hun starte opp med kulltrening etter dialog med sportslig leder og kullkoordinator. Etter en stund vil man kjenne spillerens behov og finne passende lag og treningsgruppe

Dersom trenere blir kontaktet direkte av foresatt/spiller, plikter en å henvise til klubben

Barnefotball 5-12 år

Dette kapittelet beskriver organisering og retningslinjer for barnefotballen i Hundvåg fotball

Knotteskolen

Hundvåg fotball arrangerer knotteskole for alle 5 og 6 åringer. Påmelding skjer på klubbens hjemmesider. Knotteskolen er 5 og 6 åringeres første møte med organisert trening i regi av Hundvåg fotball. Knotteskolen fungerer både som en rekrutteringsarena for nye spillere og trenere, samt som læringsarena for klubbens nye trenere. På denne måten forsikrer klubben seg om at nye trenere kjenner til klubbens sportslige prinsipper når de går i gang med trenergjerningen.

Målet med knotteskolen er å skape fotballglede for de yngste og rekruttere barn til å begynne med fotball i Hundvåg. Få barna til å synes det er gøy å spille fotball. Lære ungene hvordan en skal oppføre seg på trening og hvilke regler som gjelder. Under hver økt har vi fokus på trygghet og trivsel som igjen skaper mestring. Vi deler inn i grupper som ruller innom flere stasjoner på hver økt. Individuell teknikk, skudd, lek, spill og bli kjent leker

- Lære ballen å kjenne gjennom føringer, vendinger, driblinger og pasninger
- Skyte på mål
- Spill

Knotteskole er felles for jenter og gutter. Etter knotteskolen deles det opp i jente- og guttelag.

Barnefotball 7-10 år

Hundvåg fotball skal fra 7 årsalderen være organisert i kull. Målet er å ha store treningsgrupper med barn født samme år som trener på samme sted til samme tid. Hovedtrener skal ha det overordnede ansvaret og legge til rette for utvikling av både spillere og trenere. Dette gjøres ved at årshjul utvikles av hovedtrener. Denne personen har ansvaret for treningsuka og skal utarbeide tema og økter ut ifra denne planen her og ha god dialog med de frivillige trenerne. Vi ønsker at det utvikles gode trenerteam som drar kullet i samme retning.

Idrettslaget for alle Trivsel - Tilhørighet – Trening

Rammen for å skape god organisering i kullene er:

- Sportslig leder – overordnet ansvar for barn- og ungdomsfotball i Hundvåg fotball
- Hovedtrener - Har det overordnede ansvaret for 7-10 år og fungerer også som trenerveileder
- Dedikerte foreldretrenere – trenere som er reflekterte og opptatt av å utvikle seg. Minimum delkurs 1 - 2 i Grasrottreneren forventes gjennomført.
- Lagledere – foreldre som vil bidra litt ekstra og være med å organisere laget.

Målet med barnefotball er at det skal være en form for trening som skaper glede og lystbetonte øyeblikk. Man skal i denne alderen bli inspirert til å utvikle seg sosialt, utvikle seg relasjonelt og lære seg å ta ansvar for egen utvikling. I denne alderen ønsker vi å inspirere og skape mest mulig aktivitet under treningene. God planlegging av treningsøkta er derfor viktig for å unngå ventetid. Dette er også en alder vi ønsker å fokusere på trygghet og tillit. Vi er en klubb som tilbyr et fritidstilbud for barn i nærområdet og vi skal være en arena hvor både barn føler seg trygge og hvor foreldre føler at barna er i trygge hender. Med trygghet og trivsel fremmes motivasjonen med årene.

Treningshverdagen

Barna vil i denne alderen ha tilbud om minimum 1 trening og 1 kamp i kampsesongen. Utenom kampsesong er det minimum 2 trening i uka. Disse treningene organiseres som fellestreninger på kullet og drives av foreldretrenere basert på planer utarbeidet av hovedtrener i dialog med trenerteamet.

Ekstra trening kan tilbys og er en del av kullmodellen. Disse treningene deles inn i følgende grupper og kan ha 1 trening ekstra i uka:

- Jenter og gutter 7-8 år
- Gutter 9-10 år
- Jenter 9-10 år

Treningen skal være arena hvor spilles utvikling skjer. Klubben skal differensiere øktene for å skape jevnbyrdighet på ulike nivåer og utfordre barna til å oppleve mestring og utfordring. Retningslinjer for økter i barnefotball:

- Små flater, mye ball
- Lite kø, mye aktivitet
- Mye utforskning
- Det skal ikke være fokus på ren fysisk trening – løping og styrketrening har liten effekt

Til trenere:

- Komme tidlig i gang med aktivitet. Viktig at treningsøkten er godt planlagt på forhånd.
- Spørrende tilnærming
- Trenere skal være engasjerte og bidra med positiv feedback
- Barna tar verbal instruksjon dårlig → vise og demonstrere ved å bruke «bilder»
- Tilpass størrelse på bane og antall spillere
 - Anbefalt er 4 mot 4 med to målvakter
 - Anbefalt bane er 30-40 meter x 15-20 meter
- Velg 2-3 konkrete momenter per økt, ikke bli for komplisert
- Ikke bytte øvelser for ofte, viktig med gjenkjenning og repetisjon

Kamphverdagen

I barnefotballen skal alle spillerne i kampen ha tilnærmet lik spilletid.

Kamper skal være arenaen hvor man utvikler motivasjonen til spillerne. De skal glede seg til å spille kamp og de skal tørre å øve på det som trenes på.

Idrettslaget for alle Trivsel - Tilhørighet – Trening

- 5-7 år spiller 3'er
- 8-9 år spiller 5'er
- 10-11 år spiller 7'er

Kullene har stort sett lag som ledes av foreldre. De yngste lagene deles hovedsakelig inn etter sosiale forhold som venner og skole i starten, men med et ønske om å blandes litt mer etter hvert for å bygge kull. Vi søker jevnbyrdighet i de yngste lagene og følger NFF Rogaland sine retningslinjer om jevne lag opp til 12 års alderen. Lagene blir bestemt av hovedtrener og trenerteam, og frem til 10 år er de ganske faste, med muligheter for å endre noe mellom sesongene.

