



Sportsplan

SPORTSPLAN FLINT FOTBALL – 2022



Sportsplan

Dokumentkontroll

Funksjon	Sport	Rev. nr.	1
Eier	Sportslig ansvarlig Flint Fotball	Dokument nr.	9.4 - Sportsplan
Godkjent av	Styret Flint Fotball	Dato	27.06.2022

Siste Oppdateringer

Versjon	Dato	Forfatter	Endringer (Se også endringslogg siste side)
0.1	16.12.2019	CBH	Dokument opprettet
0.2	16.12.2019	CBH	Versjon for gjennomlesing av Styret i Flint fotball
1.0	22.10.2020	CBH	Publisert versjon
1.1	13.01.2021	CBH	Årlig revisjon, se endringslogg siste kapittel
1.2	27.06.2022	RH/CBH	Årlig revisjon, se endringer justeringer i siste kapittel – Flintskolen innføres i barnefotballen.

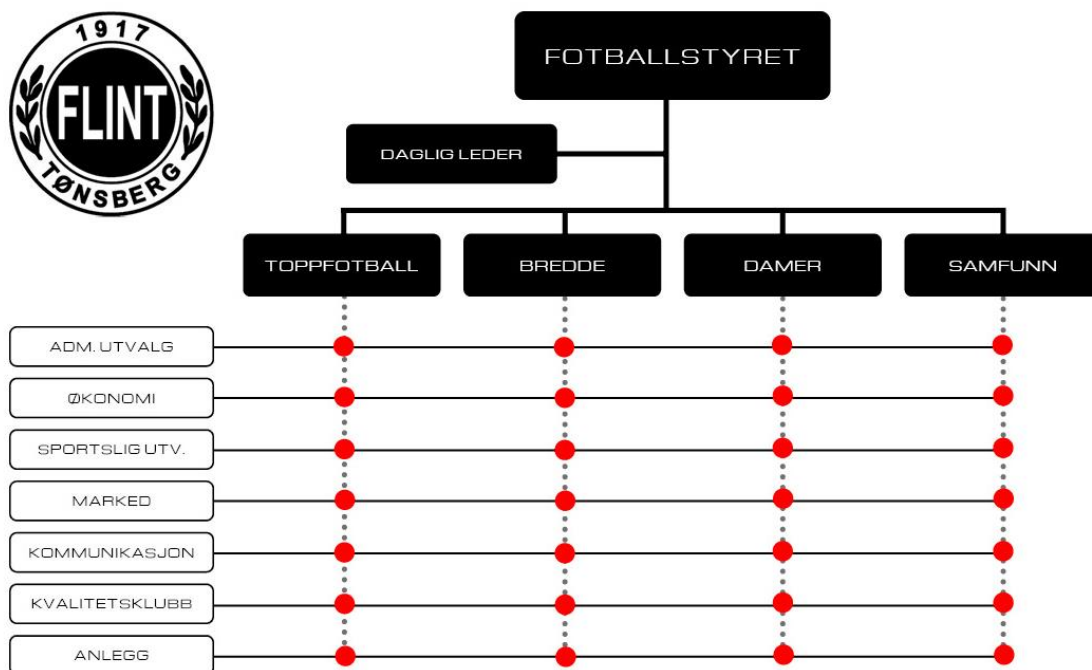
Innholdsfortegnelse

1	Organisasjon	1
1.1	Fotball Styret	1
1.2	Sportslig Utvalg.....	1
2	Mål.....	2
2.1	Misjon – hva er Flint	2
2.2	Visjon, verdigrunnlag og ambisjon	2
2.3	Sportslige hovedmål	2
2.3.1	Resultatmål 2022.....	2
2.3.2	Utviklingsmål 2022	2
2.3.3	Breddemål 2022	3
2.3.4	Øvrige mål.....	3
2.3.5	Evaluering/revisjon.....	3
3	Fair Play	3
4	Trenere og trenerutvikling.....	4
5	Lag- og spillerutvikling	5
5.1	Virkemidler	5
5.1.1	Differensiering	5
5.1.2	Mertrening, hospitering og skyving.....	6
5.1.3	Egentrening	6
5.1.4	Skadeforebyggende trening	7
5.1.5	Treningssamlinger	7
5.1.6	Talent-/utviklingsgrupper	7
5.1.7	Keepertrening.....	7
6	Barnefotball.....	7
6.1	Organisering	8
6.1.1	Lagapparatets administrative oppgaver.....	8
6.2	Fair Play og jevnbyrdighet	9
6.3	Miljø, trygghet og trivsel	9
6.4	Trening og kamper.....	9
6.4.1	Flintskolen – Spill & Valg.....	10
6.5	6-7 år.....	13

6.5.1	8-9 år.....	14
6.5.2	10-11 år.....	15
6.5.3	12 år.....	17
6.6	Eablering av utviklings/ekstralag	19
7	Ungdomsfotball.....	19
7.1	Lagsammensetning.....	19
7.2	Lagapparatets oppgaver	20
7.3	Trening og kamper.....	20
7.3.1	Smågutter 13-14 år.....	20
7.3.2	Gutter 15-16 år	20
7.3.3	Gutter 19 år (junior)	21
7.3.4	Jenter 13 år.....	21
7.3.5	Jenter 15 år (14-15)	21
7.3.6	Jenter 19 år (junior)	22
7.4	Bruk av overårige spillere ved cup deltakelse	22
8	Voksenfotball (20 – 33 år og eldre)	22
8.1	Elitesatsing.....	22
8.2	Rekruttlag (spillere eldre enn 19 år som ikke får A-lagsspill)	22
8.3	A-lag (herrer) toppfotball	22
8.4	A-lag (damer) breddefotball.....	23
8.5	Treningstilbud for alle	23
9	Kjøreregler	23
9.1	Mertrening i årsklassene G/J-7 til G/J-12:	23
9.2	Hospitering	23
9.3	Skyving.....	24
9.4	Bruk av spillere på flere lag	25
9.5	Lån av spillere	25
9.6	Varslingsrutiner	27
10	Endringer	29

1 Organisasjon

1.1 Fotball Styret



1.2 Sportslig Utvalg

Sportslig utvalg (SU) har ansvar for implementering av Sportsplan som er vedtatt av styret og har dermed myndighet til å iverksette sportslige tiltak basert på gjeldende budsjetter.

Sportslig leder er leder for SU, og denne sitter som representant i Fotballstyret. Sportslig leder velges av årsmøtet for 2 år om gangen. SU representantene rekrutteres av Sportslig Leder/SU. I de fleste adm. oppgaver er lagt til eget Administrasjons Utvalg (AU). SU og AU vil ha et tett samarbeid i forhold til det administrative.

Sportslig Utvalg kontaktes ved sportslig leder, kontaktinfo finnes på Flint Fotballs hjemmesider - <https://www.flintfotball.no/kontakt/>

2 Mål

2.1 Misjon – hva er Flint

Flint Tønsberg AIL Fotball (Flint) er en bydelsklubb som skal drive fotballaktivitet fra barn til senior nivå for begge kjønn. Flint skal ha søkelys på utvikling av best mulige ferdigheter for de som har lyst til å satse, samt trygge sosiale rammer og kameratskap for de som bare har lyst til å delta og ha det gøy med ball.

2.2 Visjon, verdigrunnlag og ambisjon

Klubbens visjon er at Flint Fotball skal ha tilbud til alle:

FLINT FOR ALLE

Klubbens verdier er nedfelt som:

STOLTHET – SAMHOLD – GLEDE

Sportsplan skal ivareta **Klubb** foran **Årgang** foran **Lag**

Ambisjon: Å inneha et best mulig sportslig tilbud til alle slik at flest mulig er med og spiller fotball hele veien fra barn til seniornivå, og at dette danner grunnlag for at klubben kan etablere seg i 2. divisjon i løpet av 4-5 år.

