

FGI Fotball

Sportsplan



Innholdsfortegnelse

Innholdsfortegnelse	2
Forord	5
1. Innledning.....	6
Hvorfor sportsplan?	6
2. Overordnede mål i FGI Fotball	7
Klubbens sportslige mål for senior og juniorlag	8
3. Gode holdninger i FGI Fotball	8
Spillere, tillitsvalgte og foresatte.....	8
Spillere	9
Trener- og lederatferd.....	9
Foreldrenes rolle.....	10
Klubbens rolle	10
4. Sportslig organisering og roller.....	11
Fotballutvalget.....	11
Sportslig leder – Ansvar og roller	12
Ansvarsområder som spillerutvikler	12
Trenerveileder/ Leder for barne- og ungdomsfotball.....	12
Ansvarsområder som trenerveileder.....	12
Ansvarsområder som kursansvarlig	13
Dommeransvarlig	13
Årsklassenes organisering	13
Hovedtrener	14
Assistenttrener	14
Lagleder.....	14
Andre foreldreroller.....	14

Foreldremøte	15
Utstyr	15
5. Barnefotball 5-12 år	16
Rekruttering og oppstart G5/J5-G6/J6	16
Rekrutteringstrening	17
Etablering av lag	17
Retningslinjer for barnefotballen G5/J5-G12/J12	17
Hovedprinsipp	17
Inndeling av lag (kamp)	17
Kamper	18
Deltakelse i turneringer	18
Barnetrenerens 10 bud i FGI Fotball	19
Keepertrening	19
Retningslinjer for trenere G5/J5-G12/J12	19
Treningsinnhold og -mengde G5/J5–G12/J12	20
Anbefalt treningsmengde	20
Sentrale utviklingsmål i 5-12-årsalderen	20
6. Ungdomsfotball 13-19 år	20
Retningslinjer for ungdomsfotballen i FGI Fotball	20
Spillestil	21
Keepertrening	21
Retningslinjer for trenere G13/J13 – G19/J19	21
Treningsmengde ungdomsfotballen	21
Kampavvikling	22
7. Seniorfotball	22
Retningslinjer for seniorfotballen i FGI Fotball	22

A-lag herrer	22
Hospitering til A-lag.....	22
B-lag herrer.....	23
A-lag damer	23
8. Spillerutvikling.....	23
Overordnede mål	23
Hovedelementer	24
Nivåinndeling/ differensiering	24
9. Hospitering	25
Hva er hospitering?	25
Intensjonen med hospitering	26
Reglement og aldersanbefalinger	26
Gjennomføring	27
Permanent oppflytting	27
Lån og utlån av spillere og talentlag	28
10. Trenerutvikling.....	28
Overordnede mål for trenere og ledere i FGI Fotball.....	28
Trenerrollen i barne- og ungdomsfotballen.....	28
Trenerutdanning	29
Keepertrenere	30
Andre trenerkurs.....	30
Lenker.....	30
11. Vedlegg	31
Trenerkontrakten	31

Forord

Forus & Gausel idrettslag (FGI) sin Sportsplan for fotball har som hovedformål å skape en helhetlig og felles retning for klubbens sportslige aktiviteter. Sportsplanen beskriver hvordan FGI ønsker å organisere, utvikle og gjennomføre sine fotballaktiviteter. Den skal brukes som fundament i klubbens arbeid innen fotball og skal være et praktisk oppslagsverk som gir retningslinjer for hvordan FGI Fotball ønsker å fremstå.

Sportsplanen utarbeides og forvaltes av Fotballutvalget (FU). Innholdet i sportsplan skal formidles til trenere, spillere og foresatte på alle nivåer. Det skal gjennomføres trenerforum som en viktig arena for opplæring, implementering, kvalitetssikring og videreutvikling av planen. Sportsplanen skal tilgjengeliggjøres på nettsiden til FGI og i Spond. Planen skal evalueres minimum hvert 2. år i regi av fotballutvalget (FU).

Fotballutvalget,

Stavanger, mai 2025.

1. Innledning

Hvorfor sportsplan?

Forus & Gausel (FGI) har definert klubb utvikling som en av Fotballutvalgets (FU) oppgaver. Som en del av dette arbeidet har FGI Fotball utarbeidet en sportsplan for barne-, ungdoms- og seniorfotballen i klubben.

Målsettingen med planen er å få fram retningslinjer for hvordan man skal drive den sportslige delen av fotballen i de forskjellige årsklassene.

Sportsplanen skal:

- Bidra til at klubben når sine målsettinger, og være et fundament for klubbens sportslige aktivitet
- Fungere som et verktøy for å kvalitetssikre kontinuitet, sammenheng og utvikling av spillere, trenere og ledere
- Sikre klubbstyrte prosesser innenfor spiller-, trener- og lederutvikling
- Kommunisere hva vi driver med til våre samarbeidspartnere og andre interessenter
- Etablere et felles verdigrunnlag og visjon for aktivitet i klubben
- Gi trenere/ledere i de enkelte aldersgrupper et hjelpemiddel for fotballoplæringen
- Være et redskap for alle trenere og ledere og bidra til et mer planmessig arbeid
- Poengtere/vise at det er viktig å samle klubben, få en felles forståelse, og jobbe i samme retning for å utvikle oss videre
- Gi retningslinjer for spillerutvikling og hospitering

I tillegg skal Sportsplanen positivt påvirke spillernes:

- Ferdigheter og fysiske egenskaper
- Samhandlingsevne og fotballforståelse
- Holdninger i trening og kamp
- Sosial kompetanse

2. Overordnede mål i FGI Fotball

FGI sin visjon er: «*Sammen for en bedre bydel*»

FGI er en viktig tilbyder av gode opplevelser for barn og unge i bydelen. Våre aktiviteter skal bidra til at barn og unge får positive erfaringer i samspill med andre barn, unge og voksne. Vårt ansvar er mer enn kun å tilby fotballopplevelser, vi skal også bidra til at oppvekstsvilkårene er i stadig bedring.

