

SPORTSPLAN

Gjekstad og Østerøya Idrettsforening



06.03.2012

Innhold

1. FORORD	2
2. INNLEDNING.....	3
2.1 GØIF Fotballs overordnede mål	4
2.2 Gode holdninger i GØIF Fotball.....	4
3. SPORTSLIG ORGANISERING AV KLUBBEN	5
3.1 Instruks for Trenerne.....	5
3.2 Trenerutvikling.....	6
3.3 Trenerutdanning	7
3.4 Lagenes organisering.....	8
3.5 Ordensregler for bruk av garderober.....	9
4. SPILLERUTVIKLING.....	10
4.1 Spillerutvikling i GØIF Fotball.....	10
4.2 Differensiering	11
4.3 Hospitering.....	11
5. BARNEFOTBALL	12
5.1 Retningslinjer for barnefotballen i GØIF Fotball	12
5.2 Trening barnefotball i GØIF Fotball.....	13
5.3 Rammer for overgang fra 7`er til 11`er-fotball.....	15
5.4 Håndbok for trenere, 6-12 år.....	16
5.4.1 Håndbok for trenere G/J 6-8 år	16
5.4.2 Håndbok for trenere G/J 9-10 år.	18
5.4.3 Håndbok for trenere G/J 11-12 år	20
6. UNGDOMSFOTBALL.....	22
6.1 Retningslinjer for ungdomsfotballen i GØIF Fotball.....	22
6.2 Trening ungdomsfotball i GØIF Fotball	23
6.3 Håndbok for trenere, 13 – 19 år.	26
6.3.1 Håndbok for trenere G/J 13–14 år.	26
6.3.2 Håndbok for trenere G/J 15–16 år	27
6.3.3 Håndbok for trenere G/J 17–19 år (Junior)	30
7. SENIORFOTBALL	32
8. POLITIATTEST	33

1. FORORD

Gjekstad og Østerøya Idrettsforening (heretter kalt GØIF) ble stiftet 22. februar 1974 og holder til på Østerøya Idrettspark i Sandefjord. Vårt nedslagsfelt er først og fremst Gokstad, Gjekstad og Østerøya. GØIF Fotball skal være en positiv aktivitet for barn og ungdom i nærmiljøet, og skal oppleves som et trygt og trivelig miljø for våre medlemmer.

GØIF Fotball drives hovedsakelig av frivillige og engasjerte foreldre.

Sportsplanen er en del av klubb utviklingen i GØIF Fotball.

Sportsplanen skal:

- ✓ *leve opp til klubbens målsettinger.*
- ✓ *være et levende dokument.*
- ✓ *brukes som fundament i klubbens barn- og ungdomsarbeid.*
- ✓ *være et praktisk oppslagsverk.*

I utarbeidelsen av sportsplanen har vi ønsket en mest mulig åpen og involverende klubb utviklingsprosess.

Vi har hatt diverse møter i utvalget i oppstartfasen og under oppbyggingen av planen, senere har vi involvert sportslig utvalg (daværende fotballstyre) og hovedlag.

Trenere og lagledere har også vært involvert i utarbeidelsen.

Sportsplanen skal gjøres kjent for trenere, lagledere, spillere og foresatte på alle nivåer.

Det skal gjennomføres trenerforum som en viktig arena for opplæring, implementering, kvalitetssikring og videreutvikling av planen.

Planen skal foreligge interaktivt på klubbens hjemmeside.

Sportsplanen på nettsiden skal til enhver tid betraktes som gjeldende.

Planen skal tas opp som tema generelt og evalueres årlig på trenerforum etter endt sesong.

Sportslig utvalg kan gjøre endringer/presiseringer i løpet av sesongen, men sportsplanen skal godkjennes på årsmøtet hvert år.



2. INNLEDNING

Målsettingen med planen er å få fram retningslinjer for hvordan en skal drive fotballen i de forskjellige årsklassene i GØIF fra de aller yngste- til seniornivå.

Planen skal tre i kraft våren 2012.

Sportsplanen skal for klubben:

- ✓ Leve opp til klubbens målsettinger.
- ✓ Være et viktig fundament for klubbens sportslige aktivitet.
- ✓ Fungere som et verktøy for å kvalitetssikre kontinuitet, sammenheng og utvikling for spillere, trenere og lagledere.
- ✓ Sikre klubbstyrte prosesser innenfor spiller-, trener- og laglederutvikling.
- ✓ Kommunisere ut hva vi driver med til våre samarbeidspartnere og andre som er interessert.

Sportsplanen skal for trenere/lagledere:

- ✓ Påvirke holdninger i trening og kamp.
- ✓ Gi trenere/ lagledere i de enkelte aldersgrupper et hjelpemiddel for fotballoplæringen.
- ✓ Være et redskap for alle trenere og lagledere, og bidra til et mer planmessig arbeid.
- ✓ Fortelle treneren hva som forventes av treningsinnhold i den aktuelle aldersgruppe.
- ✓ Poengtere/vise at det er viktig å samle klubben, få en felles forståelse, og jobbe i samme retning for å utvikle oss videre.
- ✓ Øke trenerens kompetanse.

Sportsplanen skal for spillerne:

- ✓ Påvirke holdninger i trening og kamp.
- ✓ Påvirke ferdigheter og fysiske egenskaper.
- ✓ Påvirke samhandlingsevne og fotballforståelse.
- ✓ Påvirke sosial kompetanse.



2.1 GØIF Fotballs overordnede mål

Visjon:

Vi vil vite at vi har nådd våre mål når våre medlemmer er glade og stolte over å tilhøre GØIF Fotball, og fordi vi gjennom sportslige og sosiale fremganger blir en attraktiv klubb i vårt nærmiljø.

Ha «dilla på lilla»!

Målsetting:

GØIF Fotball skal være en klubb for alle.

Verdier:

GØIF Fotball skal være:

- ✓ Åpne.
- ✓ Inkluderende.
- ✓ Utviklende.



Klubbens mål:

- ✓ Skal være en veldrevet fotballklubb.
- ✓ Vi skal være et attraktivt tilbud for barn, ungdom og voksne som er glad i fotball.
- ✓ Vi skal være til glede for nærmiljøet.

Klubbens mål for barne- og ungdomsfotballen:

- ✓ Gi flest mulig et tilbud om å spille fotball og ha det gøy med idretten sin.
- ✓ Gi et tilbud om utvikling av samarbeidsevne, fellesskapsfølelse og tilhørighet.
- ✓ Gi utfordringer og utviklingsmuligheter som står i forhold til spillernes alder og modenhet.
- ✓ Oppnå resultater ved å være utviklingsorientert og prestasjonsorientert.
- ✓ På sikt kunne oppnå et helhetlig tilbud for jenter.
- ✓ Være åpne og positive til et fruktbart samarbeide med andre lokale klubber.

Klubbens mål for seniorlagene:

- ✓ Være stabile innenfor breddefotballen.
- ✓ Klubben skal være positive til sportslig suksess innenfor klubbens økonomiske rammer.

2.2 Gode holdninger i GØIF Fotball

Holdningsavtalen er et viktig dokument som ligger på klubbens hjemmeside og **skal leses, forstås og respekteres** av alle som er involvert i våre aktiviteter.

Denne skal bidra til en felles forståelse av klubbens verdier og gi retningslinjer for å skape det miljøet og den tryggheten vi ønsker å ha i klubben.

3. SPORTSLIG ORGANISERING AV KLUBBEN

Trenerkoordinator: vervet er automatisk medlem i sportslig utvalg og rapporterer til sportslig leder. Ansvarsområde, ønsket kompetanse/ kvalifikasjoner er beskrevet i klubbens organisasjonsplan.

3.1 Instruks for Trenerne

Stillingen rapporterer til trenerkoordinator.

Ansvarsområder:

- ✓ Ansvar for sportslig aktivitet i henhold til føringer i klubbens sportsplan.
- ✓ Forberede treninger.
- ✓ Gjennomføre treninger.
- ✓ Lede laget under kamp.
- ✓ Møte på trenerforum.
- ✓ Tilrettelegge for ferdighetsutvikling og spillerutvikling ut fra behov og forutsetninger.
- ✓ Påvirke spillerne til å bli bedre fotballspillere og laget til å bli best mulig.
- ✓ Ivareta spillernes interesser og bidra til å skape et godt og utviklende miljø i laget.
- ✓ Samarbeide med trenerkoordinator for å skape en god fotballoplæring og et godt tilbud for alle, også for de beste talentene og de som ønsker å trene mer.

Ønsket kompetanse/kvalifikasjoner for barnefotballen:

- ✓ Personlig egnethet i forhold til å jobbe med barn.
- ✓ Utadvendt med gode kommunikasjons- og samarbeidsevner.
- ✓ Ansvarsbevisst, strukturert og nøyaktig.
- ✓ Selvstendig og engasjert.
- ✓ Delkursene tilpasset alder i UEFA C-lisensen.
- ✓ Vestfold Fotballkrets tilbyr kurs, dersom kompetansen ikke foreligger.

Ønsket kompetanse/kvalifikasjoner for ungdomsfotballen:

- ✓ Personlig egnethet i forhold til å jobbe med ungdom.
- ✓ Utadvendt med gode kommunikasjons- og samarbeidsevner.
- ✓ Ansvarsbevisst, strukturert og nøyaktig.
- ✓ Selvstendig og engasjert.
- ✓ Må ha god kunnskap om fotballspillet, fotballtrening, ferdighetsutvikling, spillerutvikling og formidling.
- ✓ Alle delkursene i UEFA C-lisensen.
- ✓ Vestfold Fotballkrets tilbyr kurs, dersom kompetansen ikke foreligger.



