



SPORTSPLAN FOTBALL FRIGG OSLO FK 2018



Innholdsfortegnelse

Innledning.....	1
1.0 Visjon, verdigrunnlag og mål.....	3
1.1 Visjon	3
1.2 Verdigrunnlag	3
1.3 Mål.....	3
Mål for barnefotballen	4
Mål for ungdomsfotballen.....	4
2.0 Retningslinjer.....	5
2.1 Retningslinjer for alle klubbens medlemmer	5
2.2 Retningslinjer for spillere	5
2.3 Retningslinjer for trenere	5
2.4 Retningslinjer for foreldre	5
3.0 Barnefotball i Frigg Oslo FK	6
4.0 Ungdomsfotball i Frigg Oslo FK	7
5.0 Trenerkompetanse	8
6.0 Differensiering.....	9
7.0 Hospitering	10
8.0 Retningslinjer for cuper og treningsleir for Frigg Oslo FK	11
8.1 Cuper og treningsleir i barneavdelingen	11
8.2 Cuper og treningsleir i ungdomsavdelingen.....	11
9.0 Oppfølging av sportsplan.....	12

Innledning

Velkommen til sportsplanene for Frigg Oslo FK. Denne planen er ment som et verktøy for alle klubbens trenere og er utformet av klubbens sportslige ledelse. Videre tror vi også at planen vil kunne være et veiledende dokument for både spillere, lagledere, og foreldre. Sportsplanen er ment å fungere som et verktøy for å kvalitetssikre all aktivitet i regi av Frigg. Det er klubbens ønske at sportsplanen skal motivere alle involverte til å dra i samme retning.

Frigg Oslo FK vil også benytte anledningen til å fremme allsidighetstanken i utviklingen av unge utøvere. Derfor vil vi oppfordre og legge til rette for at våre spillere tar del i andre idrettstilbud, og da spesielt bandy som er en viktig del av klubbens tilbud til barn og unge i Friggland. Sportsplanen tar sikte på å løfte Frigg oppover som fotballklubb. I den forbindelse er det viktig å hele tiden revidere og evaluere. Dette dokumentet vil derfor være et dynamisk dokument som tilpasser seg etter ny

Frigg Oslo FK Sportsplan



kunnskap, nye utfordringer, og ny informasjon. Nyeste utgave vil alltid være tilgjengelig på Frigg sin hjemmeside: www.frigg.no

Samtidig så er grunnsteinen i sportsplanen at FOTBALL SKAL VÆRE LEK OG MORO!

Lykke til og husk...

FRIGG ER DIGG!

Siste utgave: 19.mar 2018



1.0 Visjon, verdigrunnlag og mål

Dette kapitlet har til hensikt å beskrive klubbens visjon, verdigrunnlag og mål. Det er et krav at alle våre trenere, lagledere, sportslig utvalgte og tillitsvalgte er kjent med og etterlever innholdet i dette kapitlet.

1.1 Visjon

Frigg Oslo FK har til hensikt å gi et godt tilbud til alle våre medlemmer. Et godt tilbud innebærer å gi et differensiert tilbud, utvikler gode holdninger og bygge god lagmoral, noe som igjen sikrer at vi beholder og utvikler både bredde og topp i klubben!

Alle som ønsker å spille fotball skal ha mulighet til det i Frigg – uansett ferdigheter og ambisjonsnivå. Gjennom lagarbeid ønsker vi å gi alle en positiv opplevelse av fotballen som igjen fører til trivsel og trygghet og et varig engasjement innenfor fotballen.

1.2 Verdigrunnlag

Det er viktig at alle som er involvert i klubben bidrar til at alle utvikler gode holdninger til alle sider av fotballaktivitetene i Frigg. Gode holdninger og et godt miljø rundt laget er vel så viktig som tekniske eller taktiske ferdigheter.

I Frigg Oslo FK er fotballen et virkemiddel til utvikling av sosiale ferdigheter. Et mål er at våre spillere skal lære å ta ansvar for seg selv og andre. Vi ønsker at alle Friggspillere går til trening og kamp for å gjøre seg og sine medspillere bedre. Gjennom lagspill utvikles slike egenskaper, og vi ønsker å bygge oppunder gode verdier. I praksis betyr det:

- I Frigg Oslo FK hilser vi på hverandre og tar vare på hverandre, slik at alle trives best mulig
- I Frigg Oslo FK er mobbing strengt forbudt
- I Frigg Oslo FK skal alle få tilpasset aktiviteten etter eget ferdighetsnivå og ambisjoner
- I Frigg Oslo FK representerer vi klubben på en positiv måte, både på og utenfor banen
- I Frigg Oslo FK skal ingen stenges ute av religiøs, sosial, kulturell bakgrunn eller seksuell legning
- Frigg Oslo FK skal være en holdningsskapende klubb som bygger på FAIR PLAY, respekt, toleranse og likeverd

Se klubbens retningslinjer her.