FGI Fotball skal være gode på klubborganisering og utviklingsorientert innenfor alle klubbens oppgaver. FGI Fotball skal være en klubb for alle. Videre ønsker FGI Fotball å gi tilbud tilpasset spillernes alder, ferdigheter og ambisjoner, samt skape trivsel for den enkelte og omgivelsene.

FGI Fotball skal:

- Gi et tilbud tilpasset spillernes alder, ferdigheter og ambisjoner
- Gi flest mulig et tilbud om å spille fotball og ha det gøy med idretten sin slik at de blir i FGI lengst mulig med et kvalitativt innhold som gjør at de blir best mulig. Flest mulig, lengst mulig, best mulig
- Ha et kvalitativt godt tilbud som gjør FGI til den foretrukne klubben i sitt nedslagsfelt
- Ha en seniorfotball som er utviklende og motiverende for ungdom i bydelen
- Være en nyskapende og seriøs samarbeidspartner for lokale klubber og fotballkrets
- Følge opp og gi utviklingsmuligheter basert på ferdighetsnivå
- Ha lag på alle alderstrinn med tilpasset kamptilbud for alle spillere på rett nivå

I FGI Fotball er våre verdier å være:

- Offensive
- Åpne
- Inkluderende
- Utviklende

Klubbens sportslige mål for senior og juniorlag

Lag	Mål
Senior A-lag damer	Skal bestå av et flertall av egenutviklede spillere med tilhørighet i bydelen, med en ambisjon om å etablere seg i 3 divisjon (nivå 4).
Senior A-lag herrer	Skal bestå av et flertall av egenutviklede spillere med tilhørighet i bydelen, med en ambisjon om å etablere seg i 4 divisjon (nivå 5).
Senior B-lag herrer	Skal tilby et stabilt trenings- og kamptilbud på tilpasset nivå for seniorspillere med tilhørighet i bydelen som ønsker å spille fotball, men som ikke er en del av A-lagstroppen.
Jenter 17/19 Gutter 19	Skal tilby et stabilt trenings- og kamptilbud på tilpasset nivå. For 1. lagene er ambisjonen å hevde seg i toppen av 2. divisjon (nivå 2).

3. Gode holdninger i FGI Fotball

I FGI Fotball ønsker vi å legge vekt på holdningsskapende aktiviteter som forplikter både spillere, trenere/lagledere og foreldre så lenge de er deltagende i klubben. Dette er nedfelt i «klubbens håndbok», denne finnes i Spondgruppen «FGI Frivillige» og under «Filer». Nedenfor oppsummeres hva som forventes av FGI som klubb, medlemmene og andre nøkkelpersoner for å skape gode holdninger og en god kultur i FGI.

Spillere, tillitsvalgte og foresatte

Gjennom all aktivitet skal spillere, tillitsvalgte og foresatte bidra til å skape gode holdninger og gi klubben positivt omdømme ved å:

- Delta på dugnader
- Betale treningsavgifter, kontingent og egenandeler innen fastsatte frister
- Holde eget, andres og lagets utstyr i orden
- Vise god sportsånd og fair play
- Vise sunne kost- og levevaner

Spillere

For å skape god kultur i FGI og gi klubben positivt omdømme skal spillerne:

- Møte presis til trening og kamp. Forfall med begrunnelse skal meldes fra til trener. Trener har taushetsplikt om grunn
- Møte opp på trening og kamp selv om man er skadet. Annet skal avtales med trener
- Utføre avtalt egentrening
- Sørge for å alltid ha med riktig treningstøy og fotballsko ift. bane, årstid og vær
- Bidra til effektiv trening ved å hente/sette ut mål, baller og annet utstyr raskt
- Møte på trening for å trene, ikke for å bli trent. Ta ansvar for egen læring
- Vise respekt for laguttak og spillerbytter
- Vise respekt for medspillere, motspillere, ledere, trenere og dommere
- Være konsentrert på trening og kamp
- Ta ansvar for å rydde i garderober og på banen etter trening og kamp, både ved hjemme- og bortekamp

Trener- og lederatferd

Trenere og ledere i FGI skal bidra til god kultur og godt omdømme ved å:

- Vise god sportsånd og fair play
- Oppmuntre både i motgang og medgang – gi konstruktiv veiledning, ikke kritikk
- Gripe inn i tilfeller der noen blir utsatt for mobbing eller diskriminerende opptreden
- Holde eget, andres og lagets utstyr i orden
- Kjenne kamp-/turneringsreglement og spilleregler
- Respekttere dommere, motstandere, trenere, ledere og publikum
- Respekttere fotballforbundet sine lover og regler
- Vise lojalitet ift. intensjonene i Sportsplanen og signere «treneravtale»
- Stille forberedt til trening
- Trenere skal forsøke å gi skadet spiller mulighet til å bidra med oppgaver i forbindelse med treningen

Foreldrenes rolle

Foreldrene er en av klubbens viktigste ressurser. Fotballforbundet har satt opp en plakat for [Foreldrevettreglene](#). Plakaten gir mange gode tips om det å være med å motivere og heie fram enkeltspillere og laget. Denne ønsker vi at alle foreldre i klubben skal følge. I tillegg er det ønskelig at foreldre i klubben:

