

Nordbygda Fotball

SPORTSPLAN

INNHold

Innhold

INNHold	2
FORMÅL	3
MÅL	3
SPESIFIKKE SPORTSLIGE MÅL	4
GENERELLE REGLER	5
LEKEGRUPPA	7
6 – 10 ÅR - 5'ER FOTBALL.....	8
JENTER OG GUTTER 10 – 12 år - 7'ER FOTBALL	9
JENTER OG GUTTER 13 –14 ÅR	11
SENIOR HERRER/DAMER	13
BREDDE/TOPPING AV LAG	14
KEEPER TRENING	15
FORHOLDET MELLOM KLUBB/SPILLER/FORESATT	15
KLUBBENS DOMMERE	15
RAMMEPLAN FOR TRENING	16
MAL FOR MØTE MED FORELDRE/FORESATTE.....	17
SAMTALE MED SPILLERE	17
ARBEIDSOPPGAVER YNGRES	18
ARBEIDSOPPGAVER SENIOR	19

FORMÅL

Denne plan er utarbeidet i den hensikt å være et direktiv og en rettesnor for ledere på et hvert nivå, herunder trenere og oppmenn.

Likeså vil planen være et idrettspolitisk dokument, all den tid den tar for seg og gir uttrykk for fotballklubbens syn på en del idrettspolitiske spørsmål. Slik som topping av lag, spilletid, trening/kampsituasjoner, lagsammensetning etc.

Planen er vedtatt av lagets høyeste organ, årsmøtet, og er således styrets overordnede arbeidsredskap i den sportslige planlegging. Denne plan vil derfor ligge til grunn for den langsiktige planlegging og gjennomføring, samt sikre kontinuitet i arbeidet uavhengig av om styremedlemmer, trenere eller andre ledere skiftes ut.

MÅL

1. Det enkelte lag skal ha minst en trener og en lagleder. Det er sportslig utvalg som har ansvar for å engasjere trenere og lagledere.
Det skal videre utarbeides egen veiledning for lagleder med beskrivelse av dennes gjøremål, samt arbeidsfordeling mellom denne, treneren og sportslig utvalg.
2. Det skal - så sant det er praktisk mulig - stilles lag i samtlige årsklasser fra 6 år til og med 7'er fotball. Lagene skal delta i krets og/eller regional serie. Dersom det i enkelte årsklasser blir vanskelig eller umulig å stille lag alene, skal styret gjennom forhandlinger med andre klubber i Løten eller nærområdet til Løten, søke å få til samarbeidsavtaler som sikrer også disse spillerne egnede tilbud.
3. Fotballklubben skal legge forholdene slik til rette at en hver spiller gis anledning til å utvikle sitt talent og sine ferdigheter i.h.t. egne og klubbens realistiske ambisjoner og forventninger, men dog på en slik måte at de faller inn under bestemmelsene om barneidrett og topping av lag.
4. Nordbygda Fotball skal legge forholdene til rette gjennom interne og eksterne kurs, slik at en opprettholder en kontinuerlig rekruttering av dommere og ledere på et hvert nivå. Klubben har som ambisjon å være selvforsynt med dommere til krets og aktivitetsserie, og ellers fyller pålagte dommerkvoter, samt ha dommere i divisjonssystemet.
5. Yngres avdeling skal via egne eller eksterne kurs utvikle den enkelte treners formal og realkompetanse. Samtlige trenere i mini og lillegutt/lillejente klasse bør ha minimum aktivitetslederkurs eller annen kompetanse godtgjort via egen aktiv karriere og/eller tidligere trenergjerning. Klubben skal legge til rette for utvikling av egne trenere.

SPESIFIKKE SPORTSLIGE MÅL

1. Gjennom de sportslige mål som er fastsatt for den enkelte årsklasse/lag er det fastsatt en ramme for den virksomhet laget skal drives etter. Dette sikrer en ensartet praksis som sportslig utvalg skal forholde seg til, og med denne som ramme justere den aktivitet den enkelte trener legger opp til.

