

# ***AIK Fotball***

# **2024**

# **SPORTSPLAN**



## Innhold

Om Sportsplanen .....	3
Føremål .....	3
Implementering .....	3
Visjon .....	3
Verdisett .....	3
Målsettingar i AIK Fotball.....	4
Overordna mål .....	4
Generelle mål.....	4
Sportslege mål .....	4
Rekrutteringsplan .....	4
Organisering av klubben .....	5
Organisasjonsplan.....	5
Utdanning av trenarar .....	5
Trenar-forum .....	5
Retningslinjer aktivitet.....	5
Barnefotball 6 – 9 år .....	5
Barnefotball 10 – 12 år .....	6
Ungdomsfotball 13 – 19 år .....	6
Kommunikasjon .....	6
Differensiering .....	7
For hospitering.....	7
For permanent opprykk 13–16 år.....	7
For låning av spelarar.....	8
Krav til spelarar:.....	8
Krav til trenarar:.....	8
Oppmøte:.....	8
Skadeførebygging .....	8
Fair Play – gode haldningar for alle i AIK Fotball .....	9
For spelarar .....	9
Haldningar til trenar og lagleiar:.....	9
For trenarar og lagleiar .....	9
Foreldrevett .....	10
Trenarvettreglar i barnefotballen .....	10

Trenarvett i ungdomsfotballen.....	10
Trenervett gir kampvett:.....	11
Tips til nye trenere barnefotball.....	11

## Om Sportsplanen

### Føremål

Sportsleg plan skal fungere som eit verktøy for å kvalitetssikre all aktivitet i AIK Fotball.

Planen skal vere rettleiande for trenarar og leiarar i deira arbeid for klubben, samt synleggjere kva klubben krev av dei. Sportsplanen seier og korleis spelarar og føresette skal opptre i samsvar med klubben sine retningslinjer.

Planen gjev ingen fasitsvar på korleis treninga skal gjennomførast av den enkelte trenar, men den gjev retningslinjer for kva treningane bør innehalde på dei enkelte alderstrinn.

Sportsleg plan bør reviderast annakvart år, og kan reviderast kontinuerleg av styret.

Sportsplanen gjev i korte trekk retningslinjer for:

- Klubben sine mål
- Organisering av klubben
- Haldningar, Fair Play og foreldrevett-reglar
- Hospitering og permanent oppflytting av spelarar
- Trenar og lagleiar sine oppgåver
- Barnefotball 5 - 12 år
- Ungdomsfotball 13 - 16 år
- Seniorfotball

### Implementering

Sportsplanen er eit levande dokument og er tilgjengeleg på heimesida til klubben. Alle involverte i klubben - trenarar, lagleiarar, foreldre og andre – blir informert om kvar ein finn sportsplanen, om innhaldet og kva som er føremålet med denne.

Klubben skal gå gjennom sportsplanen med alle trenarane før kvar sesong, slik at dei kjenner innhaldet, og veit kva retningslinjer dei skal jobbe etter; både på og utanfor banen.

## Visjon

**«Stolthet og glede»**

## Verdisett

**Samhald - Trivsel - Tryggleik**

## Målsettingar i AIK Fotball

### Overordna mål

AIK Fotball si overordna målsetting er å legge til rette for at alle som ynskjer å spele fotball i klubben blir gitt eit godt tilbod - uavhengig av alder, ferdigheter og ambisjonar.

### Generelle mål

- Alle i AIK Fotball skal føle tilhøyrse og vera stolte av klubben sin.
- AIK Fotball skal vera klubbstyrt, der det er klubben sine retningslinjer som gjeld.

### Sportslege mål

AIK skal arbeida for:

- Å ha eit herre A-lag i 3. divisjon, og eit herre rekrutteringslag i 5. divisjon.
- Å ha eit juniorlag i klubben, når spiller grunnlaget er til stedet.
- Å ha eit damelag (11-ar).
- Å vera aktiv på å utdanne fleire trenarar og leiarar i klubben.
- Å arrangere trener kvelder 6 ganger i året, saman med SU
- Å ha eit sportsleg utval med sportsleg leiar , spelarutviklar og trenarkoordinator.