Slogan: Flint for alle

2.3 Sportslige hovedmål

Flint skal etterstrebe og legge forholdene til rette slik at alle som ønsker det skal ha mulighet til å utvikle seg best mulig og spille fotball ut fra sitt ferdighetsnivå, samt lykkes med å oppnå sportslige resultater som beskrevet nedenfor. SU oppfordrer det enkelte lag til å sette egne sportslige og sosiale mål basert på føringer fra Sportsplanen.

De sportslige målene som settes har konsekvenser både for virkemidler som skal tas i bruk og ikke minst ressurser/økonomiske forhold knyttet til bruk av disse virkemidlene. Dette beskrives ikke nærmere i Sportsplan, men er en viktig del av klubbens operative planverk.

2.3.1 Resultatmål 2022

- A-lag menn: konkurrere om å vinne 4 div herrer.
- Rekruttlag menn: Øvre halvdel av 5. divisjon
- A-lag damer: Konkurrere om å beholde plassen i 3 div.
- G14/16/19: Kvalifisere seg til interkretsseriene fordi dette er en god utviklingsarena
- J17: kvalifisere seg til interkretsserien fordi dette er en god utviklingsarena

2.3.2 Utviklingsmål 2022

- Etablere / konsolidere senior damelag
- G19: Lovere 2-3 spillere til A-stallen

- G16: Levere 8-10 spillere med gode treningsholdninger til G19
- J17: Beholde flest mulig jenter/damer. Levere 3-5 spillere til 1' ste laget

2.3.3 Breddemål 2022

- Delta med minst fire guttelag (15-16 år) i seriespill
- Delta med minst tre guttelag (G14 og G13) i seriespill
- Skape og opprettholde et varig tilbud til senior damespillere i Flint.
- Delta med lag i alle klasser i jentefotballen
- Alle lag i UF + G/J 11-12 skal ha minst en spiller som satser/trener som målvakt
- Til enhver tid ha minst 50 spillere på hvert nivå i barnefotballen for gutter
- Til enhver tid ha minst 25 spillere på hvert nivå i barnefotballen for jenter
- Etablere pilot prosjekter på JR (G19) bredde og gutt (G16) bredde. Foreløpig arbeidsnavn: «Funino/Fotballglede».

2.3.4 Øvrige mål

- Hovedtrener for hver årgang i Barnefotballen har gjennomført NFF Grasrottrener Del 1-3
- Trenere for årgangene i barnefotballen har gjennomført minst 1 del av Grasrottrener kurset
- Hovedtrener for hver årgang i Ungdomsfotballen har gjennomført NFF Grasrottrener Del 1-4
- Trenere for årgangene i ungdomsfotballen har gjennomført minst Grasrottrener Del 4
- Etablere et miljø for dommere med en dommeransvarlig og dommer utvalg.
- Opparbeide innsikt i årsaker til tilgang og avgang av spillere på alle nivåer?
- Avholde klubbneare Grasrottrenerkurs Del 1-4
- Hovedtrener G14, G16, J15, J17 og G19 bør ha gjennomført UEFA-B – klubben skal jobbe målrettet med å identifisere kandidater og bistå slik at nominasjon og sertifisering blir en del av klubbens årlige rutiner.

2.3.5 Evaluering/revisjon

Sportsplanens mål skal evalueres etter hver sesong. Status med kommentarer og forslag til nye mål oversendes styret **innen 30. november**. I november iverksettes også revisjon av Sportsplanen. Ferdig revidert Sportsplan sendes styret for godkjenning 1 uke før styremøte i desember. Under evalueringen skal det også gjennomføres en analyse knyttet til spilleravgang i løpet av sesongen.

3 Fair Play

«Fair play handler om det som skjer på og utenfor banen, og er normen som skal prege aktiviteten vår på alle nivåer, herunder respekt for, og etterlevelse av, gjeldende regelverk, retningslinjer og verdsett. Fotballarenaen er en arena hvor vi skal ha respekt for alle mennesker og forsterke fellesskapet. Fotballkamper skal foregå i trygge rammer slik at alle får gode opplevelser. Fair play skal synliggjøre hvordan fotballen tar en oppdragende rolle overfor barn og ungdom, og er grunnlaget for vårt omdømme og våre handlinger.» (kilde fotball.no/fotballens verdier 15.06.2022)

Vi i Flint har et felles ansvar for å etterleve og strekke oss mot idealet sitert over fra NFF. I Flint er det viktig å etablere gode trenings- og spillerholdninger hos alle så tidlig som mulig. Alle spillere og ledere skal ha kollektivt ansvar for innsats, lojalitet, åpenhet og disiplin med mer. Det er nulltoleranse i forhold til rasisme. Lagledelsen har hovedansvar for utvikling av både laget og den enkelte spiller basert på gjeldende retningslinjer. Flints spillere og lagledere skal alltid opptre positivt overfor dommere, motspillere og medspillere. Banning aksepteres ikke og skal aktivt forebygges. Lagledere skal ikke røyke på trening eller på laglederbenken. Røyking og snus skal aktivt motarbeides i Flint.

Flint vil konkretisere «Fair Play» i klubben. Flint sine spillere skal alltid gjøre «Fair Play-hilsen» før og etter kampene samt sikre at det alltid finnes en kampvertordning.

Flint vil fremover arbeide videre med:

- Synliggjøring av Fair Play Spiller-vett, Trenervett og Foreldrevettregler iht. NFF sine maler.
- Synliggjøring av Fair Play gjennom kampvert knyttet til kamper og cup. (Fair Play hilsen, Fair Play møtet)
- En prøveordning med egen rolle for Fair Play ansvarlig i hvert alderstrinn vil etableres i 2022
- Fair Play Camp for de 3 minste årgangene i barnefotballen.
- Fair Play skolen for de 3 eldste årgangene i barnefotballen i regi av NFF Vestfold og Flint
- Fair Play skal synligjøres og eget møte med årgangene skal holdes årlig for alle trenere og spillere på lag fra 13+

Linken under er hentet fra Fotball.no 10.06.2022.

<https://www.fotball.no/fotballens-verdier/fair-play/fair-play-tiltak-i-klubb/#Toppen>

4 Trenere og trenerutvikling

Vi i Flint Fotball vet at treneren er vår viktigste person i fotball-hverdagen ut mot spillerne. Vi vil arbeide for bedret trenerkompetanse og gode holdninger.

- I barnefotballen skal trenerne være rekruttert fra foreldregruppen i årgangene 6 – 10 år. Flint hjelper til med utdanning og oppfølging. Fra 11 år er Flint behjelpelig med å skaffe kvalifiserte årgangstrenerne hovedsakelig rekruttert fra foreldregruppa.
- SU har ansvaret for rekruttering og ansettelse av hovedtrenere i ungdomsfotballen samt rekrutt
- SU ha ansvaret for å rekruttere og innstille ny A lags trener. Styret godkjenner og ansetter.
- Trenerne er forpliktet til å følge Flint Fotball sin Sportsplan.
- Det er SU som avgjør disputer/diskusjoner. Ved behov vil SU melde sak til fotball gruppens styre for endelig avgjørelse
- Flint skal arrangere regelmessige trenersamlinger/trainerforum (4 i året).
- Klubben vil bidra til at alle hovedtrenere i ungdomsfotballen ønsker å ta B- Lisens.

- Klubben utdanner alle i barnefotballen til grasrottrener 1-3. Nivå 4 tas første året i ungdomsfotballen. Så langt det er mulig, vil Flint helt- eller delvis finansiere denne typen utdanning.
- Flints Sportslige leder og eventuelt klubbens trenerveileder holder tett kontakt med trenerne for at vi skal kunne gi spillerne så gode utviklingsmuligheter som mulig.
- Klubben skal ha en dedikert keeperutvikler som setter søkelys på utvikling av målvakter og keepertrenere.
- Se pkt. 2.3.4 angående mål for trenerutdanningen

For en foreldretrener vil det være gunstig å ta et delkurs for så å praktisere med sitt lag i ett til to år. Så går en videre på neste delkurs. Dette vil øke sjansene for å bli en god barne- og ungdomstrener. Flint avholder klubbnære grasrottrener kurs for å stimulere denne utviklingen.