I barnefotballen er det utviklingen som teller og som skal være fokus i kamper. Resultat kommer i andre rekke, og både trenere og helst foreldre skal fokusere på dette. Når det er sagt er det naturlig for barn i den alderen å snakke om resultat å utvikle en iver etter å vinne. Dette skal også være lov, men da med et mål om å ha jevne kamper. Når våre barnelag spiller kamper, skal alle spillerne få spille tilnærmet like mye.

Trenerne leder en fotballkamp der fair play, trygghet, trivsel og utvikling er hovedmålet. Våre spillere og motstanderlagets spillere skal gjennom en passe dose trygghet og utfordringer mestre forhold ute på banen. Jevne, tette kamper er resepten for dette. Vi og motstanderlagets trenere må sammen erkjenne at dette er viktig for utvikling. Retningslinjer for kamp i barnefotball:

- Fair play: Vi respekterer motspillere og dommer. Dette forventes også av trenere og foreldre på sidelinjen. Det skal være en hyggelig tone på og utenfor banen.
 - Brudd på retningslinjer fastsatt av klubb eller lagledelse vil medføre sanksjoner avhengig av grad av alvorlighet
- Trener skal ikke styre barna, men motivere og veilede. Det skal gis rom for at barna skal utforske.
- Lavt press når motstanderens målvakt starter med ball (bak midtbanen)
- Vi tilpasser oss etter stilling i kampen:
 - Leder vi med flere mål skal det tilpasses på en måte for å gjøre det jevnere. Vi skal ikke være ute etter storseire.
 - Ligger vi under med flere mål må det være dialog med motstanders trener. Når man ligger under med mer enn 4 mål får man benytte seg av en ekstra spiller.
 - I barnefotball er det ingen poeng å vinne 10-0, da må man tilpasse ved å ta ut spillere, tillate motstanderlag å ha flere spillere utpå osv. for å gjøre det mer rettfærdig.
 - Det er viktig at trenerne da tenker på sitt eget lag og hvordan et stort tap påvirker motivasjonen.

Antall spillere per lag bør være:

- 3'er fotball: maks 6 spillere
- 5'er fotball: maks 9 spillere
- 7'er fotball: maks 11 spillere

Klubben er ansvarlig for påmelding av lag i seriesystemet, antall lag bestemmes av trenerteam i samråd med hovedtrener og sportslig leder. Kretsens retningslinjer angående jevnbyrdighet er gjeldende.

Barnefotball 11-12 år

Aktiviteten skal i 11-12 årsalderen være organisert i kull. Målet er fortsatt å ha store treningsgrupper med barn født samme år som trener på samme sted til samme tid. Hovedtrener skal ha det overordnede ansvaret og legge til rette for utvikling av både spillere og trenere. Dette gjøres ved at årshjul utvikles av hovedtrener. Denne personen har ansvaret for treningsuka og skal utarbeide tema og økter ut ifra denne planen her og ha god dialog med de frivillige trenerne. Vi ønsker at det utvikles gode trenerteam som drar kullet i samme retning.

Idrettslaget for alle Trivsel - Tilhørighet – Trening

Rammen for å skape god organisering i kullene er:

- Sportslig leder – overordnet ansvar for barn – og ungdomsfotball
- Hovedtrener – Har det overordnede ansvaret for 11-12 år og fungerer også som trenerveileder. Hovedtrener har overordnet ansvar for nivå 1 lag i kamp.
- Dedikerte foreldretrenere – trenere som er reflekterte og opptatt av å utvikle seg. Minimum delkurs 1 - 2 i Grasrottreneren forventes.
- Lagledere – foreldre som vil bidra litt ekstra og være med å organisere laget.

Målet med fotballen i denne alderen er fortsatt å skape treningsmiljø hvor idrettsglede står i fokus. Den største nøkkelen er å ha dynamiske kull hvor trenings- og kampgrupper ikke er faste. Det med å skape et godt miljø er den beste plattformen for å oppnå utvikling. I denne alderen er det viktig å være tydelig på forskjell på selektering og differensiering og la forskjellige barn få prøve seg i forskjellige grupper.

Barna i denne alderen er i det som av enkelte kalles den motoriske eller tekniske gullalderen, og er veldig mottakelige for å ta til seg læring. Det er en fin alder for dem å fokusere på basisferdigheter i tekniske øvelser med repetisjoner. Samtidig er det viktigere å utfordre dem i spill sentrerte former for man begynner å legge mer og mer vekt på tid og rom, og gradvis implementere mer taktiske ferdigheter. Jo eldre de blir, jo bedre bør de være til å forstå situasjonsbestemt trening. I denne alderen må man også ta mer hensyn til totalbelastning og forstå at puberteten skaper store forskjeller på fysikken som blir tydelig fra 11 år og oppover.

Treningshverdagen

Spillerne vil i denne alderen ha tilbud om minimum 2 trening og 1 kamp i kampsesongen, Utenom kampsesong er det minimum 2 treninger i uka. Disse treningene organiseres som fellestreninger på kullet og drives av foreldretrenere etter planer utarbeidet av kullansvarlig i dialog med trenerteamet.

Ekstra trening tilbys som en del av modellen. 11 og 12 åringene trener her sammen, og det er samme kullansvarlig for begge disse kullene. Det er mulig å tilby 1-2 treninger ekstra i uka for alle som ønsker å delta.

Treningen skal være arenaen hvor spilleres utvikling skjer. Klubben skal differensiere øktene for å skape jevnbyrdighet på ulike nivåer og utfordre barna til å oppleve mestring og utfordring.