### Rekrutteringsplan

Austevoll idrettsklubb ynskjer å ha fotballag for gutar og jenter allereie frå det fyrste året dei byrjar på skulen. For at me skal klare dette er me avhengig av at det er foreldre i dei ulike årskulla som stiller som trenarar/lagleiarar. Vårt hovudmål er å ha lag for gutar og jenter i alle årsklassar. Fotballgruppa rekrutterer i hovudsak frå Storebø Skule.

Klubben skal jobbe aktivt for at det blir gitt et likeverdig tilbud til barn uavhengig av funksjonsevne, etnisitet og betalingsevne. Arbeidet er i samarbeid med Austevoll kommune.

### **Foreldre kjem til klubben og seier dei ynskjer å starte eit lag:**

- Klubben legg til rette for dette og gjev laget utstyr og treningstider. Ansvarleg for barnefotball kan vera med på dei fyrste treningane for å rettleia dersom det er ynskjeleg frå trenarane.
- Klubben sørgjer for at alle trenarane i barnefotballen får gjennomført kurs i barnefotball. Det blir gjennomført sesongoppstartsmøte før kvar sesong og det skal elles sørgjast for at trenarar/lagleiarar får tilbod om diverse kurs i regi av AIK Fotball.

### **I dei klassane der oppstartinga av nye lag går tregt, skal AIK Fotball ta initiativet til dette. Dette skal gjerast på fylgjande måte:**

- Aktivt bidra på den årlege Fotballskulen i august, for å kartleggja interessa blant dei som skal byrja på skulen same året. Informasjon om påmelding sendast til barnehagar og SFO.
- Leggje ut informasjon om oppstarting av nye lag på AIK sin heimeside.
- Snakka med aktuelle foreldre, eventuelt laga til blanda lag med gutar og jenter.
- Invitera til foreldremøte, for å fortelje om klubben sin visjon. Bevisstgjere viktigheta av foreldrerolla.

## Organisering av klubben

AIK Fotball skal vera klubbstyrt. For å få dette til, så må me ha ein organisasjon med god oversikt over dei ulike rollene i klubben. Det skal vera lett for alle å veta kor ein skal venda seg ved alle høve.

### Organisasjonsplan

AIK Fotball har utarbeida organisasjonsplan og rollebeskrivelsar. Denne er tilgjengelig på [aik.no/fotball](http://aik.no/fotball) og skal foran kvar sesong vera formidla til klubbens medlemmar.

### Utdanning av trenarar

Klubben har eit mål om at alle trenarar skal ha trenarkurs, og klubben arbeidar for at:

- Trenarar i barnefotball skal ha gjennomført barnefotballkvelden
- Trenarar i barnefotball skal ha to delkurs frå NFF Grasrottrenerutdanninga
- Trenarar i ungdomsfotball skal ha gjennomført ungdomsfotballkvelden
- Trenarar i ungdomsfotball skal ha gjennomført heile NFF Grasrottrenerutdanninga
- Trenarar i seniorfotballen skal ha UEFA B lisens.

### Trenar-forum

AIK Fotball ynskjer å ta vare på alle trenarane. Det er viktig å sørge for at trenarane får oppfølging slik at dei kan utvikla seg. Trenarforumet skal vera ein arena der ein haustar erfaringar frå kvarandre, og får fotballfagleg påfyll. Sportsleg utval har ansvar for å samle trenarane, og set agenda for kvart forum.

## Retningslinjer aktivitet

Klubben følger Norges Fotballforbund sine retningslinjer for hvordan trene og lede lag.