5 Lag- og spillerutvikling

Flint skal jobbe strukturert med utvikling av både lag og enkeltspillere, med prioritering i henhold til pkt. 2.1

Flint vil kontinuerlig arbeide for bedret kvalitet på spillerutviklingen. Vi ønsker å sikre gode og «standardiserte» treninger for alle spillere i Flint fra barnefotball gjennom ungdomsfotballen og videre inn i seniorsatsingen. I tillegg vil vi informere trenerapparatet om hvor man selv kan hente informasjon og inspirasjon i forhold til treningsinnhold.

Under kapittel 5.1 beskrives nærmere de virkemidler som Flint vil ta i bruk for å utvikle lag og spillere slik at målene nås. Planer for hvordan og i hvilken grad de ulike virkemidlene skal brukes for den enkelte årgang og lag utarbeides av trenere i samarbeid med spillerutvikler og sportslig ledelse. Disse planene skal baseres på budsjetter som er godkjent av styret.

5.1 Virkemidler

5.1.1 Differensiering

Definisjon

Med organisatorisk differensiering menes:

- Dele spillere i grupper på bakgrunn av ferdigheter og hensikt med øvelsen

Med pedagogisk differensiering menes:

- Tilrettelegging av øvelser tilpasset den enkeltes ferdighetsnivå innenfor den gruppen spilleren er en del av.

Hensikt

Gi spillerne mestringsoppgaver og utfordringer ut ifra sitt ståsted.

I barnefotballen vil det være mest aktuelt å benytte pedagogisk differensiering. I ungdomsfotballen vil være like aktuelt å benytte organisatorisk differensiering også i form av hospitering og skyving.

Når organisatorisk differensiering benyttes, skal foreldre informeres/forklares om tiltaket i forkant.

Merk: Våre trenere ser alle spillerne. Han/hun skaper entusiasme og motivasjon ved å gi konkrete og positive tilbakemeldinger til alle spillerne i gruppa. Våre trenere ser dem i det øyeblikket «spilleren viser seg frem». Flint differensierer smart. Det er ikke nødvendig å dele inn etter ulike ferdighetsnivåer hele tiden for å drive et godt differensiert treningsarbeid.

Ved differensiering skal det tas sosiale hensyn i spillergruppen, det skal differensieres i de deler av treningen som er egnet for dette. **Det skal ikke differensieres i alle deler av en trening i barnefotballen.**

5.1.2 Mertrening, hospitering og skyving

Mertrening, hospitering og skyving er sentrale virkemidler i forbindelse med utvikling av egne spillere. I denne sammenheng går Flint som klubb foran det enkelte lags ønsker om å nå resultater.

Mertrening

Hvis en spiller som eksempelvis trener 2 ganger pr. uke, ønsker en økt til, kan dette organiseres ved at spiller trener ekstra med et annet lag i klubben. Gjelder kun trening og kommer i tillegg til treningene med eget lag. Kamper spilles på eget lag. Tiltaket er mest aktuelt i Barnefotballen. Mertrening kan skje etter ønske fra spiller i samråd med foreldre samt etter initiativ fra trener/årgangstrener. Spiller må ville dette selv. Tiltaket skal godkjennes av trener/årgangstreneren i samarbeid med klubbens sportslige utvalg.

Hospitering

Spillere med behov for ekstra utfordringer skal få anledning til å trene med andre lag i tillegg til sitt eget. Treneren skal identifisere behovet og iverksette hospiteringen etter avtale med det andre lagets trener. Trener har ansvar for spillerens totalbelastning. Spiller hører til sitt eget lag og spiller som hovedregel kampene der. Tiltaket er mest aktuelt i ungdomsfotballen (alder 13-16).

Det skal også tilrettelegges slik at jenter som ønsker det tidvis kan få trene sammen med gutter.

Foreldre skal informeres.

Skyving

Aktuell spiller flyttes permanent opp på et høyere nivå. Spiller må ha prøvd tiltaket Hospitering før Skyving kan finne sted. Det er viktig å hensynta det sosiale aspektet ved skyving, viktig i overgangen mellom barneskole/ungdomsskole eller ungdomsskole/videregående.

Foreldre skal informeres.

Se kjøreregler for mertrening, hospitering og skyving under kapittel 9.

5.1.3 Egentrening

Hovedtrener og spillerutvikler(e) kan legge til rette for egentrening med et treningsprogram for spesielt interesserte spillere. Dette vil typisk være innrettet mot tekniske øvelser, kondisjon og styrke som den

enkelte spiller kan utføre selv. Egentrening kan legges opp med fellestrening som utgangspunkt der man får instruksjon i gitte øvelser basert på hva man ønsker å oppnå.

5.1.4 Skadeforebyggende trening

Alle lag i klubben skal ha søkelys på skadeforebyggende trening. Dette kan være koordinasjon, styrking av kjernemuskulatur o.l. Klubben skal bidra med nødvendig kompetanse til trenerne. Basistrening skal fortrinnsvis foregå på lørdager.

5.1.5 Treningssamlinger

Treningssamlinger er et viktig sosialt og sportslig virkemiddel som klubben oppfordrer lagene til å gjennomføre. Samlinger kan gjennomføres både på eget anlegg og utenfor (eks. Frokost og trening, lunsj etter trening, reiser til andre klubber), kostnader knyttet til dette virkemiddelet skal normalt dekkes av laget selv.

5.1.6 Talent-/utviklingsgrupper

Spillere i alderen 12 – 16 år med de beste holdningene og ferdighetene tas ut til talentgrupper i regi av Vestfold fotballkrets (Bylag/Kretslag/Landslagsskole)

Klubben har en utviklingsgruppe for spillere fra 12 år og oppover. Denne gruppen trener på fredager med søkelys på individuelle ferdigheter og rolletrening. **Sportslig leder og årgangens hovedtrener** avgjør hvem som skal delta i utviklingsgruppene.

Uttak til de eksterne talentgruppene gjøres utenfor klubben.

Utviklingsgruppenes trener kan, i samråd med Sportslig Utvalg, invitere med spillere fra samarbeidende klubber.

Flint er opptatt av at spillerne i denne kategorien ikke overbelastes. Klubbens spillerutvikler vil ha dette som en oppfølgingsoppgave.

5.1.7 Keepertrening

Klubben er opptatt av å legge forholdene til rette slik at målvakter får tilbud om spesialisert trening. Det skal derfor etableres en keepergruppe på tvers av årganger og lag som utvikles av et trenersteam med spisskompetanse på keeperrollen.

Keepertreningen skal omfatte både barne- og ungdomsfotballen.

6 Barnefotball

Barnefotballen ledes av Breddeutvalget som har ansvaret for implementering av Sportsplanen i barnefotballen, samt sørge for at trenere og lagledere er informert om planen. Breddeutvalget skal også gjøre foresatte oppmerksom på planen og hvor denne finnes.

I barnefotballen skal Flint følge prinsippene beskrevet nedenfor for å sikre trygge sosiale forhold og utvikling av fotballferdigheter. Noen prinsipper gjelder for alle årganger, mens andre prinsipper vil være ulike i aldersgruppene 6-7, 8-10 og 11-12 år.

«Standardiserte treninger» i Barnefotballen har fått navnet Flintskolen. Årgangene 8-12 jobber etter denne. Hver sesong vil denne gjennomgås sammen med lagleder og trenere i barnefotballen. Dette gjøres i perioden januar – april.

Flest mulig, lengst mulig, best mulig er visjonen til Norges Fotballforbund for barne- og ungdomsfotballen.

Flintskolen ønsker i tillegg å ta steget videre ved å definere **tilpasset opplæring satt i system** for å oppnå best mulig resultat ut fra den **enkeltes forutsetninger og ambisjoner**.

Samtidig skal det rettes søkelys på hvordan spillere og støtteapparat med tilhørighet i Flint skal sette sine spor hos fotballkrets, trenerkolleger, motstandere og medspillere.