3.2 Trenerutvikling

Overordnede mål GØIF Fotball:

- ✓ Skal bidra til at alle som jobber som trenere/ lagledere på alle nivåer i klubben får den nødvendige skoleringen i [Vestfold Fotballkrets](#) kurstilbud.
- ✓ Skal ha spesifikke ønsker til skolering av trenere/ lagledere i forhold til alle nivåer/alderstrinn.
- ✓ Ønsker å rekruttere og skolere gode trener- og laglederemner fra egen klubb.

Litt om trenerrollen i barne- og ungdomsfotballen:

Trenerrollen er vanskelig og utfordrende. Det finnes ikke noe fasitsvar på hva som er ideell eller riktig treneradferd.

Det er også stor forskjell på å være trener innenfor barnefotball sammenlignet med ungdomsfotball. De unge gjennomgår i denne perioden en stor utvikling, og gruppen kan være svært forskjellig sammensatt.

Mens de yngre utøverne trenger mye lek, en fast ledelse, orden og klare beskjeder, er behovene hos de noe eldre ungdommene mer sammensatte.

Den gode treneren har evnen til å se utøverne i et helhetsperspektiv og har sans for hele personen, ikke bare den fysiske siden. Det krever kunnskap om, og forståelse for denne utviklingen - og ikke minst interesse og et godt blikk for den enkelte utøveren.

Treneren skal gjennom sin atferd aktivt forsøke å påvirke spillerne til å bli bedre fotballspillere.

Treneren prøver gjennom valg av aktiviteter, tidsdisponering og ikke minst gjennom dialog med spillerne, å skape gunstige læringsvilkår for spillerne.

Trenerutdanning gjennom Vestfold Fotballkrets

Det er mange ting som er viktig i fotball. Som trener trenger man mange typer kunnskap.

Vi spiller derfor på lag med [Vestfold Fotballkrets](#) som tilbyr forskjellige typer kurs, der den enkelte trener kan bruke **litt tid**, **litt mer tid** eller **veldig mye tid** på sin skolering, alt etter egne ambisjoner og muligheter.



3.3 Trenerutdanning

En positiv og engasjert foreldregruppe er ofte avgjørende om barna får et godt tilbud eller ikke. Det er fra denne gruppen vi tradisjonelt knytter til oss trenere/ lagledere for de enkelte lag. Klubben, i samarbeid med Vestfold Fotballkrets, ønsker å legge til rette for at foreldre som ønsker det, kan delta på UEFA C-lisenskurs.

Selvsagt finnes det mye realkompetanse blant foreldre som ikke er blitt formalisert, og nå kan de få muligheten til dette. Som klubb ønsker vi å kvalitetssikre barnas aktivitet og trenerutdanning er en viktig del av dette arbeidet.

For de aller yngste er det ønskelig at trenere gjennomfører «delkurs 1, Barnefotball».

Dersom en ønsker å følge laget videre, er det sterkt ønskelig at en tar de tre andre delkursene og formaliserer dette til «UEFA C-lisens» status.

UEFA C-lisenskurset er slik:

Delkurs 1: Barnefotball:

- ✓ Alle som skal jobbe med barnefotball i de yngste årsklassene (6-8 år)
- ✓ Kurset passer meget bra for foreldre som ønsker litt kunnskap og ideer om hvordan de skal lede fotballaktiviteten for barna
- ✓ Kurset krever ingen forkunnskaper
- ✓ Kurset er også første trinn i C-lisens utdannelsen

Varighet: 16 timer (8 t. teori + 8 t. praksis)

Delkurs 2: Barnefotball - Flest mulig med kvalitet:

- ✓ Alle som skal jobbe med barnefotball (9-10 år)
- ✓ Kurset passer meget bra for foreldre som ønsker litt kunnskap og ideer om hvordan de skal lede fotballaktiviteten for barna
- ✓ Kurset er andre trinn i C-lisens utdannelsen og bygger på delkurs 1

Varighet: 20 timer (10 timer teori + 10 timer praksis) - inkludert keepertrenerkurs 1, del 1

Delkurs 3: Mot Ungdom - Lengst mulig:

- ✓ Alle som skal jobbe med de eldste årgangene i barnefotball (11-12 år)
- ✓ Kurset passer meget bra for foreldre som ønsker litt kunnskap og ideer om hvordan de skal lede fotballaktiviteten for barna
- ✓ Kurset er tredje trinn i C-lisens utdannelsen og bygger på delkurs 1 og 2

Varighet: 16 timer (8 timer teori + 8 timer praksis).

Delkurs 4: Ungdomsfotball - Lengst mulig - Best mulig:

- ✓ Trenere som er engasjert i ungdomsfotballen.
- ✓ Kurset er siste del av Trener 1-utdannelsen og bygger på delkurs 1, 2 og 3

Varighet: 20 timer (10 timer teori + 10 timer praksis)

Alle trenere i GØIF får dekket påmeldingsavgift for disse kursene.

3.4 Lagenes organisering

GØIF Fotball er en dugnadsbasert klubb som skal stimulere til at rekruttering til trenerverv skjer i foreldregruppene til de enkelte lag.

Trenere skal godkjennes av trenerkoordinator i samråd med sportslig utvalg.

Hvert årstrinn utnevner lagleder/e.

Hovedtrener:

Ansvarsområder:

- ✓ Se spesifikk stillingsinstruks **pkt. 3.1.**

Assistenttrener:

Ansvarsområder:

- ✓ hjelpe til med trenerens oppgaver.
- ✓ fungere som trener når trener ikke er tilstede.
- ✓ hjelpe til med organisering av spillerbytte under kamp.

Lagleder:

Ansvarsområder:

- ✓ Ta seg av det praktiske rundt laget.
- ✓ Føre laglederbok.
- ✓ Fylle ut dommerkort.
- ✓ Betaling til dommer.
- ✓ Holde fellesutstyr i orden, eventuelt organisere felles draktvask.
- ✓ Utarbeide medlemslister ved sesongstart, ajourføre inn/ utmeldinger i laget.
-liste med spillers navn, adresse, fødselsdato (for registrering i FIKS), telefonnummer, e-post og foresatte. Rapporteres til: [Medlemsansvarlig GØIF](#)
- ✓ Følge opp medlemskontingenter.
- ✓ Informasjon til spillere og foreldre. Det oppfordres til å bruke klubbens hjemmeside.
- ✓ Være tilstede på flest mulig kamper.
- ✓ Stille på lagledermøter, foreldremøter, klubbens tema-/evalueringsmøter.
- ✓ Minst mulig organisering av transport til kamper er et virkemiddel som bør brukes for å få med foresatte til kamp.
- ✓ Lagleder kan gjerne være to personer, men med en hovedansvarlig. En må ha tilgang på PC med internettilgang og e-post.
- ✓ Organisere foreldremøter, og være kontaktpunkt mellom foresatte og laget.
- ✓ Arrangere sosiale tilstelninger.
- ✓ Organisere dugnader.

Foreldremøte:

Vi anbefaler å avholde tre foreldremøter og hver lagenhet finner sin form på dette. Det kan være lurt å avholde foreldremøter som følger:

- ✓ **Oktober/november** for å avslutte sesongen, summere opp og etablere støtteapparat for neste sesong.
- ✓ **Februar/mars** for å diskutere detaljer i kommende sesong, turer, cuper, terminliste og inntektsaktiviteter.
- ✓ **Midt i sesongen** ved behov.



Forslag til agenda foreldremøte:

- ✓ "Hva er GØIF Fotball". Orientering om klubben.
- ✓ Hovedområdene i klubbens organisasjonsplan, sportsplan og holdningsavtale.
- ✓ Foreldrevettregler (se holdningsavtale på gøif.no).
- ✓ Aktiviteter og dugnad (både på lags- og klubbnivå).

Trenernes / lagledernes ansvarsområder:

- ✓ Ballene skal være pumpet før trening og kamp.
- ✓ Drakter, overtrekksvester og kjepler o.l. skal holdes i orden.
- ✓ Legekoffert skal være i orden og tas med på hver trening og kamp.
- ✓ Målene skal sikres før trening og kamp og settes på sine respektive plasser etter trening.

Spillernes ansvarsområder:

- ✓ Personlig utstyr og tøy til trening og kamp skal holdes i orden.
- ✓ Leggbeskyttere skal alltid brukes. Spillere uten kan ikke delta.
- ✓ Ved trening i kaldt vær skal varmt treningstøy benyttes.
- ✓ Spillerne er ansvarlige for å samle inn lagutstyr etter trening.

Klubbens ansvar:

- ✓ Det skal skaffes nødvendig utstyr for å gjennomføre aktiviteter i h.h.t. sportsplan.
Normalt vil alle lag få utlevert:
 - Nøkler til klubbhus.
 - Draktoverdel.
 - *X antall baller og ballnett. Avhengig av spillerantall.*
 - 10 hatter og 10 små kjepler
 - Overtrekks-vester etter behov
 - Førstehjelpsskrin – *det første skrinet laget får, inneholder startutstyr, annet utstyr anskaffer lagene selv. Suppleres før hver sesong.*
- ✓ Det skal sørges for nødvendig banekapasitet til både trening og kamp.

Kampantrekk spillere:

- ✓ Under kamp skal det alltid brukes GØIF's klubbdrakt, hvit fotballshorts og hvite strømper.
- ✓ Treningsdresser skal ha blå hovedfarge.

3.5 Ordensregler for bruk av garderober**Ansvarlig: Trener/lagleder sørger for:**

- ✓ At alle brukere har en god holdning til punktene under.
- ✓ Orden i garderoben under og etter bruk. Ved kamper skal også gjestenes garderober ryddes.
- ✓ At dusjene nyttes på en fornuftig måte. Husk varmtvannet skal rekke til flere personer.
- ✓ At baller ikke nyttes i garderober eller ganger.
- ✓ At fottøy/ fotballstøvler rengjøres ute, ikke inne i garderoben.
- ✓ At vinduer er lukket og dører låst når garderoben forlates. Husk ytterdørene.