Link: <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/>

### Barnefotball 6 – 9 år

- 6 og 7-års-klassen spiller 3'er-fotball, og det anbefales 5 spillere pr. lag. Ved laginndelinger skal det legges vekt på jevnbyrdighet mellom lagene, men det er også viktig å ta hensyn til sosial tilhørighet for å skape trygghet.
- 8 og 9-års-klassen spiller 5'er-fotball, og det anbefales å ha 6-8 spillere pr. lag. Ved laginndelinger skal det legges vekt på jevnbyrdighet mellom lagene, men det er også viktig å ta hensyn til sosial tilhørighet for å skape trygghet.
- Disse klassene deltar ikke i kretsen sitt seriespill, men er med på ulike turneringer i kommunen og kan meldes opp til turneringer nabokommunene
- Alle spillerne skal i kamper spille tilnærmet like lenge, og det oppfordres til å la spillerne prøve ut de forskjellige posisjonene i kamp.
- Er det få spillere i et årstrinn, så kan det lånes yngre spillere. Evt låne fra vår samarbeidsklubb HIL
- Trenere skal ha fokus på trivsel og utvikling i større grad enn resultat.

### Barnefotball 10 – 12 år

- 10 og 11-års-klassen spiller 7'er-fotball, og det anbefales 9-11 spillere pr. lag. Ved laginndelinger skal det legges vekt på jevnbyrdighet mellom lagene.
- 12-års-klassen spiller 9'er-fotball, og det anbefales å ha 10-12 spillere pr. lag. Ved laginndelinger skal det legges vekt på jevnbyrdighet mellom lagene.
- Disse klassene deltar i kretsen sitt seriespill og kan meldes opp til ulike turneringer.
- Alle spillerne skal i kamper ha mye spilletid, og det oppfordres til å la spillerne prøve ut de forskjellige posisjonene i kamp.
- Er det få spillere i et årstrinn, så kan det lånes yngre spillere. Evt låne fra vår samarbeidsklubb HIL
- Trenerne skal ha fokus på trivsel og utvikling i større grad enn resultat.

### Ungdomsfotball 13 – 19 år

- I ungdomsfotballen skal alle spelarar ha mykje speletid, innsats, gode holdninger og treningsoppmøte skal belønnes.
- Klubben og trenarar skal ha større fokus på trivsel og utvikling enn på resultat.
- NFF sin visjon «Flest mulig - lengst mulig – best mulig» gjeld òg i vår klubb.
- I 13 års-klassen skal det vere fokus på bredde.
- Er det fleire lag i dette årstrinnet, så skal spelarane delast inn i jamne lag.
- Fra 14 års-klassen kan spelarane bli delt inn i 1. og 2. lag; der ferdigheter, innsats, haldningar og oppmøte på trening ligg til grunn.
- Dersom det er fleire lag i eit årstrinn, så skal spelarane på alle lag ha eit like godt sportsleg tilbod, for eksempel likt antall cuper (overnatting), treninger, og kamptilbud.
- Trenerne skal ha fokus på trivsel og utvikling i større grad enn resultat.
  
- Det blir meldt på flest mogleg lag i serie; på den måten får alle mykje speletid. Dersom det er behov for å låne spelarar mellom laga, så blir laga meldt på som antilag. NFF sine reglar om låning av spelarar gjeld.
- Ein kan òg låne spelarar frå yngre lag ved behov.
- Laga skal aldri vere «låste». Gjennom sesongen skal alle ha moglegheit til å spele seg inn på eit 1. lag. Eller motsett, spelarar som ikkje oppfyller kriteria om ferdigheter, innsats, haldningar eller oppmøte på trening, kan bli flytta ned. På den måten får ein god intensitet på trening, og god utvikling i heile gruppa.
- Klubben melder laga på i rett nivå i seriespel, slik at dei får jamn og passende motstand.

### Kommunikasjon

Ryddig og god kommunikasjon i klubben, og mot trenarar, foreldre/føresette og spelarar er det viktigaste grepet for å ha gode fungerande kjøreregler på og mellom årstrinn. Denne kommunikasjonen tar utgangspunkt i retningslinjer i klubbhandboka og sportsplanen. Vår viktigaste kommunikasjonskanal i barne- og ungdomsfotball er møter med trenarar og foreldre før og undervegs i sesongen.

### Differensiering

Differensiering handlar om å gjennomføre positiv forskjellsbehandling. Spelarane utviklar seg og lærer i ulikt tempo. Ein må leggje til rette for at alle skal utvikle seg, og tilpasse treninga til den enkelte spelar.

Differensiering handlar ikkje først og fremst om å dele gruppa inn i «dei gode» og «dei mindre gode».