Retningslinjer for økter i barnefotball 11 til 12 år:

- Små flater, mye ball
- Lite kø, mye aktivitet
- Mye utforskning
- Kroppsbeherskelse er viktig her, teknikker for løping, hopping etc., samt hvordan man skal bevege seg på banen. Forflytting og koordinering bør øves på.
- Taktiske elementer og øvelser bør være en sentral del av treningshverdagen. Taktisk forståelse og kreativitet blomstrer i denne alderen. Banen blir større, og begreper om tid og rom blir sentrale.

Til trenere:

- Man kan forvente at barna tar til seg meg læring, verbale utsagn og instruksjon kan i større grad benyttes.
- Spørrende tilnærming, la de få utforske mye selv i denne alderen. Rammer og tydelige bilder under spillsekvenser på konkrete momenter er viktig.
- Trenere skal være engasjerte og bidra med positiv feedback

Idrettslaget for alle Trivsel - Tilhørighet – Trening

- Tilpass størrelse på bane og antall spillere, utfordre dem på større bane, samtidig som korte kamper med intensitet på liten bane også benyttes. Veksle mellom 4 v 4, 7 v 7 og rolig iverksett 9 v 9.
- Velg 2-3 konkrete momenter per økt, ikke bli for komplisert
- Holdningsarbeid, alder der de er opptatt av regler og rettferdighet. Sett klare retningslinjer og forvent at de følges.

Kamp hverdagen

Kamper skal være arenaen hvor man utvikler motivasjonen til spillerne. De skal glede seg til å spille kamp og de skal tørre å øve på det som trenes på.

- 10-11 år spiller 7'er
- 12-13 år spiller 9'er

Kullene 11 og 12 år skal være jevne og påmeldt samme nivå, dette er NFF Rogaland sine retningslinjer for barnefotball i Rogaland. Lagene blir bestemt av hovedtrener og trenerteam. I barneavdeling er det utviklingen som teller og som skal være fokuset i kamper. Resultat kommer i andre rekke, og både trenere og helst foreldre skal fokusere på dette. Når det er sagt er det naturlig for barn i den alderen å snakke om resultat å utvikle en iver etter å vinne. Dette skal også være lov, men da med et mål om å ha jevne kamper. Når våre barnelag spiller kamp, skal alle spillerne få spille tilnærmet like mye.

Trenerne leder en fotballkamp der fair play, trygghet, trivsel og utvikling er hovedmålet. Våre spillere og motstanderlagets spillere skal gjennom en passe dose trygghet og utfordringer mestre forhold ute på banen. Jevne, tette kamper er resepten for dette. Vi og motstanderlagets trenere må sammen erkjenne at dette er viktig for utvikling. Retningslinjer for kamp i barnefotball:

- Fair play: Vi respekterer motspillere og dommer. Dette forventes også av trenere og foreldre på sidelinjen. Det skal være en hyggelig tone på og av banen
 - Brudd på retningslinjer fastsatt av klubb eller lagledelse vil medføre sanksjoner avhengig av grad av alvorlighet
- Trener skal ikke styre barna, men motivere og veilede. Det skal gis rom for at barna skal utforske.
- Vi tilpasser oss etter stilling i kampen
 - Leder vi med flere mål skal det tilpasses på en måte for å gjøre det jevnere. Vi skal ikke være ute etter storseire.
 - I barnefotball er det ingen poeng å vinne 10-0, da må man tilpasse. Det er viktig at trenerne da tenker på sitt eget lag og hvordan et stort tap påvirker motivasjonen.

Antall spillere per lag bør være:

- 7'er fotball: maks 11 spillere
- 9'er fotball: maks 13 spillere

Klubben er ansvarlig for påmelding av lag i seriesystemet, antall lag bestemmes av trenerteam i samråd med hovedtrener og sportslig leder. Nivåinndeling skal være med å sikre gode og jevne kamper, og det er sportslig leder i samarbeid med kullkoordinator som melder på lag på de forskjellige nivåene. Kretsens retningslinjer om nivå inndeling og jevnbyrdighet er gjeldende for lag i Hundvåg fotball

Ungdomsfotball 13-16 år

Idrettslaget for alle Trivsel - Tilhørighet – Trening

Hundvåg fotball har som mål å tilby så mange som mulig et godt fotballtilbud og gode mestringsopplevelser. Ved å gi spillerne trygge sosiale rammer, gode opplevelser, og et differensiert tilbud håper vi å beholde flest mulig ungdomsspillere lengst mulig i fotballmiljøet og videreutvikle gode spillere

I dette kapittelet sier vi noe om hvordan vi håndterer overgangen fra barnefotballen til ungdomsfotballen. Fra og med det året spillerne fyller 13 år går de over til en hverdag hvor resultat og tabell blir en del av hverdagen. Årskullet deles inn i lag etter gitte kriterier, og lagene som bestemmes blir mer faste enn tidligere. Hundvåg fotball skal være i stand til å gi gode kvalitative og kvantitative tilbud til alle. Innenfor hvert kull differensieres spillerne basert på nivå.

Vi vil ha et godt kamptilbud til alle, uansett nivå. På sikt er vår målsetting å skape gode miljøer og spillere med gode holdninger, ved siden av målet om å ha flest mulig og lengst mulig. Det er også en målsetting å utvikle spillere til A-lag. Vi tror at med gode kullgrupper og effektiv differensiering vil vi være i stand til å gi alle som ønsker det solid utviklingsløp

I denne alderen blir fotballen for mange mer seriøs, samtidig som de får flere og flere inntrykk og påvirkninger utenfor sportsarenaen. En treningsuke vil nå bestå av minimum 2 fellestreninger for kullet, samt en kamp. Videre ønsker vi å tilby minimum 1-2 treninger per uke for de som ønsker det. Ekstra trening er i utgangspunktet for alle, men det vil stilles større krav til denne treningsgruppen med vekt på.

- Holdninger
- Oppmøte
- Innsats

Ved overgang fra barn til ungdom er det anledning til å stille noe mer krav til spillerne, spesielt for de som vil spille på høyere nivå. Retningslinjer for kullene skal være i henhold til klubbens rammeverk og skal kvalitetssikres med sportslig leder. Det er viktig at forventninger og retningslinjer kommuniseres tydelig før sesongstart slik at alle har lik forståelse.