4. SPILLERUTVIKLING

4.1 Spillerutvikling i GØIF Fotball

Overordnede mål spillerutvikling i GØIF Fotball:

- ✓ Utvikle flest mulig spillere lengst mulig.
- ✓ Gi et tilbud til alle barn og unge – gutter og jenter som ønsker å utvikle seg som fotballspiller, slik at de får en god mulighet til og nå sitt potensial.
- ✓ Utvikle spillere til GØIF's A-lag, eller (for gutter) til vår samarbeidsklubb Sandefjord Fotball.

I GØIF Fotball ønsker vi å utvikle:

- ✓ HURTIGE og TEKNISKE spillere med god SPILLEFORSTÅELSE, i tillegg til at de er ENTUSIASTISKE og TRENINGSVILLIGE.
- ✓ Spillere som er TRYGGE MED BALLEN i alle situasjoner og som er DYKTIGE TIL Å UTNYTTE SINE FERDIGHETER i samhandling med medspillere i krevende situasjoner på banen.
- ✓ Spillere som er bevisst i forhold til hvilke ROM som skal brukes og TIDEN man har til rådighet.
- ✓ Spillere som har VILJE TIL UTVIKLING, som har HOLDNING, FOKUS og FYSIKK.
- ✓ Spillere som ønsker TRENE for å bli god.

Det vil kreve en PRIORITERT, SYSTEMATISK OPPLÆRING OVER FLERE ÅR MED SVÆRT MANGE GJENTAKELSER OG GOD RETTLEDNING.

I treningsarbeidet er vi opptatt av at spillerne øver på den måte som de vil spille kampen på. Derfor skal trening i hovedsak være knyttet til å øve i realistiske situasjoner som spillerne møter i kamp. Mye egentrening og gruppetrening i tillegg til trening med laget er en forutsetning for å nå målene.

Hovedelementer spillerutvikling:

I GØIF Fotball prioriterer vi følgende hovedpunkter vedrørende spillerutvikling i barne- og ungdomsårene – for gutter og jenter:

- ✓ Dyktige og utdannende trenere på alle lag.
 - Trenerutvikling.
- ✓ Mer fotballaktivitet for alle gjennom hele året.
 - Tilrettelegge for bedre fotballtilbud gjennom hele året.
- ✓ Sesongforlengelse og anleggsutnyttelse.
- ✓ Større grad av ferdighetsfremmende aktivitet.
- ✓ Differensiering på treninger, alle må mestre.
 - Det henvises til hospiteringsordningen(*se pkt. 4.3*).
 - Optimal trenings- og kamparena.
- ✓ Tydelige krav til treningsmengde og treningskvalitet.



4.2 Differensiering

Definisjon og hensikt:

Definisjon:

- ✓ Med *organisatorisk differensiering* menes at man flytter spillere fra en gruppe til en annen.
- ✓ Med *pedagogisk differensiering* menes at man gir et tilrettelagt tilbud i den gruppen spillerne tilhører.

Hensikt: Gi spillerne mestringsoppgaver og utfordringer ut i fra sitt ståsted.

I barnefotballen ønsker vi å benytte pedagogisk differensiering der vi gir spillerne tilpassede mestringsoppgaver i den gruppen der de har sin naturlige og sosiale tilhørighet, sammen med sine lagkamerater.

Merk: Den gode trener evner å se alle sine spillere. Han/hun skaper entusiasme og motivasjon ved å gi konkrete og positive tilbakemeldinger til alle spillerne i gruppa.

4.3 Hospitering

Definisjon og hensikt:

- ✓ **Definisjon:** En spiller "besøker" et annet fotballmiljø regelmessig for kortere/lengre tid hvor han/hun utfordres i.f.t. egen flytsone.
- ✓ **Hensikt:** Gi nye utfordringer til spiller med tanke på videre utvikling.
- ✓ Spiller må være klar ferdighetsmessig og mentalt.

Mulige fallgruver:

- ✓ Totalbelastningen – skal det være i stedet for eller i tillegg til.
- ✓ Kommunikasjon med de involverte.
- ✓ Rovdrift i.f.t. kampsesongen – mange vil bruke spilleren.
- ✓ Tilbakeføring til ordinær gruppe – hvordan takler involverte parter det?

Hvorfor hospitering:

GØIF Fotball har som målsetting å gi alle spillere i klubben et godt treningstilbud, og for noen vil dette innebære å spille kamper eller trene mer enn med sitt eget lag.

Spilleren tilhører sin egen årsklasse og trener og spiller kamper på eget nivå.

Permanent oppflytting og hospitering er ikke vanlig i barnefotballen, og skal i alle tilfeller alltid godkjennes av trenerkoordinator.

Retningslinjer for hospitering:

- ✓ Opp mot 100 % fremmøte på eget lags treninger.
- ✓ Treningsivrig og **eget** ønske om å trene mer.
- ✓ For jentespillere kan det også gis tilbud om trening med guttelag.
- ✓ Trenerne på begge nivåer må ha en tett dialog om- og med disse spillerne.
- ✓ Behovet for hospitering og utvalg av spillere skal styres fra laget hvor den aktuelle spilleren tilhører. Trenerne på laget over skal ikke "hente opp" spillere.
- ✓ Trenerne på det laget som spillere trener med, styrer kamphverdagen til hospitantene. Det bør vurderes om hospitantene skal spille kamper for eksempel i 1.div på eget lag framfor 2.div-kamp på laget over.

Dersom trenerne og foreldre har spørsmål, eller noe er uklart, vil klubben gjerne ha tilbakemeldinger direkte til trenerkoordinator vedrørende dette.

5. BARNEFOTBALL

5.1 Retningslinjer for barnefotballen i GØIF Fotball

Med barnefotball menes all fotball for gutter og jenter i alderen **f.o.m. 6 år t.o.m. 12 år**.

Laguttak

Hovedprinsippet i GØIF Fotball er at spillere i barnefotballen gis tilbud om fotballaktivitet i den aldersklassen de hører hjemme. Denne tilhørigheten er den primære og differensiering av tilbudet til ulike spillere bør skje innenfor denne rammen. For øvrig henvises det til klubbens retningslinjer for differensiering og hospitering (*se pkt. 4.2 og 4.3*).

Inndeling av lag:

- ✓ Hvert alderstrinn skal betegnes som en gruppe, ikke flere lag. **Lag er kun for kamper.**
- ✓ I 5`er-fotball bør hvert lag bestå av 6-8 spillere på kamp.
- ✓ I 7`er-fotball bør hvert lag bestå av 8-10 spillere på kamp.
- ✓ **TOPPING AV LAG SKAL IKKE FOREKOMME I BARNEFOTBALLEN.** Det er viktig at alle spillere får et godt tilbud. Topping av lag er ingen forutsetning for å drive god spillerutvikling.
- ✓ Det bør rulleres på lagene i løpet av sesongen, slik at alle får spille med alle.
- ✓ Generell retningslinje: Flest mulig lag, rikt kamptilbud, få innbyttere.

Kamper:

- ✓ G/J 6–7 år deltar i aktivitetsturneringer.
- ✓ G/J 8–12 år deltar i kretsserien.
- ✓ Alle spillerne skal spille like mye.
- ✓ Spillerne bør prøve seg på ulike plasser, også som keeper.
- ✓ Kapteinfunksjonen går på omgang mellom spillerne.
- ✓ Oppvarming til kamper skal skje med innslag av tekniske øvelser med ball og spilløvelser og smålagsspill.

Deltakelse i cuper:

- ✓ Alle spillerne i gruppa skal få tilbud om deltagelse.
- ✓ Overordnet målsetting ved deltagelse i cuper er å styrke miljøet og samholdet i laget, og samtidig gi et godt sportslig tilbud som er med på å utvikle både laget og spillerne.
- ✓ Det bør være en progresjon i reiseavstander til cuper, i takt med økt alder.
- ✓ Ved valg av cuper bør det enkelte lag vurdere en del ulike faktorer. Det er viktig at laget planlegger i god tid, slik at det passer inn i familiens (ferie-)planer.
Spillere, ledere og foresatte/foreldre bør involveres i prosessen med valg av cuper.
- ✓ Klubben dekker inntil 2 cuper pr. lag i året.
Lagene bør delta på GØIF-cup som normalt blir arrangert siste helg i august.
- ✓ Prinsippet med jevne lag og lik spilletid gjelder også her.

5.2 Trening barnefotball i GØIF Fotball

Ballbehandling og fart:

Ballbehandling og fart skal prioriteres fra tidlig alder.

Spillerne skal oppfordres til å "TØRRE Å HOLDE PÅ BALLEN" slik at de over tid vil beherske de ulike sidene av ferdigheten BALLKONTROLL/BALLBESITTELSE opp til et høyere nivå.

Det er viktig med mye øving på INDIVIDUELLE DELFERDIGHETER:

- ✓ Ballbehandling/ ballkontroll.
- ✓ Føre ballen.
- ✓ Pasning.
- ✓ Mottak/ medtak.
- ✓ Finte, dribble, vende.
- ✓ Avslutninger - skudd.
- ✓ Heading.
- ✓ Tackling.

Grunnleggende basisegenskaper innenfor fart, smidighet, koordinasjon, balanse skal påvirkes gjennom lekeaktiviteter med og uten ball og bruk av "agility stige", "agility ringer, hekker med mer.

Bevegelseshurtighet med og uten ball er sammensatt av de tre ulike bevegelsesformer:

Akselerasjoner, bevegelsesendringer og hopp.

Gjennom spill og lekeaktiviteter med og uten ball skal man påvirke disse bevegelsesformene.

Spillet – en god læremester:

Selve kjernen i fotballens egenart er fotballferdigheten. Fotballferdighet defineres som

"hensiktsmessige handlingsvalg og handlinger for å skape og utnytte spillesituasjoner for eget lag".