Fotballferdighet er samansett, og spelarane kan ha ulike styrker: Nokre er hurtige, andre taklingssterke, andre igjen kan vere tekniske med ball eller ha stor arbeidskapasitet. Laget har bruk for ulike typar. Differensiering vil sei å ta utgangspunkt i den enkelte sine styrker og/eller svakheter og leita etter måtar å organisere treninga på som er gunstig både for den enkelte og for laget. Differensiering er å individualisere treninga innanfor ramma av laget.

Trenaren bør tenkja differensiering både når det gjeld organisering, øvingsutval og læringsmoment. Målet er å oppnå både trivsel og utvikling av ferdigheiter for alle – både for dei som har kome langt, og for dei som ikkje har kome så langt i si utvikling. Å gjere dette på ein god måte krev både planlegging, utprøving og øving frå trenaren si side. Start i det små, og differensier i deler av økta.

Eksempler på differensiering og tilrettelegging av treningsøkten finnes ved å følge linken under;

<https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/retningslinjer-for-barne--og-ungdomsfotball/#187055>

**Differensiering bør brukes mer i tidlig alder. Viktigheten av å være på rett nivå er veldig viktig for å utvikle seg. Dette er først å fremst med tanke på «de svake barna» som ikke for nok touch i løpet av en trening. Fokus på å ikke lage faste grupper.**

### For hospitering

Hospitering tyder at spelarar får trene og eventuelt spele kampar med eldre lag. I utgangspunktet skal alle spele på det laget dei høyrer til. Hospitering skal vere eit ekstra tilbud til spelarar som treng større utfordring enn dei får på eige nivå. I AIK Fotball har me både fokus på breidde, og på den enkelte spelar si utvikling.

Hospitering skal så langt det lar seg gjere, ikkje gå utover treningar og kampar på eige lag. Krav til spelar skal vere oppfylt før hospitering blir vurdert. Dette blir gjort av trenarar på involverte lag, saman med sportsleg utval.

Enkelte spelare kan og ha godt av å hospitere ned i perioder, altså trene med spelare som er 1 år yngre.

Spelar og foreldre skal bli informert om kva krav som blir stilt: **Haldningar, frammøte på trening, oppførsel og ferdigheter.**

Perioden ein spelar hospiterer kan variera. Under perioden er spelaren på lik linje med dei andre på laget. Ein spelar som hospiterer kan få tilbud om å vere med på kamp/cup på det hospiterande laget, og stå på lik linje med dei andre spelarane når det gjeld speletid på laget. Det kan leggjast til rette for hospitering mellom klubbar. Dette må avklarast med sportsleg utval.

### For permanent opprykk 13–16 år

Permanent opprykk skal skje i samarbeid med spelar, foreldre og sportsleg utval.

Spelar og foreldre skal bli informert om kva krav som blir stilt før oppflytting blir vurdert (haldningar, frammøte på trening, oppførsel og ferdigheter).

Permanent opprykk skal vera eit tilbud til spelarar som har eit høgare nivå enn nivået på sitt eige lag.

Spelaren bør ha like gode ferdigheter som spelarane på eldre lag.

Ved opprykk skal spelaren stå på lik linje med spelarar på det eldre laget, når det gjeld speletid i kamper.

Dersom oppflytting ikkje fungerer, skal det vurderast å flytta spelar tilbake til hospiteringordninga.

### For låning av spelarar

- Laga skal samarbeide godt og arbeide for å hjelpe kvarandre best mogleg. Dette gjeld òg på tvers av klubbar i kommunen vår (AIK, HIL, SIL).
- Det skal berre lånast spelarar til kampar om laget har mindre enn 14 utespelarar tilgjengeleg. Lån av spelarar skal klarerast med trenar, foreldre og spelaren sjølv.
- Ein spelar bør ikkje spele for mange kamper utan å trene i mellomtida. Trenarane passar på at belastninga på enkeltspelarar ikkje vert for stor. Det kan vera lurt å variere på kven ein lånar. Trenarkoordinator har eit overordna ansvar her.
- Ved låning av spelarar til cupar må ein fylgje det reglementet som gjeld for den aktuelle cupen. Reiser fleire lag frå AIK på same cup skal alle spelarane ha eitt lag dei held seg til.
- Mellom laga i AIK bør det vera meir snakk om hospitering enn låning. Det betyr at ein spelarar må få høve til å trene med laget før eventuelle kampar.
- 1,5 kamp i veka i snitt bør være maksimal belastning