6.1 Organisering

Barnefotballen organiseres etter årgang. Lagene som skal delta i aktivitetsturneringer (6-7 år) og seriespill (8-12 år), kan etableres basert på skole tilhørighet. Lagene skal ikke navngis eller merkes på en slik måte at det kun favner om en skole (Flint G7 Grønn, ikke Flint G7 Ringshaug). Lagene må være forberedt på at spillere både begynner og slutter i løpet av sesongen det er derfor viktig at årgangen fungerer sammen slik at spillerne spiller på lag uavhengig av skole med resultat i at tilbudet og muligheten for differensiering er lik for hele årgangen.

Dersom det er uenighet i hvordan lagene skal settes sammen basert på skole tilhørighet eller andre konflikter vil Breddeutvalget i slike tilfeller bistå og eventuelt overstyre dersom årgangen ikke tilbyr like forhold for alle spillere i årgangen. Dette basert på at **Flint som klubb går foran det enkelte lag**.

Årgangene trener samlet og ledes av hovedtrenere. Hvis praktiske forhold i vinterhalvåret tilsier at årgangen må splittes (f.eks. ved trening i gymsaler som har begrenset plass), skal hovedtrener i samråd med øvrige trenere beslutte hvordan gruppen skal deles i ulike treningsgrupper. Flint anbefaler at man gjør inndelingen basert på skoletilhørighet i aldersgruppen 6-8 år.

6.1.1 Lagapparatets administrative oppgaver

Barnefotballen organiseres av foreldrene med støtte av klubbens utvalg og ledere. Det er foreldregruppens ansvar at det etableres støttefunksjoner rundt årgangen og lagene som skal ivareta følgende oppgaver:

- Oppdatering av laglister i klubbens systemer, for tiden Rubic – Laget Mitt
- Påmelding til seriespill og turneringer
- Avtale kamptider med andre lag
- Organisere dugnader
- Forvalte materiell (drakter, baller osv.)
- Ivareta kampvertrollen
- Informere foreldre og spillere
- Fair Play ansvarlig (ny rolle 2022)

Foreldregruppen i en årgang skal påse at det rekrutteres nok ressurser til at oppgavene kan utføres på en forsvarlig måte. Dette gjøres for et år av gangen på foreldremøte i oktober/november. Hver årgang kan selv beslutte om det skal etableres et lagledersteam som fordeler oppgavene for hele årgangen seg imellom eller om hvert lag skal ha en lagleder som utfører alle oppgavene for det enkelte lag.

Årgangen skal ha en hovedlagleder som har ansvar for å organisere det administrative arbeidet i årgangen og sikre samhandling med trenerne samt Administrasjons Utvalget (AU)

Se også [Flint Veileder for Lagledere](#) for mer detaljer rundt lagets støtteapparat

6.2 Fair Play og jevnbyrdighet

Basis for kampene i barnefotballen er fair play, trivsel og utvikling. Jevne kamper gir oss mulighet til å oppnå dette samtidig som spillerne på begge lag bedre opplever å kunne mestre ute på banen. Det er derfor viktig at vi justerer på lagene ut fra stillingen i kampen. Det gir dårlig utvikling å vinne eller tape med mange mål. Hovedtrenerne har sammen med spillerutvikler ansvar for at dette prinsippet brukes av alle trenere/kampledere.

6.3 Miljø, trygghet og trivsel

Miljø, trygghet og trivsel skal prioriteres i barnefotballen. En viktig forutsetning for trygghet og trivsel er at det finnes tilstrekkelig antall voksne på trening og kamper som kan veilede og støtte både egne og andres barn (også spillere på motstanders lag). Flint har derfor som målsetting at det skal være en trener pr. 10 barn på trening. I kampsituasjon skal det alltid være en fast kampleder til stede som barna kjenner fra trening. Dette er normalt en trener eller lagleder.

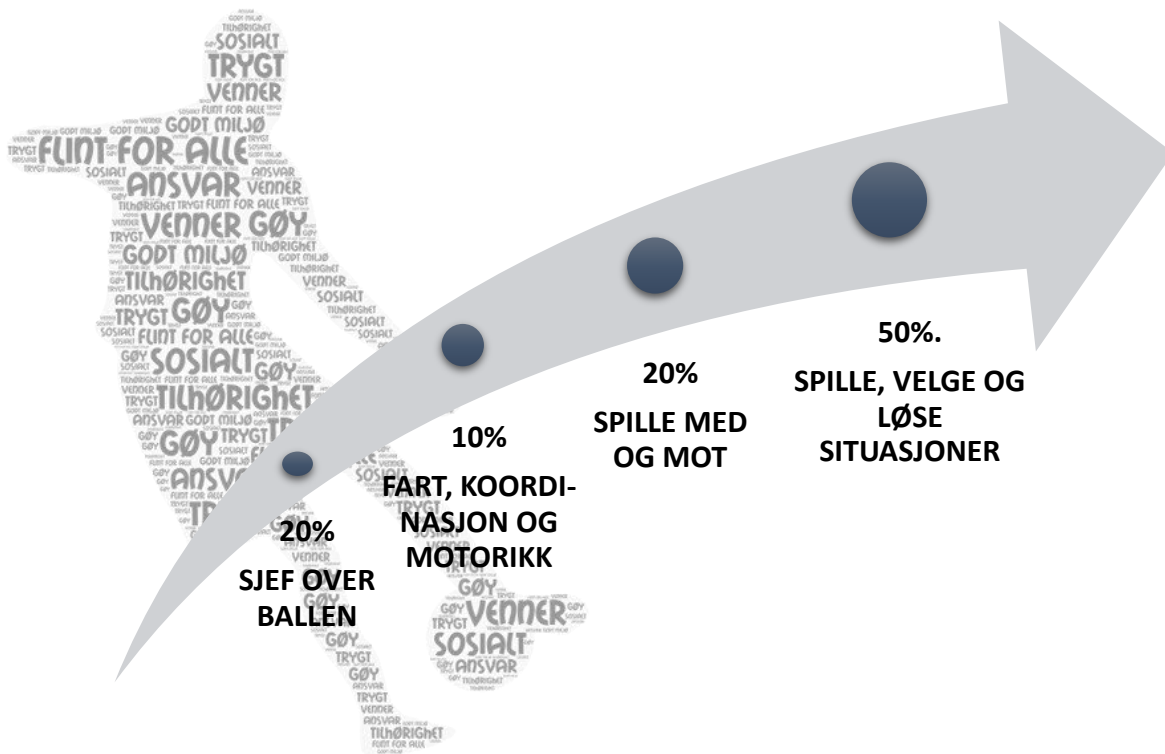
Det er viktig for trivsel og motivasjon at spillerne får tilnærmet lik spilletid i kamper over tid. Det er kampleder sitt ansvar å følge opp at dette skjer samtidig som man tillemper prinsippet om jevne resultater nevnt i 6.2. Dette vil kunne bety at noen spillere blir benyttet mer i noen kamper, og mindre i andre avhengig av resultat.

6.4 Trening og kamper

Siden barn i alderen 6-12 år utvikler seg både mye og forskjellig, vil Flint legge forholdene best mulig til rette for det enkelte barns utvikling som fotballspiller i en trinnvis modell. Vi vil derfor følge litt ulikt opplegg og prinsipper for de ulike aldersgruppene. Dette er beskrevet nærmere nedenfor

Hovedtrener har sammen med klubbens spillerutvikler ansvaret for treningsopplegget for hele årgangen og påmelding til seriespill i korrekt nivå for vår- og høstsesong (8-12 år) (der det er hensiktsmessig med differensiert seriepåmelding). Erfaringen fra forrige sesong skal legges til grunn for påmelding i korrekt nivå. Hensikten er å kunne oppnå mest mulig jevnbyrdig motstand i seriespill. Utgangspunktet er fortsatt jevnbyrdige lag i årgangen