2. Før sesongen starter skal treneren og laglederen gjøres tydelig kjent med hvilke mål klubben har for det enkelte lag, og hvilke ramme aktiviteten skal drives under. Treneren skal forplikte seg til, uten hensyn til egne ambisjoner, å lede laget i.h.t disse retningslinjer. Treneren skal alene eller i samarbeid med sportslig utvalg før sesongstart avholde møte med spillere og foresatte, og målsetningen skal tydelig gjøres kjent overfor disse. Likeså skal klubbens idrettspolitiske standpunkter gjøres kjent overfor så vel trener som spiller/foresatt.

GENERELLE REGLER

1. Så langt det er mulig skal det stilles lag i alle årsklasser fra 6 år og oppover.
2. Nordbygda Fotball skal gi et sportslig tilbud til alle fotballinteresserte barn. Det må ikke forekomme at barn avvises fra slik aktivitet med begrunnelse om at laget er fullt, eller at den sportslige ferdighet ikke er god nok.
3. Dersom det på et årsklassetrinn skulle forekomme et så stort frafall av spillere at laget alene ikke lenger kan stille fulltallig lag, skal styret til en hver tid bestrebe seg på å gi de gjenværende spillerne et fullverdig tilbud. Styret skal i slike saker spesielt legge vekt på løsninger som i minst mulig grad lager problemer for, eller ødelegger kontinuiteten i den virksomhet som drives på lavere alderstrinn. En grundig analyse av etterfølgende årsklasser er derfor nødvendig.
Sportslig utvalg skal i prioritert rekkefølge søke problemet løst ved:
 1. Sørge for at laget får lånt spillere fra nærmeste underårige lag innenfor det regelverk som gjelder.
 2. Samarbeide med andre klubber i Løten og omegn, eks. Løten/Ådalsbruk/Fart

Krav til en spiller som representerer Nordbygda Fotball

1. Oppfør deg mot andre slik du ønsker at andre skal være mot deg.
2. Vis god folkeskikk. Banning blir ikke akseptert. God oppførsel gjelder også på lagets reiser.
3. Mobbing aksepteres ikke.
4. Vær en god representant for klubben din.
5. Vend rasisme ryggen.
6. Ingen bruk av rusmidler i forbindelse med laget sine aktiviteter.
7. Problemer tar du opp internt - vis lojalitet.
8. Ta del i fellesoppgaver. Utfør pliktene dine med en positiv innstilling.
9. Hjelp til slik at idrettsplassen kan forbli et topp anlegg.
10. Hold orden i eget lags utstyr. RYDD etter deg.
11. Tap og vinn med samme sinn.
12. Respekter dommerens og trener/leders avgjørelser.
13. Møt presis til trening og kamp, kan du ikke møte opp, så gi beskjed.

Trener- og lagledervettregler

De sportslige ferdigheter barna lærer av deg, kan bli brukt i noen få år. Holdninger de utvikler i forhold til seg selv og andre vil kanskje vare hele livet.

1. Alle barn har krav til å utøve allsidig idrett. Ingen utøver skal ledes/tvinges til å velge bort andre idretter til fordel for fotball. Forholdene skal så langt det lar seg gjøre legges til rette for den enkelte spiller slik at deltakelse i flere idretter kan kombineres.
2. Møt i god tid til alle treninger og kamper. Vær et godt forbilde. Kle deg i passende treningstøy både i trening og kamp.
3. La alle få delta. Alle skal tas vare på ut fra sine egne forutsetninger. Husk at det kan være stor forskjell mellom to barn på samme alder.
4. Gi oppmuntring for innsats uten å se på resultatene. Bruk kroppsspråket og vis at du setter pris på dem med et smil, blunk eller nikk. La alle få minst en personlig oppmuntring i løpet av hver trening og kamp.

5. Ta hensyn til barnas egne behov og ønsker. Gi dem ansvar.
6. Husk det viktigste er at barna trives og har det gøy sammen med venner! For barn er en god trening målbar i smil og trivsel.
7. Engasjer foreldrene/forsatte positivt. Hold årlige foreldremøter.
8. Husk at det er du som trener/lagleder, og ikke foreldre/foresatte, som har ansvaret for spillerne under treninger og kamper.
9. Vær nøye med oppvarming og uttøying.
10. Vær et forbilde i forhold til dommerne.
11. Ikke røyk under trening/kamp.