1.3 Mål

Frigg Oslo FK skal være en klubb som gir et differensiert tilbud tilpasset forskjellige ferdighetsnivåer og ambisjoner, slik at vi beholder våre medlemmer lengst mulig i klubben. Flest mulig – lengst mulig – best mulig! Klubben ønsker derfor:

- Å ha kompetente og engasjerte trenere på alle lag, uansett nivå
- Tilrettelegge for trenerkurs og dommerkurs for spillere og andre av klubbens medlemmer fra 15 år og eldre
- Gjennomføre faste trenermøter og trenerforum
- Å ha trenere som følger klubbens målsetning om felles spillerstilprinsipper, form og metodikk
- Utvikle forholdet til lokale barne- og ungdomsskoler



- Ivareta spillere og trenere slik at flest mulig fortsetter i klubben

Mål for barnefotballen

- Barnefotballen skal være klubbstyrt for å sikre at alle får et best mulig tilbud
- Barnefotballen skal først og fremst være et godt miljø tilrettelagt for utvikling
- Ha et fotballtilbud fra 6 år og oppover
- Tilrettelegge for utvikling av trenere, ledere, dommere og støtteapparat

Mål for ungdomsfotballen

- Ungdomsfotballen skal være klubbstyrt for å sikre at alle får et best mulig tilbud
- Ungdomsfotballen skal være utviklingsorientert, ikke resultatorientert
- I henhold til NFFs handlingsplan tilrettelegge for et bredt aktivitetstilbud tilpasset alder, ferdigheter og ambisjoner
- Utvikle spillere til eget A-lag
- Utvikle gode trenere
- Utvikle gode dommere



2.0 Retningslinjer

2.1 Retningslinjer for alle klubbens medlemmer

- Vi respekterer hverandre og har nulltoleranse for mobbing og dårlig oppførsel i enhver form. Vanlig folkeskikk holder lenge!
- Ta vare på hverandre når vi vinner og når vi taper
- Husk: FRIGG ER DIGG!

2.2 Retningslinjer for spillere

- Møt presis til trening og kamp
- Meld alltid ifra hvis du ikke kan møte til trening eller kamp
- Gi alltid ditt beste på trening og i kamp!
- Kom på trening for å utvikle deg selv og dine lagkamerater
- Respekter dommeren og trenerens avgjørelser
- Ta del i fellesoppgaver med en positiv holdning
- Hjelp til å samle utstyr etter trening og kamp
- Rydd etter deg både innendørs og utendørs
- Vis lojalitet til lag og klubb
- Vis FAIR PLAY i praksis!

2.3 Retningslinjer for trenere

- Husk at du er et forbilde for spillerne og oppfør deg deretter!
- Vise, prøve, forklare, øve. 1 gram teori til 1 tonn trening
- Lær spillerne respekt og toleranse
- Gi ros og oppmuntring for å skape trivsel
- Ta ansvar for spillernes oppførsel på banen og unngå kjefting på spillere og dommere
- Vær en god ambassadør for Frigg Oslo FK
- Sett utøverens helse, miljø, og sikkerhet først!

2.4 Retningslinjer for foreldre

- Støtt opp om klubbens arbeid
- Møt opp på kamp og trening for å støtte og oppmuntre alle spillere – i med- og motgang!
- Ta ansvar for kampmiljøet – gi ros til begge lag for gode prestasjoner og FAIR PLAY
- Respekter trenerens kampløp
- Respekter dommerens avgjørelser
- Være en god medspiller – opptre positivt og støttende!



3.0 Barnefotball i Frigg Oslo FK

Hovedmålet for barnefotballen i Frigg er at spilleren skal oppleve at det er trygt og gøy å være på trening og kamp. For å fremme motivasjonen til å bli en del av Frigg Oslo FK lengst mulig er det viktig at alle spillere opplever positive tilbakemeldinger fra trenerne før de drar hjem fra hver trening. Gjennom positiv oppmuntring lærer barna best, dette fremmer mestring og selvtillit i ferdighetstreningen!

I barnefotballen legges grunnlaget for utvikling av individuelle ferdigheter med ball. Derfor er det viktig å motivere barna til å ville spille mest mulig. Barna skal ønske å spille fotball i trening og kamp, men også i fritiden og i skolegården.

- Trening er viktig for spillerens utvikling
- Kamper er viktig for spillerens motivasjon

Barn ønsker å spille kamper, men det er på trening den viktigste utviklingen skjer. Ved å ta begge deler på alvor, vil motivasjonen øke for å gjennomføre gode treninger. Både kamp og trening bør organiseres slik at barna får mest mulig ballkontakt.

For å differensiere tilbudet har klubben et eget akademi, Frigg-akademiet, hvor alle spillere i barnefotballen som ønsker mer trening har muligheten til det. Les mer om Frigg-akademiet her.

Retningslinjer for kamper i barneavdelingen:

- Bruk få spillere til kamp. Anbefalt kamptropp for 5er-fotball er 7-8 spillere. Anbefalt kamptropp for 7er-fotball er 9-10 spillere.
- Spilletid skal fordeles jevnt mellom alle spillerne. Et absolutt minimum er at alle som er tatt med til kamp skal spille 50% av kampen
- Det eneste resultatet som teller er spillerens utvikling og en god opplevelse

Retningslinjer for trening i barneavdelingen:

- Spillerne skal komme og dra til og fra trening med et smil om munnen
- Bruk treningstiden godt! Kun fotballaktiviteter i treningstiden
- Spill på små områder med få spillere på laget slik at alle får mest mulig ballkontakt
- Teknisk trening i korte sekvenser, bruk enkle ord, demonstrer øvelsene, ikke foreles
- Bruk mye ros og sørg for en hyggelig tone!

Frigg ønsker at flest mulig fortsetter å spille fotball når de går over til ungdomsavdelingen, og at både de som vil spille for moro skyld og de som ønsker å maksimere sitt sportslige potensiale blir tatt vare på

ALLE barnetrenerne skal gjennomføre NFF's Grasrottrenerkurs. Frigg skal bistå med veiledning av trenere og hjelpe til ved oppstart av lag. Vi ønsker at foreldre som ønsker å trene lag i klubben tar kontakt for å bli Friggtrenerne!

Målet med denne sportsplanen er å være et brukervennlig verktøy for trenere, lagledere, og foreldre. I den forbindelse har vi utviklet dynamiske årsplaner for hver årgang. Disse planene vil bli jevnlig evaluert og oppdatert.



4.0 Ungdomsfotball i Frigg Oslo FK

Overgangen fra 12 til 13 år er en merkbar forskjell for fotballspillere. Spilleren skal på større bane, resultater skal innrapporteres til kretsen, det publiseres tabeller og turneringene har sluttspill. For mange er overgangen spennende og etterlengtet, men for noen er det ofte litt skummelt og for seriøst. Frigg ønsker å jobbe for å gjøre overgangen mest mulig naturlig for alle, slik at vi kan ha med flest mulig videre. Vi vil fortsette å gi et tilbud som gjør at utviklingen til spilleren kan tilpasses ambisjonsnivå og behov. Det er viktig at spillerne forstår at de vil få muligheter til å utvikle seg i *hele* ungdomsperioden og at det er rom for alle som ønsker å spille fotball, uansett satsningsnivå. Vi vil understreke at de som ønsker å strekke seg langt for å se hvor gode de kan bli vil bli tatt vare på og gitt muligheten til å utvikle seg. Vi ønsker alltid å utfordre spillerne til å ta nye steg!

Det er også viktig å understreke at det ikke finnes en endelig utvalgsprosess i ungdomsfotballen. Vi er klar over at ungdom utvikler seg i ulikt tempo. Desto viktigere er det å gi alle et best mulig tilbud, slik at spillerne hele tiden har muligheten til å utvikle seg i sitt tempo.

I ungdomsfotballen vil man fortsette å utvikle ferdighetene man har opparbeidet gjennom barnefotballen. I tillegg vil de lære å bruke kroppen ettersom den utvikles i ungdomsårene. Lagånd og ytelse for å fremme kollektive presentasjoner vil i større grad bli en del av treningene og kampene, samtidig som spillerutvikling ligger til grunn. Det sosiale aspektet og gode holdninger vil vi fremme vel så sterkt i denne fasen. Spillerne skal respektere alle aktørene i fotballen og vise toleranse for alle.

Vi ønsker at alle spillere skal lære noe hver uke. Fortsatt er hovedfokus på individuell utvikling i et tempo tilpasset hver enkelt spiller. I ungdomsfotballen vil vi utvide spillerens forståelse av taktikk, og krav til tekniske og fysiske ferdigheter.



5.0 Trenerkompetanse

For å kunne bidra til å utvikle gode basisferdigheter trengs det trenere som vet hvordan man legger til rette for god og effektiv trening. Frigg Oslo FK skal gi tilbud om skolering til alle som ønsker å bli trenere for klubben.

For de ulike rollene i klubben bør trenerne ha disse kursene:

Kullkoordinator – UEFA C-lisens (Grasrottreneren) + NFF trenerutvikler kurs

Spillerutvikler – UEFA C-lisens (Grasrottreneren) + NFF Spillerutvikler kurs

Hovedtrener i ungdomsavdelingen – UEFA B-lisens + NFF Spillerutviklerkurs eller NFF Keepertrener B-lisens

Trener i ungdomsavdelingen – UEFA C-lisens (Grasrottreneren) + NFF Spillerutviklerkurs eller NFF Keepertrener B-lisens

Trener i barneavdelingen – UEFA C-lisens (Grasrottreneren)

Kamplleder i barneavdelingen – UEFA C-lisens (Grasrottreneren)

I tillegg vil Frigg Oslo FK gjennom sesongen gjennomføre egne trenerforum. Trenerforumene vil være en arena for å utvikling av kompetanse, utveksling av erfaringer, og fotballfaglig diskusjon. Datoer for trenerforum finner du her.



6.0 Differensiering

Klubben ønsker å synliggjøre driven etter «flest mulig, lengst mulig, best mulig». For å tilnærme oss denne retningen har klubben tatt et standpunkt i forhold til hvordan vi opplever definisjonen av topping. Klubben ønsker å være krystallklare på forskjellen mellom differensiering og topping.

Differensiering handler om å tilpasse utviklingen til spillerens eget beste. Å gi helt like utfordringer til alle spillere, utsette dem for nøyaktig den samme aktiviteten, krever at de lærer på samme måte og med samme hastighet. Dette er ikke tilfelle med barn og ungdom! Hos en åtteåring kan det skille fire år fysisk, mentalt eller sosialt. Dette utlignes fort over tid, men kun om man får et opplegg tilpasset seg og sine behov. Derfor ønsker klubben å differensiere treningsopplegget slik at alle får et best mulig tilbud.

Det vil ikke si at man ønsker noen form for faste løsninger på differensiering. Det betyr at vi ikke ønsker faste grupper i trening over tid. Derimot ønsker vi:

- La alle trene samtidig og på samme sted
- Ingen faste grupper, men dynamisk flyt mellom ulike treningsgrupper etter hvert som man utvikler seg
- Kontinuerlig evaluering av ALLE spillere for å kunne plassere dem på riktig nivå til enhver tid
- La alle trene på de samme tekniske, taktiske, og fysiske ferdighetene, men tilpasse det etter nivå
- Gi det samme tilbudet til samtlige spillere i årsklassen!



7.0 Hospitering

Noen spillere opplever tidligere utvikling enn sine lagkamerater. Vi ønsker å hele tiden utfordre spillerne på det nivået de ligger på. Det kan innebære at spillere i en fastsatt periode vil flyttes opp en årgang for å få nye utfordringer. Vi skiller mellom 4 scenarier hvor spillere flyttes opp:

1. Spilleren flyttes opp permanent fra en årgang til en annen. Her tas det en individuell vurdering av sportslig ledelse på spilleren ut ifra sportslige og sosiale behov og ønsker.
2. Spilleren flyttes opp fra en årgang til en annen i en fastsatt periode. Spilleren er med på all aktivitet for årgangen opp i perioden. Dette er hospitering. Det er kun kullkoordinator på den opprinnelige årgangen til spilleren som avgjør om en spiller skal hospitere.
3. Hospitering på enkeltøkter. Dette vil foregå først og fremst på akademi hvor kullene er samlet minimum en dag og gjelder kun for den bestemte treningen.
4. Lån av spillere til kamp. I noen tilfeller hvor et lag mangler spillere til kamp, kan de låne spillere i årgangen under. Da skal treneren IKKE håndplukke spillere fra årgangen under, men kun sende behov for posisjon og nivå til kullkoordinator på årgangen under. Kullkoordinator på årgangen under velger hvilke spillere som kan lånes ut, ut ifra nivå og totalbelastning til spillerne.

I scenario 1 og 2 skal foresatte tas med i prosessen. I alle tilfeller må spilleren selv ønske å spille for en eldre årgang.



8.0 Retningslinjer for cuper og treningsleir for Frigg Oslo FK

Cuper og treningsleir kan være et viktig virkemiddel for motivasjon og samhold i årgangen. Det kan også være gode referanser på det treningsarbeidet man har lagt ned. Før hver sesong legges det en plan fra klubben i samråd med trenere for hvilke cuper og treningsleire som er aktuelle for de ulike kullene.

8.1 Cuper og treningsleir i barneavdelingen

Friggspillere betaler ikke for deltagelse på Frigg cup. Cuper utover dette dekkes av de spillerne som er påmeldt til cupen.

Deltakelse på cuper/treningsleir

- 6-10-åringer deltar i cuper i lokalmiljøet – dvs bokommune eller nabokommune. Max 1 times reisevei hver vei. Det legges inn anbefalte turneringer i årsplanen for hvert kull
- 11-12-åringer deltar i cuper innen kretsen og nabokretsen. Max 2 timers reisevei hver vei. Det legges inn anbefalte turneringer i årsplanen for hvert kull

8.2 Cuper og treningsleir i ungdomsavdelingen

Cuper skal før hver sesong defineres som **årgangscuper** eller **referanseturneringer**. Årgangscuper er åpent for alle som ønsker å være med og har et sosialt fokus. I referanseturneringer vil det tas ut en begrenset tropp. Uttak til referanseturneringer skal være ledet av sportslig personale fra Frigg Oslo FK og godkjent av sportslig leder. Plan for cupdeltagelse og treningsleir i ungdomsavdelingen skal bestemmes før hver sesong i et planleggingsmøte med lagledere, trenere og klubbpersonale.

Hovedretningslinjer for cuper i ungdomsavdelingen. Unntak kan forekomme

- Lag fra 13 år kan delta i cuper utenfor egen krets/nabokretser. Det settes i midlertid begrensninger på hvor langt man tar med seg lagene. Er det ønskelig å delta på aktiviteter som foregår mer enn 3-4 timers reisevei unna skal dette godkjennes av sportslig leder.
- Cuper/treningsleire i norden aksepteres fra 13-års alder
- Cuper/treningsleire utenfor norden aksepteres fra 14-års alder
- Deltakelse i større cuper/turneringer i både inn- og utland skal koordineres av klubben som om ønskelig kan samkjøre flere lags deltakelse i slike arrangementer

NB! Deltakelse på cuper utenfor Norden skal godkjennes av kretsen. Les mer om cuper og reisebestemmelser på NFFs sider

- Det skal ikke pålegges så store egenandeler at spillere utelukkes på dette grunnlag. Dersom spillere varsler at de ikke kan delta av økonomiske grunner, ta kontakt med administrasjonen. Det vil være mulig å søke midler til å dekke deltakelse gjennom en felles lagkasse for ungdomsavdelingen
- Lag fra 13-19 år kan søke om tilskudd fra klubben til treningsleir. Les mer her



9.0 Oppfølging av sportsplan

Dette dokumentet er tenkt som et dynamisk arbeidsdokument for trenere, ledere, spillere og foreldre i Frigg. Vi ønsker at det skal brukes aktivt og at særlig trenere har ansvar for å besørge lagets utvikling etter de prinsipper som er nedfelt i denne planen. Vi ønsker også tilbakemeldinger slik at dokumentet kan oppdateres og utvikles over tid.

Det er selvsagt av overordnet betydning at Frigg Oslo FK legger forholdene best mulig til rette for sine trenere for at jobben skal bli tilfredsstillende utført. Nedenfor er noen punkter som trenere kan forvente blir innfridd av klubben:

- Kontinuerlig oppfølging fra styret og sportslig leder i forhold til sportsplanen
- Det arrangeres jevnlig trenerforum i regi av klubben

Årets siste eller første trenerforum vil brukes til evaluering av sportsplanen. Sportsplanen blir jevnlig oppdatert og minimum evaluert en gang i året.