- Møter på trening og kamp – barna ønsker det
- Gir oppmuntring til laget/ alle spillerne under kampen – ikke bare sitt/sine barn
- Oppmuntrer både i motgang og medgang – ikke gi kritikk
- Respekterer trener og lagleders bruk av spillere – ikke forsøk å påvirke treneres eller lagleders avgjørelser
- Ser på dommeren som en veileder – ikke kritiser dommeravgjørelser
- Hjelper ditt barn til å tåle både seier og tap
- Stimulerer og oppmuntrer ditt barn til å delta – ikke press det
- Spør om kampen var gøy og spennende – ikke bare om resultatet
- Sørger for riktig og fornuftig utstyr – ikke overdriv
- Viser respekt for arbeidet klubben gjør – den trenger din hjelp
- Tenker på at det er ditt barn som spiller fotball – ikke du
- Viser respekt for andre – ikke røyk på sidelinja
- Husker at barna gjør som du gjør – ikke som du sier

Klubbens rolle

I tillegg til enkeltindividers ansvar for å skape gode holdninger og en god kultur i FGI har klubben som helhet ansvar. Ansatte, tillitsvalgte og andre nøkkelpersoner i og rundt klubben har ansvar for at klubben oppfyller fastsatte mål og verdigrunnlag.

Klubben skal ha:

- Tilbud til jenter og gutter på alle alderstrinn
- Skriftlige retningslinjer for Fair play
- En Fair play kontaktperson
- Et aktivt forhold til [Foreldrevettreglene](#)

Klubben skal påse at Fair play er synlig på klubbens anlegg/klubbhus med flagg, banner, plakater e.l.

Ifm. kamp skal:

- Fair play-hilsen gjennomføres på alle lag før og etter kamp
- Klubben ha [Kampverter](#) i alle kamper
- Fair play klubbdommervester benyttes i alle barnekamper
- Fair play-kapteinsbind, evt. kapteinsbind som markerer andre aktuelle hendelser (f.eks. regnbue- eller Ukraina-bind) kan benyttes på samtlige av klubbens lag

4. Sportslig organisering og roller

Fotballutvalget

Fotballutvalget består av 8-10 medlemmer som settes sammen for å representere mangfoldet i FGI Fotball. Det skal utpekes en leder av Fotballutvalget som også skal sitte i styret i FGI.

Fotballutvalget er ansvarlig for å utarbeide overordnede retningslinjer for sportslig aktivitet i FGI Fotball. Retningslinjene integreres i «Sportsplan» og godkjennes av styret.

Fotballutvalget er i tillegg sammen med sportslig leder og leder for de respektive enhetene (barn, ungdom, og junior/senior) ansvarlig for at alle lag har kvalifiserte trenere.

Fotballutvalget har følgende hovedaktiviteter:

- Implementere og oppdatere Sportsplanen
- Arrangere trenerforum sammen med spillerutvikler og sportslig leder
- Påse sammen med sportslig leder at trenerne/lagene fungerer
- Bistå aktivt ved ansettelse av trenere
- Pådrive sammen med sportslig leder og daglig leder for kursing/skolering av trenerne
- Følge opp hospiteringsordningen
- Sette retningslinjer for banefordeling
- Fotballutvalget møtes ca. 1 gang i måneden

Ønsket kompetanse for medlemmer av utvalget:

- Selvstendig og engasjert
- Flertallet må ha god kunnskap om fotballspillet, fotballtrening, ferdighetsutvikling, spillerutvikling og formidling

Sportslig leder – Ansvar og roller

Ansvarsområder som spillerutvikler

- Rapportere til og delta i Fotballutvalget
- Følge opp de største talentene i klubben, uavhengig av hvilket lag de spiller på, herunder hospiteringsordninger, sone-, krets-, regions- og landslag
- Ansvar for nominering av spillere til Ryger og Viking Akademiet sammen med lagets trenerapparat
- Påse at de største talentene og de som ønsker mer trening får et tilbud som de trives med
- Samarbeide med trenere og bidra til at overgangen fra barn til ungdom og ungdom til senior fungerer
- Arrangere ekstratreninger på tvers av årsklasser

Trenerveileder/ Leder for barne- og ungdomsfotball

Klubben skal ha en funksjon som [Trenerveileder](#) for barnefotballen (6-12 år), og en funksjon som Trenerveileder for ungdomsfotballen (13-Jr.). Funksjonene kan dekkles av samme person dersom det er praktisk mulig. Rolle innehaverne rapporterer til og deltar i Fotballutvalget.

Ansvarsområder som trenerveileder

- Være bindeledd mellom Fotballutvalget og de enkelte lag
- Finne trenere til de ulike lagene i samråd med Fotballutvalget
- Integrere, følge opp og ta vare på nye trenerne

Aktivt oppfølge klubbens Sportsplan,

- Kvalitetssikre tilbudet som gis på det enkelte lag, slik at det legges til rette for både trivsel og god ferdighetsutvikling
- Ha ansvar for trenerforum i barne- og ungdomsfotballen (informasjons- og diskusjonsarena)
- Gi råd og veiledning til trenere på retningslinjer, treningsinnhold og -mengde, hospitering samt evt. spørsmål av pedagogisk art
- Være en aktiv samtalepartner for klubbens trenere
- Stimulere og motivere til trenerutdanning

Ansvarsområder som kursansvarlig

Sportslig leder har ansvar for kurs med følgende ansvarsområder:

- Ha oversikt over hvilke kurs de enkelte trenere/lagledere har, og hva de trenger/ønsker seg
- Informere om kurstilbud i egen klubb og krets
- Ansvar for å arrangere kurs

Dommeransvarlig

Klubben skal ha en Dommeransvarlig som har følgende ansvarsområder:

- Fasilitere dommerkurs
- Rekruttere dommere
- Veilede og følge opp dommere
- Tildele dommere til kamper etter behov

Dommeransvarlig rapporterer til og deltar i Fotballutvalget.