Dette medfører at spillere må ha mye øving i å utføre handlingsvalg og handlinger i kamplike situasjoner, smålagsspill. Den absolutt viktigste aktiviteten for å utvikle fotballferdigheten i ovennevnte betydning er en stor mengde spesifikk fotballaktivitet der SMÅLAGSSPILL ivaretar den rette læringen samtidig som akkurat denne aktiviteten er motiverende og morsom.

Med smålagsspill menes her primært 5 mot 5, 4 mot 4, 3 mot 3 og sekundært 2 mot 2 og 1 mot 1.

Smålagsspill er kjernen av aktiviteten: Bane, mål, motstander og ball, og mye ballkontakt.

Det inneholder alt som de større spillene har, samtidig som alt foregår så mye mer intenst og fortettet enn i "11 mot 11"-spillet.

Læring av ferdigheter – "Øvelse gjør mester!":

Man må faktisk øve på akkurat den ferdigheten man ønsker å forbedre prestasjonen i. Hvis man ønsker å bli bedre i skudd, må man selvfølgelig trene spesielt på denne ferdigheten. Man må trene mye og spesifikt for å oppnå god ferdighet. I forhold til at noe som skal læres krever svært mange repetisjoner, er det meget vesentlig for trenere og spillere å prioritere tidsbruken og repetisjonene på relativt få ferdigheter.

Det er bedre Å KUNNE FÅ FERDIGHETER MEGET GODT ENN MANGE FERDIGHETER HALVGODT!

Treningsinnhold:

- ✓ Delferdigheter som : PASNING, MOTTAK, SKUDD, DRIBLING og VENDING må prioriteres.
- ✓ Den beste måten å øve disse delferdighetene er gjennom spill for da trener en ikke bare teknikk, men også på å ta valg (utvikle forståelse). Det kan i tillegg også trenes isolert teknikk, men det må gjøres i små grupper for at barna skal få nok repetisjoner.
- ✓ Opp til 9 år bør LEKBETONTE AKTIVITETER og SMÅSPILLVARIANTER være et stort innslag i treningen.
- ✓ Bevegelseshurtighet (fart) med og uten ball.
- ✓ Koordinasjon, rytme, balanse og fotrapphet.
- ✓ Hoveddelen av treningen skal være MED BALL.
- ✓ Det bør spilles med maks 4 på hvert lag + keepere på minst halve treningen.
Ulike småspillvarianter er morsomt og veldig ferdighetsutviklende, både i forhold til fotballforståelse og teknikk.
- ✓ Del inn lag og grupper på trening slik at alle får "brynt" seg litt. La gjerne de som har kommet lengst i utviklingen spille med og mot hverandre enkelte ganger.

Fotballkampen – et ledd i utviklingen:

Fotballkampen er ikke noe mål i seg selv i barnefotballen. Den er et naturlig ledd i barnas utvikling. I kampen skal barna få vise om ferdighetene de har øvet på, fungerer i en mer urolig og uvant situasjon mot ukjente spillere. Under kampen bør derfor trenere og ledere konsentrere seg om å observere hvordan den enkelte spiller lykkes. Hva behersker han/hun godt og hva klarer de ikke så bra. Etter kampen bør hvert barn få vite litt om hva de har lykkes med – blitt flinkere til.

Barnetrenereens 10 bud i GØIF Fotball:

- ✓ Planlegg treningen – Spillerne har rett til en forberedt trener.
- ✓ Mesteparten av treningen skal skje med ball.
- ✓ Det bør finnes en ball pr. spiller.
- ✓ Unngå køer på trening – Hver spiller skal ha mange ballberøringer.
- ✓ Ha spilleren i sentrum.
- ✓ Gi barna like mye oppmerksomhet.
- ✓ Spill på små områder – Små fotballbein skal spille fotball, ikke løpe fotball.
- ✓ Spill i små grupper.
- ✓ Ha fokus på å utvikle spilleintelligensen – Gi ikke svarene direkte til barna, still spørsmål og la de finne svaret selv.
- ✓ LEK, TRIVSEL og UTVIKLING er viktigere enn kampresultatet!



5.3 Rammer for overgang fra 7`er til 11`er-fotball

Overgangen fra 7`er til 11`er-fotball er ofte en utfordring for spillere og trenere. Flere spillere, større spilleflate, større rom å bevege seg i, økt krav til godt tilslag, økt krav til den relasjonelle og strukturelle dimensjonen av spillet (samhandling offensivt og defensivt) er noen nye utfordringer for små fotballbein. Nedenfor følger noen knagger som trenere og spillere kan jobbe med på trening ved overgangen til 11`er-fotball.

Glede med mye ball:

Mange baller på trening, ofte ballkontakt, mye smålagsspill, mye deløvelser med skudd/avslutninger, spilletid for alle, vekt på å ha det gøy samt ferdighetsutvikling fremfor seier/tap.

Glede, tålmodighet og læring.

Bli kjent i ledd og roller:

Trening i å spille sammen i ledd/ delformasjoner i smålagsspill: spissene sammen, midtbaneleddet sammen, bakre ledd sammen (2:2, 4:4, 6:6, 8:8). Lære hva rollene går ut på i smålagsspill: spiss, sentral midtbane, kant, back, midtstopper, målvakt. La spillerne teste ut ulike roller! (Ikke "blir" midtstopper for evig og alltid allerede nå). Oppmuntre/ tilrettelegge for å utvikle den enkeltes styrker og gi den enkelte en rolle der disse kommer til sin rett.

Bevegelse og hurtig pasningsspill:

Skryte av og bevisstgjøre det å angripe med stor bevegelse og at ballen kan gå mye raskere enn noen kan løpe med den (med økt spilleflate er dette viktig).

Tidlige og gode pasninger, gjøre hverandre gode!

Valg og tilslag:

Trene og coache på gode handlingsvalg med ball. Spiller må ha tidlig overblikk – kunne handle hurtig. Spiller må ha godt tilslag, "trøkk" i pasning, skudd.

Ro med ball, unngå stress:

Oppmuntre spillere til å tørre å bruke ferdigheter, til å ha ro med ball og ta gode valg i forhold til lagets måte å spille på (spillestil).

Ta vare på individualisten:

Treningene må by på mange muligheter til utfordring. Individualisten må få skryt når han våger.

5.4 Håndbok for trenere, 6-12 år

5.4.1 Håndbok for trenere G/J 6-8 år

Oppstart:

- ✓ Innetrening i januar.

Karakteristiske trekk for alderen:

- ✓ Koordinasjon utvikles.
- ✓ Stor aktivitetstrang.
- ✓ Tar verbal instruksjon dårlig.
- ✓ Kort konsentrasjonstid.
- ✓ Idealer og forbilder står sentralt.
- ✓ Følsom for kritikk.
- ✓ Aggresjon rettes mot kamerater.

Anbefalt treningsmengde:

- ✓ 1-2 økter pr. uke i forsesongen.
- ✓ 1-2 økter + kamp i kampsesongen.
- ✓ Treningsfri i desember.
- ✓ Ta hensyn til at barna også skal ha tid og overskudd til å delta i andre fritidsaktiviteter, og tilpass treningsmengden deretter.

Overordnet mål i 6 - 8 årsalderen:

- ✓ Utvikle barnas grunnleggende ferdigheter med ball.
- ✓ Barna skal gjennom fotballaktiviteten oppleve trygghet og mestring – og dermed trivsel.

Individuell ballbehandling:

- ✓ Føre ballen.
- ✓ Beherske ballen.
- ✓ Treffe ballen.
- ✓ Pasninger.
- ✓ Mottak.
- ✓ Avslutninger.

”Spille sammen med”:

- ✓ Avlevere ballen.
- ✓ Motta ballen fra og returnere. Direkte spill.

Taktikk - Ferdighetsutvikling:

- ✓ Bevisstgjøring av betydningen av å få ballen til medspiller så ofte som mulig.

- ✓ Lære hva pasningsspill er – og betydningen av dette.
- ✓ Samarbeid.

Fysikk:

- ✓ Koordinasjon, fart, smidighet, akselerasjon, rytme, balanse, bevegelsesendringer og hopp gjennom lek- og spillvarianter med ball.

Hovedaktivitet: "Smålagsspill":

- ✓ Smålagsspill (1 mot 1, 2 mot 2, 3 mot 3 osv)
- ✓ Lekbetonte aktiviteter og småspillvarianter.
Dette er den mest grunnleggende fotballaktiviteten for alle.

Ballkontroll: En ball pr spiller:

- ✓ Føring, med en fot, med to føtter.
- ✓ Vendinger, ulike varianter.
- ✓ Mange ballberøringer.

Skudd på mål i forskjellige varianter:

- ✓ Etter føring.
- ✓ Etter pasning.

Heading mot mål etter kast:

- ✓ Fra målmann.
- ✓ Fra seg selv.
- ✓ Fra medspiller.

Avlevere ballen (pasninger):

- ✓ Teknikk:
 - Innsidepasning.
 - Utsidepasning.
 - Løftet pasning med halvtliggende vrist.

Motta ballen:

- ✓ Teknikk:
 - Mottak med sålen, innsiden av foten, utsiden av foten.

Direkte spill:

- ✓ Teknikk:
 - Innside, utside, vrist.
 - Variert avstand.

Unngå kø, del opp i mindre grupper!

Aktivitet er viktigere enn instruksjon!

Kamper:

- ✓ 6-8 spillere på hvert lag.
- ✓ Det skal deles jevne lag, **topping skal ikke forekomme.**
- ✓ Alle skal ha lik spilletid.
- ✓ Alle bør spille på alle plasser, inkludert keeper.
- ✓ Det bør rulleres på lagene i løpet av sesongen, slik at alle får spille med alle.

5.4.2 Håndbok for trenere G/J 9-10 år.

Oppstart:

- ✓ Innetrening i januar.