Trenings- og spilleprinsipper for yngres avdeling

1. Fotball skal spilles, ikke sparkes!
2. All trening, når underlaget tillater det SKAL foregå med ball.
3. Tekniske og taktiske ferdigheter skal prioriteres.
4. Berøm individuelle ferdigheter og samspill sett i relasjon til alder.
5. Treningen bør starte med å belyse treningens tema.
6. La spillerne være med på å evaluere treningen.
7. Lag en god atmosfære som gir mulighet for utvikling. Ros er viktigere enn ris og husk: du skremmer ingen til å bli gode fotballspillere.
8. Alt utstyr skal være på plass og i orden til treningen starter. Gi ansvar til spillerne i forhold til alder.
9. DET ER VIKTIGERE MED MANGE TRENINGER ENN MANGE KAMPER. KAMPER ER "DESSERTEN"

LEKEGRUPPA

1. Nordbygda Fotball kan organisere lekegruppe for barn under 6 år.
2. Som det fremgår av navnet skal aktiviteten tilrettelegges som allsidig lek, med ball som hovedlek.
3. Lekegruppa skal ikke delta i noe seriesystem, ei heller miniserie. Gruppa kan avholde interne kamper med oppdeling av lag som et ledd i aktiviteten. Lekegruppa kan delta under Fotballens Dag, men må da delta i yngste miniklasse. Lekegruppa kan delta på Kiwi cup og Matrand Cup.
4. Lekegruppa ”trener” en dag pr. uke i sommerhalvåret (ca.01.05 – 15.09).
5. Sportslig utvalg engasjerer leder for gruppa.

6 – 10 ÅR - 5'ER FOTBALL

1. I 5er lagene skal alle spillere ha tilnærmet lik spilletid i alle cup og seriekamper. Treneren skal bestrebe seg på å sette sammen et lag på en slik måte at det til en hver tid framstår så jevnt som mulig. Spillerne skal få prøve seg på forskjellige plasser på laget, herunder også som keeper.
2. 5er lagene skal delta i kretsens aktivitetsserie og i maksimum fire lokale turneringer pr. år. Laget skal ved siden av kamper ha 1-2 trening(er) pr. uke.
3. Som turneringer skal fotballens dag (Løten) på vårsesongen og Matrand turneringen på høstsesongen prioriteres.

Trening jenter og gutter 7-8 år

Som et ledd i å utvikle basisferdigheter bør hovedfokus settes på:

Teknikk:

- Bli venner med ballen.
- Kontrollere ballen
 - Føre ballen
 - Dempe ballen
 - Slå pasninger
 - Skyte
- Dødballsituasjoner - hvordan utføres
 - Utspark/utkast
 - Avspark
 - Innkast
 - Frispark
 - Hjørnespark

Taktikk:

Orienterer seg på banen.

Fysikk:

Lek

Spillerne bør trene på minimerket 1 og eventuelt minimerke 2.

Trening jenter og gutter 9-10 år

Som et ledd i å utvikle basisferdigheter bør hovedfokus settes på:

Teknikk:

- Førning av ballen
- Vending med ballen
- Dribbling
- Skudd
 - Vrist
 - Innside
- Demping
 - Fotsåle

- Innside
- Bryst
- Trikse/sjonglere
- Keeper
 - Gripeteknikk

Taktikk

Lagspill er samarbeid!

Fysikk

Lek

Spillerne bør trene på minimerket 1 og 2, og gjennomføre prøver på disse.

Sosial og holdningsmessig påvirkning - alle 5er spillere:

Å utvikle gode holdninger hos spillerne er å se på som like viktig som god basisteknikk. På dette trinnet ønsker vi å prioritere følgende:

Toleranse

- Ingen kjefting på andre
- Godta at andre kan gjøre feil
- Godta egne feil
- Tåle seier og tap

Respekt

- For trenere og ledere
- For dommer
- Lytte når noen vil si noe

Disiplin

- Møte presis med riktig utstyr
- Gi beskjed dersom du ikke kan møte på trening/kamp.