Årsklassenes organisering

FGI er i stor grad foreldredrevet. For å sikre en god og effektiv utvikling er det viktig å rekruttere mange foreldre som kan bidra rundt den enkelte årsklasse. FGI Fotball har en minimumsstandard for organisering av årsklassene. Hver årsklasse skal ha en hovedtrener, samt minimum en assistenttrener, en lagleder og en foreldrekontakt per lag innenfor

årsklassen. Erfaring tilsier at jo flere foreldre som er med i tidlig fase rundt laget, jo større støtteapparat vil en ha over flere år, og desto mindre belastning blir det på hver enkelt frivillig. Engasjerte foreldre gir aktive barn og bedre lag. Med unntak av hovedtrener bør lagene organisere seg med flere enn en person i hver funksjon. Flere personer kan ha en oppgave sammen. Da er det lettere å søke hjelp og man står ikke alene med oppgavene som utføres.

Hovedtrener

Hovedtrenerens ansvar og rolle beskrives nærmere i «treneravtalen», se vedlegg 1 til dette dokumentet.

Assistenttrener

Assistenttrenere skal:

- Hjelp til med hovedtrenerens oppgaver.
- Fungere som hovedtrener når hovedtrener ikke er til stede.
- Hjelp til med organisering og spillerbytte under kamp.

Lagleder

Lagleder sin rolle er administrative oppgaver for laget som for eksempel påmelding av lag til seriespill, turneringer, bestille utstyr og drakter, mv.

Andre foreldreroller

Involverer flest mulig foreldre i arbeidet rundt laget, dette bedrer arbeidsfordelingen og miljøet for laget og klubben. Andre foreldreroller kan inkludere:

- Dugnadsansvarlig for gruppen

- Sosialkomite, gjerne 2-4 stk. (f.eks. kveldsmat, sosialt utenom fotball, foreldrekveld og sesongavslutninger)
- Materialforvalter
- Foreldrekontakt

Foreldremøte

Det skal avholdes minimum ett foreldremøte hvert år. Dette bør avholdes i første kvartal.

Agendaen for foreldremøtet er:

- "Hva er FGI Fotball". Orientering om klubben (etter behov)
- Hovedområdene i klubbens Sportsplan
- [Foreldrevettregler](#) (NFF)
- Forventninger til foreldre
- Kamper og cuper
- Aktiviteter
- Informasjon om opplegg på treninger

Utstyr

Trenere eller lagleder skal påse at:

- Ballene er pumpet før trening og kamp
- Drakter, vester og kjegler holdes i orden
- Medisinskrin er i orden og tilgjengelig på hver trening og kamp
- Trenere stiller i FGI treningstøy både til trening og kamp

Spillerne skal ifm. utstyr påse at:

- Personlig utstyr og tøy til trening og kamp holdes i orden
- Leggbeskyttere alltid brukes
- Varmt treningstøy benyttes ved trening i kaldt vær
- Lagets utstyr samles inn etter trening

FGI/ klubben skal forsikre at det er:

- Nok baller på trening
- Tilstrekkelig med kjepler og vester
- Medisinskrin med nødvendig innhold til hvert lag
- Tilstrekkelig treningstid og areal

Trenere, oppmenn og spillere i FGI Fotball skal stille i FGI tøy til kamp. Under kamp skal spillerne benytte klubbens nyeste klubbdrakt.

5. Barnefotball 5-12 år

Rekruttering og oppstart G5/J5-G6/J6

FGI Fotball skal jobbe aktivt med å rekruttere gutter og jenter i nærmiljøet. For å sikre god tilflyt av spillere til FGI er det viktig at rekruttering av nye spillere starter tidlig.

Invitasjon til oppstartstrening til aktuelle 5-åringer gjennomføres ved oppslag i barnehager i området, samt gjennom informasjonsskriv direkte til foreldre. 6-åringene inviteres gjennom skriv til foreldre som leveres ut gjennom skolene i området. 4-åringer som er klar for fotballspilling kan tas opp på 5-årslag, men dette bør vurderes i hvert enkelt tilfelle.

Tradisjonelt har rekrutteringsområdet til FGI vært området som tilhører barneskolene Gausel og Godeset.

FGI ønsker at all rekruttering av spillere blir gjennomført samlet for alle barnehagene og skolene i området, og at det ikke etableres egne lag basert på hvor i bydelen man bor. Årsklassen skal ikke deles opp i lag etter skoletilhørighet, men i stedet holdes samlet i én treningsgruppe med felles treningstid og støtteapparat. Lag er kun for kamper. Så raskt som mulig etter rekrutteringsdagen skal det etableres egen jente- og guttegruppe med egne trenere og støtteapparat.

Rekrutteringstrening

Rekrutteringsinformasjon gjøres kjent i mars/ april for de som går siste året i barnehagen, 1. og 2. klasse. Det inviteres til oppstartstrening for nye medlemmer på en fastsatt dato og foreldremøte parallelt for å rekruttere trenere og støtteapparat. På rekrutteringstrening legges det opp til lek med fotball ute ved hjelp av trenere fra klubben og foreldremøte inne på klubbhuset. Daglig leder, rekrutteringsansvarlig og barnefotballansvarlig er ansvarlig for rekrutteringsarbeidet.