Karakteristiske trekk for alderen:

- ✓ Jevn og harmonisk vekst.
- ✓ Selvkritikk og vilje til læring øker.
- ✓ Tilnærmet lik utvikling hos jenter og gutter.
- ✓ Er lett å lede og påvirke.
- ✓ God utvikling av finmotorikk, «teknisk gullalder» nærmer seg i slutten av perioden.
- ✓ Gunstig alder for påvirkning av holdninger.
- ✓ Er fremdeles lite mottakelig for verbal instruksjon.
- ✓ Opptatt av regler og rettferdighet.
- ✓ Kreativiteten utvikles.
- ✓ Stort vitebegjær.

Anbefalt treningsmengde:

- ✓ 2-3 økter pr. uke i forsesongen, inkludert innetrening.
- ✓ 2 økter + kamp i kampsesongen.
- ✓ Treningsfri i desember.

Ta hensyn til at barna også skal ha tid og overskudd til å delta i andre fritidsaktiviteter, og tilpass treningsmengden deretter.

Overordnet mål i 9-10 årsalderen:

- ✓ Utvikle barnas grunnleggende ferdigheter med ball.
- ✓ Barna skal gjennom fotballaktiviteten oppleve trygghet og mestring – og dermed trivsel.
- ✓ Bevisstgjøring av betydningen av å ta gode valg på fotballbanen – med ball og bevegelse uten ball.

Teknikk - Ferdighetsutvikling:

- ✓ Pasninger.
- ✓ Pasninger/Mottak.
- ✓ Føre, kontrollere, dribble.
- ✓ Headinger.
- ✓ Avslutninger - Skudd.
- ✓ Tackling.
- ✓ Individuell ballbehandling.

Taktikk - Ferdighetsutvikling:

- ✓ Bevisstgjøring av betydningen av å få ballen til medspiller så ofte som mulig.

- ✓ Lære hva pasningsspill er – og betydningen av dette.
- ✓ Samarbeid.
- ✓ Plan på forhånd - Spillers valg.
- ✓ Tørre å bruke ferdigheter med ball.
- ✓ Vise seg - Gjøre seg spillbar.

Fysikk:

- ✓ Basis styrke: mage, rygg, beina.
- ✓ Fotballhurtighet: Løpe fort i en retning, stoppe hurtig, løpe hurtig i en annen retning.
- ✓ Koordinasjon, fart, smidighet, akselerasjon, rytme, balanse, bevegelsesendringer og hopp gjennom lek- og spillvarianter med ball.

Hovedaktivitet: "Smålagsspill":

- ✓ 1 mot 1 – variasjoner.
 - ✓ 2 mot 1 variasjoner.
 - ✓ 3 mot 1 variasjoner.
 - ✓ 2 mot 2 variasjoner.
 - ✓ 3 mot 2 mot mål med målmann.
 - ✓ 4 mot 2 mot mål med målmann.
 - ✓ 3 mot 3 mot mål med målmann.
 - ✓ Femmerfotball.
 - ✓ Lekbetonte aktiviteter og småspillvarianter.
- Dette er den mest grunnleggende fotballaktiviteten for alle.

Pasningsøvelser:

- ✓ 2 og 2 sammen om ball:
 - -Pasning – kontroll.
 - -Spille ballen til medspiller som inviterer.
- ✓ 3 og 3 sammen om ball:
 - -Spille i trekant.
 - -På rekke.
- ✓ 4 og 4 sammen:
 - -I firkant-formasjon.
 - -På en rekke.
 - -I bevegelse innenfor et avgrenset område.

Unngå kø, del opp i mindre grupper!**Aktivitet er viktigere enn instruksjon!****Kamper:**

- ✓ 6-8 spillere på hvert lag.
- ✓ Det skal deles jevne lag, **topping skal ikke forekomme.**
- ✓ Alle skal ha lik spilletid.
- ✓ Alle bør spille på alle plasser, inkludert keeper.
- ✓ Det bør rulleres på lagene i løpet av sesongen, slik at alle får spille med alle.

5.4.3 Håndbok for trenere G/J 11-12 år

Oppstart:

- ✓ Innetrening i januar.

Karakteristiske trekk for alderen:

- ✓ Jevn og harmonisk vekst.
- ✓ Selvkritikk og viljen til å lære vokser.
- ✓ Tilnærmet lik utvikling for jenter og gutter.
- ✓ Barna er lette å lede og påvirke.
- ✓ God utvikling av finmotorikk, den berømte «tekniske gullalder» kommer.
- ✓ Gunstig alder for påvirkning av holdninger.
- ✓ Opptatt av regler og rettferdighet.
- ✓ Kan ta i mot verbal instruksjon.
- ✓ Kreativiteten utvikles.

Anbefalt treningsmengde:

- ✓ 2-3 økter pr. uke i forsesongen, inkludert innetrening.
- ✓ 2 økter + kamp i kampsesongen.
- ✓ Treningsfri i desember.

Ta hensyn til at barna også skal ha tid og overskudd til å delta i andre fritidsaktiviteter, og tilpass treningsmengden deretter.

Overordnet mål i 11 – 12 årsalderen:

- ✓ Videreutvikle barnas grunnleggende ferdigheter med ball.
- ✓ Utvikle spillere som er:
 - -trygge og smarte med ballen i føttene.
 - -gode en-mot-en offensivt og defensivt.
- ✓ Barna skal gjennom fotballaktiviteten oppleve trygghet og mestring og dermed trivsel.

Taktikk - Ferdighetsutvikling:

- ✓ Pasningsspill.
- ✓ Plan på forhånd - Spillers valg.
- ✓ Tørre å bruke ferdigheter med ball.
- ✓ Unngå stress med ball.
- ✓ Vise seg - Gjøre seg spillbar.
- ✓ Bevisstgjøring av betydningen av å ta gode valg på fotballbanen – med- og uten ball.
- ✓ Bevisstgjøring av og trening i roller sjuerfotball.
- ✓ Kjennetegn ved måte å spille på (spillestil).

Taktikk - Ferdighetsutvikling:

- ✓ Mye øving på individuelle basisferdigheter, -videreutvikle ferdigheter.

- ✓ Tilslag: Pasninger - Skudd.
- ✓ Pasning/Mottak.
- ✓ Føre, kontrollere, dribble.
- ✓ Headinger.
- ✓ Ferdigheter som førsteforsvarer.
- ✓ Rolleferdigheter.
- ✓ Ferdigheter og spillestil.

Fysikk:

- ✓ Fotballspesifikk utholdenhet gjennom spill-øvelser.
- ✓ Basis styrke: mage, rygg, beina.
- ✓ Fotballhurtighet: Løpe fort i en retning, stoppe hurtig, løpe hurtig i en annen retning.
- ✓ Koordinasjon, fart, smidighet, akselerasjon, rytme, balanse, bevegelsesendringer og hopp gjennom lek- og spill-varianter med ball.

Hovedaktivitet: "Smålagsspill":

- ✓ 1 mot 1 – variasjoner.
- ✓ 2 mot 1 variasjoner.
- ✓ 3 mot 1 variasjoner.
- ✓ 2 mot 2 variasjoner.
- ✓ 3 mot 2 mot mål med målmann.
- ✓ 4 mot 2 mot mål med målmann.
- ✓ 3 mot 3 mot mål med målmann.
- ✓ Femmerfotball.
- ✓ Lekbetonte aktiviteter og småspillvarianter.

Øvelser og angrepsspill:

- ✓ Pasning – avslutning, To pasninger og avslutning.
- ✓ Veggspill og avslutning.
- ✓ To mot én – og avslutning.
- ✓ Innlegg – avslutning.
- ✓ Vinklet pasningsspill - medløpsøvelse.

Øvelser og forsvarsspill:

- ✓ Èn mot èn-situasjon.
- ✓ Èn mot to-situasjon.
- ✓ To mot to-situasjon.
- ✓ Tre mot to-situasjon.

Spill: Èn mot èn, to mot to, tre mot tre, fire mot fire med målvakter, GRUNNSPILLET, fem mot fem, seks mot seks, syv mot syv.

Kamper:

- ✓ 8-10 spillere på hvert lag.
- ✓ Det skal deles jevne lag, **topping skal ikke forekomme.**
- ✓ Alle skal ha lik spilletid.
- ✓ Alle bør spille på alle plasser, inkludert keeper.
- ✓ Det bør rulleres på lagene i løpet av sesongen, slik at alle får spille med alle.



6. UNGDOMSFOTBALL

6.1 Retningslinjer for ungdomsfotballen i GØIF Fotball

Med ungdomsfotball menes all fotball for gutter og jenter i alderen 13-19 år.

Laguttak:

Hovedprinsippet i GØIF Fotball er at spillere gis tilbud om fotballaktivitet i den aldersklassen de hører hjemme. Denne tilhørigheten er den primære og differensiering av tilbudet til ulike spillere bør skje innenfor denne rammen.

For øvrig henvises det til klubbens retningslinjer for hospitering.

Inndeling av lag:

Hvert alderstrinn skal betegnes som en gruppe, ikke flere lag.

Lag er kun for kamper.

Ved inngangen til 11`er-fotball skjer det ofte naturlig frafall. Er det for få spillere til to 11`er-lag kan man vurdere ett 11`er-lag og ett 7`er-lag. En viktig forutsetning ved inndeling av lag er at **ALLE SKAL HA ET KAMPTILBUD**, hvor alle spillere får spilletid. (se videre i spesifikke årsklasser)

På 11`er-lag bør det ikke være mer enn 14 spillere på kamp.

I 7`er-lag bør det ikke være med mer enn 10 spillere på kamp.

Sammensetning av lagene:

Det henvises det til klubbens retningslinjer for hospitering.

Generell retningslinje: Flest mulig lag, godt kamptilbud, få innbyttere.

Kamptilbud:

Fra 13 år og oppover er det mulighet til å stille lag i forskjellige divisjoner. Dette for å gi spillerne utvikling i forhold til eget ferdighetsnivå.

Treningsoppmøte og holdninger er kriterier man skal legge vekt på ved inndeling av lag.

Deltakelse i cuper:

Alle spillerne i gruppa skal få tilbud om deltagelse.