JENTER OG GUTTER 10 – 12 år - 7'ER FOTBALL

1. I 7er klassene skal alle spillere ha tilnærmet like lang spilletid i alle cup og seriekamper. Treneren skal bestrebe seg på å sette sammen et lag som til en hver tid framstår så jevnt som mulig. Spillerne skal fremdeles alternere på forskjellige plasser på banen.

2. 7er lagene skal delta i kretsens seriesystem for jenter og gutter og i maksimalt 4 turneringer pr. år. For eldste årsklasse kan turneringen være overnattingsturnering.

3. Spesielt talentfulle jentespillere kan etter søknad til og vurdering av styret spille i tilsvarende gutteklasse.

4. Spesielt talentfulle spillere av begge kjønn kan etter søknad og vurdering matches en klasse over eget alderstrinn fra og med siste års 7er. Spilleren skal primært spille på eget lag og øvrig matching kommer i tillegg til og ikke på bekostning av lagets egne kamper.

5. Laget skal trene min. 1 gang pr. uke

6. Dersom det er flere lag på siste års 7er bør disse trene sammen, med tanke på at de neste år slås sammen til et 11-er lag

Trening jenter og gutter 11-12 år

Som et ledd i å utvikle basisferdigheter bør hovedfokus settes på:

Teknikk

- Videreutvikle det som er lært tidligere
- Førings/vending/dribbling
- Finter
- Demping
 - Hele kroppen
- Skudd
 - Hel volley
 - Halv volley
- Heading
- Trikse/sjonglere
- Keeper: generell keepertrening

Taktikk

- Når er vi forsvarere
- Når er vi angripere
- Gjøre seg spillbar
- Pasningsskygge
- Utnytte bredde
- Enkelt om lags formasjon
 - Forsvar
 - Midtbane
 - Angrep

Fysikk: Koordinasjonstrening

Bør trene på ferdighetsmerke rødt og blått, og gjennomføre prøver på dett

Sosial og holdningsmessig påvirkning:

- Møte presis til trening og kamp med riktig utstyr.
- Utvikle evnen til toleranse, respekt og disiplin som omtalt under minispillere.
- Spillerne må nå etter hvert læres til større ansvar for seg selv gjennom treningsvaner og egenaktivitet.
- Spillerne må etter hvert få større ansvar for eget og lagets utstyr.

JENTER OG GUTTER 13 -14 ÅR

Første års:

1. I denne klassen markeres overgangen til stor bane og forskjellen i ferdighetsutvikling vil være merkbar. Første års smågutt/jente skal ha som prioritert oppgave å tilvenne seg spill på slik bane, oppgavefordeling på banen og innføring i offside regel. Treneren kan i større grad disponere spillerne på faste plasser, selv om en viss alternering fremdeles er ønskelig.
2. Treneren skal disponere sitt mannskap på en slik måte at alle spillerne får minst en omgangs spilletid i cup og seriekamper. I dette ligger at enkelte spillere vil kunne få vesentlig lengre spilletid enn andre. Det skal her legges vekt på treningsinnsats, frammøte og personlige ferdigheter.
3. Laget skal trene minimum 2 maksimum 3 ganger pr. uke.
4. Spesielt talentfulle spillere kan etter søknad og vurdering matches på et høyere alderstrinn, men fremdeles som tillegg til og ikke på bekostning av eget lags kamper.
5. Spesielt talentfulle jentespillere kan fortsatt spille på tilsvarende års guttelag, og kan i likhet med guttene matches en aldersgruppe høyere. Her må det samarbeides mellom trenerne.
6. Første års gutt og jenter skal spille i kretsserien.
7. Laget kan delta i to nasjonale turneringer pr. sesong, hvorav den ene skal være en turnering av en viss størrelse.