Etablering av lag

- Lag etableres i forlengelsen av rekrutteringsdagen
- Lagene skal etableres høsten før barna begynner på skolen
- Treningstilbud gis gjennom hele vinteren
- Viktig med stor foreldregruppe. Ansvar for igangsetting/opplæring ligger sentralt
- Sette søkelys på årsklasser, ikke skoler eller klasser
- Hele årsklassen trener sammen, og det skal være flyt mellom lag
- Det skal være egne gutte- og jentegrupper med eget støtteapparat

Rekrutteringsansvarlig og barnefotballansvarlig er ansvarlig for etableringen av lag.

Retningslinjer for barnefotballen G5/J5-G12/J12

Hovedprinsipp

Hovedprinsippet i FGI Fotball er at spillere i barnefotballen gis tilbud i den aldersklassen de hører hjemme. Denne tilhørigheten er den primære og tilbudet til spillere på ulikt nivå bør skje innenfor denne rammen.

Inndeling av lag (kamp)

- Hvert alderstrinn skal holdes samlet som en spillergruppe med felles treninger. Lag er kun for kamper

- Det anbefales å rullere sammensetning av lag gjennom sesongen
- Gruppene skal være jevnbyrdige samtidig som det skal gis mulighet for at venner kommer på samme gruppe
- I 3'er fotball bør hvert lag bestå av 6 spillere på kamp (2 grupper)
- I 5'er fotball bør hvert lag bestå av 8 spillere på kamp (2 grupper)
- I 7'er fotball bør hvert lag bestå av 10 spillere på kamp (2 grupper)
- I 9'er fotball bør hvert lag bestå av 12 spillere på kamp (2 grupper)
- Topping av lag skal ikke forekomme i barnefotballen
- Det er viktig at alle spillere får et godt tilbud tilpasset sitt behov
- Generell retningslinje: flest mulig lag, rikt kamptilbud og få innbyttere

Kamper

- Forus og Gausel deltar i kretsserien
- Barna har et kamptilbud fra og med våren det året de begynner på skolen
- Ved oppstart midt i kampsesong vil det være kamptilbud for nye spillere dersom det er ledig plass ved kamper. Klubben vil prøve å legge til rette for dette
- Alle spillerne skal spille mye
- Spillerne skal prøve seg på ulike plasser, også som målvakt
- Det skal innarbeides gode rutiner for oppvarming. Det anbefales å bruke [Skadefri](#)

Deltakelse i turneringer

- Overordnet målsetting ved deltagelse i cuper og turneringer 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
- Felles turneringer i klubben skal prioriteres
- Det bør være en progresjon i reiseavstander til cuper og turneringer, i takt med økt alder
- Ved valg av turnering bør man vurdere ulike faktorer. Det er viktig at man planlegger i god tid og innhenter samtykke fra klubben
- 5-9 år deltar på lokale turneringer

- 10-12 år kan delta på regionale turneringer (f.eks. Sør-cup)

Barnetrenerens 10 bud i FGI Fotball

1. Planlegg treningen – spillerne har rett til en forberedt trener
2. Mesteparten av treningen skal skje med ball
3. Det skal finnes en ball per spiller
4. Unngå lange køer på trening – hver spiller skal ha mange ballberøringer
5. Ha spilleren i sentrum
6. Gi alle barna like mye oppmerksomhet
7. Spill på små områder – små fotballbein skal spille fotball ikke løpe fotball
8. Spill i små grupper
9. Ha søkelys på å utvikle spilleintelligensen. Ikke gi svarene direkte til barna, still heller spørsmål og la de finne svaret selv
10. Lek, trivsel og utvikling er viktigere enn kampresultatet

Det vises til [Økter og øvelser | tiim](#) for øvelser til de enkelte årsklasser. Leder barnefotball kan kontaktes for veiledning.

Keepertrening

FGI Fotball skal gi tilbud om keepertreninger ukentlig for de som er interessert. Spillere i denne aldersgruppen trenger å veksle mellom rollene. De eldste kan trene med keeperne i ungdomsfotballen hvis de holder dette nivået. På keepertreninger vektlegges basisferdigheter og teknisk trening med egne keepertrenere.

Retningslinjer for trenere G5/J5-G12/J12

Hovedtrenere rapporterer til Fotballutvalget. Forventninger og ansvarsområder er beskrevet i Treneravtalen som hovedtrener for hvert lag skal signere ut, se vedlegg.

Treningsinnhold og -mengde G5/J5–G12/J12

Anbefalt treningsmengde

- 1-3 økter pr. uke i forsesongen etter alder
- 1-2 økter + kamp i kampsesongen etter alder
- Det anbefales treningsfri i desember

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

Sentrale utviklingsmål i 5-12-årsalderen

FGI følger NFFS retningslinjer for utviklingsmål i barnefotballen - se [retningslinjer fra NFF](#). Det er i hovedsak to overordnede mål som er gjeldende:

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

6. Ungdomsfotball 13-19 år

Retningslinjer for ungdomsfotballen i FGI Fotball

Hovedprinsippet i FGI Fotball: spillere gis tilbud i den aldersklassen de hører hjemme.

Hvert alderstrinn skal betegnes som en gruppe, ikke flere lag. Aldersgruppen skal trene sammen, og alle skal ha et kamptilbud som gir spilletid.

Fra 13 år og oppover er det mulig å stille lag i ulike divisjoner for å gi spillerne utvikling ift. eget ferdighetsnivå. Treningsoppmøte og holdninger er også relevante kriterier.