Overordnet målsetting ved deltagelse i cuper er å styrke miljøet og samholdet i laget, og samtidig gi et godt sportslig tilbud som er med på å utvikle både laget og spillerne.

Ved valg av cuper bør det enkelte lag vurdere en del ulike faktorer.

Det er viktig at laget planlegger i god tid, slik at det passer inn i familiens (ferie-)planer.

Spillere, ledere og foresatte/foreldre bør involveres i prosessen med valg av cuper.

Klubben dekker inntil 2 cuper pr. lag i året.

Lagene kan delta på en utenlands-cup i året.

Differensierte cuper med 1. og 2. lag godtas.

6.2 Trening ungdomsfotball i GØIF Fotball

Litt om spillerutvikling og trening:

I GØIF Fotball ønsker vi å utvikle:

- ✓ HURTIGE og TEKNISKE spillere med god SPILLEFORSTÅELSE, i tillegg til at de er ENTUSIASTISKE og TRENINGSVILLIGE.
- ✓ Spillere som er trygge med ballen i alle situasjoner og som er dyktige til å utnytte sine ferdigheter i samhandling med medspillere i krevende situasjoner på banen.
- ✓ Spillere som er bevisst i forhold til hvilke ROM som skal brukes og TIDEN man har til rådighet. Dette skal de beherske med høy kvalitet i alderen 16-17 år. Det vil kreve en PRIORITERT, SYSTEMATISK OPPLÆRING OVER FLERE ÅR MED SVÆRT MANGE GJENTAKELSER OG GOD RETTLEDNING. I treningsarbeidet er vi opptatt av at spillerne øver på den måte som de vil spille kampen på. Derfor skal trening i hovedsak være knyttet til å øve i realistiske situasjoner som spillerne møter i kamp. Mye egentrening og gruppetrening i tillegg til trening med laget er en forutsetning for å nå målene.

Ferdighetsutvikling:

Den "røde" tråden i utviklingsarbeidet skal være:

- ✓ FERDIGHETSUTVIKLING med vektlegging på å overføre ferdighetene inn i kampsituasjoner.
- ✓ FERDIGHETSTRENING gjennom repetisjoner, mye trening, kvalitetstrening.
- ✓ BEVISSTGJØRING av å øve opp HANDLINGSVALGENE hos spillerne.

FOTBALLFERDIGHET ER KJERNEN I FOTBALLSPILLET.

Kreativt spill og gode ferdigheter:

I GØIF Fotball ønsker vi trenere og ledere på sidelinjen som er opptatt av kreativt spill og gode ferdigheter. Vi ønsker at det skal spilles etter følgende retningslinjer:

- ✓ Forsøk alltid å spille ballen så presist som mulig i forhold til en medspillers plassering og bevegelse. (Klarering er bare tillatt i ytterste nødsfall!)
- ✓ Tilstrebe igangsetting bakfra.
- ✓ Gjør deg alltid spillbar for medspiller med ballen, men pasningsvalget er hans/hennes.
- ✓ Tørr og spill på markert spiller. Det utvikler både initiativet, rykket og vendingen.
- ✓ Se etter pasninger som passerer motstandere, men la ikke det bli viktigere enn høy grad av sikkerhet for at pasningen kommer fram til medspiller.
- ✓ Varier støttepasningen med vendinger.
- ✓ Vær opptatt av bevisst å snu retningen på spillet og pasningen kjapt og overraskende. Unge spillere i GØIF Fotball skal altså OPPFORDRES OG OPPMUNTRES til å bruke grunnleggende taktisk/tekniske ferdigheter i kamper!
Vi skal gi dem positiv feedback når de gjør det og når de gjør det med god kvalitet!

Læring av ferdigheter – "Øvelse gjør mester!":

Man må faktisk øve på akkurat den ferdigheten man ønsker å forbedre prestasjonen i.

Hvis man ønsker å bli bedre i skudd, må man selvfølgelig trene spesielt på denne ferdigheten.

Man må trene mye og spesifikt for å oppnå god ferdighet.

I forhold til at noe som skal læres krever svært mange repetisjoner, er det meget vesentlig for trenere og spillere å prioritere tidsbruken og repetisjonene på relativt få ferdigheter.

Det er bedre **Å KUNNE FÅ FERDIGHETER MEGET GODT ENN MANGE FERDIGHETER HALVGODT!**

Ved læring av fotballferdigheter er spesielt to forhold meget viktige og avgjørende:

- ✓ Spillerne må FORSTÅ hvordan en ferdighet skal utføres og det gjør de aller best ved Å SE ET GODT ØVINGSBILDE! Som trener bør du si minst mulig og vise mest mulig. Gjerne selv om du kan, men gode utøvere er kanskje det beste.

- ✓ ØVING og atter ØVING med utgangspunkt i det gode øvingsbildet!
Unge spillere ønsker å spille fotball. La dem spille! Men man må sørge for at det er kvalitet og at spillaktiviteten er bygd opp metodisk fra grunnen av. Fra smågruppeaktiviteter, via smågruppespill til det ferdige spillet.
For å få fram individuelle ferdigheter og kombinasjonsspill (veggspill, ballovertakelse og overlapping), behøves det både en gjennomtenkt organisering, et tilpasset øvingsutvalg, nødvendige betingelser og ikke minst en aktiv trener som vet hvordan han/ hun arbeider med spillerne for å få frem det beste i dem.

Trening og utvikling av fysiske ressurser:

Målet med den fysiske treningen er:

- ✓ Å utvikle individuelle fysiske basisegenskaper som gir grunnlag for økt prestasjonsutvikling og skadeforebygging: -Utholdenhet, styrke, hurtighet, koordinasjon og bevegelighet.

Den mest funksjonelle og spesifikke fysiske treningen oppnås best gjennom ulike fotballaktiviteter.

Dette krever:

- ✓ En planmessig og strukturert trening av fysiske ressurser, fra 12 år og oppover.
- ✓ Påvirkning av fysiske ressurser gjennom funksjonelle spilløvelser med høy intensitet.
- ✓ Individuell oppfølging og planlegging / Oppfordre til egentrening av fysiske ressurser.
- ✓ Fysisk testing av hurtighet, spenst og utholdenhet.

Basistrening:

Basistrening er generell og spesifikk trening av koordinative, fysiske, psykiske og sosiale egenskaper som er grunnleggende for ferdighetsutviklingen i ulike idretter.

Hensikten er å forberede spillerne mot en hardere fysisk trening senere i karrieren, samt utvikle et grunnlag som øker spillernes sjanse til å være skadefrie.

Koordinasjon:

- ✓ Balanse (forover, bakover, sideveis) med og uten ball.
- ✓ Forflytningsteknikk / fotkoordinasjon (forover, bakover, sideveis).
- ✓ Løpsteknikk (lære mønsteret, deretter sette krav til frekvens og hurtighet).
- ✓ Rytmeendringer.

Styrke og stabilitet:

- ✓ Styrke stabilitet buk /rygg.
- ✓ Styrke/ spenst i strekkapparatet (En del av dette er koblet til forflytningsteknikk).

Fotballspesifikk hurtighet:

Å være hurtig på en fotballbane skiller seg en hel del ifra å løpe 60-meter.

Et rykk på en fotballbane er oftest mellom 5-40 meter langt, det er sjeldent på en rett linje men involverer oftest retningsforandringer. Oftest finnes en motstander med i rykket som man skal forsøke å ta seg forbi og spillerne behøver å bevege på hodet for å holde kontroll på ball, motspillere og medspillere. Dette betyr at fotballspillere ikke kan trene presis som en sprinter for å forbedre sin hurtighet på banen.

Fotballspesifikk hurtighet er en meget sammensatt egenskap. Den består av forskjellige psykofysiske egenskaper. Blant annet evnen til å reagere og handle raskt, starte og løpe raskt, behandle ballen raskt, sprinte og stoppe. I tillegg består den fotballspesifikke hurtigheten av evnen til raskt å kunne oppfatte, utnytte og ta avgjørelser i enhver situasjon.

Fotball er i tillegg en lagidrett, der samhandlingen i laget, presisjon og hurtighet i samspelet mellom spillerne er en viktig del av den fotballspesifikke hurtigheten.

Fotball spesifikk hurtighet deles opp i 7 ulike "hurtighetsområder":

- ✓ **Spilleforståelse** – er viktig for at spilleren skal kunne lese situasjoner før motstanderen gjør det. Gjennom å øke sin spillforståelse kan spilleren tidligere lese spillet og forflytte seg til situasjonen.
- ✓ **Reaksjonshurtighet** – er hvor hurtig en spiller kan gå ifra å oppfatte en situasjon til å reagere på den.
- ✓ **Akselerasjon** – er hvor hurtig en spiller kan komme opp i sin maksimale hurtighet. Akselerasjonen kan dels forbedres gjennom teknikktraining (startposisjon, armbevegelser, steglengde), men også for eldre ungdom/seniorspillere gjennom styrketrening.
- ✓ **Maksimal hurtighet (med og uten ball)** – er den hurtighet en spiller løper når han/hun løper som hurtigst.
- ✓ **Frekvenshurtighet** – er hvor mange fotisetninger man kan gjøre under en viss tid. Det er oftest bra for fotballspillere å løpe med føttene relativt nære marken da det er vanskelig å endre retning hurtig når man har foten i luften.
- ✓ **Power (hurtig kraftutvikling)** – fysiske forutsetninger for å komme forbi motspiller.
- ✓ **Bevegelsesendringer og hopp.**

Ved trening bør man kombinere 2 eller 3 av "hurtighetsområdene" i en økt.

Koordinasjonsstige, agilityringer, hekker m.m. er hensiktsmessige verktøy for å utvikle:

- ✓ Smidighet / rytme.
- ✓ Retningsforandringer / fart.
- ✓ Balanse.
- ✓ Fotarbeid/ fotrapphet.