6.4.1 Flintskolen – Spill & Valg



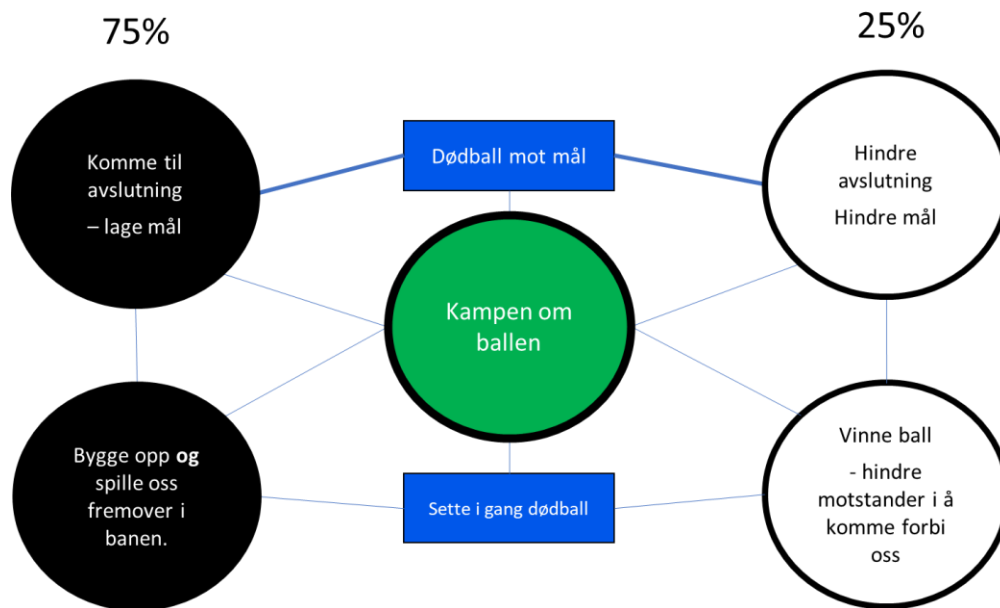
«I dag er vi gode, i morgen ønsker vi å være enda bedre».

Flint Skole-modellen heter SPILL&VALG og definerer treningsøkta i Flint, kort beskrevet over.

Positiv ledelse er avgjørende for spillerne, lederen, klubben og foreldrene. Det å se spilleren på nytt hver trening er en kunst, det ønsker vi å mestre. Det å trene «ALLE» spillerne er avgjørende for gruppas positive utvikling. SE DEM NÅR DE GJØR NOE BRA! Bygg på disse situasjonene. HUSK: Uansett alder: ingen spillere prøver å gjøre feil, alle har lyst til å se gode ut.

1. Sjef over ballen: 300-500 ballberøringer i starten av treningsøkta sikrer våre spillere en god inngang til økta. Leker, konkurranser, 1v1/2v1 og mange ferdigheter øves i denne delen.
2. Fart, Koordinasjon og motorikk: Med ball og uten ball. «Den motoriske gullalder» er vårt mulighetsvindu til å gi Flint spillerne det beste utgangspunktet for å mestre mange ulike bevegelser med sin egen kropp. Finter, ruller, hopp, hink, stepp, start - stopp øvelser, balanse, vendinger, fartsleker osv. stimulerer våre barns motorikk.
3. Spille med og mot. Spill og valg er avgjørende for å utvikle Flint spillerne til gode lagspillere. I 2v1, 3v2, 2v2, 3v3 og 4v3 setter vi alle spillerne i mange situasjoner de må løse for eget lags beste. Hodet er det viktigste i fotball, beina er hjelpemiddelet.
4. Spillet er den beste læremesteren. I Flint spiller vi mye. 70% av våre treninger er å «spille med og mot» og «spillet». Spillet er den beste læremesteren. Spillerne elsker spillet, derfor er de Flint spillere.

Treningsmodellen til SPILL&VALG i Flintskolen



Flint økta er bygget opp rundt vår egen treningsmodell presentert over.

Øvelsesbanken er bygget rundt de ulike kulene tilpasset aldersnivå og er et hjelpemiddel for å skolere våre spillere i Flint. Vi deler en måned inn med oppmerksomheten rettet på de ulike delene i treningsmodellen.

Hvordan bruker vi treningsmodellen til SPILL&VALG i Flintskolen?

Variasjon er gøy og viktig. Det øker fotballgleden. Månedspanen vår vil derfor inneholde en fordeling av disse 4 hovedtemaene. Det vil si at for hver treningsøkt vil en av disse 4 hovedtemaene øves fra start til slutt.

1. Bygge opp og spille seg framover i banen
2. Komme til avslutning – score mål
3. Vinne ball – Hindre motstander å komme forbi oss
4. Hindre avslutning – hindre mål

Vi øver mest på punkt 1 og 2, det å skape ett samspill i fotball er det vanskeligste oppdraget i fotball. Derfor blir det prioritert og fordelt slik også i månedspanen.

Med gode aktiviteter hvor ballen er i spill med og mot, er vi kontinuerlig i angrep eller forsvar

Som en ser i beskrivelsen over øver vi mer med fokus i angrep. Husk at i alle spill er det alltid noen som forsvarer seg, slik at i Flint øver vi alltid på hele spillet. Spiralprinsippet gjelder. Vi bygger på, vi bygger oppover.

Eksempel på Spill & Valg inn i månedsplan til Flintskolen

Uke 1	<ul style="list-style-type: none"> Tirsdag. Bygge opp og spille oss fremover i banen Torsdag. Komme til avslutning –Score mål
Uke 2	<ul style="list-style-type: none"> Tirsdag. Bygge opp og spille oss fremover i banen Torsdag. Komme til avslutning –Score mål
Uke 3	<ul style="list-style-type: none"> Tirsdag: Vinne ball –hindre motstander i å komme forbi oss Torsdag: Hindre Avslutning –hindre mål
Uke 4	<ul style="list-style-type: none"> Tirsdag. Bygge opp og spille oss fremover i banen Torsdag. Komme til avslutning –Score mål

Over ser vi temaene fordelt gjennom en måned. Samme økten 2 -3 ganger på rad kan også være hensiktsmessig, dette kommer an på spillerne som gruppe. Er trener og spiller trygg på øvelser kan dette lede til «den frie» spilleren og treneren. Mer engasjement og høyere fart gir mere moro og bedre kvalitet i treningene.

Hvordan fordeler vi spillere: Flintskolen spiller småbanespill på trening, antall spillere på hvert lag i trening og kamp

	4-7 år	8-9 år	10-11 år	12 år
Kamp/Obligatorisk	3 mot 3	5 mot 5	7 mot 7	9 mot 9
Spillformer på trening	1 mot 1	1 mot 1	1 mot 1	1 mot 1
	2 mot 1	2 mot 1	2 mot 1	2 mot 1
	2 mot 2	2 mot 2	2 mot 2	2 mot 2
	3 mot 1 (fra barna er 7 år)	3 mot 1	3 mot 1	3 mot 1
	3 mot 2 (fra barna er 7 år)	3 mot 2	3 mot 2	3 mot 2
	3 mot 2	3 mot 2	3 mot 2	3 mot 2
	3 mot 2	3 mot 2	3 mot 2	3 mot 2
	3 mot 3	3 mot 3	3 mot 3	3 mot 3
		4 mot 3	4 mot 3	4 mot 3
		4 mot 4	4 mot 4	4 mot 4
		5 mot 5	5 mot 5	5 mot 5
			7 mot 7	9 mot 9
		5 mot 5 en sjelden gang for 6 og 7 åringer	Ulike andre overtalls-varianter	Ulike andre overtalls-varianter

(Jacobsen, A. 2022, s.31)

Øvelsesbank for hver årgang er tilgjengelig og distribueres til trenere via klubbens digitale kanaler, for øyeblikket vil hele øvelsesbanken være tilgjengelig på minnepinne som gis det enkelte trener.