Hovedmål ved deltakelse i cuper og turneringer 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. Hele spillergruppa skal ha tilbud om deltagelse i cuper. Klubben dekker påmeldingskostander for

to prioriterte cuper. Samtykke fra klubben skal innhentes før påmelding. Lag kan delta på cuper med resultatfokus.

Spillestil

FGI ønsker å fremstå som en spillende klubb og jobbe etter følgende grunnpilarer:

- Hele laget er med i både angrep og forsvar, f.eks. at back/vingback blir med i angrep
- Vi ønsker å holde ballen i laget
- Ballen skal primært settes i gang kort fra keeper. Vi ønsker å ha spillende keepere
- Alltid ha en tanke bak enhver handling

Keepertrening

FGI Fotball skal gi tilbud om egne keepertreninger hver uke. Keepertreningene skal tilpasses slik at den enkelte får opplæring iht. egen ferdighet.

FGI Fotball skal videre gi tilbud til de enkelte ungdomslag om assistanse fra keepertrenere på lagets egne treninger.

Retningslinjer for trenere G13/J13 – G19/J19

Trenerne rapporterer til Fotballutvalget. Forventninger og ansvarsområder er beskrevet i Treneravtalen som hovedtrener for hvert lag skal signere ut.

Treningsmengde ungdomsfotballen

- 3-5 økter per uke i forsesongen
- 3 økter + kamp i kampsesongen
- Anbefales treningsfri i desember

Gi rom for at ungdommene også kan delta i andre fritidsaktiviteter.

Kampavvikling

- 2–4 innbyttere
- Alle spillere skal spille minst en omgang
- Rullering av spillere ved flere lag
- Mer spesialisering på offensive og defensive roller.

7. Seniorfotball

Retningslinjer for seniorfotballen i FGI Fotball

A-lag Herrer

FGI Fotballs A-lag Herrer har som mål å etablere seg i 4. divisjon med en tropp som i hovedsak består av egenutviklede spillere og/eller spillere som har tilhørighet i bydelen. Det er klubbens ambisjon at A-lag Herrer skal være et resultat av det utviklingsarbeidet som gjøres i yngre avdelinger i klubben. A-lagsspillere skal være foregangsfigurer i klubbens holdnings- og Fair Play-arbeid.

Støtteapparat til A-laget skal bestå av:

- Trener
- Hjelpetrener
- Keepertrener
- Oppmann/Materialforvalter

Hospitering til A-lag

For å sørge for en god overgang fra aldersbestemte lag til A-lag skal det være en hospiteringsordning for spillere som holder A-lagsnivå. Regler for hospitering gjelder også denne gruppen. Trener for A-lag og aldersbestemte lag er sammen ansvarlig for å ta hensyn til totalbelastning på hospitanter. Hospitering baseres på følgende kriterier:

- Holdninger
- Treningsoppmøte

- Ferdigheter
- Posisjon på banen

B-lag herrer

Spillere som ikke får tilbud om eller ønsker A-lagsspill skal få tilbud om trening og kamper på et B-lag. B-laget skal ha et opplegg tilpasset spillernes ønsker. B-lag kan også brukes som kamptilbud til spillere i A-lagstroppen og aktuelle yngre spillere som ikke får spilletid på A-laget.

A-lag Damer

FGI Fotballs A-lag Damer har som mål å etablere et lag i 3. div. med en tropp som i hovedsak består av egenutviklede spillere og/eller spillere som har tilhørighet i bydelen. Det er klubbens ambisjon at A-lag Damer skal være et resultat av det utviklingsarbeidet som gjøres i yngre avdelinger i klubben. Tett dialog mellom Fotballutvalget og lag/trenere for seniorspillere og de eldste aldersbestemte lagene for å legge til rette for et godt tilbud for alle spillere i klubben. A-lagsspillere skal være foregangsfigurer i klubbens holdnings- og Fair Play-arbeid.

8. Spillerutvikling

Overordnede mål

Det er tre utviklingsmål som skal være likestilt med spillerutvikling i klubben:

- Rekruttere flere aktive på alle plan
- Beholde flere aktive i organisasjonen over lengre tid
- Skape trivsel og fellesskap i fotballmiljøene

Klubben skal ta vare på alle som ønsker å spille fotball uavhengig av den enkeltes ferdigheter og ambisjoner.

de overordnede mål for spillerutviklingen i FGI Fotball:

- Utvikle flest mulig spillere, lengst mulig og til et høyest mulig nivå

- 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 å nå sitt potensial
- Utvikle spillere til FGI Fotballs A-lag, Damer og herrer
- Ivareta spillere som har potensial utover nivået til FGI Fotballs A-lag

Hovedelementer

I FGI Fotball prioriterer vi følgende hovedpunkter for spillerutvikling i barne- og ungdomsårene:

- Dyktige trenere på alle lag
- Tilrettelegge for bedre fotballtilbud gjennom hele året
- Tilrettelegge for mer trening
- Optimal trenings- og kamparena
- Større grad av ferdighetsfremmende aktivitet i treningsarbeidet
- Differensiering på treninger. Finne balanse mellom mestring og utfordring
- Hospiteringsordninger
- Tydelige krav til treningsmengde og treningskvalitet
- Tiltak i Rogaland fotballkrets
- Tiltak gjennom satellitt i samarbeid med spillerutvikler og trenerkoordinator (for tiden Ryger og Viking akademiet)

Nivåinndeling/ differensiering

- Definisjon: med differensiering menes at man gir et tilrettelagt tilbud i den gruppen spillerne tilhører
- Hensikt: gi spillerne mestringsoppgaver og utfordringer basert på sitt ståsted
- I barnefotballen er det viktig å ta hensyn til gruppen der de har sin naturlige og sosiale tilhørighet

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. Det er ikke

nødvendig å dele inn etter ulike ferdighetsnivåer hele tiden for å drive et godt nivåinndelt treningsarbeid.