Nedenfor følger en beskrivelse av hvordan Hundvåg fotball ønsker at lagene skal drives. Som trener for ungdomslag i barne- og ungdomsavdelingen bør du gjøre deg kjent med innholdet som er relevant for ditt årskull.

Ungdomsfotball 13-14 år

Organisering

Aktivitet i denne skal i denne alderen være organisert i kull. Målet er fortsatt å ha store treningsgrupper med barn født samme år som trener på samme sted til samme tid. Hovedtrener skal ha det overordnede ansvaret og legge til rette for utvikling av både spillere og trenere. Dette gjøres ved at årshjul utvikles av hovedtrener. Denne personen har ansvaret for treningsuka og skal utarbeide tema og økter ut ifra denne planen her og ha god dialog med de frivillige trenerne. Vi ønsker at det utvikles gode trenerteam som drar kullet i samme retning.

Rammen for å skape god organisering i kullene er:

- Sportslig leder overordnet ansvar for barne og ungdomsfotball i Hundvåg fotball.
- Hovedtrener - har det overordnede ansvaret og fungerer også som trenerveileder for øvrige trenere på kullet. Hovedtrener vil som utgangspunkt ha kampansvar for nivå 1 lagene.
- Dedikerte foreldretrenere trenere som er reflekterte og opptatt av å utvikle seg. Minimum hele grasrottreneren forventes.
- Lagledere foreldre som vil bidra litt ekstra og være med å organisere lagshverdagen.

Idrettslaget for alle Trivsel - Tilhørighet – Trening

Målet med fotballen i denne alderen er fortsatt å skape treningsmiljø hvor idrettsglede står i fokus. Den største nøkkelen er å ha dynamiske kull hvor trenings- og kampgrupper ikke er faste. Det med å skape et godt miljø er den beste plattformen for å oppnå utvikling. I denne alderen er det viktig å være tydelig på forskjell på selektering og differensiering og la spillerne få prøve seg i forskjellige grupper. Nå går man over til en mer resultatorientert organisering i kamptroppene og lagene blir litt mer satt.

Barna er nå å regne som ungdom, og man forventer en høyere grad av seriøsitet. Banen går over til 11er størrelse når de fyller 14 og det er viktig å få på plass sentrale taktiske momenter for å gjøre den overgangen flytende. Fysikk og mentalitet utvikles i forskjellig grad og når banen blir større gjelder det å være tålmodige og sette søkelys på ting som lar seg utvikle på trening angående taktiske og ferdighetsmessige elementer.

Puberteten er veldig gjeldende nå og vil påvirke både humør og prestasjon. Belastning merkes i større grad enn før og for trenere og hovedtrenere er det viktig å være obs på å styre individuell belastning. Puberteten fører også til kraftig lengdevekst for flere spillere og dette er for mange deres første møte med diverse skader som kan holde dem borte fra fotballen en stund. I denne alderen bør det være høy grad av spill-sentrert trening hvor det stilles krav til dem å løse ulike kamprelaterte situasjoner på trening. Dette innebærer også at man får mer øving i konkrete posisjoner. Ansvar for egen utvikling står sentralt, og man får nå inntrykk av hvem som virker dedikerte og motiverte.

Treningshverdagen

De fleste vil i denne alderen ha et tilbud om minimum 2 treninger og 1 kamp per uke i kampsesongen. Utenom kampsesong er det minimum 2 treninger i uka. Disse treningene organiseres som fellestreninger på kullet og drives av foreldretrenere etter planer utarbeidet av kullansvarlig i dialog med trenerteamet. Ekstratrening tilbys 1-3 ganger i uka. 13 og 14 åringer utgjør en felles treningsgruppe med dynamiske treningsgrupper differensiert etter måten som er beskrevet tidligere i sportsplanen. Hovedtrener har overordnet ansvar for treningene.

Treningen skal være arenaen hvor spilleres utvikling skjer. Vi differensierer øktene for å skape jevnbyrdighet på ulike nivåer og utfordre barna til å oppleve mestring og utfordring. Retningslinjer for økter i ungdomsfotball 13-14 år

- Kampdimensjonen utgjør mer av trening. Relasjonelle ferdigheter bør implementeres mer
- Bevegelse uten ball og utnyttelse av lengde og bredde
- Forståelse av tid og rom. Forstå at man ikke slår pasning for pasningens skyld, men hvorfor man slår pasning for å flytte på motstandere
- Taktiske elementer og øvelser bør være en sentral del av treningshverdagen. Taktisk forståelse og kreativitet blomstrer i denne alderen.
- Undertall kontra overtall
- Fysisk trening utholdenhetstrening, koordinasjon bevegelsestrening og introduksjon til styrketrening.
- Pasninger og basisteknikk

Til trenere:

- Balansere veiledning og instruksjon med verbale og visuelle virkemidler
- Spørrende tilnærming, la de få utforske mye selv i denne alderen. Rammer og tydelige bilder under spill sekvenser på konkrete momenter er viktig.
- Trenere skal være engasjerte og bidra med positiv feedback
- Tilpass størrelse på bane og antall spillere, utfordre dem på større bane, samtidig som korte kamper med intensitet på liten bane også benyttes. Veksle mellom 4 vs 4, 7 vs 7, 9 vs 9 og 11 vs 11
- Ha et forhold til banestørrelse og hvorfor man velger den spillformen man velger på trening.
- Skape forståelse for at det er samme spillprinsipper man tar med seg uavhengig av banestørrelse

Idrettslaget for alle Trivsel - Tilhørighet – Trening

- Velg 2-3 konkrete momenter per økt, ikke bli for komplisert
- Holdningsarbeid, alder der de er opptatt av regler og rettferdighet. Sett klare retningslinjer og forvent at de følges

Kamphverdagen

Spillere i kamptropp bør være på banen i minst halvparten av kampen.