Spennsttrening:

Det å trene spenst i ungdomsårene er gunstig. En viktig faktor for å lykkes med spennsttrening er evnen til å hoppe med riktig teknikk. Selve spennstresultatet er avhengig at man treffer bakken med fotbladet og ikke hælen. "Fotbladstreffen" utvikler størst kraft på kort tid.

Det er viktig å tenke på at ungdom i puberteten har større problemer med å koordinere bevegelser, hvilket kan bidra til en overgangsperiode hvor man timer bevegelser dårligere. Likevel er forbedringspotensialet ved økt spennsttrening i puberteten relativt stor. God spennst har også en meget stor effekt på løpesteget, da det er stor sammenheng mellom spennst og hurtighet.

Fotballspesifikk utholdenhetstrening:

Fotball er en intervallpreget utholdenhetssidrett. Spillesekvensene er i perioder av ulik varighet. Hvor mye, hvordan og med hvilket innhold en spiller skal gjennomføre trening for å forbedre utholdenhet (aerob kapasitet), avhenger av hvor mye trening han/hun har til rådighet, den aktuelle yteevnen, målsettingen og **ikke minst alder og treningsalder.**

Målet med utholdenhetstrening:

- ✓ Utvikle tilstrekkelig FOTBALLSPESIFIKK UTHOLDENHET både med hensyn til kapasitet og vilje/innstilling (evne til å ta ut alt).
- ✓ Å arbeide med relativt høy intensitet over lang tid (hele kampen).
- ✓ Et høyere spilltempo over lang tid (hele kampen). Fotballspesifikk utholdenhetstrening gjennomføres MED BALL og i relevante SPILLSITUASJONER. I tillegg kan det være praktisk nødvendig i noen situasjoner å gjennomføre utholdenhetstrening som ren løping, men det bør være unntaket. Økter som gjennomføres som rene løpeøkter kan legges inn i kombinasjon med FOTBALLSPESIFIKKE for å øke volumet av fysisk påvirkning.

6.3 Håndbok for trenere, 13 – 19 år.

6.3.1 Håndbok for trenere G/J 13–14 år.

Oppstart:

- ✓ Oppstart i januar.

Karakteristiske trekk for alderen:

- ✓ Store forskjeller i fysisk og mental utvikling..
- ✓ Spillerne er svært rettferdighetsbevisste.
- ✓ Noen spillere har kraftig lengdevekst.
- ✓ Spillerne blir mer prestasjonsbevisste.
- ✓ Motorikken er i god utvikling.
- ✓ Holdninger blir ofte skapt og blir varige i denne perioden.
- ✓ Konsentrasjonsevnen er i god utvikling .
- ✓ Spillerne er ofte ærgjerrige og lærenemme.
- ✓ Mange er psykisk labile.
- ✓ Kreativiteten er i god utvikling.
- ✓ Det kan være store variasjoner i prestasjonsevne og humør hos enkelte.
- ✓ De fleste jenter er i puberteten i denne perioden.
- ✓ Jentene liker godt å være 2 og 2 sammen på trening.
- ✓ For jenter er sosial tilhørighet viktigere enn før.

Anbefalt treningsmengde:

- ✓ 3-4 økter pr. uke i forsesongen.
- ✓ 3 økter + kamp i kampsesongen.
- ✓ Treningsfri 3 uker i november eller desember.

Overordnet mål individuelle ferdigheter:

Spillerne skal videreutvikle og forbedre/automatisere:

- ✓ Pasning/Mottak.
- ✓ Føre, kontrollere, drible.
- ✓ Skudd.
- ✓ Headinger.
- ✓ Tackling.

Overordnet mål forsvarspill:

- ✓ Spillerne skal utvikle forståelse, kunnskap og ferdighet slik at de kan klare seg alene som førsteforsvarer.
- ✓ Spillerne skal få innsikt i relasjonen mellom førsteforsvareren og andreforsvareren.
- ✓ Spillerne skal utvikle ferdighet som første- og andreforsvarer i ulike situasjoner.



- ✓ Spillerne skal utvikle forståelse for rom på banen, særlig romforhold foran, bak og mellom første- og andreforsvareren.
- ✓ Spillerne skal lære om press, sikring, dekke rom og markere motspillere, og sin rolle i laget knyttet til dette.

Overordnet mål angrepsspill:

- ✓ Spillerne skal utvikle forståelse, kunnskap og ferdighet knyttet til relasjonen mellom ballføreren og annen medspiller.
- ✓ Forståelse for at bevegelsen styrer pasningen, skal vektlegges.
- ✓ Ballfører skal lære seg å mestre spillsituasjoner på egen hånd.
- ✓ Spillerne skal utvikle forståelse for rom på banen, særlig romforhold bak og foran motstanderens nærmeste ledd.
- ✓ Spillerne skal utvikle ferdighet til både å spille ballen forbi motstanderens pressledd og bevege seg forbi dette pressleddet.

Fysikk:

- ✓ Basistrening/styrke: Mage, rygg, strekkapparatet i beina, overkropp – med egen kropp som belastning.
- ✓ Fotballspesifikk hurtighet.
- ✓ Koordinasjonsstige, agility ringer, hekker: -Fart, fotarbeid, koordinasjon, rytme, balanse
- ✓ Fotballspesifikk utholdenhet.

Øvelser forsvarsspill:

- ✓ Èn mot èn.
- ✓ Èn mot to.
- ✓ To mot to.
- ✓ Tre mot to.

Spill: Èn mot èn, to mot to, tre mot tre, fire mot fire med målvakter – GRUNNSPILLET, fem mot fem, seks mot seks, syv mot syv (evt. elleve mot elleve).

Øvelser angrepsspill:

- ✓ Pasning – avslutning, To pasninger og avslutning.
- ✓ Veggspill og avslutning.
- ✓ To mot èn – og avslutning.
- ✓ Innlegg – avslutning.
- ✓ Vinklet pasningsspill - medløpsøvelse.

Spill: Èn mot èn, to mot to, tre mot tre, fire mot fire med målvakter – GRUNNSPILLET, fem mot fem, seks mot seks, syv mot syv (evt. elleve mot elleve).

Hospitering:

- ✓ Hospitering skal avtales mellom trenerne i samråd med trenerkoordinator. (Se ellers under pkt. 4.3)

Kamper:

- ✓ 2 – 4 innbyttere.
- ✓ Alle spillere skal spille minst en omgang .
- ✓ Rullering av spillere ved flere lag.
- ✓ Kapteinsrollen skal rullere på alle spillere.
- ✓ Fokus på pasningsspill.
- ✓ Lite fokus på stram organisering av laget.
- ✓ Roller off./def.

6.3.2 Håndbok for trenere G/J 15–16 år**Oppstart:**

- ✓ Oppstart i januar .

Karakteristiske trekk for alderen:

- ✓ Sterk vekstperiode.
- ✓ Sterke sosiale behov.
- ✓ Gutter utvikler større muskulatur enn jentene.
- ✓ Kreativiteten i stor utvikling.
- ✓ Koordinasjonsevnen er i fin utvikling.
- ✓ Dårlig harmoni mellom fysisk og mental utvikling.
- ✓ Ofte verbal opptreden, pubertetsalder med usikkerhet.
- ✓ Gutter kan være tøffe utad med «aggressiv oppførsel».
- ✓ Jenter kan ha store variasjoner på væremåte.
- ✓ Kretsløpsorganene er i sterk vekst i denne perioden.

Anbefalt treningsmengde:

- ✓ 3-4 økter pr. uke i forsesongen.
- ✓ 3 økter + kamp i kampsesongen.
- ✓ Treningsfri 3 uker i november eller desember.

Overordnet mål forsvarspill:

- ✓ Spillerne skal utvikle forståelse, kunnskap og ferdighet knyttet til relasjonen mellom førsteforsvareren og to andre forsvarere.
- ✓ Spillerne skal lære å skifte roller i forsvarsspillet ut fra hva det angripende lag gjør.
- ✓ Spillerne skal gradvis øke forståelse, kunnskap og ferdighet knyttet til framrom, mellomrom og bakrom, og hvordan de i størst mulig grad kan nekte motstanderlaget rom.
- ✓ Spillerne skal lære å forholde seg til og opptre som en del av et forsvarsledd og videreutvikle sin rolle knyttet til press, sikring, dekke rom og markere.

Overordnet mål individuelle ferdigheter:

Spillerne skal videreutvikle og forbedre/automatisere:

- ✓ Tilslag: Pasninger - Skudd.
- ✓ Pasning/Mottak.
- ✓ Føre, kontrollere, dribble.
- ✓ Headinger.
- ✓ Tackling.

Psykiske ressurser:

- ✓ Innstilling, lærevillighet, tålmodighet, vilje, målrettethet, innsats, tøffhet.

Lagsamhandling:

- ✓ Spillestil og fotballforståelse.
- ✓ Systemer/formasjoner – organisering.

Overordnet mål angrepsspill:

- ✓ Spillerne skal utvikle forståelse, kunnskap og ferdighet knyttet til relasjonen mellom ballføreren og to angripere.
- ✓ Spillerne skal få øving i å vurdere hvem av de to øvrige angriperne som skal søke å få ballen med en gang, og hvem som skal være klar til å motta ballen i neste trekk.
- ✓ Romforståelsen skal videreutvikles.
- ✓ Spillerne skal gradvis videreutvikle forståelse, kunnskap og ferdighet knyttet til framrom, mellomrom og bakrom.

Fysikk:

- ✓ Vektlegge utholdenhet, styrke og hurtighet fra 15 år.
- ✓ Fotballspesifikk hurtighet.
- ✓ Koordinasjonsstige, agility ringer, hekker: Fart, fotarbeid, koordinasjon, rytme, balanse

- ✓ Fotballspesifikk utholdenhet.
- ✓ Basistrening/styrke: Mage, rygg, strekkapparatet i beina, overkropp – med egen kropp som belastning.
- ✓ Styrketrening med lette vekter, innlæring av teknikk i bevegelsen fra 15 år.
- ✓ Prioritering av strekkapparatet i beina: Knebøy, utfall, framoverføring.