9. Hospitering

FGI følger NFF sine anbefalinger når det gjelder hospitering. Hospitering anvendes tidligst fra året spilleren fyller 10 år, men anbefales ikke før 12 årsalderen.

Ved særskilte tilfeller kan jenter fra 8 år hospitere til guttelag på samme alder. Dette type hospitering behandles av sportslig utvalg. All hospitering er klubbstyrt i form av retningslinjene i sportsplan. Alle lag i FGI skal legge til rette for å ta imot hospitanter.

Hva er hospitering?

Hospitering kan være et viktig verktøy for å skape balanse mellom utfordring og mestring hos enkeltspillere. Hospitering ser vi på som et virkemiddel for enkeltspillere som har et behov for andre utfordringer enn det man kan få på eget lag. Hospitering er et eksempel på differensiering der spillere i perioder får trene og spille på et annet lag, i tillegg til sitt opprinnelige lag. Hospitering er primært et tilbud til spillere som har et nivå over sitt eget årskull. Hospitering skal være et supplement til eget lag, og gi en prøvesmak på høyere nivå. Hospitering kan imidlertid også brukes for å gi en utøver mulighet for å trene eller spille kamper med lag over eller under sitt alderstrinn, eller et annet lag på eget alderstrinn.

Det er trener på opprinnelig lag, i samråd med foresatte, som er ansvarlig for å styre totalbelastningen til utøveren i denne perioden. For FGI er hospitering et av mange tiltak innenfor differensiering.

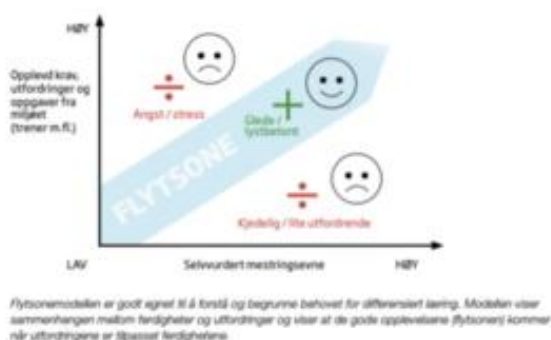
Det er ikke hospitering dersom en utøver sporadisk eller unntaksvis deltar i kamp for et annet lag som mangler utøvere for å stille til kamp.

Intensjonen med hospitering

Det viktigste for FGI er at utøveren og personen må settes først. Det er avgjørende at utøveren selv har lyst til å delta i hospitering, slik at opplevelsen blir positiv og ikke preget av stress.

I FGI bygger vi både individer og fellesskap. Laget som en trygg utviklings- og læringsarena settes høyt. Intensjonen med hospiteringen er utøverens utvikling og læring. Gjennom gode hospiteringsordninger ønsker vi å fremme mestring både på og utenfor banen.

Flytsoneprinsippet, og hvor moden og motivert utøveren, miljøet og foresatte er, er avgjørende når spillere blir vurdert til å prøve seg på et høyere nivå (se illustrasjon).



Reglement og aldersanbefalinger

Det er flere forutsetninger som må være oppfylt før hospitering kan starte. Ansvar for å sikre disse forutsetningene ligger hos utøverens trener:

- Laget eller treneren som mottar hospitanten må ha tilstrekkelige trenerressurser for å håndtere flere utøvere i treningen
- Utøveren må opprettholde tilknytning til sitt eget lag som hovedarena
- Utøveren må ha et ferdighetsnivå over sitt lags alderstrinn
- Utøveren må ha vist gode holdninger over tid
- Utøveren må selv ønske å delta i hospitering
- Ordningen må godkjennes av utøverens foresatte, nåværende trener og treneren for det
- Alle parter har et ansvar for at utøverens opplevelse blir best mulig

Som hovedregel tillater FGI hospitering fra og med 10 års alderen. Sportslig leder kan ved behov bistå trenerteamet på avgivende lag. Her vil vurdering av kriteriene over, totalbelastning for utøveren (og her må deltakelse i annen organisert idrett også inn i

vurderingen) og utfordringer i dag tas med i betraktning. Spillere kan vurderes fortløpende gjennom sesongen, og spillere kan byttes ut ved manglende oppmøte til trening og kamp

I de tilfellene det er behov for bistand av sportslig leder som gjelder hospitering så er det disse som tar den endelige avgjørelsen. Dette for å sikre at vilkår er oppfylt, og unngå habilitetsproblemer for foreldretrenere.

En trener eller foresatt til en utøver skal aldri avtale hospitering direkte med et eldre lag.

Gjennomføring

Hospitering kan gjennomføres på følgende vis:

- En økt i uken med eldre lag samt deltakelse på kamper for begge lag. Maks 1,5 kamper per uke i snitt
- Trening en økt i uken for eldre lag over en tidsbegrenset periode. Spiller kun kamper for eget lag
- 50 % av øktene per uke med eldre lag samt deltakelse i kamper for begge lag. Maks 1,5 kamp per uke i snitt
- 100 % av øktene med eldre lag over en periode – så tilbake til egen gruppe. Dette går i sykluser og det spilles bare kamper for det laget man trener med
- Spesialtilpassede kombinasjoner av disse

Hospitering initieres av utøverens trener i ordinær gruppe.