Kamper skal være arenaen hvor man utvikler motivasjonen til spillerne. De skal glede seg til å spille kamp og de skal tørre å øve på det som trenes på

- 13 år spiller 9er
- Fra det året man fyller 14 år spilles 11er

Kullene 13 og 14 år har følgende plan for påmelding av lag i seriespill:

- 1 lag på nivå 1 dette ledes av hovedtrener
- 2-3 lag på nivå 2 - disse ledes av foreldre
- 1 lag på nivå 3 - dette ledes av foreldre

Lagene er mer faste, men med hospiteringsmuligheter mellom lagene etter tett dialog mellom trenerteam. Vi ønsker å la spillerne spille på det nivået de kan oppleve mestring, samtidig som vi ønsker å utfordre dem ved å la de prøve seg på forskjellig nivå.

I og med at vi åpner opp for nivåinndelt påmelding av lag vil vi i større grad vektlegge ferdighet, holdning, og innsats når vi setter sammen lagene.

I ungdomsfotballen er det fortsatt utviklingen som teller og som skal være fokuset i kamper, allikevel er det nå resultat som telles i kamper og i tabeller. Hundvåg ønsker å ha konkurransedyktige lag på flere nivåer som viser seg frem på positiv måte. Vi har som ambisjon å markere oss i bredden hvor alle skal ha mulighet til å utfordre seg selv og oppnå mestring på sitt nivå.

Samtidig skal vi tilby en arena hvor hvor de mest ambisiøse skal få lov til å satse. Det er tillatt å melde lag på i elite ihht. kretsens regelverk fra og med ungdom.

Trenerne leder en fotballkamp der fair play skal være i fokus. Vi skal fremstå ydmyke overfor dommere og motstanderlag, hva vi gjør blir lagt ekstra merke til.

Retningslinjer for kamp i ungdomsfotballen

- Fair play - Vi respekterer motspillere og dommer. Dette forventes også av trenere og foreldre på sidelinjen.
- Trener skal ikke styre barna, heller ikke foreldre. Det skal gis rom for at barna skal utforske.

Antall spillere per lag bør være:

- 9 er fotball: maks 13 spillere
- 11 er fotball: maks 16 spillere

Klubben er ansvarlig for påmelding av lag i seriesystemet, antall lag bestemmes av trenerteam i samråd med hovedtrener og sportslig leder. Nivåinndeling skal være med å sikre gode og jevne kamper, og det er sportslig leder i samarbeid med hovedtrener som melder på lag på de forskjellige nivåene.

Ungdomsfotball 15-19 år

Aktivitet skal i denne alderen være organisert i kull. Målet er fortsatt å ha store treningsgrupper med barn født samme år som trener på samme sted til samme tid. Hovedtrener skal ha det overordnede

Idrettslaget for alle Trivsel - Tilhørighet – Trening

ansvaret og legge til rette for utvikling av både spillere og trenere. Dette gjøres ved at årshjul utvikles av hovedtrener. Denne personen har ansvaret for treningsuka og skal utarbeide tema og økter ut ifra denne planen her og ha god dialog med de frivillige trenerne. Vi ønsker at det utvikles gode trenerteam som drar kullet i samme retning.

Rammen for å skape god organisering i kullene er:

- Sportslig leder overordnet ansvar for barne og ungdomsfotball i Hundvåg fotball
- Hovedtrener – Har det overordnede ansvaret og fungerer også som trenerveileder for øvrige trenere på kullet. Kullansvarlig vil som utgangspunkt ha kampansvar for nivå 1 lagene.
- Dedikerte foreldretrenere trenere som er reflekterte og opptatt av å utvikle seg. Minimum hele Grasrottreneren forventes.
- Lagledere foreldre som vil bidra litt ekstra og være med å organisere lagshverdagen.

Målet med fotballen i denne alderen er fortsatt å skape treningsmiljø hvor idrettsglede står i fokus. Den største nøkkelen er å ha dynamiske kull hvor trenings- og kampgrupper ikke er faste. Det med å skape et godt miljø er den beste plattformen for å oppnå utvikling.

Kamptroppene er mer enn før selektert ut ifra et resultatorientert fokus og målet om å ha spillere som får prøve seg på det nivået de passer. Kamptroppene er derfor mer satt, men vi ønsker allikevel en dynamisk struktur hvor vi følger med på spillerens utvikling.

I denne alderen bør man forvente høy grad av seriøsitet for de som trener mye. Krav til oppførsel på alle nivå. Ungdommen fortsetter å vokse og vil merke dette i form av skader og slitasje. Her spiller også krav og impulser utenfor fotballbanen inn i større grad enn i yngre alder. Som trener for eldre lag er det viktig å prate med spillerne om hva som foregår utenfor banen. Man må kjenne spillerne sine og være i stand til å ta individuelle hensyn. Nye impulser utenfor banen kan ta mye fokus for ungdom. Forhold som søvn og kosthold blir viktigere for å prestere på alle plattformer for ungdom, og dette er noe man bør sørge for at de har kunnskaper om.

Det bør være høy grad av spill sentrert trening hvor det stilles krav til dem å løse ulike kamprelaterte situasjoner på trening. Dette innebærer også at man får mer øving i konkrete posisjoner. Ansvar for egen utvikling står sentralt og dette gjelder også ulik trening ved siden av fotballbanen. Man kan derfor introdusere ulike treningsprinsipper om utholdenhet og styrke og i høyere grad enn før legge inn fysisk og skadeforebyggende trening i øktene

Treningshverdagen

Alle vil i denne alderen ha tilbud om minimum 3 treninger og 1 kamp per uke i kampsesongen. Utenom kampsesong er det minimum 3 treninger i uka. Disse treningene organiseres som fellestreninger på kullet og drives av foreldretrenere etter planer utarbeidet av hovedtrener i dialog med trenerteamet.

Ekstra trening tilbys 2 - 3 ganger i uka. 15 og 16 åringer utgjør en felles treningsgruppe med dynamiske treningsgrupper differensiert etter måten som er beskrevet tidligere i sportsplanen. Hovedtrener har ansvar for planlegging og gjennomføring av treningene.