Hvor stor skal banen være? I vanlig spill på trening kan skissen under med forslag være en indikator:

	5 og 6 år	7 år	8 og 9 år	10 og 11 år	12 år
Spillform	1 mot 1	3 mot 3	5 mot 5	7 mot 7	9 mot 9
Banestørrelse	6x10 m	10x15 m	20x30 m	30x50 m	40/50x64/68 m
Spillform	2 mot 2			5 mot 5	7 mot 7
Banestørrelse	8x12 m				
Spillform	3 mot 3				5 mot 5
Banestørrelse	10x15 m				
Ballstørrelse	Str 3 - lettball	Str 3 - lettball	Str 3/4 lettball	Str 4	Str 4
Spilletid i kamp		2x20 min.	2x25 min.	2x30 min.	2x35 min.
Mål bredde/høyde	Minimal	1,2x1,5 m	3x2 m	5x2 m	5x2 m
Anbefalt kamptropp	Ikke kamp	4	7	9	11
Offside	Nei	Nei	Nei	Nei	Ja

(Jacobsen, A. 2022, s.32)

Flintskolen har gode øvelser og oppbygging av treningshverdagen for alle årsklasser. For øvelser (øvelsesbank) og annen dokumentasjon se eget materiell som omhandler Flintskolen

6.5 6-7 år

Denne gruppen er små barn og for disse er det viktigst å prioritere lek, spill og moro med ball samt tilstrekkelig antall voksne som kan være sammen med dem.

Se også *Hvem er 6-7 åringene – kjennetegn og hvordan lede disse i Flintskolens dokumentasjon*

Trening

- Trening foregår på årgangsnivå. Hvis dette ikke er mulig (f.eks. trening i gymsal), så kan det deles inn etter skole. Trening på årgangsnivå innebærer at treningen for alle spillere i en årgang foregår samtidig og at hovedtrener sammen med øvrige trenere organiserer treningen. Inndelingen av spillere på trening skal primært gjøres med utgangspunkt i eget lag.
- Trenerressurser består av en hovedtrener pr. årgang som rekrutteres av Flint. Hovedtrener starter så snart praktisk mulig på kurset NFF Grasrottreneren Del 1. I tillegg vil det være foreldre som trenere og kampledere for lagene. Lagstrener skal gjennomføre NFF Grasrottreneren Del 1 i løpet av de 2 første årene hvis man ikke har dette fra før. Ass. trenere deltar NFF Grasrottreneren Del 1 så snart praktisk mulig.
- Treningsfokus skal være ballmestring, føringsøvelser med ball som er lekorienterte. Driblespill er det gøyeste, her dribler de 1v1 og 2v2. Bytt motstandere slik at motstander passer den enkelte. Alternativt kan den som scorer flest gå til høyre, den som scorer minst står. Ved uavgjort benytter de stein, saks og papir. «ZERO-Coaching». Vi ønsker at de utvikler sin kreativitet. Aktiviteten legger til rette for dette.

- I spillet spiller vi 3v3 for 5-7 åringer. Småmål og baner på 10x15 meter. Vi kaller det trekantfotball i Flint. «ZERO-Coaching».
- La spillerne oppdage spillet. Få øvelser som alle spillerne kjenner, er lurt.
- Trening gjennomføres 1 gang pr. uke. Aktivitetsturnering kan komme i tillegg i noen uker.
- Det skal ikke drives noen form for organisatorisk differensiering, rullering eller skyving, men mertrening kan være aktuelt.

Kamper

- De etablerte lagene deltar i aktivitetsturneringer med 3v3 fotball uten målvakt. (2x20 minutter)
- I turneringsspill bør et lag helst bestå av 5 spillere. Trenere i årgangen skal jobbe for at det meldes på et hensiktsmessig antall lag til turneringer for å oppnå dette.
- Alle skal ha mye spilletid
- Som et virkemiddel for å få jevnbyrdighet i kampen, kan lag som ligger under med 4 mål eller mer, sette inn én (1) ekstra spiller. Den ekstra spilleren må tas ut igjen når/hvis måldifferansen kommer under fire mål.

Se også NFF [Spillformbrosjyre 3v3](#)

6.5.1 8-9 år

Denne gruppen er fortsatt små barn, men de begynner å utvikle litt fotballferdigheter. Småbane Spill 1v1-3v3 -5v5 og lek med ball er fokus, og siden både barn og foreldre nå har etablert sosiale forhold, så er det viktig å ivareta dette også i fotballsammenheng.

Se også Hvem er 8-9 åringene – kjennetegn og hvordan lede disse i Flintskolens dokumentasjon

Trening

- Trening foregår på årgangsnivå. Hvis dette ikke er mulig (f.eks. trening i gymsal), så kan det deles inn etter skole. Trening på årgangsnivå innebærer at treningen for alle spillere i en årgang foregår samtidig og at hovedtrener sammen med øvrige trenere organiserer treningen. Inndelingen av spillere på trening skal primært gjøres med utgangspunkt i eget lag.
- Trenerressurser består av en hovedtrener pr. årgang som rekrutteres av Flint. Hovedtrener skal ha gjennomført NFF Grasrottreneren Del 1 og 2. I tillegg vil det være foreldre som trenere og kampledere for lagene. Lagstrener skal ha gjennomført NFF Grasrottreneren Del 1 og gjennomføre Del 2
- Treningsfokus skal være basert på Flintskolen for 8-9 åringer. All fotballtrening foregår med ballen. Det vil inneholde mye småbanespill med lek, ballmestring, koordinasjon, fartsleker og begynnende relasjonelle ferdigheter (1v1, 2v1-3v2, 3v3 med en voksen i overtall).
- Sentral forståelse i Flintskolen. Spill mye småbanespill – med og mot. Valg og handling finner du i småbanespill og med og mot. Hjernen er viktigst i fotball

- Avslutning, med omstilling begge veier (2 mål). Time løp, time slipp av ballen. Øv overtall i ulike former på flere treninger i uka gjennom hele barnefotballen. Barna kommer til å lære seg og løse oppgavene uten at du trenger si eller forklare. Vær tålmodig. Gi barna ansvar.
- Fast trening gjennomføres 2 ganger pr. uke og om mulig ha tilbud om en ekstra frivillig trening. I sesong vil en trening normalt byttes ut med kamp.
- Det skal ikke drives noen form for organisatorisk differensiering, rullering eller skyving, men mertrening kan være aktuelt.

Kamper

- De etablerte lagene deltar i seriespill 5v5 inkludert målvakt. (2x25 minutter)
- I seriespill bør et lag helst bestå av 7-8 spillere
- Alle skal ha mye spilletid
- Her bør alle spillerne få lov til å prøve seg i ulike roller.
- Som et virkemiddel for å få jevnbyrdighet i kampen, kan lag som ligger under med 4 mål eller mer, sette inn én (1) ekstra spiller. Den ekstra spilleren må tas ut igjen når/hvis måldifferansen kommer under fire mål.
- Motstander (forsvarende lag) må være utenfor press fri sone ved målspark. Det forsvarende lag kan først bevege seg over presslinjen når en motspiller har mottatt ballen fra målvakten. Brudd på regelen fører til ny igangsetting. Keeper har mulighet til å foreta målspark raskt før forsvarende lag er ute av den pressfrie sonen.

Se også NFF [Spillformbrosjyre 5v5](#)

Turneringer

- **8 år:** Barn kan delta i lokale konkurranser og idrettsarrangementer. Lokale konkurranser er definert som konkurranser i bokommune, nabokommune eller inntil 1 times reise én vei (men ikke utenfor Norge).
- **9 år:** Barn kan delta i regionale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 9 år. Regionale konkurranser er definert som konkurranser i bokommune, nabokommune eller inntil 2 timers reise én vei (men ikke utenfor Norge).

Annet

- Deltakelse på turneringer dekkes av Flint, se laglederplanen for rammer.
- Deltakelse i turneringer som ikke er godkjent av NFF dekkes ikke og er ikke lov å delta på som Flint Fotball
- Det kan søkes om etablering av utvikling/ekstralag (se 6.5)

6.5.2 10-11 år

I denne gruppen har en del spillere utviklet relativt gode ferdigheter og holdninger, mens andre fortsatt henger noe etter på det ene eller det andre (eller begge) områder. Dette medfører at gjennomføring av treninger blir mer utfordrende hvis alle skal få et godt tilbud. Derfor bør det innføres treningsprinsipper som medfører at de ulike spillerne får utfordringer som er tilpasset deres ferdighetsnivå og grad av modenhet.