### Krav til spelarar:

- Delta på alle treningar som er planlagt så langt det let seg gjere.
- Gje beskjed til trenaren dersom du ikkje kan komme på kamp eller trening. Vera presis på trening.
- Møt førebudd, òg med tanke på utstyr (treningsklede og leggskin).
- Spelarar som viser dårlege haldningar skal bli teken ut av trening/kamp.
- Fylgje klubben sine Fair Play retningslinjer og vise gode haldningar mot alle.

### Krav til trenarar:

- **Skal levera politiattest**
- Vera førebudd til trening og møta i god tid.
- Setje seg godt inn i sportsplanen og retta seg etter denne.
- Bidra til at det blir skapt positive haldningar og opplevingar i spelargruppa; ovanfor medspelarar, motspelarar, dommarar, trenarar og lagleiarar.
- Alle spelarane må få prøve seg i ulike posisjonar på bana.
- Det er trenaren som tek ut laget til kampar.

### Oppmøte:

- Spelarane bør møta i god tid før treninga starter. Dette skal ta vare på «garderobekulturen» som skapar gode sosiale relasjonar.
- Trenaren førar loggbok med omsyn til frammøte på kvar trening og informerer spelarane om dagens tema/øvingar for å gje alle eit innblikk i kva treninga skal innehalde. Dette er ein god start på økta.

## Skadeførebygging

AIK Fotball har eit mål om å ha minst mogleg skader hos spelarar. Alle skal arbeide målretta for å nå dette målet, ved å ha fokus på skadeførebygging.

Klubben skal jobba etter NFF sine råd om skadeførebygging, og informere trenarar om desse.

Alle lag får førstehjelpsskrin av klubben, og dette skal vere tilgjengeleg ved trening og på kamp.

Trenar og lagleiar har ansvar for påfyll i løpet av sesongen.



## Fair Play – gode haldningar for alle i AIK Fotball

AIK Fotball har eit stort fokus på Fair Play, og alle i vårt fotballmiljø skal ha gode haldningar på treningar og kampar. Dette gjeld for styremedlemmar, spelarar, trenarar, lagleiarar, foreldre og andre involverte.

### For spelarar

Som spelar har du eit ansvar for at du oppfører deg i den rette Fair Play-ånd.

Fair Play tyder at du som spelar må:

- Ta godt vare på dine medspelarar
- Inkludera nye lagkameratar slik at dei føler seg trygge på laget
- Unngå stygt spel og filming
- Skape tryggleik og god lagånd på banen
- Språkbruk; ein skal ikkje banne på trening eller på kampar, og ein skal ikkje snakke negativt om andre

Fair Play-ånda skal vekse fram ved å:

- Trena og spela kampar med godt humør
- Behandla motstandarane med respekt
- Hjelpa skada spelarar uansett lag
- Takka motstandaren etter kampen
- Ikkje kjefta på andre spelarar eller dommaren

### Haldningar til trenar og lagleiar:

- Gje beskjed ved forfall til trening og kamp
- Alltid møta opp presis
- Ha med korrekt utstyr; sko, leggskinn og liknande
- Visa trenar og lagleiar respekt

### For trenarar og lagleiar

Trenaren er ein viktig person for barn og unge som spelar fotball. I fotballen skal det vere rom for alle, og det er trenaren si oppgåve å skape eit miljø der alle trivst. I barnefotball skal alle spelarar ha tilnærma lik speletid i kamper. Oppmøte, oppførsel og innsats på trening skal sjølvstøtt ha noko å sei. I ungdomsfotball kan ein i større grad fokusere på ferdigheter i tillegg til oppmøte, oppførsel og innsats. Alle som er med på kamp skal få speletid.

Alle trenarar skal ha eit bevisst forhold til Fair Play og si eiga påverknadskraft.