Treningen skal være arenaen hvor spillerens utvikling skjer. Vi skal differensiere øktene for å skape jevnbyrdighet på ulike nivåer og utfordre spillerne til å oppleve mestring og utfordring.

Retningslinjer for økter i ungdomsfotballen:

- Kampdimensjonen utgjør mer av trening. Relasjonelle og strukturelle ferdigheter vel så viktig som individuelle ferdigheter
- Bevegelse uten ball og utnyttelse av lengde og bredde

Idrettslaget for alle Trivsel - Tilhørighet – Trening

- Forståelse av tid og rom. Forstå at man ikke slår pasning for pasningens skyld, men hvorfor man slår pasning for å flytte på motstandere
- Taktiske elementer og øvelser bør være en sentral del av treningshverdagen.
- Undertall kontra overtall
- Fysisk trening utholdenhetstrening, koordinasjon, bevegelsestrening og styrketrening
- Skadeforebyggende trening og mer fokus på belastning
- Pasninger og basisteknikk under pressede situasjoner

Til trenere:

- Balansere veiledning og instruksjon med verbale og visuelle virkemidler
- Spill sentrerte økter
- Individuell tilpasning
- Styre belastning (planlegge belastning innenfor perioder, sørge for riktig totalbelastning)
- Spørrende tilnærming, la de få utforske mye selv i denne alderen. Rammer og tydelige bilder under spill sekvenser på konkrete momenter er viktig.
- Trenere skal være engasjerte og bidra med positiv feedback
- Tilpass størrelse på bane og antall spillere, utfordre dem på større bane, samtidig som korte kamper med intensitet på liten bane også benyttes. Veksle mellom 4 v 4, 7 v 7, 9 v 9 og 11 v 11
- Ha et forhold til banestørrelse og hvorfor man velger den spillformen man velger på trening.
- Skape forståelse for at det er samme spill prinsipper man tar med seg uavhengig av banestørrelse
- Velg 2-3 konkrete momenter per økt, ikke bli for komplisert
- Holdningsarbeid i trening og i kamp

Kamphverdagen

Spillere i kamptropp bør være på banen i minst halvparten av kampen.

Kamper skal være arenaen hvor man utvikler motivasjonen til spillerne. De skal glede seg til å spille kamp og de skal tørre å øve på det som trenes på.

Kullene 15 og 16 år har følgende plan for påmelding av lag i seriespill. Per i dag er 15 og 16 års lagene slått sammen til et kull. Dette er en prøveordning i Rogaland fotballkrets:

- 1 lag på nivå 1 - dette ledes av hovedtrener
- 1-2 lag på nivå 2 - disse ledes av foreldre
- 1 lag på nivå 3 - dette ledes av foreldre

Lagene er mer faste, men med hospiteringsmuligheter mellom lagene etter tett dialog mellom trenersteam. Vi ønsker å la spillerne spille på det nivået de kan oppleve mestring, samtidig som vi ønsker å utfordre dem ved å la de prøve seg på forskjellig nivå.

I ungdomsavdelingen er det fortsatt utviklingen som teller og som skal være fokuset i kamper, allikevel er det nå resultat som telles i kamper og i tabeller. Hundvåg fotball ønsker å ha konkurransedyktige lag på flere nivåer som viser seg frem på positiv måte. Vi skal være gode på bredde og gi alle muligheter til å utfordre seg selv og oppnå mestring på sitt nivå. Samtidig skal tilby en arena hvor de mest ambisiøse skal få lov til å satse. Det er tillatt å melde lag på i elite ihht. kretsens regelverk fra og med ungdom

I og med at vi åpner opp for nivåinndelt påmelding av lag vil vi i større grad vektlegge ferdighet, holdning, og innsats når vi setter sammen lagene.

Trenerne leder en fotballkamp der fair play skal være i fokus. Vi skal fremstå ydmyke overfor dommere og motstanderlag, hva vi gjør blir lagt merke til.

Idrettslaget for alle Trivsel - Tilhørighet – Trening

Retningslinjer for kamp i ungdomsfotballen:

- Fair play: Vi respekterer motspillere og dommer. Dette forventes også av trenere og foreldre på sidelinjen.
- Trener skal ikke styre spillerne, heller ikke foreldre. Det skal gis rom for at spillerne skal utforske.

Antall spillere per lag bør være:

- 11 er fotball: maks 16 spillere

Klubben er ansvarlig for påmelding av lag i seriesystemet. Antall lag bestemmes av trenerteam i samråd med hovedtrener og sportslig leder. Nivåinndeling skal være med å sikre gode og jevne kamper, og det er sportslig leder i samarbeid med hovedtrener som melder på lag på de forskjellige nivåene.

Fra ungdom til seniorfotball

Med seniorfotballen i Hundvåg fotball menes all organisert fotball for menn og kvinner fra og med 17 år og opp til og med senior. Vi har inkludert juniorfotball i denne delen av sportsplanen da vi ønsker at junior, rekrutt og A-lagene koordinerer aktivitet og prinsipp for å sikre kontinuitet. Det er viktig å tilby et utviklingsarena for yngre spillere for å møte konkurransen fra større klubber og for å gi de yngste senioren muligheten til å spille seniorfotball på høyest mulig nivå

Klubben har følgende målsettinger:

- A-laget herre har et langsiktig mål om å etablere seg i 3 divisjon innen 2026
 - Stall bestående av minst 60% egenproduserte spillere
- Innen 2023 skal klubben ha etablert et damelag
 - Stall bestående av minst 60% egenproduserte spillere.
- Rekruttlag skal holde høyest mulig nivå og samarbeide med A-lag
 - Arena for spillere over 19 år og yngre talenter som ikke er etablert på A-lag
- Juniorlaget skal ha et tilbud til alle spillere, både for satsings- og breddefotball
 - Junior skal ha et godt tilbud (1-divisjon) til de beste juniorspillerne og yngre talenter.
 - Klubben skal ha en ambisjon om etablere et junior 1. div. innen 2023
 - Breddetilbud for de som ikke starter kamper for junior 1. div,
- Eventuelle andre senior lag har en ren sosial profil

Junior og rekruttlag er naturlige arenaer for rekruttering til A-lag og det er derfor naturlig at aktiviteter samkjøres slik at overgang mellom lagene blir enklest mulig. Unge talentfulle spillere skal ha en arena for videre utvikling innen klubben, derfor må de som det gjelder bli gitt et godt trenings- og kamptilbud

Det er viktig å etablere et godt samarbeid mellom junior og seniorlagene. Modellen skal støtte opp under talentutvikling i klubben og rekruttering til seniorlagene.