Søkelys på samspill i lag øker, samt at man gradvis starter en prosess der spillerne finner sine plasser i spillemønsteret og trener/spiller mer i kjente posisjoner. Det bør hensyntas sosiale behov der det differensieres.

Se også Hvem er 10-11 åringene – kjennetegn og hvordan lede disse i Flintskolens dokumentasjon

Trening

- Trenerressurser består av en hovedtrener pr. årgang som rekrutteres av Flint. Hovedtrener skal ha gjennomført NFF Grasrottreneren Del 1, 2 og 3. I tillegg vil det være foreldre som trenere og kampledere for lagene. Lagstrener skal ha gjennomført NFF Grasrottreneren Del 1 og 2.
- På årgangstrening så deler man når det er hensiktsmessig inn i grupper basert på ferdighetsnivå (organisatorisk differensiering) og behov for utfordringer ca. 60 % av tiden. Resterende tid prioriteres til trening på samspill i eget lag.
- Treningsfokus skal være basert på Flintskolen. Sjef over ballen, Koordinasjon/fart, «SPILL&VALG» i spill med og mot og i spillet. Ta med deg de beste øktene fra 8-9 år. Videreutvikle disse. Bruk øvelser som likner på situasjoner som oppstår i kamp.
- Unngå kø, skap stress-press ved å ha konkurranse. Bruk 2-4 mål med små grupper. Score mål. Avslutninger er gøy.
- Fast trening gjennomføres 2 ganger pr. uke og om mulig tilbud om en ekstra frivillig trening. I sesong vil en trening normalt byttes ut med kamp.
- Spillere som er tilstrekkelig modne og trenger større utfordringer, kan hospitere i årgangen over, men skal ikke skyves bortsett fra i helt spesielle tilfeller der dette er godkjent og SU. Se regler for hospitering og skyving under avsnitt 10.
- Mertrening kan benyttes

Kamper

- De etablerte lagene deltar i seriespill 7v7 inkludert målvakt. (2x30 minutter)
- I seriespill bør et lag helst bestå av 9-10 spillere
- Mange involveringer og alle blir involvert
- Som et virkemiddel for å få jevnbyrdighet i kampen, kan lag som ligger under med 4 mål eller mer, sette inn én (1) ekstra spiller. Den ekstra spilleren må tas ut igjen når/hvis måldifferansen kommer under fire mål.
- Motstander (forsvarende lag) må være utenfor press fri sone ved målsark. Det forsvarende lag kan først bevege seg over presslinjen når en motspiller har mottatt ballen fra målvakten. Brudd på regelen fører til ny igangsetting. Keeper har mulighet til å foreta målsark raskt før forsvarende lag er ute av den pressfrie sonen.
- Spillere med god forståelse kan begynne å finne faste posisjoner på laget. Ca. 70 % av spilletiden skal man spille i 1. prioritet posisjon (eks. høyre midtbane), resten i 2. prioritet (eks. spiss).

Se også NFF [Spillformbrosjyre 7v7](#)

Turneringer

- **10 år:** Barn kan delta i regionale konkurranser og idrettsarrangementer. Regionale konkurranser er definert som konkurranser i bokommune, nabokommune eller inntil 2 timers reise én vei (men ikke utenfor Norge).
- **11 år:** Barn kan fra det året de fyller 11 år delta i åpne konkurranser og idrettsarrangementer i Norge, Norden og Barentsregionen. Men i all hovedsak bør deltakelsen skje i kamper/turneringer innen kretsen, nabokretsene og i Norge. Det kan ikke deltas på turneringer som ikke er iht. barneidrettsbestemmelsene (Utslagsturneringer)

Annet

- Deltakelse på turneringer dekkes av Flint, se laglederplanen for rammer.
- Deltakelse i turneringer som ikke er godkjent av NFF dekkes ikke og er ikke lov å delta på som Flint Fotball
- Det kan søkes om etablering av utvikling/ekstralag (se 6.5)

6.5.3 12 år

I denne gruppen har en del spillere utviklet relativt gode ferdigheter og holdninger, mens andre fortsatt henger noe etter på det ene eller det andre (eller begge) områder. Dette medfører at gjennomføring av treninger blir mer utfordrende hvis alle skal få et godt tilbud. Derfor bør det innføres treningsprinsipper som medfører at de ulike spillerne får utfordringer som er tilpasset deres ferdighetsnivå og grad av modenhet. Søkelys på samspill i lag øker, samt at man gradvis starter en prosess der spillerne finner sine plasser i spillemønsteret og trener/spiller mer i kjente posisjoner. God kommunikasjon mellom spillere og mellom spiller/trener er sentralt for å skape trygge rammer.

Se også Hvem er 12 åringene – kjennetegn og hvordan lede disse i Flintskolens dokumentasjon

Trening

- Trenerressurser består av en hovedtrener pr. årgang som rekrutteres av Flint. Hovedtrener skal ha gjennomført NFF Grasrottreneren Del 1-4. I tillegg vil det være foreldre som trenere og kampledere for lagene. Lagstrenerne skal ha gjennomført NFF Grasrottreneren Del 1, 2 og 3.
- På årgangstrening så deler man når det er hensiktsmessig inn i grupper basert på ferdighetsnivå (organisatorisk differensiering) og behov for utfordringer ca. 60 % av tiden. Resterende tid prioriteres til trening på samspill i eget lag.
- Treningsfokus skal være knyttet til Flintskolen for 12 åringene. Både ballmestring, koordinasjon/fart, spille med og mot og spill er sentralt.
- Vi øver mye relasjonelle ferdigheter. Det vi to eller flere klarer å gjøre sammen på samme tid.
- Bruk bokser på trening. Tenk trekkanter i spillet. Jobb med SPILL&VALG, overblikk og gode pasninger for laget.
- 2v2 + joker i Flintskolen er gøy. Gul spiller, spiller på laget som har ball, den kan ikke score mål. Dette fremprovoserer hele tiden bevegelser fra med og motspillere og mange berøringer.
- I Flintskolen prioriterer vi 1 forsvareren når temaet er forsvarsspill. Vi er opptatt av den spilleren som er nærmest ballen og kan løpe i press for å vinne ballen eller stresse motstander.

- Soneforsvar med søkelys på press, sikring og dekke rom begynner en å se på i 7er fotballen. Husk: det er en del av Flintskolen. Treningshverdagen inneholder oftest det som skaper den kreative fotballspilleren.
- I Soneforsvar: Nærmeste spiller presser ballfører (mellom motstander med ball og eget mål). Still spørsmål. Få spillerne til å tenke: «hvem er den nærmeste til å løpe i press?», «Hvem skal sikre?».
- Forsvarsspill er en viktig del i Flintskolen. Flintskolen ønsker å lage gode førsteforsvarere, dette øver vi i alle småbanespill, 1v1, 2v1 osv.
- Trening gjennomføres 2 ganger pr. uke og om mulig tilbud om en ekstra frivillig trening. I sesong vil en trening normalt byttes ut med kamp.
- Spillere som er tilstrekkelig modne og trenger større utfordringer, kan hospitere i årgangen over, men skal ikke skyves bortsett fra i helt spesielle tilfeller der dette er godkjent og SU. Se regler for hospitering og skyving under avsnitt 10.
- Mertrening kan benyttes

Differensiering i seriespill

- Man står fritt til å melde på de forskjellige nivåer.

Kamper

- De etablerte lagene deltar i seriespill 9v9 inkludert målvakt og offside (2x35 minutter)
- I seriespill bør et lag helst bestå av 12 spillere
- Mange involveringer og alle blir involvert
- Alle skal ha mye spilletid
- Ikke press fri sone
- Samme regler som for 11v11 fotball
- Spillere skal begynne å finne faste posisjoner på laget. Ca. 70 % av spilletiden skal man spille i 1. prioritet posisjon (eks. høyre midtbane), resten i 2. prioritet (eks. spiss).