Permanent oppflytting

I tilfeller hvor en spiller har ferdigheter som overgår det nivået man finner i eget lags miljø kan det være aktuelt å flytte spilleren permanent til et høyere alderstrinn og et høyere ferdighetsnivå. Dette skal kun benyttes hvis spilleren har vært i en hospiteringsordning over tid og at det er åpenbart at spilleren må flyttes til et høyere nivå for å kunne utvikle seg videre. Permanent oppflytting er ikke hospitering, og skal kun benyttes for spillere som er på 'Kretslagsnivå'.

Det er viktig at gjennomføringen av en permanent oppflytting til et høyere nivå gjøres med utgangspunkt i spillerens behov og ønsker. Klubbens sportslige leder er ansvarlig for å følge spilleren tett og sikre at ønsket utvikling finner sted.

Det er sportslig leder som bestemmer hvilke spillere som evt. bør flyttes til et høyere nivå. Spillerens foresatte må selvsagt være enige i ordningen. Trenerne for de aktuelle lagene må involveres og være delaktig i hele prosessen, men har ikke anledning til å overstyre beslutning om permanent oppflytting.

Lån og utlån av spillere og talentlag

Ifm. turneringer, treningsleir og trening kan det være aktuelt med spill for annen klubb. Det kan også i denne sammenheng være aktuelt å låne spillere fra andre klubber. Ved lån og utlån av spillere må det foreligge skriftlig godkjenning fra begge klubber for at spiller skal være dekket av gjeldende forsikringsordninger.

Nominering til talentsamlinger/ kretslag mv. blir gjort av trener med hjelp fra sportslig leder.

10. Trenerutvikling

Overordnede mål for trenere og ledere i FGI Fotball

- Bidra til at alle som er trenere og leder på alle nivåer i klubben får den nødvendige skoleringen internt eller i NFFs utdanningssystem
- Ha spesifikke krav til skolering av trenere og ledere i forhold til alle nivåer/alderstrinn
- Rekruttere og skolere gode trener- og lederemner fra egen klubb

Trenerrollen i barne- og ungdomsfotballen

Det finnes ikke noe fasitsvar på hva som er ideell eller riktig treneratferd. Dette må blant annet tilpasses alder på treningsgruppen. Den gode treneren har evnen til å se utøverne i et helhetsperspektiv og har sans for hele personen, ikke bare den fysiske siden. Uansett alder har man behov for å bli sett og anerkjent, og at man får tilbakemelding på styrker og utviklingsområder. Det krever kunnskap om og forståelse for denne utviklingen - og ikke minst interesse og et godt blikk for den enkelte utøveren.

Trenerutdanning

Norges Fotballforbund har utviklet et utdanningssystem hvor det er mange muligheter gjennom et bredt og variert kurstilbud, der den enkelte kan bruke litt tid, litt mer tid eller veldig mye tid på sin skolering, alt etter egne ambisjoner og muligheter. All informasjon om NFFs utdanningstilbud, gjennomføring av kurs og annen praktisk tilleggsinformasjon, ligger på [NFFs nettsider](#). Klubben ved kursansvarlig/ sportslig leder er også behjelpelig med dette. En oversikt over aktuelle kurs og hvilke forventninger FGI har til trenerne på forskjellige nivå, er vist i tabellen nedenfor.

Tabell 1 Kurs og forventninger til trenere på ulike nivå i FGI.

		5-12 år		13-16 år		J/G19		Senior	
		Hoved-trener	Hjelpe-trener	Hoved-trener	Hjelpe-trener	Hoved-trener	Hjelpe-trener	Hoved-trener	Hjelpe-trener
Trener 1/UEFA C-lisens	Delkurs 1: Barnefotballkurset (6-8 år)	Se note 1	X	X	X	X	X	X	X
	Delkurs 2: Barnefotballen – veien videre (9-10 år)			X	O	X	X	X	X
	Delkurs 3: Mot ungdom – lengst mulig (11-12 år)			X	O	X	X	X	X
	Delkurs 4: Ungdom – lengst mulig – best mulig (13-19 år)			X	X	X	X	X	X
Trener 2/UEFA B-lisens				O		X	O	X	O
Trener 3/UEFA A-lisens								O	
Keeper-trener-kurs 1:	Del 1 – Barnefotball (Del av delkurs 2 for trener 1)								
	Del 2 – Ungdomsfotball (Del av delkurs 4 for trener 1)								

Keepertrenerkurs 2: Ferdighetsutvikling for keepere (Krever KT 1 og C-lisens)								
Keepertrenerkurs 3: Toppkeeperutvikling (Krever KT 2 og B -lisens)								

x = skal ha, o = bør ha, note 1 = Delkursene for trener 1/C-lisens er lagt opp slik at de følger spillernes alder frem mot ungdomsfotball. FGI forutsetter at trenere i barnefotballen følger denne planen.

Keepertrenere

- Barnefotball: Keepertrenerkurs 1 – Del 1 Barnefotball
- Ungdomsfotball:
 - Keepertrenerkurs 1 – Del 2 Ungdomsfotball
 - Keepertrenerkurs 2 – Ferdighetsutvikling for keepere

Andre trenerkurs

- Trenerkoordinator
- Spillerutvikling – tema ferdighetsutvikling
- Ferdighetsutvikling for keepere
- Fotballskader og idrettsmedisin
-

Lenker

www.treningsokta.no

www.fgi.no

[For fotballtrenere | tiim](#)

11.Vedlegg

Trenerkontrakten