Det er avgjørende med god dialog mellom trenerne for de ulike lagene for å sikre de yngre spillerne en god utviklingsarena samt ivareta sportslige hensyn. De aktuelle trenerne i samarbeid med sportslig leder og trenerveileder er ansvarlig for å utarbeide og beskrive en samarbeidsmodell som ivaretar alle hensyn.

Det er viktig med tett og god dialog mellom del ulike lagene med hensyn til kjøregregler for trening, hospitering, og kamp. Sportslige beslutninger tas av trenere basert på samarbeidsmodell. Sportslig leder og trenerveiledere skal bistå hvis nødvendig

Treningstidene og kamptidspunktene for junior og rekrutt er tilpasset seniortreningene slik at utvalgte spillere er tilgjengelig for å delta på senior A trening (hospitering). Treningstider bør organiseres slik

Idrettslaget for alle Trivsel - Tilhørighet – Trening

at g-16/jr spillere kan trene med a-lag uten å miste treninger med respektive lag. Her må totalbelastning vurderes av g-16/jr trener i samarbeid med a-lags trener.

På jente/damesiden har klubben samme ambisjoner og målsetting for organisering og struktur som beskrevet over. Avhengig av antall spiller i J17/J19 og i senior stall vil dette tidvis se annerledes ut, men klubben har en klar ambisjon om å etablere et rekruttlag på høyest mulig nivå for å sikre unge talenter fra J17/J19 en sportslig og god utviklingsarena

Spillere i senioravdeling skal ha et særlig ansvar for å bidra i utvikling av yngre spillere, for eksempel ved at de deltar som veiledere på fotballskoler, deltar på yngre lags treninger eller på andre måter bidrar til å inspirere og motivere de yngre spillerne i klubben.

Junior 17-19 (jente/gutt)

Målet er å kunne tilby et godt tilbud både til alle spillere, både bredde og satsing. Ambisjonen er å rekruttere spillere til egne seniorlag og høyere.

Kullsjeff for junior har et overordnet ansvar både for satsing og bredde. For de spillerne som ikke starter kamper for elite skal det være et kamptilbud på breddelag. Det skal være åpent for hospitering til elite lag fra de andre lagene, både junior og yngre (ned til G-15)

Det sportslige opplegget i junior skal være koordinert med A-lagene, både spillestil og aktivitet. Junior trener har ansvar for den totale belastningen for spillere som trener/spiller for A-laget.

Ambisjonen er å stille minimum et elitelag og et breddelag innen 2024. Alle lag trener sammen minst to økter i uka for å skape samhold og dynamikk selv om deler av trening/øvelser er differensierte.

Elitelag bør ha minimum 4 økter per uke. I tillegg tilbyr klubben hospitering med A-lag for utvalgte spillere.

Rekrutteringslag (dame/herre)

Rekruttlaget er organisert under A-lag, det betyr at rekrutt trener rapporterer til trener A-lag. Dette gjøres for å sikre et godt og tett samarbeid. Viktige elementer er spillerlogistikk, planer og spillerutvikling.

Ambisjonen er å etablere et rekruttlag i 5 divisjon innen 2024. Rekruttlaget vil være arena for spillere over 19 år og yngre talenter som ikke er etablert på A-laget.

A-lag (dame/herre)

Det er en målsetting å etablere A-lag for herrer i 3 divisjon innen 2026. Det er et mål om å etablere et damelag i divisjonssystemet innen 2023

Øvrige seniorlag

Klubben skal ha ett tilbud til alle som ønsker å spille fotball uavhengig av alder

Dommere

Idrettslaget for alle Trivsel - Tilhørighet – Trening

Rekruttering og oppfølging av dommere er en kjerneoppgave i klubben. Aktivitetene våre er helt avhengige av at barn og ungdom inspireres til å bli fotballdommere. En spennende og lærerik aktivitet som dommer gir mange en verdifull deltakelse i vår idrett.

For å lykkes med rekruttering og den viktige oppfølgingsfasen er det viktig at klubben legger godt til rette. Dommeransvarlig er en viktig tilrettelegger. Det betyr en god samordning med styret i klubben, en bevisst rekrutteringsplan og oppfølging gjennom kurs og dommerforum

Dommeransvarlig

Dommeransvarlig er sammen med styret ansvarlig for å rekruttere og følge opp klubbens dommere på en god og forsvarlig måte. Vedkommende skal være tilgjengelig for dommerne i klubben slik at de har et kontaktpunkt ved behov for hjelp eller oppfølging.

Målet med rollen er å øke dommerrekrutteringen internt i klubben og bidra til å utdanne flere rekruttdommere og kretsdommere fra Hundvåg Fotball. Dommeransvarlig er en del av SU og møter etter behov på disse møtene.

- Legge til rette for og tilby dommerkurs til de som ønsker det.
- Følge opp og veilede klubbdommerne
- Ansvar for å tilby de som har ambisjoner og talent videre oppfølging og etterutdanning i nært samarbeid med kretsen.
- Ansvar for at dommerne har en naturlig plass i klubbmiljøet på lik linje med spillerne.
- Ansvar for at utstyr til dommerne inngår i klubbens utstyrsavtale.

Organisering

Dommere i Hundvåg fotball rekrutteres via obligatorisk dommerkurs for 13 årslagene. Dette gjennomføres i januar.