Siste års:

1. Eldste årsklasse jenter og gutter bør delta i kretsseriens 1. divisjon. Nivået bør være slik at en fortsatt beholder samme divisjonsplassering etter halvspilt serie. Laget bør delta i to nasjonale turneringer. Laget skal holde slikt nivå at avansement til A-sluttspill i slike turneringer er et naturlig mål.
2. I denne årsklassen stilles treneren friere i laguttak. Fremdeles skal alle spillerne få spille i kamp, men det settes ikke lenger krav om minimumstid. Spilletiden skal først og fremst reguleres av treningsframmøte, innsats og sportslig framgang. Spesielt talentfulle spillere kan matches hardere enn andre spillere, og bør gis anledning til å spille/trene i nærmeste klasse over eget trinn.
3. Laget (ene) bør ha spiller/spillere å nominere til sonetiltak i kretsen.
4. Laget skal trene minimum 2 maksimum 3 ganger pr. uke.

Trening jenter og gutter 13-14 år

Teknikk

- Videreutvikle tekniske ferdigheter
- "Hurtig" teknikk/teknikk under press
- Pasningsteknikk
 - Lange pasninger

- Korte pasninger
- Støttepasninger
- Gjennombruddspasninger
- Hodespill under press
- Taklinger
- Spillsituasjoner med betingelser

Taktikk

- Bredde/dybde
- Støtte/sikring
- Veggspill/overlapping
- Bevegelse med og uten ball
- Angrep
 - 1.angriper (ballfører)
 - 2.angriper (støtte til ballfører)
 - 3.angriper (skape bevegelse/rom ved løp)
 - Avslutninger
- Midtbane
 - Presse/markere/nekter rom
 - Sideforskyvning
 - Overgang forsvar/angrep
- Forsvar
 - 1.forsvarer (nærmeste ballfører)
 - 2.forsvarer (sikre 1. forsvarer)
 - Presse/sikre/markere/nekter rom
- Keeper
 - Riktig grep
 - Plassering
 - Alene mot angriper
 - Starte nytt angrep

Fysikk

- Spenst
- Hurtighet
- Balanse
- Kondisjon gjennom intensitet i øvelser
- Koordinasjon

Bør trene på ferdighetsmerke bronse, sølv og gull, og gjennomføre prøver på disse.

Sosial og holdningsmessig påvirkning:

Respekt, disiplin og ansvar er stikkord for god oppførsel på og utenfor banen.

En bør nå stille krav til spillerens evne til å ta ansvar og forståelse for:

- Frammøte til trening, klar 5 min. før trening starter med riktig utstyr.
- Holde orden i garderobe, og holde eget utstyr i orden.
- Unngå kjefting og krangling, heller oppmuntre og hjelpe.
- At skole er viktigere enn fotball.
- En bør nå stille krav om at spillerne gjør sitt beste ute på banen.

SENIOR HERRER/DAMER

1. Nordbygda Fotball har ambisjon om å stille med egne seniorlag.
2. A-lagstreneren disponerer til kamp de presumptivt beste spillerne i klubben.
3. A-laget skal ha eget støtteapparat i form av sportslig leder, lagleder og ev. sportsutvalg.
4. A-lagets spillegruppe skal inneholde spillere som sportslig holder divisjonens nivå.
5. Ved stor interesse for seniorfotball skal det vurderes å stille med rekruttlag.
6. Spillere fra andre klubber som ønsker å trene med laget skal avtale dette på forhånd.

LAGETS TRENERE

1. Styret/sportslig utvalg skal utarbeide detaljerte treningskontrakter gjeldene mellom klubben og den aktuelle trener.
2. Av kontrakten skal det tydelig framgå hvem som er kontraktsparter, hvilke tidsrom kontrakten gjelder, hvilket lag kontrakten gjelder for, trenerkompensasjon, utbetalingstid og måte, antall treninger pr. uke, treners forhold til kamp/turneringer, oppsigelse, evt. voldgift og kompensasjon ved brutt kontrakt. o.a.
3. Kontrakten skal også inneholde dato for reforhandling/oppsigelse av kontrakt.
4. Hvis det på noen lag er to trenere skal begge tilbys kontrakt.
5. Det skal spesielt framgå av kontrakten at treneren er kjent med målsetningsplanen for det laget han skal trene/lede, samt de interne regler som gjelder i klubben og dens virksomhet.