Øvelser angrepsspill:

- ✓ Som G/J 13-14 år.
- ✓ Vinklet pasningsspill og avslutning.
- ✓ Tre mot to og avslutning.
- ✓ Opp – tilbake - gjennom (vri) – innlegg – avslutning.
- ✓ Pasning, bevegelse og avslutning.
- ✓ Tredjemannsløp og avslutning.
- ✓ Stuss/flikk og avslutning.

Spill: Èn mot èn, to mot to, tre mot tre, fire mot fire med målvakter, opp til elleve mot elleve.

Øvelser forsvarsspill:

- ✓ Som G/J 13-14 år.
- ✓ To mot tre og avslutning.
- ✓ Tre mot tre og avslutning.
- ✓ Fire mot tre og avslutning.
- ✓ Fremre ledd, midtre ledd og bakre ledd i forsvar.

Spill: Èn mot èn, to mot to, tre mot tre, fire mot fire med målvakter, opp til elleve mot elleve.

Hospitering:

- ✓ Hospitering skal avtales mellom trenerne i samråd med trenerkoordinator. (Se ellers under pkt. 4.3 om hospitering)

Kamper:

- ✓ 2 – 4 innbyttere.
- ✓ Alle spillere skal spille minst en omgang .
- ✓ Rullering av spillere ved flere lag.
- ✓ Kapteinsrollen skal rullere.
- ✓ Fokus på pasningsspill.
- ✓ Lite fokus på stram organisering av laget.
- ✓ Roller off./def.

6.3.3 Håndbok for trenere G/J 17-19 år (Junior)

Oppstart:

- ✓ Oppstart i januar.

Karakteristiske trekk for alderen:

- ✓ Stadig i vekst.
- ✓ Sterke sosiale behov, men mer selvstendig.
- ✓ Økende frafall, andre interesser overtar.
- ✓ Behov for mer tilrettelegging for skolegang/ utdanning.
- ✓ Forskjellene på de spillere som vil mest og minst øker.
- ✓ Variable holdninger, spesielt rettet mot rusmidler.
- ✓ Mer bevisste utøvere, noen tar større ansvar.
- ✓ Økt kropps fiksering.
- ✓ Jentene utvikler mindre muskelstyrke enn guttene.

Anbefalt treningsmengde:

- ✓ 3-4 økter pr. uke i forsesongen.
- ✓ 3 økter + kamp i kampsesongen.
- ✓ Treningsfri 3 uker i november eller desember.

Overordnet mål individuelle ferdigheter:

Spillerne skal videreutvikle og forbedre/automatisere:

- ✓ Tilslag: Pasninger - Skudd.
- ✓ Pasning/Mottak.
- ✓ Føre, kontrollere, dribble.
- ✓ Headinger.
- ✓ Tackling.

Psykiske ressurser:

- ✓ Innstilling, lærevillighet, tålmodighet, vilje, målrettethet, innsats, tøffhet.

Lagsamhandling:

- ✓ Spillestil og fotballforståelse.
- ✓ Systemer/formasjoner – organisering.
- ✓ Balanse i laget.
- ✓ Disiplin.

Overordnede mål forsvarsspill:

- ✓ Spillerne skal utvikle en helhetlig forståelse av hvordan spillerne på laget skal forflytte seg og ivareta forsvarssoppgavene for å kunne forsvare seg på en best mulig effektiv måte.
- ✓ Spillerne skal kunne opptre som en del av et forsvarssledd, og de skal lære om forholdet mellom de ulike leddene i laget når motstanderlaget har ballen.
- ✓ Spillerne skal videreutvikle forståelse, kunnskap og ferdighet knyttet til sin rolle i laget ut fra press, sikring, dekke rom og markere motspillere.
- ✓ Spillerne skal utvikle posisjonsspesifikk forsvarsferdighet.
- ✓ Romforståelse skal videreutvikles.

Overordnet mål angrepsspill:

- ✓ Spillerne skal utvikle en helhetlig forståelse for hvordan spillerne på laget skal bevege seg og spille ballen for å kunne angripe på en best mulig effektiv måte.
- ✓ Ut fra dette skal hver spiller utvikle forståelse, kunnskap og ferdighet knyttet til sin rolle i laget.

- ✓ Spillerne skal utvikle posisjonsspesifikk fotballferdighet både med og uten ball.
- ✓ Romforståelsen skal videreutvikles.
- ✓ Spillerne skal få innsikt i hvordan tidsforhold påvirker måten man bør angripe på i en gitt situasjon.

Fysikk:

- ✓ Vektlegge styrke, utholdenhet og hurtighet: Fotballspesifikk hurtighet
- ✓ Koordinasjonsstige, agility ringer, hekker: Fart, fotarbeid, koordinasjon, rytme, balanse
- ✓ Fotballspesifikk utholdenhet.
- ✓ Basistrening/styrke: Mage, rygg, strekkapparatet i beina, overkropp – med egen kropp som belastning.
- ✓ Systematisk og målrettet styrketrening med vekter: Vektlegge strekkapparatet i beina og benkpress.

Øvelser angrepsspill:

- ✓ Spill: Som G/J 13-14 år.
- ✓ Overgangsspill.
- ✓ Frispillingsfasen – bakre ledd i angrep.
- ✓ Inn i mellomrom – bakre og midtre ledd i angrep.
- ✓ Gjennombrudd og avslutning – midtre og fremre ledd i angrep.

Øvelser forsvarsspill:

- ✓ Spill: Som G/J 13-14 år.
- ✓ Midtre og fremre ledd i etablert forsvar/i ubalanse.
- ✓ Bakre og midtre ledd i etablert forsvar/i ubalanse.
- ✓ Laget i etablert forsvar.
- ✓ Laget i ubalanse.

Hospitering:

- ✓ Hospitering skal avtales mellom trenerne i samråd med trenerkoordinator. (Se ellers under pkt. 4.3 om hospitering)

Kamper:

- ✓ 2 – 4 innbyttere.
- ✓ Alle spillere skal spille minst en omgang.
- ✓ Rullering av spillere ved flere lag.
- ✓ Kapteinsrollen skal rullere.
- ✓ Fokus på pasningsspill.
- ✓ Lite fokus på stram organisering av laget.
- ✓ Roller off./def.

7. SENIORFOTBALL

Lagene skal delta i seriesystemet i regi av Vestfold Fotballkrets.

Treningsinnhold avgjøres av trener ut ifra behov for laget og dets spillere.

Lagene kan delta på inntil 2 cuper i året hvor klubben dekker påmeldingsavgiften.

Hospiteringsordningen gjøres i samarbeid mellom gjeldende lags trenere og trenerkoordinator.

Målsetninger for A-lag, herrer:

- Etablere seg i 5.divisjon på kort sikt, på lengre sikt kjempe mot 4.div.
 - Være attraktive slik at egne juniorspillere velger å fortsette på seniornivå i klubben, samtidig ha en sosial profil hvor samhold og et godt miljø blir satt i fokus.
- Treningsoppmøte skal vektlegges når uttak til kamper foretas.

Målsetninger for A-lag, damer:

- Plassering i seriespill er avhengig av antall spillere. Nivå avgjøres av lagets trener/e.
- På kort sikt delta i 7`er-fotball, på lengre sikt ønskes det også å kunne oppnå deltagelse i 11`er-fotball.
- Ha en sosial profil hvor samhold og et godt miljø blir satt i fokus.
- Treningsoppmøte skal vektlegges når uttak til kamper foretas.

Målsetninger for Oldboys/ Oldgirls/ Veteran:

- Påmelding i seriespill i de forskjellige klassene avgjøres av antall tilgjengelige spillere.
- Være stimulerende til at egne seniorspillere tilbys et godt alternativ til fortsatt å spille fotball, samtidig ha en sosial profil hvor samhold og et godt miljø blir satt i fokus.



8. POLITIATTEST

Styret i Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF) vedtok 10. mars 2008 at hele norsk idrett skal kreve politiattest mot seksuelle overgrep mot barn.

Ordningen gjelder for alle som skal utføre oppgaver som i vesentlig grad innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige.

Ordningen trer i kraft 1. januar 2009. Idrettsstyret mener at en felles praksis i hele idretten best mulig sikrer hensynet til barna, hensynet til personvern og hensynet til organisasjonen.

Alle ansatte og frivillige som skal utføre oppgaver for idrettslaget som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming skal fremskaffe politiattest.

Dette gjøres i samråd med:

- Kathrine Stein som er oppnevnt av styret som ansvarlig for ordningen i idrettslaget.
- e-post: kathrine.stein@sfjbb.net
- tlf: 988 82 033
- eller stedfortreder: Elise Johansen
- e-post: elise.johansen@sfjbb.net
- tlf: 98439773

Begge representantene har taushetsplikt overfor uvedkommende i forhold til de opplysninger de får kjennskap til.

Politiattesten inneholder kun opplysninger om personen for tiden er siktet/tiltalt eller tidligere ilagt forelegg/dømt for brudd på bestemmelser i straffeloven om seksualforbrytelser overfor barn. Idrettslaget har ikke anledning til å be personen om å innhente politiattest for andre straffbare forhold. Innhenting av politiattest er gratis.

Innhenting på en-to-tre:

1. Søknaden om politiattest fylles ut av idrettslaget og den søknaden gjelder for, og undertegnes av begge, Kathrine Stein sender søknaden til politiet.
2. Politiet sender attesten som ordinær post til den søknaden gjelder for. Den sendes ikke til idrettslaget.
3. Den søknaden gjelder for, skal framvise sin politiattest til Kathrine Stein. GØIF skal ikke lagre attesten, men kun få den framvist til gjennomsyn.

Personer som ikke har fremvist politiattest uten merknad, kan ikke settes til oppgaver som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming.