

Sportslig plan

Storhamar IL Fotball



FOTBALL

Oppdatert 24.oktober 2024

Klubbinformasjon

Klubbnavn: Storhamar il Fotball
Stiftet: 1. april 1935
Idrett: Fotball
Postadresse: K. O. Bjerklis veg 9, 2316 Hamar
Epostadresse: post@storhamarfotball.no
Internettadresse: www.storhamarfotball.no
Organisasjonsnummer: 983 800 351
Bankforbindelse: Sparebank 1 Østlandet
Bankkonto: 1822 13 88379
Medlem av: Norges Idrettsforbund
Tilknyttet: Norges Fotballforbund, Indre Østland Fotballkrets



Innhold

1	Sportslig plan	6
2	Visjon	6
3	Verdigrunnlaget.....	6
4	Sportslige hovedmål.....	7
4.1	Sportslige målsetninger.....	7
4.2	Tiltak og virkemidler	8
5	Nærmere om forståelse av klubbens visjon, spillerutvikling, sammenslåing av årganger etc.	8
5.1	Store og gode foreldregrupper	8
5.2	Forventningsavklaring mellom spillere og trenere	9
5.3	Samarbeidsavtaler med HamKam	9
5.3.1	Gutter	9
5.3.2	Jenter	9
5.4	Overgang fra barnefotball til ungdomsfotball.....	9
5.5	Sammenslåing av årganger	9
5.6	Samarbeidet mellom flere idretter	10
6	Holdning, motivasjon og miljø.....	10
7	Det å lykkes.....	11
8	Feilretting	11
9	Miljø.....	11
10	Barnefotball - aldersgruppen 6-12 år.....	12
10.1	Visjon og verdier.....	12
10.2	Barnefotballreglene.....	12
10.3	Organisering med arbeidsoppgaver	12
10.4	Trenerkompetanse	13
10.5	Trenervett.....	13
10.6	Fotballfilosofi.....	13
10.7	Skoleringsplan	13
10.8	Holdepunkter i opplæring	14
10.9	Treninger	14
10.10	Differensiering i treningsarbeidet	15
10.11	Kamper	15
10.12	Turneringer.....	15
10.13	Lagskasse	16
10.14	Hospitering:	16

10.15	Overganger i barnefotballen:	17
10.16	Laginndeling:	17
10.17	Overgang fra de ulike spillformene (3'er, 5'er, 7'er og 9'er).....	18
10.18	FUTH-lag - kamplag i en årsklasse over (for 10-12 år).....	18
10.19	Kretstiltak - Sonetreninger	19
10.20	MINILIGAEN	19
10.20.1	Aldersgruppe 5 år.....	19
10.20.2	Aldersgruppe 6 år.....	19
11	Ungdomsfotball - aldersgruppen 13-19 år	20
11.1	Visjon og verdier.....	20
11.2	Ungdomsfotballreglene.....	20
11.3	Viktige begreper i ungdomsfotballen.....	20
11.4	Medbestemmelse.....	20
11.5	Breddeformelen: Trygghet vs. utfordringer + Mestring = Trivsel	20
11.6	Hindre frafall.....	21
11.7	Sammenslåing og samarbeid mellom årganger	21
11.8	Organisering med arbeidsoppgaver	22
11.9	Trenerkompetanse	22
11.10	Trenervett.....	22
11.11	Fotballfilosofi.....	22
11.12	Skoleringsplaner	23
11.13	Holdepunkter i opplæring	23
11.14	Treninger	23
11.15	Differensiering i treningsarbeidet	23
11.16	Kamper	24
11.17	Turneringer.....	24
11.18	Lagskasse	24
11.19	Hospitering	25
11.20	Overganger i ungdomsfotballen.....	25
11.20.1	Laginndeling	26
12	Senior	26
12.1	A-laget herrer	26
12.2	Herrer 2	26
12.3	A-laget damer.....	26
12.4	Damer 2	26
12.5	Visjon og verdier.....	27

12.6	Spilleregler.....	27
12.7	Organisering med arbeidsoppgaver	27
12.8	Trenerkompetanse	27
12.9	Trenervett.....	27
12.10	Fotballfilosofi.....	27
12.11	Rekruttering/spillerstall.....	28
13	Dommere - Rekruttering, utvikling og oppfølging av dommere	28
13.1	Dommeransvarlig	28
13.2	Klubbdommere.....	28
13.3	Veiledning av klubbdommere	28
13.4	'Eldre' klubbdommere.....	29
13.5	Rekruttdommere.....	29
13.6	Sesongavslutning for dommerne	29

1 Sportslig plan

Sportslig plan skal være retningsgivende for all aktivitet i Storhamar fotball. Denne planen er oppdatert i 2024. Den største endringen er at selve oppbyggingen av planen som er forenklet slik at det er lettere å finne frem. Samt at det er nye kapitler om frafall og hvordan overgangene gjøres mellom de ulike spillformene. I tillegg er de nye strategiske målene for perioden 2024-2027 lagt inn.

Sportsplanen skal være et styringsverktøy for alle trenere, lagledere og foreldrekontakter i Storhamar fotball. Planen vil også være nyttig for spillere og foreldre, som primært vil bruke den som et oppslagsverk ved spørsmål fremfor å lese den fra start til slutt.

Sportsplanen skal sikre at all aktivitet foregår i henhold til Norges Idrettsforbunds (NIF) regler og normer for breddeidrett, Norges Fotballforbunds (NFF) sine rammebetingelser for barne- og ungdomsfotball og Storhamar fotball sine egne retningslinjer.

Under de forskjellige oppdelingene ligger relevant informasjon for aldersgruppens spillere, trenere, øvrig støtteapparat og foreldre med link til NFF's helhetlige utviklingsplan. Herunder skoleringsplaner og retningslinjer for barne- og ungdomsfotballen.

2 Visjon

Så mange som mulig – så lenge som mulig – så god som mulig

Storhamar fotball ønsker:

- å gi alle som vokser opp og bor i nærmiljøet et godt fotballtilbud, uansett ferdighets- og ambisjonsnivå.
- å tilby en sportslig og sosial arena for folk i alle aldre, der det er attraktivt å engasjere seg både for utøvere, trenere, dommere og frivillige.
- å gi et best mulig sportslig og utviklende tilbud til alle medlemmer utfra egne forutsetninger og eget potensial.

3 Verdigrunnlaget

Storhamar Fotball baserer sin aktivitet på verdiene til Norges Idrettsforbund og Norges Fotballforbund:

NIF: *Fellesskap – Mestring – Ærlighet*

NFF: *Fair Play og Respekt – Trygg – Inkluderende – Modig*

Ut fra fellesverdiene i norsk idrett, har Storhamar Fotball tydeliggjort hva som skal prege oss og klubben vår. Verdiene beskriver hvordan vi er og hvordan vi vil bli.

Alt som Storhamar Fotball står for skal bygges på klubbens 3 verdier:

- **Glede**
Gjennom **GLEDE** skal fotballen i klubben oppfattes som en aktivitet med lite alvor. Det skal være gøy å ha tilknytning til Storhamar Fotball. I trening, på kamp, på sidelinja, i garderoben, på møter, på tribunen og på dugnader. Det skal være gøy å ha en rolle i Storhamar Fotball, både som spiller, trener, lagleder, foreldrekontakt, forelder, dommer, tillitsvalgt og ansatt. Og ikke minst – som motstander!

- **Inkluderende**

Alt klubben tilbyr og gjør skal være preget av **INKLUDERING**. All aktivitet skal være åpen for alle. Alle som ønsker kontakt med klubben skal tas ordentlig imot, uavhengig av når, hvor og hvordan. Vi skal bry oss om og jobbe for å lage gode og inkluderende miljøer for alle. Vi følger NFF sine tanker om inkludering som kan leses her: [Fordommer fordummer](#)

- **Respekt**

Alle i Storhamar Fotball skal vise **RESPEKT** for hverandre, for ledere, for trenere, for dommere, for motstandere og for foreldre. Vi skal vise respekt for klubben, for klubbens retningslinjer og beslutninger og også for andre klubber. I tillegg skal vi vise respekt for vårt fotballanlegg, nærområde og miljø.

Verdiene skal hjelpe oss med

- å skape et godt klubb- og lokalmiljø, der vi tar vare på hverandre.
- å skape gode holdninger som fører til et godt treningsklima.
- å være en klubb som er kjent for godt samarbeid og god oppførsel.
- å tydeliggjøre vår identitet.

4 Sportslige hovedmål

Storhamars Fotballs hovedmål er beskrevet i klubbens strategiplan:

Storhamar fotball skal tilby et godt fotballtilbud til alle i vårt nærmiljø, fra 5 år og helt opp til og med seniornivå. Klubben skal også ta en tydelig rolle i utviklingen av lokalsamfunnet utover fotballtilbud.

Storhamar Fotball har gjennom klubbens virksomhetsplan for 2024 til 2027 besluttet at klubbens sportslige hovedmålsetninger for disse årene skal være:

1. **Hindre frafall**
2. **Sørge for rekruttering og utvikling av trenere og dommere**
3. **Styrke samarbeidet internt og eksternt**

For å oppnå disse målsetningene må Storhamar Fotball som klubb planlegge, tilrettelegge og gjennomføre aktiviteter og tiltak som skal sørge måloppnåelse for denne perioden. Konkrete måleparametere underveis blir viktig. Alle detaljene rundt dette er nærmere beskrevet i Storhamar Fotballs virksomhetsplan 2024-2027 under Strategiske mål/Sportslige målsetninger.

4.1 Sportslige målsetninger

Som et resultat av de strategiske sportslige målsetningene er det naturlig å konkretisere sportslige mål for fotballaktiviteten vår, både rekrutteringsmessig, sosialt og fotballfaglig:

- **Tilrettelegge aktiviteten slik at flest mulig trives i Storhamar Fotballs tilbud, uavhengig av ferdighetsnivå**
- **Rekruttere minimum 80 nye spillere til Miniligaen hvert år**
- **Tilrettelegge aktiviteten slik at færrest mulig slutter med fotball – spesielt i alderen 14-19 år**
- **Utvikle spillere slik at hovedtyngden av rekrutteringen til a-lagene kommer fra egen klubb (minimum 2 fra hver årsklasse)**
- **A-lag herrer bør spille i 4. divisjon**
- **A-lag damer bør spille i 3. divisjon**

- **Junior G19 skal ha en spillerstall der hovedtyngden er 'egenproduserte' spillere og bør være kvalifisert til 1. divisjon**
- **J17/Rekrutt/Damer 2 skal ha en spillerstall der hovedtyngden er 'egenproduserte' spillere og ha**
 - **minst et lag i J17-serien**
 - **minst et lag i 5. divisjon**
- **Rekruttere minst en spiller til hvert av IØFK sine kretslag**
- **Spillerutvikling som tilsier at klubben til enhver tid har aktuelle spillere til regionens 'topplag', både på dame- og herresiden**
- **Skal være en klubb som ønsker spillerne velkomne tilbake uavhengig når de forlot klubben**

4.2 Tiltak og virkemidler

Klubbens sportslige målsetninger medfører konsekvenser. For å oppnå målsetningene må både tiltak og virkemidler videreføres, videreutvikles og noen nye må iverksettes. Viktige hovedtiltak og virkemidler må være:

- *Sterkt fokus på informasjon om klubbens verdigrunnlag*
- *Legge til rette for trivsel og mestring i alle treningsgrupper*
- *Økt fokus på spillerutvikling og keepertrening*
- *Høyne trenerkompetansen i klubben*
- *Sosiale tiltak for å styrke samholdet i årgangene og på tvers av alder og kjønn*

5 Nærmere om forståelse av klubbens visjon, spillerutvikling, sammenslåing av årganger etc.

I klubbens visjon, «Så mange som mulig, så lenge som mulig, så god som mulig», ligger blant annet at alle som er bosatt i klubbens nedslagsfelt på Hamar, uansett alder, er velkommen til å spille fotball hos oss. Videre også at tilbudet som gis oppleves som tilfredsstillende og utviklende for alle, også de som 'er lengst fremme i sin årgang. Klubbens aktivitetstilbud starter ved 5-års alder, og vi vil gjerne beholde så mange som mulig helt til senioralder. Til grunn for klubbens aktivitet er verdiene våre: glede, inkludering og respekt.

Utvilsomt kan klubbens visjon oppleves utfordrende å etterleve. I spillergrupper på opptil 40-50 barn og ungdommer, med stor variasjon i ferdigheter, holdninger og treningsiver, er det en krevende oppgave for trenere og øvrig støtteapparat å legge til rette slik at alle går hjem fra treninger og kamper med et smil om munnen.

Med bakgrunn i retningslinjer for barne- og ungdomsfotball fra Norges Fotballforbund, og basert på klubbens erfaringer gjennom mange år, har vi et antall tiltak og verktøy som skal bidra til å sørge for at vi når målsettingene i visjonen vår. De viktigste av disse er:

5.1 Store og gode foreldregrupper

Storhamar Fotball er en dugnadsbasert klubb, og vi er helt avhengig av ivrige og støttende foreldregrupper for å opprettholde et godt aktivitetstilbud. Klubbens erfaring er at det i årganger hvor et stort antall foreldre engasjerer seg rundt laget, det være seg som trenere, lagledere, foreldrekontakter eller i andre roller, så blir trivselen større og frafallet mindre. Klubben oppfordrer til, og vil søke å legge til rette for, sosiale arrangementer som bidrar til å skape et godt miljø i

foreldregruppene så vel som blant spillerne. Det forventes at foreldre stiller opp på dugnad i et visst antall timer i løpet av året.

5.2 Forventningsavklaring mellom spillere og trenere

Dette er viktigere jo høyere opp i årstrinnene vi kommer, og særlig viktig i ungdomsfotballen. Hva er ambisjonsnivået til spillerne og trenerne? Hvor mye tid er spillerne interessert i å legge ned på fotball? Forventningsavklaring hos spillere og trenere i god tid før sesongstart kan bidra til å forhindre eventuelle uenigheter om treningsmengde m.m. på et senere tidspunkt. Konferer med sportslig leder i klubben om enkle verktøy for å kartlegge forventinger til spillerne.

5.3 Samarbeidsavtaler med HamKam

5.3.1 Gutter

Klubben har en samarbeidsavtale med Ham Kam som innebærer at spillere som er lengst fremme i sin årgang hos oss, kan få tilbud om å delta på treninger m.m. i HamKam-regi. Det er nedfelt i avtalen at frem til spilleren er minimum 14 år skal han i utgangspunktet spille i klubben sin. Når spilleren er 14 år, står HamKam fritt til å kontakte Storhamar Fotball med henblikk på overganger.

5.3.2 Jenter

Klubben har en samarbeidsavtale med HamKam Kvinner som skal sikre de jentene som er lengst fremme best mulig utvikling. Avtalen innebærer at fra 15 års alder kan våre spillere være med i kamp- og hospiteringstiltak i regi av HamKam og sikre at eventuelle overganger skjer til riktig tid.

5.4 Overgang fra barnefotball til ungdomsfotball

Vi erfarer at overgangen mellom barne- og ungdomsfotballen kan oppleves utfordrende både for spillere og trenere. Ikke minst har dette sin bakgrunn i at regelen i barnefotballen er inndeling i jevne lag og lik spilletid i kamper, mens tilsvarende regler ikke gjelder for ungdomsfotballen. Særlig for 13-åringene (første året i ungdomsfotballen) bør trenere og støtteapparat konferere med sportslig leder, for å legge til rette slik at overgangen fra barne- til ungdomsfotballen oppleves så smidig som mulig for alle spillere. Erfaring tilsier at det er særlig i de første årene i ungdomsfotballen at målsettingen i visjonen vår om «Så mange som mulig, så lenge som mulig, så god som mulig» utfordres. I denne perioden tror vi at det er svært viktig med god kommunikasjon mellom spillere, trenere, foreldre og sportslig leder. Erfaringsmessig vil en brå overgang fra jevnbyrdige lag og lik spilletid, til uttak til 1. og 2. lag primært basert på ferdigheter, skape utfordringer og frafall. Ingen årganger er like, og god kommunikasjon mellom spillere, trenere og foreldre er spesielt viktig i denne fasen for å få med så mange som mulig videre oppover i ungdomsfotballen.

5.5 Sammenslåing av årganger

Sammenslåing av årganger vil finne sted på et eller annet tidspunkt, senest ved junioralder, men ofte tidligere på grunn av frafall og at årganger dermed har for få spillere til å stille eget lag. For at sammenslåing på tvers av årganger skal bli så friksjonsfritt som mulig, er det viktig at det etableres gode relasjoner mellom årganger fra tidlig alder. Dette vil senke terskelen både for store og små den dagen sammenslåing er aktuelt. Klubben vil søke å legge til rette for dette gjennom ulike tiltak, det kan være fellestreninger, deltakelse på felles turneringer, sosiale fellesarrangementer med mere. **Det presiseres at klubben alltid har det siste ordet i diskusjoner om sammenslåing mellom årganger.**

5.6 Samarbeidet mellom flere idretter

Vi skal legge til rette slik at spillere kan drive med flere idretter i tillegg til fotball. Igjen fordrer dette god kommunikasjon og forventningsavklaring mellom trenere, spillere og foreldre. Ta gjerne kontakt med sportslig leder for råd og veiledning om hvordan dette kan løses på best mulig måte.

6 Holdning, motivasjon og miljø

Det hjelper lite at aktivitetene er gode, instruksjonen presis, kampoppsettet fornuftig og miljøet er tilpasset den enkeltes forutsetninger for læring hvis ikke spillernes holdninger holder mål. Dette gjelder:

- *Holdninger som angår krav til seg selv*
- *Holdninger som gjelder forholdet til andre*
- *Fair Play*

Ledere/ trenere som viser at de er opptatt av holdningsskapende arbeid bidrar til å øke fotballens anseelse i vårt nærmiljø. Det holdningsskapende arbeidet starter fra spillerens første dag i klubben. Sentrale begreper for hver enkelt spiller, leder og trener i denne sammenheng vil være ansvar, respekt, disiplin og toleranse.

Holdninger overfor seg selv

- *Punktlighet i enhver sammenheng*
- *Vær forberedt til trening og kamp; materiell (sko, tøy osv), fysisk og psykisk*
- *Positivt forhold til riktig kosthold*
- *Forståelse for nok hvile og søvn i kombinasjon med trening/ kamp*
- *Unngå røyking, alkohol og andre rusmidler*
- *Være bevisst eget språkbruk*
- *Ansvar for egen utvikling, møte på trening for å trene, ikke for å bli trent*
- *Ta skolegangen på alvor*
- *Tåle seier og tap*

Holdninger overfor medspillere

- *Vær positiv, vær "kompis" i alle sammenhenger*
- *Gi ros/oppmuntring*
- *Unngå kjeftbruk - godta at andre gjør feil*
- *Betydningen av fair-play*
- *Vis god sportsånd*

Holdninger overfor motspillere

- *Vis god sportsånd*
- *Betydningen av fair play*
- *Vis respekt*

Holdninger overfor trener/lagleder

- *Lytt! (kanskje noe å lære)*
- *Vær gjerne uenig, men vurder tidspunkt for å ta det opp*
- *Vær samarbeidsvillig*

- *Ikke snakk bak ryggen ved uenighet*
- *Gi beskjed ved forfall til trening og kamp*
- *Tilstreb lojalitet overfor trener/leders beslutninger*

Holdninger overfor dommer/regelverk

- *Godta dommerens avgjørelser*
- *Unngå negative reaksjoner - vær positiv*

Holdninger overfor klubben

- *Vær stolt av klubben din*
- *Tilstreb klubbfølelse og samhold*
- *Si ja når klubben ber deg om en tjeneste*
- *Tenk på at det er mange som jobber for at du skal ha det gøy med fotballen*

Samspillet mellom holdninger og fotballferdighet vil være helt avgjørende for

- *ens egen utvikling som spiller*
- *hvor godt miljøet på laget kan bli*
- *hvor gode lagkameratene kan bli*
- *hvor godt laget kan bli*

7 Det å lykkes

Det er mange måter å lykkes på i fotball. Ingenting gir mer lyst til å trene videre enn å ha lyktes med en finte, en scoring, en takling, en gjennombruddspasning osv. Dette virker positivt både på motivasjonen og på læringen, og spillerne vil synes det er moro å trene.

Det er viktig å innrette treningene slik at "det å lykkes" oppleves så ofte som mulig gjennom det å få utfordringer som tar hensyn til spillernes eget ferdighetsnivå (flytsonemodellen).

8 Feilretting

Sørg for at all feilretting skjer ved positiv omformulering. Ved å påpeke det negative og kun dette, vil læringseffekten av feilrettingen bli minimal på lang sikt. Man ender opp med redde og utrygge fotballspillere som binder seg i frykt for å gjøre feil.

Det er viktig at man alltid sørger for å kommentere det positive først. Mange glemmer dette i iveren etter å rette feilen som kanskje egentlig var uvesentlig i forhold til helheten.

Det er viktig å huske at det går an å påpeke feil i en positiv tone!

9 Miljø

I arbeidet med barn og unge ser en stadig hvor viktig det er at det skjer samhandling også utenfor fotballbanen. Det å skape en kamerat-/venninnegjeng gir positiv effekt på mange måter. Mange svært gode lag i aldersbestemt fotball og seniorfotball har profittert på denne modellen.

I tillegg vil man nyte godt av dette i skolesammenheng der man noen ganger skal bytte klasse/skole. Da er ofte kjente fra fotballmiljøet en god hjelp til denne tilpasningen.

Og vi har mange eksempler på at gode vennskap fra fotballmiljøene holdes vedlike både gjennom studietid og livet ellers.

Miljø for hele familien:

Vi ønsker at flere voksne engasjerer seg rundt lagene/årgangene, det er positivt for det sosiale miljøet. Erfaring viser at aktive foreldregrupper bidrar til godt samhold som igjen kan bidra til å forebygge forfall, og derfor oppfordrer vi spesifikt til å bygge sterke foreldregrupper. Årgangene bør ha minst 2 sosiale arrangement pr. år hvor foreldrene står for regien.

10 Barnefotball - aldersgruppen 6-12 år

Det er viktig å kjenne til utviklingstrekk og modenhet i denne aldersgruppen for å lage et godt fotballtilbud, med tilpassede aktiviteter. Fysiologisk sett er det liten forskjell på jenter og gutter. Dette betyr at de kan behandles likt, og det er ikke noe i veien for at jenter og gutter trener og spiller sammen.

Klubben skal gi et organisert tilbud til alle som ønsker å delta. Klubbens tilbud følger NFFs retningslinjer for barnefotballen.

10.1 Visjon og verdier

Storhamar Fotballs visjon, *'så mange som mulig – så lenge som mulig – så god som mulig'* og klubbens verdier, *'Glede – Inkluderende – Respekt'* skal ligge til grunn for alt som gjøres innad og utad i årgangen!

10.2 Barnefotballreglene

All barnefotballaktivitet i årsklassen skal ta hensyn til:

- Innholdet i NFF sin Barnefotballbrosjyre
 - <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/>
- NFF sine Spilleregler og retningslinjer - barnefotball (6-12 år)
 - <https://www.fotball.no/lov-og-reglement/spilleregler/spilleregler---barnefotball-612-ar/#Toppen>

10.3 Organisering med arbeidsoppgaver

Treningsgruppa skal være organisert av frivillige foreldre som trenere, lagledere og foreldrekontakt. Det er også ønskelig at en trener oppgraderes til hovedtrener. Fargelagene skal ha en kampvert.

- Hovedtrener skal ha en koordinerende rolle blant trenerne og sammen med de andre trenerne ha ansvar for å sørge for et best mulig sportslig opplegg i henhold til sportsplan og NFF's retningslinjer. Hovedtrener skal i tillegg være kontaktpunktet mot Storhamar Fotballs sportslige ledelse.
- Trenere skal planlegge og gjennomføre treningene på best mulig måte, tilpasset alle i årgangen. De skal også følge et av lagene i kamper.
- Lagledere har som oppgave å koordinere alt rundt kamper. Dette gjelder bl.a. kontakt med dommere, kontakt med bortelag, administrere kjøring til bortekamper og opplegg rundt deltagelse i turneringer. Lagleder kan også ha kampvert-rollen.

- Foreldrekontakten er bindeleddet mellom foreldregruppen og Storhamar Fotball. Dette gjelder både i forbindelse med dugnader som det kreves å være med på av klubben der foreldre skal fordeles på vakter etc., og også hvis foreldre ønsker å ta opp saker med Storhamar Fotball. Det er naturlig at ansvar for lagskasse ligger i foreldrekontakt-rollen, det samme gjelder deltagelse i forbindelse med inntektsbringende tiltak til egen lagskasse.
- Kampvert-rollen innebærer å ta imot gjestende lag til kamp og være aktiv bidragsyter til at kampene har en god ramme og er preget av Fair Play.

10.4 Trenerkompetanse

Minimum en trener pr. lag i barnefotballen må ha gjennomført NFF Grasrottrenerkurs del 1. Det anbefales i tillegg delkurs 2 for trenere i femmerfotballen og delkurs 3 for de som er i sjuerfotballen.

10.5 Trenervett

Som trenere har man en høy stjerne blant spillerne. Det de sier, og ikke minst gjør, påvirker både hodet og beina hos spillerne. Men også foreldrene ledes - indirekte - av trenerne, så tenk gjennom og etterlev disse fire punktene:

1. Ha smilet på lur, det øker sannsynligheten for at resten er i godt humør.
2. Skryt, det øker sannsynligheten for at resten av gjengen skryter av hverandre.
3. Skryter man av motstanderlagets prestasjoner, påvirker det både eget lag og motstanderlaget, og begge supportere.
4. Gjør dommeren god, det øker sannsynligheten for at flere gjør det samme

10.6 Fotballfilosofi

Det skal være gøy å spille fotball. Ferdigheter med ball er det viktigste.

Det er viktig å huske at kampresultater i barnefotballen ikke er viktig.

Sjef over ballen som tema i barnefotballen skal ha stor prioritet.

Ferdigheter 1 mot 1 er et av de viktigste momentene som må trenes på, dvs. finter, vendinger og føring. Spillerne skal lære å drible, de skal alltid ha lov til å drible og de skal oppfordres til å drible.

De skal spille seg ut av egen sone gjennom driblinger og pasninger – IKKE 'sparke' ballen unna.

Utrop som 'ET SPARK!' og 'FÅ'N UNNA!' hører ikke hjemme i Storhamarfotballen!

10.7 Skoleringsplan

Storhamar Fotball har valgt å følge HamKam sine skoleringsplaner med tilhørende øvelser. Disse er tilgjengeliggjort gjennom [HamKam Akademiets øktplaner for barnefotballen - trening \(hamkamyngres.no\)](#)

10.8 Holdepunkter i opplæring

5-6 år	7-11 år	12 år
Læring gjennom masse lek og spill med ball	Ferdigheter og teknikk må prioriteres	Ferdigheter og teknikk må prioriteres
	Ikke spesiell utholdenhetstrening eller styrketrening	Det vil nå gi langt større utbytte å terpe på instruksjonsmomentene
	Spill på små områder med få spillere på lagene	Spill på små områder med få spillere på laget
	Aktivitet i korte sekvenser	Styr ikke spillet for mye. Husk spillerne har også ideer
	Demonstrere/vise øvelsene	Jobbe med holdninger til treningsregler, treningsvaner, selvdisciplin, hjelpsomhet, samarbeid og oppmuntring
	Bruk mye ros og sørg for en hyggelig tone	
	Bør jobbe med holdninger til treningsregler, treningsvaner, selvdisciplin, hjelpsomhet, samarbeid og oppmuntring	

10.9 Treninger

Årangen skal være en treningsgruppe som skal trene samtidig og på tvers av lag. Dette vil sørge for at alle (både spillere og trenere) blir kjent med hverandre, noe som igjen vil føre til enklere prosesser ved nye laginndelinger. I tillegg forenkler det mulighetene for å drive differensiering i treningsarbeidet.

Alle treninger skal inneholde hovedkategoriene 'Sjef over ballen', spille med og mot, scoringstrening og smålagsspill.

Det skal ikke forekomme køer, så del i små nok grupper slik at man sikrer at alle får være mye borti ballen.

Anbefaling på antall økter:

Alder	Treninger pr uke – alle	Treninger pr uke – tilbud	Ekstratrening på tvers	Totalt
5 år	1 økt			1 økt
6 år	1 økt			1 økt
7 år	1 økt	1 økt		2 økter
8 år	2 økter			2 økter
9 år	2 økter			2 økter
10 år	2 økter		1 økt	3 økter
11 år	2 økter		1 økt	3 økter
12 år	2 økter		1 økt	3 økter

10.10 Differensiering i treningsarbeidet

Differensiering er tilpassede treninger som ivaretar spillernes modnings- og ferdighetsnivå. Differensiering handler om hvordan vi kan dele inn treningsgruppa og tilpasse treningen til den enkelte.

For det første: Alle trenger ikke å gjøre det samme på trening. Når vi driver pasningstrening, kan vi variere avstand og pasningstype etter de ulike spillernes erfaring og nivå. Vi kan organisere tre øvelser med ulik vanskelighetsgrad og fordele spillerne ut fra hva de har mest behov for. Eller vi kan la noen drive skuddtrening mens andre arbeider med pasninger.

For det andre: Differensiering handler ikke først og fremst om å dele gruppa inn i «de gode» og «de mindre gode». Differensiering er å individualisere treningen innenfor rammen av laget.

NB! Faste løsninger på differensiering, dvs. at man i store deler av treningsåret har de samme gruppene, er ikke differensiering, men seleksjon.

For å beskrive noen sentrale tilretteleggings og differensieringsverktøy vi anbefaler, og ikke anbefaler, for alderssegmentet har vi satt opp denne tabellen:

Eksempler på differensiering og tilrettelegging i økta	6-7 år	8-9 år	10-11 år	12 år
Ulik påvirkning gjennom forskjellige øvelser, læringsmomenter og krav til utførelse	Ja	Ja	Ja	Ja
Vurder betingelser (touch, banestørrelse/form, antall spillere osv.) for utfordringer og mestring for alle	Ja	Ja	Ja	Ja
Inndeling i grupper etter ferdighetsnivå i deler av økta	Nei	Ja	Ja	Ja
Treningsgrupper delt inn etter nivå, eller treningsiver	Nei	Nei	Nei	*Dersom formålstjenlig

*Det er fortsatt en sterk anbefaling at hele årskull trener sammen, med dynamiske skiller mellom treningsgruppene hvor spillere flyttes mellom for en god balanse av mestring og utfordringer.

10.11 Kamper

Alle spillerne skal i kamper spille tilnærmet like lenge, alle skal prøve ut de forskjellige rollene i kamp (forsvar, midtbane, angrep) og alle som har lyst skal få prøve keeperrollen.

10.12 Turneringer

Det kan være på sin plass å forsøke å legge en plan for deltagelse på turneringer fremover i tid. Mange av klubbens årganger har god erfaring med å planlegge turneringene slik at man har en viss progresjon i deltagelse på turneringene. Dvs. at man eksempelvis reiser lenger og/eller deltar på større turneringer for hvert år. Dette vil også gjøre det enklere å starte jobben med å skaffe dugnader etc. til inntekt for turneringer/lagskassa.

Vi ønsker at årgangene snakker seg imellom for å dra på noen av de samme turneringene for å få bygge klubbfølelse, men også for å ha fokus på godt samarbeid på tvers. Vi har et godt samarbeid med Frogner Cup og Arvika Cup der lagene deltar med gratis påmeldingsavgift.

Alder	Anbefalte turneringer	Obligatoriske Turneringer
6-7 år Maks reiseavstand 1 time	Frogner Cup Briskebyturneringen	Kiwi/Bama Cup OBOS Turneringen Innlandet Sparebank 1 Østlandet miniliga cup
8-9 år Maks reiseavstand 2 timer	Frogner Cup Briskebyturneringen	Kiwi/Bama Cup OBOS Turneringen Innlandet Sparebank 1 Østlandet miniliga cup
10-11 år Maks reiseavstand 2 timer	Arvika Briskebyturneringen	Kiwi/Bama Cup OBOS Turneringen Innlandet
12 år Maks reiseavstand: Hele Norge og Norden.	Arvika Briskebyturneringen	Hamar Vinter Cup Kiwi/Bama Cup OBOS Turneringen Innlandet

10.13 Lagskasse

Storhamar Fotball oppretter en lagskonto for hver årgang. Denne tilføres et beløp pr. spiller som har betalt treningsavgiften etter enhver tids gjeldende satser bestemt av klubben. Pengene skal brukes til sosiale sammenkomster, avslutninger eller turneringer. Det er også mulig å tilføre lagskasse andre midler gjennom egne dugnader eller sponsorer.

Hovedregelen er at dugnadsinntekter går til fellesskapet, mens det for noen dugnader gis mulighet å la inntekten gå til egen spiller. Dette for å gi mulighet/motivasjon til å redusere egenandeler. Det anbefales at dugnadene uansett har en andel som først går til fellesskapet, og så er det dugnad utover et minimum som går til egen spiller. Det må føres detaljert regnskap over spillerkonti.

10.14 Hospitering:

En 8-åring kan gjerne klare det samme som en 11-åring. Noen starter tidligere enn andre og noen har ikke samme mulighet til å lære like fort! Men husk at de kan bli like gode på sikt! Hospitering er å gi en spiller mulighet for å trene eller spille kamper med lag over eller under sitt eget alderstrinn, annet lag på eget alderstrinn, eventuelt en annen klubb/gruppe. Hospitering kan være et viktig verktøy for å skape en riktig balanse mellom utfordring og mestring hos enkeltspillere. Hospitering ser vi på som et virkemiddel for enkeltspillere som har et behov for større utfordringer enn det man kan få på eget lag. Dette kan være i og på tvers av kjønn. Det må skilles mellom hospitering og for eksempel det å låne spillere for å kunne stille lag eller om egen årgang ikke har et tilbud på vinteren. Om så er tilfelle så går man tilbake til egen årgang når de igjen starter opp med treninger igjen.

Fra 12-års klassen inn i ungdomsfotballen gis det mulighet til å selektere ut fra interesse og ferdigheter, men årskullet skal trene sammen. Her vil hospitering kunne virke som et tilbud for de som har kommet lenger, og har interesse av å trene og spille mer. All hospitering skal være avtalt med sportslig leder.

Denne tabellen forklarer anbefalt progresjon og viser helheten:

Eksempler på hospitering	6-7 år	8-9 år	10-11 år	12 år
Hospitering på tvers av kjønn	Nei	Ikke anbefalt*	Ikke anbefalt*	Ja
Hospitering i kamp	Nei	Nei	Ikke anbefalt*	Ja
Hospitering på tvers av klubber	Nei	Nei	Ikke anbefalt*	Ja
Hospitering opp en aldersklasse	Nei	Nei	Ikke anbefalt*	Ja

10.15 Overganger i barnefotballen:

Overganger i barnefotballen 6-12 år ønskes ikke. Det aksepteres overganger kun i forbindelse med tilflytning/mangel på tilsvarende tilbud i eget nærmiljø. Ta kontakt med sportslig leder hvis noen ønsker å melde overgang, enten til annen klubb eller fra annen klubb.

10.16 Laginndeling:

Alder	Spillform	Anbefalt antall spillere pr lag	Spilletid
6-7 år	3 er	5	2*20
8-9 år	5 er	6-8	2*25
10-11 år	7 er	9-11	2*30
12 år	9 er	11-13	2*35

Ved laginndelinger skal det legges vekt på jevnbyrdighet mellom lagene, men det er også viktig at man i starten tar noe hensyn til sosial tilhørighet (minst en kamerat/venninne på laget) for å skape trygghet. I forbindelse med at spillformene endres hele veien avhengig av alder (3'er, 5'er, 7'er, 9'er og 11'er) skal årgangene bytte laginndelinger minimum hvert år. Dette for å sørge for at både spillere og foreldre blir bedre kjent med hverandre slik at nye lagkonstellasjoner går greiere.

Storhamar Fotball navngir lagene sine etter kjønn, fødselsår og farge. Fødselsår brukes slik at man slipper å endre navn for hvert år og fargekode for å hindre rangering av lagene. Eksempelvis vil et lag med gutter født i 2014 navnes som **Storhamar G2014 Gul**, mens et jentelag født i 2015 blir **Storhamar J2015 Blå**.

Det er fire kategorier som finnes for lagspønmelding. Alle lag i en årsklasse må meldes på samme nivå

- Vanskelighetsgrad 8-12 år Ikke øvet
- Vanskelighetsgrad 8-12 år Litt øvet
- Vanskelighetsgrad 8-12 år Noe øvet
- Vanskelighetsgrad 8-12 år Veldig øvet

FOKUS: LEK – AKTIVITET – TRYGGHET – TRIVSEL

10.17 Overgang fra de ulike spillformene (3'er, 5'er, 7'er og 9'er)

Her er de viktigste punktene å ta med seg uansett hvilken spillform man skal over til:

Unngå færre ballinvolvinger	Utnytt spillsituasjon med flere delferdigheter	Ballfører og resten av laget	Spillerens rolle på banen
Arbeidsoppgave nr.1 for alle spillere: 'Få så mange ballinvolvinger på trening og i kamp som råd er!'	Korte/lange pasninger, type pasninger	Mer bevegelse foran, bak og forbi ballfører	Hvilke spillsituasjoner møter jeg oftest?
	Føre – Finte/drible/vende	Fleire pasningsmuligheter i nær- og fjernrom, hvem bør ballfører sentre til og hvorfor?	Hvilke medspillere samarbeider jeg mest med?
	Heading	Lengre og/eller flere løp med høy intensitet, med og uten ball	Hvilke valg er gunstige?
			Hvilke delferdigheter lønner det seg å benytte og behersker jeg disse?
			Kan jeg øve på å beherske flere roller i laget og dermed bli utfordret på flere ferdigheter i ulike spillsituasjoner?

10.18 FUTH-lag - kamplag i en årsklasse over (for 10-12 år)

FUTH = Ferdighet, Utvikling, Treningsvilje og Holdninger

Storhamar Fotball har mange fotballspillere i de fleste aldersklasser. Denne bredden er selvsagt veldig positiv og viser at klubben aktiviserer mange barn og unge uavhengig av ferdighetsnivå og ambisjoner. Erfaringer har likevel vist at denne bredden har en 'bakside'. Den store bredden 'vanskeliggjør' jobben med å utvikle den delen av spillergruppen som har kommet lengst i forhold til Ferdighet, Utvikling, Treningsvilje og Holdninger (FUTH). Disse spillerne har sjelden blitt gitt utfordringer som er tilpasset det nivået de er på – de har kun hatt tilbud om å være med på breddens premisser.

Storhamar Fotball åpner for at en aldersgruppe kan gis større utfordringer gjennom mulighet for å spille kamper i en årsklasse over sin egen. Spillerne vil dermed kunne tilbys en mulighet for bedre utvikling gjennom spill både med og mot spillere på sitt eget nivå. Dette skal ikke være en seleksjon i form av topping for å vinne kamper, men et ekstra tilbud for spillerne. Spillerne som er med på

FUTH-laget skal selvsagt spille og trene med sine ordinære lag. Ordningen er et tilbud for aldersklassene 10-12 år, og det er trenere/lagledere på hvert enkelt trinn som bestemmer om de skal gjennomføre dette. Disse blir også enige seg imellom hvordan de fordeler oppgavene i forbindelse med kampavvikling etc.

FUTH-laget bør sammensettes fra alle lagene i årsklassen, men ikke nødvendigvis like mange fra alle lag. Spillergruppen bør heller ikke være statisk, men ha 'nye uttak' til hver kamp slik at dette laget også fremstår som en motivasjonsfaktor for spillerne. Kriteriene for å være med bør være Ferdighet, Utvikling, Treningsvilje og Holdninger (FUTH). Ekstratilbudet skal ikke være et eksklusivt tilbud til noen få, men trenerne bruker laget som en motivasjonsfaktor for enda mer trening og utvikling. Uttaket til slike lag bør være entydige og godt grunnlagt og dermed forståelig både for spillerne og foreldre. Det er viktig at hvis en årgang velger dette spillerutviklingsverktøyet, så må foreldre og spillere informeres tidlig og ikke minst med gode begrunnelser om bakgrunn og tiltak. Klubben vil være representert på et slikt infomøte for spillere og foreldre.

10.19 Kretstiltak - Sonetreninger

Fotballkretsen tilbyr sonetreninger fra året man fyller 12 år. Nominasjonsansvarlig i klubben (sportslig leder) nominerer inn aktuelle spillere i samarbeid med støtteapparatet. Kriteriene fra NFF er:

Spillerne skal ha eierskap til egen utvikling, som igjen betyr:

- Trener mye
- Tilstedeværelse
- Tester egne grenser
- Nysgjerrige og reflekterte

Se her for utfyllende info: <https://www.fotball.no/kretser/indre-ostland/spillerutvikling/info-om-landslagsskolen/>

10.20 MINILIGAEN

10.20.1 Aldersgruppe 5 år

Gutter og jenter i denne aldersgruppen trener 1 gang i uka (hver onsdag kl. 17.30 – april-september) og trenes av våre «egne» instruktører (i alderen 16-18 år som selv spiller fotball i Storhamar) frem til sommerferien, foreldre tar over ansvaret for øktene etter sommerferien.

Her er det åpning for å ha med spillere som er ett år yngre, men de skal året etter tilbake med egen årgang.

Det skal være vesentlig fokus på lek og spill med ball.

Grasrottrenerkurs vil kunne foregå som en del av øktene for de foreldrene som blir med.

Alle treninger skal inneholde mye lek med ballen.

Unngå køer og del i små grupper!

Gruppen deltar ikke i kretsens seriespill og stiller kun med lag til klubbens egen avslutningsturnering på slutten av sesongen, som regel siste lørdag i september.

10.20.2 Aldersgruppe 6 år

Gutter og jenter 6 år skal trenes og styres av frivillige foreldre. Denne årgangen spiller i seriespill mot andre lag fra andre klubber i nærdistriktet. Årgangen blir delt inn i fargelag på tvers av skoletilhørighet. Lagene skal deles inn i jevnbyrdige lag, men at man tar hensyn til det sosiale.

11 Ungdomsfotball - aldersgruppen 13-19 år

11.1 Visjon og verdier

Storhamar Fotballs visjon, 'så mange som mulig – så lenge som mulig – så god som mulig' og klubbens verdier, 'Glede – Inkluderende – Respekt' skal ligge til grunn for alt som gjøres innad og utad i årgangen!

11.2 Ungdomsfotballreglene

All ungdomsfotballaktivitet i årsklassen skal innordne seg NFF sine Spilleregler og retningslinjer - ungdomsfotball (13-17 år):

- <https://www.fotball.no/lov-og-reglement/spilleregler/spilleregler-og-retningslinjer---ungdomsfotball-13-16-ar/#Toppen>

11.3 Viktige begreper i ungdomsfotballen

Ungdomsfotballens verdigrunnlag bygger på idrettens grunnverdier:

Glede – Fellesskap – Helse – Ærlighet

- Glede – gjennom mestring i ekte lek, spontanidrett og organisert idrett
- Fellesskap – sosial utvikling gjennom samhandling og konfliktløsning
- Helse – gjennom etablering av sunne vaner
- Ærlighet – gjennom oppdragelse til Fair Play

11.4 Medbestemmelse

Medbestemmelse betyr å involvere ungdom; - spørre ungdom - spillersamtaler – ta ungdom med på råd – bruke ungdommen til selv å være med på å utforme aktiviteten.

Medbestemmelse handler om at ungdom må få være med på å bestemme over sin egen idrett på aktivitets- og organisasjonsplan.

Konsekvensene vil være at ungdom må få reell innflytelse på utformingen av sitt eget fotballtilbud. Klubben skal tilby et allsidig idrettsmiljø som gir grunnlag for økt deltagelse, engasjement og medbestemmelse. Da er det viktig at ungdom får være med på å utforme dette tilbudet.

Trener og utøver må samarbeide når aktivitetene planlegges. I forbindelse med konkurranser må det også vektlegges sosial aktivitet og egenutvikling. Utøvere skal møte et positivt, trygt, sosialt og motiverende idrettsmiljø.

11.5 Breddeformelen: Trygghet vs. utfordringer + Mestring = Trivsel

Trivsel har et ganske 'romslig' innhold som på en måte inkorporerer mange viktige følelsesbegreper. Både fellesskap, glede, inkludering og tilhørighet skaper trivsel eller er forutsetninger for trivsel.

Trygghet vil også helt klart være et sentralt element i det å trives. At spilleren føler den rette tryggheten både i forhold til aktiviteten, sine medaktører og ikke minst til de voksne i idrettsmiljøet. Som grunnlag for frigjøring av energi og utfoldelse er trygghet et grunnleggende behov for barn og unge.

Mestring handler om å få til noe, greie en oppgave, ta en utfordring og beherske den, oppnå et mål alene eller i samarbeid (samspill) med andre. Dette er et meget sentralt behov for oss mennesker – også for ungdom! Det å mestre noe utløser positive og gode følelser som både glede, selververd, stolthet og selvtillit. Og så passer det selvfølgelig utmerket i idrettssammenheng – der mestringen

både kan betraktes som et middel og et mål. For ungdom blir det derfor fundamentalt å tilpasse aktivitetene slik at mestringsfølelsen blir mest mulig positiv – også for dem som ikke er så flinke idrettslig og rangeringsmessig sett.

11.6 Hindre frafall

Basert på en forskningsrapport gjort for NFF i 2023 er dette grunnene til at spillere slutter med fotball:

- Mangel på medbestemmelse. (tilhørighet)
- Ikke opplevd mestring.
- På grunn av det sosiale aspektet.
- Venner slutter.
- Skader.
- Alderseffekt (født tidlig/sent)
- Mangel på motivasjon (glede/trivsel)
- Andre idretter/treningssteder.
- Mangel på godt nok tilbud.
- Økonomi (husk Storhamar fondet!)
- Skolearbeid og overgangen fra ungdomsskolen til videregående skole.

Hvordan jobbe som trener for å hindre frafall:

Å skape et miljø på treninger og i kamp som stimulerer til gode former for motivasjon. Et annet aspekt ved miljøet som peker seg ut som heldig for ungdommers motivasjon i fotball er å ha en autonomistøttende trenerstil. Å være autonomistøttende innebærer å danne et miljø hvor utøverne føler på autonomi, kompetanse og sosial tilhørighet.

Det er verdifullt å legge til rette for et mestringsklima istedenfor et prestasjonsklima. Trenerne kan danne et slikt klima gjennom å gi korrigerende instruksjoner på en positiv måte, oppmuntre spillere til å lære av sine feil, oppfordre spillerne til å støtte hverandre, samt anerkjenne positiv atferd og innsats like mye som resultater. Manglende ferdigheter og at det er for seriøst er nokså vanlige årsaker til at spillere slutter.

Andre funn tilsier at de som velger å forlate idretten ofte har basert sin deltakelse på ytre motivasjon. Ytre motivasjon vil si å engasjere seg på bakgrunn av en ekstern belønning, som eksempelvis kan være anerkjennelse fra trenere eller å gjøre noe for å unngå å bli straffet. Å ha en kontrollerende treneratferd burde med andre ord minimeres.

11.7 Sammenslåing og samarbeid mellom årganger

Erfaringer har visst oss at man i 15-16 års alder ofte må ha enten et godt samarbeid mellom årgangene eller sammenslå to eller flere årganger. Dette er selvfølgelig ikke enkelt, så dette bør være en prosess som starter flere år i forveien. Man vet at man uansett må slå sammen årgangene for jentene når de går fra J15 til J17 og med guttene når de går fra G16 til G19. Klubben vil tidlig prate med de aktuelle å ta de med på råd, men det er viktig å presisere at klubben vil ha det siste ordet. Ved sammenslåing skal klubben være med å sette sammen et støtteapparat med trenere fra begge årgangene.

11.8 Organisering med arbeidsoppgaver

Treningsgruppa skal være organisert av frivillige foreldre som trenere, lagledere og foreldrekontakt. Det er også ønskelig at en trener oppgraderes til hovedtrener. Lagene skal også ha en kampvert, en rolle som kan deles av flere.

Fra 15 år ønsker klubben å stille med en ekstern trenerressurs som bør være hovedtrener, men dette er ofte vanskelig på grunn av mangel på eksterne trenere. Vi er derfor uansett totalt avhengige av at foreldrene fremdeles er med for å støtte laget i ulike roller videre.

- Hovedtrener skal ha en koordinerende rolle blant trenerne og sammen med de andre trenerne ha ansvar for å sørge for et best mulig sportslig opplegg i henhold til sportsplan og NFF's retningslinjer. Hovedtrener skal i tillegg være kontaktpunktet mot Storhamar Fotballs sportslige ledelse.
- Trenere skal planlegge og gjennomføre treningene på best mulig måte, tilpasset alle i årgangen. De skal også følge et av lagene i kamper.
- Lagledere har som oppgave å koordinere alt rundt kamper. Dette gjelder bl.a. kontakt med dommere, kontakt med bortelag, administrere kjøring til bortekamper og opplegg rundt deltagelse i turneringer. Lagleder kan også ha kampvert-rollen.
- Foreldrekontakten er bindeleddet mellom foreldregruppen og Storhamar Fotball. Dette gjelder både i forbindelse med dugnader som det kreves å være med på av klubben der foreldre skal fordeles på vakter etc., og også hvis foreldre ønsker å ta opp saker med Storhamar Fotball. Det er naturlig at ansvar for lagskasse ligger i foreldrekontakt-rollen, det samme gjelder deltagelse i forbindelse med inntektsbringende tiltak til egen lagskasse.
- Kampvert-rollen innebærer å ta imot gjestende lag til kamp og være aktiv bidragsyter til at kampene har en god ramme og er preget av Fair Play.

11.9 Trenerkompetanse

Minimum en trener pr. lag i ungdomsfotballen må ha gjennomført NFF Grasrottrenerkurs del 1 og 3. Det anbefales derimot at man har alle delkursene (1-4)

11.10 Trenervett

Som trenere har man en høy stjerne blant spillerne. Det de sier, og ikke minst gjør, påvirker både hodet og beina hos spillerne. Men også foreldrene ledes - indirekte - av trenerne, så tenk gjennom og etterlev disse fire punktene:

1. Ha smilet på lur, det øker sannsynligheten for at resten er i godt humør.
2. Skryt, det øker sannsynligheten for at resten av gjengen skryter av hverandre.
3. Skryter man av motstanderlagets prestasjoner, påvirker det både eget lag og motstanderlaget, og begge supporterere.
4. Gjør dommeren god, det øker sannsynligheten for at flere gjør det samme

11.11 Fotballfilosofi

Det skal være gøy å spille fotball. Ferdigheter med ball er det viktigste.

Ferdigheter 1 mot 1 er et av de viktigste momentene som må trenes på, dvs. finter, vendinger og føring. Forsvarsmessig er det soneforsvar som skal benyttes – både for forsvar og midtbane.

De skal spille seg ut av egen sone gjennom driblinger og pasninger – IKKE 'sparke' ballen unna.

Utrop som 'ET SPARK!' og 'FÅ'N UNNA!' hører ikke hjemme i Storhamarfotballen!

11.12 Skoleringsplaner

Storhamar Fotball har valgt å følge NFF sine skoleringsplaner med tilhørende øvelser.

Link til skoleringsplaner for aldersgruppen 13-19 år ligger her:

[Økter og øvelser | tiim](#)

11.13 Holdepunkter i opplæring

- Kreativitet skal fortsatt ha høy prioritet
- Ha tillit til spillerne
- Skap trygt miljø og trivsel
- Stor grad av medbestemmelse
- Ferdighetsutvikling både individuelt og relasjonelt
- Utvikling er viktigere enn resultatmål
- Vektlegge holdningsdelen til trening og kamp
- Noe spesiell styrketrening

11.14 Treninger

Årgangene trener minimum 3 ganger i uka, men det må være rom for de som ikke ønsker 3 ganger i uka også. Årgangen skal være en treningsgruppe som skal trene samtidig og på tvers av lag.

Anbefaling på antall økter:

Alder	Treninger pr uke – alle	Treninger pr uke - tilbud	Ekstratrening på tvers	Totalt
13 år	2 økter	1 økt		3 økter
14 år	2 økter	1 økt		3 økter
15 år	2 økter	1 økt		3 økter
16 år	2 økter	1 økt		3 økter
17 år	2 økter	1 økt		3 økter
19 år	2 økter	1 økt		3 økter

11.15 Differensiering i treningsarbeidet

Differensiering betyr å legge forholdene til rette for de forskjellige spillerne i klubben – og innenfor hvert enkelt lag. Differensiering handler om at ungdom – gjennom medbestemmelse – får gi uttrykk for hvor mye de ønsker å satse på fotballen, hvor store ambisjoner de har. Dette får i neste omgang noe å si for antall treningsøkter, etc.

Konsekvensene av differensieringen blir at klubben må kunne tilby ulike opplegg til spillerne, ut fra de forskjellige ambisjonsnivåene.

Noen ungdommer ønsker kanskje å være med 1-2 ganger i uka, andre 3-4 ganger i uka, mens noen ungdommer ønsker kanskje å ha 10-12 treninger i uka. Differensiering er altså å tilby et opplegg som er tilpasset den enkelte spillers ønsker og behov

Differensiering kan være i forhold til punktene: fellestreninger, gruppetreninger, egentreninger, hospiteringer, deltakelse i andre aktiviteter/organisasjoner, etc.

Men differensiering kan også være innad i laget i forhold til f.eks inndeling av lag, gruppesammensetninger, lagsammensetninger etc.

For det første: Alle trenger ikke å gjøre det samme på trening. Når vi driver pasningstrening, kan vi variere avstand og pasningstype etter de ulike spillernes erfaring og nivå. Vi kan organisere tre

øvelser med ulik vanskelighetsgrad og fordele spillerne ut fra hva de har mest behov for. Eller vi kan la noen drive skuddtrening mens andre arbeider med pasninger.

For det andre: Differensiering handler ikke først og fremst om å dele gruppa inn i «de gode» og «de mindre gode». Differensiering er å individualisere treningen innenfor rammen av laget.

NB! Faste løsninger på differensiering, dvs. at man i store deler av treningsåret har de samme gruppene, er ikke differensiering, men seleksjon.

11.16 Kamper

Alle spillerne skal i kamper ha mye spilletid (absolutt minimum er en omgang til sammen), men enkelte spillere kan spille mer enn andre. Et godt råd er at man hensyntar spillernes mestring og motivasjon ut fra motstander og at man også rullerer på hvem som starter kamper.

De som har flere kamparenaer skal maks spille 1,5 kamp i uken som må settes i system av sportslig leder sammen med hovedtrener.

11.17 Turneringer

G/J 13-19 skal stille i alle turneringene som Storhamar Fotball arrangerer for denne årsklassen. Alle lag fra samme årgang skal være med i samme turnering, og det tillates at man kan delta på turneringer utenfor egen fotballkrets.

Det åpnes for at årgangen kan delta med et lag i 1 talent-/elitecup hvis støtteapparatet mener at det vil gi gode sportslige effekter for årgangen. Resten av årgangen skal da gis tilbud om å være med på en annen turnering (evt. nivå 2 i samme turnering).

Det tilbys mange gode turneringer for årgangene. Både Arvika Cup, Sandarcup, Norway Cup og Dana Cup, samt andre turneringer i Danmark har gitt gode opplevelser for disse årgangene i klubben.

Hvis man planlegger en turnering lenger nedover i Europa (eks. Spania, Portugal e.l.) kan det være lønnsomt å gjøre dette i juniorklassen. Erfaringsmessig er det frafall av spillere når man er ferdig med 16-årsklassen, men en 'gulrot' som en stor utenlandsturnering vil være, kan hjelpe til å holde flere spillere aktive inn i juniorklassen.

Vi ønsker at årgangene snakker seg imellom å dra på noen av de samme turneringene for å få bygge klubbfølelse, men også for å ha fokus på godt samarbeid på tvers inn mot en sammenslåing.

Storhamar Fotball har et øvre tak på egenandel på turneringer for hver spiller på kr. 3.000,-. Vi oppfordrer derfor at man starter med dugnader i god tid i forkant for å få ned egenandelen.

NB! Husk at vi også har Storhamarfondet som man kan søke støtte til.

11.18 Lagskasse

Storhamar Fotball oppretter en lagskonto for hver årgang. Denne tilføres et beløp pr. spiller som har betalt treningsavgiften etter enhver tids gjeldende satser bestemt av klubben. Pengene skal brukes til sosiale sammenkomster, avslutninger eller turneringer. Det er også mulig å tilføre lagskasse andre midler gjennom egne dugnader eller sponsorer.

Hovedregelen er at dugnadsinntekter går til fellesskapet, mens det for noen dugnader gis mulighet å la inntekten gå til egen spiller. Dette for å gi mulighet/motivasjon til å redusere egenandeler. Det anbefales at dugnadene uansett har en andel først som går til fellesskapet, og så er det dugnad utover minimumet som går til egen spiller. Det må føres detaljert regnskap over spillerkonti.

11.19 Hospitering

Hospitering er et eksempel på differensiering der spillere i perioder får trene og spille på lag i høyere årsklasse eller på tvers av kjønn, i tillegg til sitt opprinnelige lag. Hospitering skal skje i samråd med foreldre og spilleren selv. Ansvaret for hospitering ligger i det sportslige apparatet hos klubben (Sportslig leder). Det er viktig at spillerens egne årgangstrenerer er oppmerksomme på hvilke spillere som trenger mere utfordringer og signaliserer dette mot klubb og årgangen over.

Hospitering skal forekomme der spillere trenger dette for å få gode nok utfordringer. I spesielle tilfeller kan spillere 'løftes' helt ut av årgangen. Dette gjelder spillere (i samråd med foreldre!) som er villig til å ofre/forsake mye for å bli gode, som vil mest, og ikke bryr seg så mye om det sosiale. Spilleren skal også vurderes utfra holdninger og modenhet. 'FUTH-kriteriene' (Ferdighet, Utvikling, Treningsvilje og Holdninger) er et godt hjelpemiddel for å vurdere hospiteringsspillere.

Gode hospiteringsordninger er et viktig virkemiddel for spillerutvikling. Det kan imidlertid være en kime til konflikt, der spillerne – unødvendig – kommer i konflikt med sitt alderslag, og det kan skape konflikt mellom trenere. Et hospiteringsskjema regulerer hvor spilleren skal spille ved kollisjon, lite spillere på det ene laget, flere lag osv. Dette er først og fremst tenkt for å sette spilleren i fokus. Ved eventuelle uenigheter vil det være sportslig leder som har siste ord.

Storhamar Fotball skal være åpne for at spillere i ungdomsfotballen kan få lov til å hospitere med andre klubber. Dette skal godkjennes av klubbens sportslige leder.

11.20 Overganger i ungdomsfotballen

1. Sørg for å informere sportslig leder med en gang noen tar kontakt med dere, slik at vi kan kontakte nåværende klubb for en dialog om overgangen.
2. Når tidligere klubb bekrefter at dette er greit, så kan ny spiller fylle ut **samtykkeskjema** i samarbeid med trener eller lagleder. Hvis spilleren ikke er norsk statsborger, trenger vi også kopi av pass.
3. Trener eller lagleder sender samtykkeskjemaet til vår overgangsansvarlige Svein Erik Torvik. Han oppretter en søknad i FIKS som må godkjennes av tidligere klubb.
4. Hvis spilleren har forpliktelser som ikke er oppgjort i tidligere klubb (ubetalt treningsavgift, utstyr e.l. som skal leveres inn), kan klubben avslå overgangen.
5. Gebyr for overgangen blir belastet spilleren (gjelder ungdomsfotballen).

«Overgangsvindu» i amatør fotballen i NFF Indre Østland er 10. september. Overganger kan ikke meldes etter denne dato, Ny mulighet er 1. januar.

Vi har i tillegg en god dialog med andre klubber og en samarbeidsavtale med HamKam som gjør at man fortsatt kan stå registrert i Storhamar og spille kamper for Ham/Kam (gjelder NTF og nasjonale tiltak samt der det er lov med lånespillere).

11.20.1 Laginndeling

Alder	Spillform	Anbefalt antall spillere pr lag	Spilletid
13 år	9 er*	11-13	2*35
14 år	11 er*	13-15	2*35
15 år	11 er*	+/- 15	2*40
16 år	11 er*	+/- 15	2*40
17 år	11 er*	+/- 15	2*45
19 år	11 er	+/- 15	2*45

*I årsklassene 13-17 år tilbys det også andre spillformer.

Gjennom at årgangene nå er inne i ungdomsfotballen er det ikke lenger et krav om jevnbyrdighet mellom lag, slik at det kan deles på såkalte 'første- og andre-lag'. Storhamar Fotball har gjennom mange år erfart spillernes svært forskjellige modning og utvikling av ferdigheter. Dette tilsier at man i det første året ikke deler lagene kategorisk etter kvalitet på spillerne. Fortsatt kan man dele noenlunde jevnbyrdig og ha lagene i samme divisjon. Men det kan være en god metode at man melder opp lag i forskjellige divisjoner slik at man kan differensiere noe innen de forskjellige lagene, men da være oppmerksomme på at man aldri stiller med et 'dårlig' lag i kamper. Store tap har stor innvirkning på ambisjonen om å beholde mange spillere lengst mulig i fotballen. Derfor er det viktig å rullere inn noen av de beste spillerne inn i kampene som ikke førstelaget spiller (NB! Husk regler for flytting av spillere hvis man har flere lag). Et godt tips er å se an motstanderen som man som oftest vet litt nivået til på forhånd. Påmelding av lag bør baseres på plassering i fjorårssesongen og eventuelle store endringer i spillerstallen.

12 Senior

A-lag for herrer og damer skal være de kvalitativt beste lagene i Storhamar Fotball. Trener- og laglederapparatet er som hovedregel rekruttert av Storhamar Fotball og har underskrevet kontrakt med klubben.

12.1 A-laget herrer

A-laget for herrer bør spille i 4. divisjon.

12.2 Herrer 2

Vi ønsker å ha et fast fotballtilbud for de som ikke nødvendigvis ønsker å satse like mye, og de som har lite spilletid på A-laget.

12.3 A-laget damer

A-laget for damer bør spille i 3. divisjon.

12.4 Damer 2

Vi ønsker å ha et fast fotballtilbud for de som ikke nødvendigvis ønsker å satse like mye, og de som har lite spilletid på A-laget.

12.5 Visjon og verdier

Storhamar Fotballs visjon, *'så mange som mulig – så lenge som mulig – så god som mulig'* og klubbens verdier, *'Glede – Inkluderende – Respekt'* skal ligge til grunn for alt som gjøres innad og utad rundt A-lagene!

12.6 Spilleregler

A-lagenes fotballaktivitet skal utøves i henhold til NFF sine Spilleregler for voksen- og toppfotballen:

- <https://www.fotball.no/lov-og-reglement/spilleregler/spilleregler2/>

12.7 Organisering med arbeidsoppgaver

A-lagstroppene har mange av de samme oppgavene som resten av årgangene i Storhamar Fotball, og støtteapparatet må derfor dekke de samme funksjonene. Nødvendige roller som skal fylles er hovedtrener, evt. assistenttrener(e) og lagledere. Trenerne har det sportslige ansvaret (i samarbeid med den sportslige ledelsen i klubben), mens laglederapparatet skal dekke ordinære laglederoppgaver, samt funksjoner som kampvert, arrangement, dagnadskoordinerer og utstyr etc. Det skal være kampvert til stede på hver hjemmekamp.

- Hovedtrener skal ha en koordinerende rolle blant trenerne og sammen med assistenttrener(e) ha ansvar for å sørge for et best mulig sportslig opplegg i henhold til sportsplan og NFF's retningslinjer. Hovedtrener skal i tillegg være kontaktpunktet mot Storhamar Fotballs sportslige ledelse.
- Trenerne skal planlegge og gjennomføre treningene på best mulig måte, tilpasset klubbens målsetninger og ambisjoner.
- Lagledere har som oppgave å koordinere alt rundt kamper. Dette gjelder bl.a. kontakt med dommere, kontakt med bortelag, administrere kjøring til bortekamper etc. Lagledere skal dekke kampvertrollen, arrangement, dagnadskoordinerer og utstyr etc. Det er en klar fordel at funksjonene deles på flere lagledere.
- Kampvert-rollen innebærer å ta imot gjestende lag til kamp og være aktiv bidragsyter til at kampene har en god ramme og er preget av Fair Play.

12.8 Trenerkompetanse

Hovedtrener bør ha minst UEFA B-lisens.

12.9 Trenervett

Som trener har man en høy stjerne blant spillerne. Det de sier, og ikke minst gjør, påvirker både hodet og beina hos spillerne, så tenk gjennom og etterlev disse fire punktene:

1. Ha smilet på lur, det øker sannsynligheten for at resten er i godt humør.
2. Skryt, det øker sannsynligheten for at resten av gjengen skryter av hverandre.
3. Skryter man av motstanderlagets prestasjoner, påvirker det både eget lag og motstanderlaget, og begge supportere.
4. Gjør dommeren god, det øker sannsynligheten for at flere gjør det samme

12.10 Fotballfilosofi

Det skal være gøy å spille fotball. Storhamar Fotballs A-lag skal forbindes med positiv og spillende fotball. Klubbens verdier – Glede, Inkluderende og Respekt – skal være synlig gjennom A-lagenes måter å fremstå på. Både i trening, i kamp og på reise til og fra kamp. Fair Play er en naturlig del av fotballfilosofien til klubbens 'bestelag'.

12.11 Rekruttering/spillerstall

Begge lagene bør ideelt ha A-lagstropper på 20-22 spillere.

Hovedtyngden av spillerne i A-lagsstallen skal bestå av spillere med mesteparten av sin aktive fotballkarriere i Storhamar Fotballs barne- og ungdomslag. Målsetningen om at minst 2 spillere fra hver årgang skal være god nok til å kvalifisere seg til A-lagsstallen skal sørge for dette. Klubben skal selvsagt ta imot spillere utenfra som ønsker å spille for klubben og som er gode nok for A-stallen, men ikke være veldig aktiv i nærområdet for å hente spillere fra naboklubbene.

Unge spillere som tilhører klubbens egne årganger og som tas ut i A-lagsstallen, hører i hovedsak til A-laget. Kamp- og treningshverdagen til disse spillerne bestemmes med utgangspunkt i A-lagets kalender, men det er viktig (og riktig) at de også får lov å spille på sitt eget aldersnivå. Det er viktig å ta hensyn til totalbelastningen til disse. Sportslig leder koordinerer dette med de involverte trenerne.

Det skal være åpne plasser i A-lagsstallene til hospitanter fra yngre årganger der disse spillerne kan få prøvd seg i trening på det høyeste nivået i klubben. Men man skal ikke belages seg på å låne G19/G16/J17/J15 spillere som en fast ordning. Sportslig leder koordinerer dette med de involverte trenerne.

13 Dommere - Rekruttering, utvikling og oppfølging av dommere

13.1 Dommeransvarlig

Hans Petter Nyberg, epost hanspetter@storhamarfotball.no – mobil 41336098

13.2 Klubbdommere

Rekruttering til klubbdommerkurs skjer i mars/april hvert år, rett i forkant av oppstart vårsesong. Alle medlemmer for tilbud om dette og årgangen som fyller 13 år dette året kan gjennomføre kurset.

Klubbdommerkurs arrangeres første uka etter påske, kursholder er Hans Petter.

Klubbdommere får utdelt:

- Regelhefte
- Dommerfløyte
- klubbdommerdrakt (til låns)

Klokke må klubbdommere skaffe selv.

Målet er å rekruttere ca. 25 nye klubbdommere hvert år

13.3 Veiledning av klubbdommere

Alle klubbdommere skal minst ha veileder i sin første kamp. Målet er en eller to ganger igjennom sesongen, enten under Kiwi/Bama-turneringen i mai eller i sine første seriekamper hvis dette ikke passer. Klubben skal ha en dommerkomite som skal sørge for god oppfølging og veiledning av dommerne.

Veileder skal trygge dommeren og gi denne tilbakemelding på følgende;

- Fløytebruk og tegn, klart og tydelig?

- hvordan var kommunikasjonen med lagledere?
- hvordan var kommunikasjonen med spillerne på banen?
- hvordan var plasseringen (bevegelsesmønsteret på banen)?

Dommerkontakt/dommerkomite følger opp klubbdommerne under sesong, fordeler kamper og holder dialogen med hver enkelt.

Klubbdommerne får tilbud om å dømme seriekamper for 3er, 5er, 7er.

13.4 'Eldre' klubbdommere

De 'eldre' klubbdommerne får tilbud om eget 9'er dommerkurs i mars hvert år (nyskapning 2022). Dette kurset kvalifiserer til dømming i 12- og 13-årsklassen.

Klubbdommere får utdelt:

- ny dommerfløyte
- ny klubbdommerdrakt (til låns)

Målet er å rekruttere 6-8 nye 9'er dommere hvert år

13.5 Rekruttdommere

De klubbdommerne som fyller 15 år, samt spillere i klubben, får i starten av året tilbud om rekruttdommerkurs, avhengig av når kretsen arrangerer kurs.

Dialogen med de aktuelle starter høsten i forkant.

Vi prøver å være spesielt oppmerksomme på de spillerne som slutter med aktiv fotball.

De som gjennomfører dette kurset og som ønsker å gå videre til dømming får et fullt dommerantrekk fra Storhamar Fotball.

Krav til dommeren er at denne stiller opp på Storhamar Fotballs egne turneringer hvor det er aktuelt. Alle rekruttdommere blir videre fulgt opp av dommeransvarlig i kretsen.

Målet er å rekruttere 3-6 nye rekruttdommere hvert år.

13.6 Sesongavslutning for dommerne

Dommerkontakt inviterer til sesongavslutning for alle klubbens dommere etter endt sesong.