BREDDE/TOPPING AV LAG

1. I det følgende må skilles mellom topping av lag i kamp og topping av lag. Med topping av lag i kamp menes en bevist sammensetning av laget i den hensikt å vinne en kamp eller begrense et nederlag. Med topping av lag menes direkte sammensetning av bestelag før sesongstart.
2. På 5er og 7er skal alle spille tilnærmet like lenge i hver kamp. Laget skal settes sammen på en slik måte at det til en hver tid er jevnest mulig. Det tillates derfor ikke under noen omstendigheter at laget toppes under kamp i den hensikt å vinne kampen. Spillerne skal rullere, og få spille tilnærmet like mye på alle plasser.
3. På gutt 13 og jenter 14 skal alle spillere spille minst en omgangs tid.
4. I dette ligger at det i en viss grad godtas at laget toppes under kamp i den forstand at enkelte spillere får lengre spilletid enn andre. Det anbefales, hvis det er mer enn 18 spillere, at det innføres rulleringssystem i kamper.
5. Jenter og gutt 15 og 16 settes ikke lengre krav til minimumstid, men fortsatt skal alle spillerne spille i kamp. Vurderingen skal bero på sportslige ferdigheter, treningsframmøte og innsats. Det åpnes derfor for at laget kan toppes i kamp i den hensikt å vinne eller begrense nederlag.
6. Det anbefales, hvis det er mer enn 16 spillere, at det innføres rulleringssystem i kamper.
7. I yngste jenter og gutt 15 – 16 åpnes for uttak av førsteoppstilling, men dersom spillerne gjennom treningsframmøte og innsats har gjort seg fortjent til det, skal alle spillerne fremdeles spille i kamp.
8. I eldste Jenter og gutt 15 - 16 og junior stilles treneren helt fritt i laguttak og disponering av mannskap.
9. I all den virksomhet Nordbygda Fotball bedriver er treningsvirksomheten den aller viktigste. Det er derfor ikke selvsagt at spillere som ikke, eller kun i svært liten grad møter opp på trening, får spille kamper. Likeså må det kunne kreves en minimums treningsinnsats for å kvalifisere seg til kamper, dette f.o.m 11-er fotball.
10. Den treningsaktivitet som klubben bedriver er et tilbud til den enkelte spiller. Klubben krever derfor at alle spillere og foresatte viser respekt for den aktiviteten treneren er satt til å lede. Det må kunne settes krav om at spilleren møter til fastsatt tid.. Likeså samtykker en i at treneren bortviser en spiller som i trenings eller kampsituasjoner oppfører seg på en uakseptabel måte. Ved særlig graverende tilfeller skal styret varsles og eventuell straff utferdiges herfra. Dersom en i treningssituasjon ikke retter seg etter trenerens anvisninger eller ikke forholder seg stille når treneren anmoder om det, kan spilleren utelukkes fra resten av treningen eller ved gjentatte tilfelle utelukkes for et tidsrom. I slike tilfeller skal sportslig utvalg varsles. Det er også her en forutsetning at reglementet er kjent for spiller/foresatt på forhånd.
11. Dersom en spiller som representerer Nordbygda Fotball i kamp eller turnering begår grove brudd på det reglement som er fastsatt av klubben eller av arrangøren, kan spilleren sendes hjem på foresattes regning.

KEEPER TRENING

Klubben skal legge til rette for utvikling av keepere, ut over det som er beskrevet under de enkelte årstrinn. Dette skal skje i form av særskilt keepertrening der det kun fokuseres på øvelser for keeper.

Det bør hver sesong avholdes opplæring av de enkelte lags trenere med tanke på hvilke grunnleggende ferdigheter det bør fokuseres på for keepere på hvert alderstrinn.