Dommerne er organisert via Spond, i egne grupper for dømming av 5er, 7er og 9er fotball. Alle kamper blir lagt ut som et arrangement i Spond, hvor alle dommere blir invitert til å dømme kampen.

Målet er å utvikle flere rekrutteringsdommere, samt fortsette å utdanne flere klubbdommere, samt følge utviklingen til dommerne slik at de blir trygge og etter hvert får stige i gradene. Det er klubbdommere og foreldre som dømmer i barnefotball i Hundvåg fotball. Foreldre dømmer som hovedregel 3'er fotball, mens det for 5'er fotball og oppover er egne klubbdommere som står for dømmingen. Kretsen setter opp dommere til ungdom og seniorkamper på øverste nivå. Klubben må følgelig selv ordne dommere til lavere nivå ungdom og senior.

Kompetanseutvikling og trenerutdanning

Trenerne i Hundvåg fotball barne- og ungdomsavdeling er i stor grad foreldre som bruker fritiden på frivillig basis. Utfordringen blir å ta hensyn til akkurat dette, samtidig som vi sikrer at kvaliteten på det vi holder på med er høyest mulig. Dette kapittelet beskriver kompetanseutvikling og trenerutdanning som tilbys våre trenere

Hundvåg Fotball skal satse på kompetanseutvikling. En gradvis forbedring av sportslige resultater skal skje gjennom opplæring av trenere og ledere. Barne- og ungdomsarbeidet vil danne fundamentet i forbedringsarbeidet

Trenerrollen:

Idrettslaget for alle Trivsel - Tilhørighet – Trening

- Vi arbeider i team med klare oppgaver.
- Alle trenere arbeider med Sportsplanen som verktøy
- Alle trenere arbeider iht. de ulike målgruppene og deres ambisjonsnivå.
- I Hundvåg fotball setter treneren spilleren i sentrum
- Hundvåg fotball er ansvarlig for trenerens utdanning.

Følgende **treneregenskaper** tar vi hensyn til:

- Har faglig kompetanse
- By på deg selv, dele av din kompetanse.
- Vær en aktiv instruktør og veileder
- Har menneskekunnskap
- Vi viser interesse og respekt for alle
- Vi planlegger all aktivitet etter de behov og den motivasjon gruppa til enhver tid har.
- En pedagogisk og bevisst tilnærming til enhver tid.
- Utøveren oppfatter oss for å være metodiske.
- Er miljøskaper
- Vi tar fatt i uro eller forskjellige typer av konflikter i gruppen.
- Vi inkluderer foreldrene så godt som mulig.

Forventning til formell kompetanse

Lag: 7-10 år:

- Hovedtrener bør som minimum ha grasrottrenerkurs 1 – 2 og oppfordres til å ta UEFA B*
- Alle andre trenere bør ha gjennomført delkurs 1 i grasrottreneren* og vært med på relevante kurs i regi av klubben
- Lagledere anbefales å delta på intern opplæring

Lag: 11-12 år:

- Hovedtrener bør som minimum ha grasrottrenerkurs 1 – 4 og oppfordres til å ta UEFA B*
- Alle andre trenere bør ha gjennomført delkurs 1 og 2 i grasrottreneren* og vært med på relevante kurs i regi av klubben
- Lagledere anbefales å delta på intern opplæring

Lag: 13-16 år:

- Hovedtrener skal ha gjennomført grasrottrenerkurs 1 – 4 og bør ha UEFA B*
- Alle andre trenere bør ha gjennomført delkurs 3 og 4 i grasrottreneren* og vært med på relevante kurs i regi av klubben.
- Lagledere anbefales å delta relevante intern opplæring.

Utover tilbud om disse kursene har barne- og ungdomsavdelingen følgende tilbud:

- Trenermøter sammen med hovedtrener
- Trenerveiledning, sporadisk med hovedtrener og/eller trenerveileder
- Kullvise årsplaner
- Diverse samlinger, for eksempel trenerforum i regi av klubben

Idrettslaget for alle
Trivsel - Tilhørighet – Trening

- «Barnefotball og ungdomsfotball - Norges Fotballforbund» - <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/>

Lag: 17-19 år

- Hovedtrener bør som minimum ha UEFA B*
- Alle andre trenere bør ha gjennomført delkurs 3 og 4 i grasrottreneren* og vært med på relevante kurs i regi av klubben.
- Lagledere anbefales å delta relevante intern opplæring.

Lag: Senior (rekrutt, A-lag)

- Hovedtrener bør som minimum ha UEFA A/B*
- Alle andre trenere bør ha gjennomført delkurs 3 og 4 i grasrottreneren* og vært med på relevante kurs i regi av klubben.
- Lagledere anbefales å delta relevante intern opplæring.

* Dette er en ambisjon, ikke et absolutt krav. Mangel på formell kompetanse kan til en viss grad kompenseres med spiller og/eller trenererfaring. Klubben vil gjøre en totalvurdering av erfaring, kompetanse, og andre egenskaper ved engasjement av nye trenere

Kompetanseutvikling

- Alle klubbens frivillige trenere kalles inn til samling min 2 ganger pr år. Den første samlingen er tidlig på året og treningsplanlegging med gjennomgang av årsplaner har hovedfokus. En samling etter sesongslutt finner også sted, der en sesongoppsummering og planlegging for neste sesong er fokus.
- Alle foreldre med barn i knotteskolen, kalles inn til trenerkurs for grunnleggende sportslige og pedagogiske prinsipper er fokus. Informasjon om påmelding til grasrottrenerkurs sendes ut.
- Alle klubbens trenere får tilbud om Grasrottrenerkurs. Det blir interne kurs på delkurs 1 og 2 som holdes minst 1 gang i halvåret.
- Det etableres internkurs som avholdes flere ganger i året. Hensikten er at det skal fungere som et diskusjonsfora som gjelder klubbens organisering, verdier og tanker omkring spiller/trenerutvikling.