Som trenar og leiar har du ansvar for at spelarane har god kjennskap til reglar og retningslinjer, og at desse vert fylgt. Det er viktig at spelarane forstår:

- Tydinga av dommaren sin situasjon og funksjon
  - At dommarane må ta hurtige val – og dermed umogleg kan vere feilfrie
  - At det er dommaren si avgjersle som tel, og at det er bortkasta å pådra seg straff for kjeftbruk
- Tydinga av å fylgje regelverket - det tener alle parter, og dermed også spelet.

## Foreldrevett

- Støtt opp om arbeidet til klubben. Verdisynet i klubben blir forankra gjennom foreldremøte.
- Møt opp til kampar og treningar. Du er viktig både for spelarane og miljøet.
- Gi oppmuntring til alle spelarane i med- og motgang. Det gir tryggleik, trivsel og motivasjon til å bli verande lenge i fotballfamilien.
- Vi har alle ansvar for kampmiljøet. Gi ros til begge lag for gode prestasjonar og Fair Play.
- Respekter at trenaren leier kampen. Konstruktiv dialog om gjennomføring kan du ta opp med trenar og klubb i etterkant.
- Respekter avgjerdene til dommarer, sjølv om du av og til er ueinig!
- Det er ditt barn som spelar fotball. Ver positiv og støttande, då er du ein god medspelar

## Trenarvettreglar i barnefotballen

Som trener er jeg et forbilde for spillerne mine.

Da er det viktig at jeg utviser trenervett:

- Jeg er her for spillerne, ikke for meg selv.
- Jeg ser og hører meg selv «utenfra» og spillerne «innenfra».
- Jeg velger å være positiv, for jeg vet at min oppførsel – både positiv og negativ – smitter over på andre.
- Jeg påvirker både spillerne mine, «benken» min, dommeren, motstanderlaget og publikum gjennom positiv språkbruk og kroppsspråk.
- Jeg ønsker å være et godt forbilde for spillerne mine og en god ambassadør for fotballen og klubben min.
- Jeg bør ikke rope hva spillerne skal gjøre med ball. Formasjonen kan du coache på, men ikke valgene til spilleren når han har ball.

## Trenarvett i ungdomsfotballen

Som trener er jeg et forbilde for spillerne mine. Da er det viktig at jeg utviser trenervett:

- Jeg er her for spillerne, ikke for meg selv.
- Jeg ser og hører meg selv «utenfra» og spillerne «innenfra».
- Jeg velger å være positiv, fordi jeg vet at min oppførsel – både positiv og negativ – smitter over på andre.
- Jeg påvirker både mine spillere, «benken» min, dommeren, motstanderlaget og publikum gjennom positiv språkbruk og kroppsspråk.
- Jeg ønsker å være et godt forbilde for spillerne mine og en god ambassadør for fotballen og klubben min.
- Unngå rop om hva spillerne dine skal gjøre med ball. Formasjonen kan du coache på, men ikke valgene til spilleren når han har ball

### Trenervett gir kampvett:

- Gjennom Fair play-møtet er jeg med på å skape en god fotballopplevelse for alle.
- Jeg tar spillerne med på råd. Jeg har autoritet, men er ikke autoritær.
- Alle er like mye verdt. Jeg sprer både spilletid og oppmerksomhet.
- Jeg er utviklingsorientert og veileder spillerne mot neste spillesituasjon.
- Jeg gjør dommeren god og henger meg ikke opp i dommeravgjørelser.
- Jeg er forberedt på at temperaturen kan bli høy, men jeg, «benken» min og spillerne mine skal takle det positivt og konstruktivt.

Klarer jeg å etterleve dette, er jeg godt rustet til å være ungdomsfotballtrener

### Tips til nye trenere barnefotball

- Masse spill (den beste utviklingen skjer i spill)
- Smålagsspill er å anbefale for de minste (2-2 eller 3-3) da får alle nok touch. Del gjerne inn etter nivå.
- Bør ikke rope for eksempel skyt, sentre til spillerne
- Hvis du vil rope, rop løp med ballen (6-7 år)
- Vis entusiasme