FORHOLDET MELLOM KLUBB/SPILLER/FORESATT

1. Styret er klubbens høyeste organ mellom årsmøtene. Alle saker av prinsipiell betydning skal på et hvert nivå fremmes for styret og vedtak gjort av beslutningsdyktig styre skal følges.
2. I foranstående kapitler er det i denne plan gitt en del føringer for hvordan en del tenkte problemer kan løses, og det henvises derfor til det enkelte kapittel. Imidlertid vil det i enkelte tilfeller være ønskelig med klubbens syn på en del konkrete forhold. Dersom disse blir gjort kjent med aktuelle parter på forhånd, vil normalt mange problemer være løst.
3. Denne plan skal for alle lag fremlegges på møte med foreldre/foresatte i forkant av sesongen.

KLUBBENS DOMMERE

1. Klubbens dommere skal ivaretas på en slik måte at disse har glede og utbytte av å dømme fotballkamper.
2. Klubbens ledere, spillere, foreldre/foresatte og øvrige skal i enhver situasjon vise respekt og anerkjennelse for alle dommere.
3. Nordbygda Fotball skal ha en dommeransvarlig som skal gi klubbens dommere råd og veiledning, og være ansvarlig for opplæring og oppfølging av dommerne.

RAMMEPLAN FOR TRENING

Dette er en veiledning til hvordan legge opp en trening.

- Forbered treningsøkten
 - Møt opp i god tid før trening. Vær på plass når spillerne kommer, snakk med dem og gi oppmerksomhet.
 - Sett gjerne opp kjepler eller annet materiell før treningen starter. Her bør man etter hvert involvere spillerne i form av at de tildeles arbeidsoppgaver med å hente fram og sette ut utstyr.

- Bruk fløyte!
 - Dette betyr umiddelbar stans i aktiviteten, ballene i ro, ansiktet og oppmerksomheten rettet mot deg som trener.

- Vis øvelsene i praksis
 - Det spillerne *ser* forklarer mer enn ord.
 - Ikke for mange øvelser på en trening
 - Gjenta kjente øvelser, hensikten er å trene på fotballferdigheter, ikke lære nye øvelser. Dette gjør at spillerne merker at de behersker både øvelsene og ferdighetene bedre og bedre.
 - Vanskelighetsgraden bør ikke være større enn at spillerne stort sett lykkes med sine forsøk. Hvis mulig kan man tilpasse øvelser til ulike grupper av spillere, med ulik vanskelighetsgrad.

- Gi ros for
 - God orden og flyt
 - God utførelse
 - God innsats
 - Kjapp henting av ball uten å forstyrre
 - Positive kommentarer mellom spillerne

- Ha orden – tren på disiplin
 - Tull, tøys og uorden tas tak i forttest mulig ved å presisere ”spillereglene”

MAL FOR MØTE MED FORELDRE/FORESATTE

Dette er et forslag til punkter man bør vurdere å ta opp på et møte med foreldre/foresatte for yngres lag. Dette er kun et forslag og må vurderes av den enkelte lagleder/trener.

- Oppmøte på trening. Presisere tidspunkt for når trening starter. Starter treningen kl. 18.00, skal alle være på plass i god, slik at selve treningen kan starte kl. 18.00, ikke 10 minutter over.
- Utstyr. Ta opp viktigheten av å møte opp med riktig utstyr, spesielt sko og leggbeskyttere. Det er også viktig å ha med drikke, både på trening og kamp.
- Oppførsel på trening. Avklar hvilke regler man ønsker at trening skal avholdes innenfor. Hva ønsker man i forhold til oppførsel og disiplin. Gjennomgå dette med både spillere og foreldre/foresatte.
Her kan det være aktuelt å diskutere hvilke reaksjoner man ønsker å bruke på spillere som ikke overholder de regler man har blitt enige om.
- Holdninger. Hvilke holdninger ønsker man at spillere og foreldre/foresatte skal ha til medspillere, motspillere og dommere. Husk at vi alle representerer klubben.
- Kjøring til kamp. Avklar om kjøring skal organiseres, slik at det byttes på kjøring til bortekamper.
- Kamp. Alle skal spille like mye, men spillerne må yte innsats etter egne forutsetninger i forhold til ferdighetsnivå.

SAMTALE MED SPILLERE

Hvert enkelt lag må vurdere om man ønsker å gjennomføre samtaler med spillerne. Det kan være aktuelt på ta opp:

Trening:

- Hva liker du å gjøre på trening
- Hva synes du om treneren(e)
- Hva er bra/dårlig på trening

Kamp:

- Hva er artig med kamp
- Favoritt posisjon (forsvar, angrep, keeper)
- Trenerne på kamp
- Foreldre/foresatte når vi er på kamp

ARBEIDSOPPGAVER YNGRES

Trenerens oppgaver:

- Sportslig ansvar, som først og fremst innebærer å forberede og holde treninger.
- Lede laget i kampsituasjon, inkludert oppsett av lag, forberedelser, innbytter, etc.
- Ha ansvar for legekoffert

Lagleders oppgaver:

- Registrere spillere og gi til sportslig leder
 - Navn og fødselsdato på spiller
 - Navn og telefonnummer til foreldre/foresatte
- Ha orden på ut- og innlevering av drakter og overlevere disse til materialforvalter etter sesongen
- Ha oversikt over tidspunkt på treninger og kamper
- Ved flytting av kamper og treninger må dommerkontakt kontaktes for å avtale nytt tidspunkt.
- Ha ansvar for praktiske gjøremål som kjørelister, info til spillere/foreldre/foresatte, innkalling til dugnader etc.
- Ved hjemmekamper skal lagleder ta kontakt med motstanderlagets lagleder senest 5 dager for kampdato. Sikre at tid og sted er klart for motstanderen.
- Ved bortekamper er det hjemmelagets ansvar å ta kontakt. Hvis dette uteblir, ta kontakt med hjemmelagets lagleder.
- På hjemmekamper ønske motstanderlaget velkommen.
- Ha ansvar for at kiosken og ballbua blir åpnet og låst før og etter hver hjemmekamp.
- Bidra til at alle er med og holder orden på og rundt banen.

ARBEIDSOPPGAVER SENIOR

Forefallende oppgaver gjennom sesongen for lagleder

- Gi ut informasjon om treningstider/treningskamper før sesongen starter igjen.
- Ta kontakt (i samråd med trener) med potensielle motstandere, når det gjelder treningskamper.
- Stille på trener/lagleder (terminliste) møter i regi krets og klubb.
- Ha den overordna kontakten med kretsen på lags nivå.
- Organisere treningsleir i Danmark for sesongen.
- Skaffe til veie navn og adresse lister for laget.
- Ellers oppgaver på lags nivå som faller utenom lagleder 2. ansvaret.

Huskeliste for Lagleder A-laget.

Treninger.

- Komme min. 15. minutter før trening (låse opp garderober etc.).
- Påse at baller, kjepler og vester er på plass til treningsstart.
- Føre treningslogg på alle spillere.

Hjemmekamper.

Før kampen:

- Ordne i stand lydanlegget for speakeren.
- Ta imot motstander og dommer (vise dem garderoben).
- Legge ut matchballer og linjeflagg, samt oppvarmingsballer.
- Ta imot kioskvakt og evt. vise denne hvordan ting fungerer i kiosken.
- Gi beskjed til dommer om at betaling fåes i kiosken (også drikke i pausen).
- Fulle ut dommerkort.

Etter kampen:

- Sørge for tråkking av bana.
- Rydde opp og låse inn alt utstyr som er tatt i bruk i punktene over.
- Følge opp kioskvakta og sørge for at dommeren får sitt.

- Fordele draktvasken blant spillerne.
- Sørg for at garderobene er ryddet og låst etter at sistemann har gått.

Bortekamper.

Før kampen:

- Fulle ut dommerkort.

Etter kampen:

- Fordele draktvask.
- Samle evt. busspenger fra hver enkelt spiller.

Andre oppgaver

- Organisere prøving av utstyrspakker for spillegruppa.
- Innkalle spillere til dugnader og føre dugnadslogg for hver enkelt.
- Ellers vil det være snakk om sporadiske oppgaver som det kan komme behov for. Dette tas etter hvert i løpet av sesongen.