Se også NFF [Spillformbrosjyre 9v9](#)

Turneringer

- Barn kan delta i regionale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 9 år. Regionale konkurranser er definert som konkurranser i bokommune, nabokommune eller inntil 2 timers reise én vei (men ikke utenfor Norge). Det kan ikke deltas på turneringer som ikke er iht. barneidrettsbestemmelsene (Utslagsturneringer) – **Dette er året barnefotballen avsluttes med tur til Norway Cup**

Annet

- Deltakelse på turneringer dekkes av Flint, se laglederplanen for rammer.
- Deltakelse i turneringer som ikke er godkjent av NFF dekkes ikke og er ikke lov å delta på som Flint Fotball

- Det kan søkes om etablering av utvikling/ekstralag for 12 år (se 6.5). Merk at ekstra laget da spiller ungdomsfotball. Det kan meldes på seriespill i nivå 2. (Nivå 1 er reservert 1. laget til årgangen 13 år)

6.6 Etablering av utviklings/ekstralag

Dersom et lag eller en årgang i aldersgruppen 8-12 år opplever å ha mange spillere som ikke får tilstrekkelig med sportslige utfordringer innenfor egen årgang, kan det søkes til SU via BU om etablering av ett eller flere ekstralag i en årgang over. Det må i søknaden dokumenteres at laget kan hevde seg på normalt nivå for den årgangen ekstralaget skal spille. **Ekstralag skal påmeldes nivå A (Øvd) i årsklassen over.** Søknaden må innleveres til BU senest 1. januar for vårsesongen og 1. juni for høstsesongen. Ekstralag fra J/G 12 som skal meldes opp i ungdomsfotballen, må meldes på for hele sesongen med frist 1. januar.

Ekstralaget/Utviklingslag skal være årgangsforankret og ikke en erstatning for andre lag i årgangen, men et tillegg.

Valg av spillere til ekstralaget skal skje på bakgrunn av holdninger, ferdigheter, modenhet og innsats. Det er ikke aktuelt å bruke kun ferdighet som kriterium. Spillerne som deltar på ekstralaget, bør rullere og hentes fra en «stall» som er minst dobbelt så stor som anbefalt antall spillere på laget slik at både ekstralaget og øvrige lag klarer å gjennomføre sitt kampoppsett.

Som hovedregel er det hovedtrener for årgangen leder ekstralaget i kamp.

Det anbefales å etablere ekstra lag (9'er lag) de to siste årene i barnefotballen, ved ønske om å etablere tidligere skal sportslig utvalg konsulteres og beslutte om det skal etableres ekstra lag i årgangen.

7 Ungdomsfotball

7.1 Lagsammensetning

Treningsgrupper

I Flint anbefales storgruppemodellen fra første års ungdomsfotball (J/G 13). Storgruppemodellen betyr at det i hver årgang normalt skal være felles treningstid (minimum en gang pr. uke) og noen felles sosiale tiltak.

Dersom det er over 30 spillere i kullet, anbefales to treningsgrupper, men fortsatt drift så langt som mulig etter storgruppeprinsippet. Ved inndeling i 2 treningsgrupper (TG1 og TG2) vil det være forskjell på antall treninger i de 2 gruppene. Hovedføringen ved uttak til gruppene vil være treningsvilje og holdninger fremfor ferdigheter.

Kampgrupper

Fra første års ungdomsfotball (J/G 13) skal det deles inn i lag basert på ferdigheter og holdninger.

SU anbefaler for J/G 13 å ha en stamme på 6-8 spillere som spiller de fleste 1. lagskamper, mens det rulleres på de øvrige plassene. Anslagsvis bør ca. 20 spillere være involvert i 1. lags kamper i løpet av sesongen.

For eldre lag vil det være naturlig å spisse i økende grad.

Generelt

Det skal være åpne linjer mellom lagene, både mellom første- og andrelag i samme årgang, og mellom årgangene.

Inndeling i treningsgruppe og uttak av lag skal skje etter innsats, holdninger, treningsmengde og ferdigheter. Jo eldre spillere, desto mer vekt på holdninger og ferdigheter.

7.2 Lagapparatets oppgaver

Det anbefales at man etablerer et såkalt Lagleder-team pr. årgang i ungdomsfotballen. Teamet skal ivareta alle oppgaver knyttet til trening og kamper for gjeldende årgang/lag. Lagleder-teamet koordineres av en hovedlagleder som sammen med teamets medlemmer velges årlig på foreldremøte. Oppgaver som skal gjennomføres er bl.a.: Laglederfunksjon trening, laglederfunksjon kamper, kampvert, Fair-Play ansvarlig, materiell (drakter, baller etc.), cuper, dugnader, budsjett/økonomi, info til spillere og foreldre, navnelister, foreldremøter osv. Se [veileder for lagledere for mer informasjon](#)

Trener har ansvar for å gjennomføre treninger etter retningslinjer fra SU. Det samme gjelder for kamper hvor det er treneren som tar ut laget til kamp.

7.3 Trening og kamper

7.3.1 Smågutter 13-14 år

- Kvalifisert trener ansettes av Flint så lenge tilfredsstillende kandidater er tilgjengelig innenfor vedtatte budsjettrammer
- Flint skal legge til rette for minst tre aktiviteter per uke hele året, inkludert kamper, for treningsgruppe 1 og minst to aktiviteter per uke hele året, inkludert kamper, for treningsgruppe 2. Storgruppemodellen anvendes så langt det er praktisk mulig.
- Spillerne med de beste holdningene og ferdighetene får tilbud om å delta på ukentlig Talentgruppe for 13 – 16 åringer.
- Flint tar ut lag basert på holdninger og ferdigheter.
- Det skal ikke tas ut flere spillere til kamp enn at alle får spille minst 20 minutter.
- Det skal være fokus på individuell prestasjon og spillerutvikling.

7.3.2 Gutter 15-16 år

- Kvalifisert trener ansettes av Flint så lenge tilfredsstillende kandidater er tilgjengelig innenfor vedtatte budsjettrammer
- Flint skal legge til rette for fire aktiviteter per uke hele året, inkludert kamper, for treningsgruppe 1 og minst tre aktiviteter per uke hele året, inkludert kamper, for treningsgruppe 2.
- Den eldste årgangen skal utgjøre grunnstammen i førstelaget slik at de går videre inn i junior som et lag, men «toppes» med de beste spillerne fra den yngste årgangen. Spillerne med de beste holdningene og ferdighetene får tilbud om å delta på ukentlig Talentgruppe for 13 – 16 åringer.
- Det skal ikke tas ut flere spillere til kamp enn at alle får spille minst 20 minutter.

- Det skal være fokus på individuell prestasjon og spillerutvikling.
- De beste G16 spillerne med gode treningsholdninger motiveres for «opprykk» til JR, rekrutt og A-stall.

7.3.3 Gutter 19 år (junior)

- Kvalifisert trener ansettes av Flint Fotball.
- Det skal gis et tilbud om minst 3 treninger per uke.
- laget skal trene samtidig med A-laget

7.3.4 Jenter 13 år

- Kvalifisert trener ansettes av Flint så lenge tilfredsstillende kandidater er tilgjengelig innenfor vedtatte budsjettammer
- Flint skal legge til rette for minst tre aktiviteter per uke hele året, inkludert kamper.
- Det skal være fokus på prestasjon og spillerutvikling, deretter resultat.
- Det skal ikke tas ut flere spillere til kamp enn at alle får spille minst 20 minutter.
- Spillerne med de beste holdningene og ferdighetene får tilbud om å delta på ukentlig Talentgruppe for 13 – 17 åringer.

7.3.5 Jenter 15 år (14-15)

- Kvalifisert trener ansettes av Flint så lenge tilfredsstillende kandidater er tilgjengelig innenfor vedtatte budsjettammer
- Flint skal legge til rette for min. tre aktiviteter per uke hele året, inkludert kamper.
- Det skal være fokus på prestasjon og spillerutvikling, deretter resultat.
- Det skal ikke tas ut flere spillere til kamp enn at alle får spille minst 20 minutter.
- Spillerne med de beste holdningene og ferdighetene får tilbud om å delta på ukentlig Talentgruppe for 13 – 16 åringer.

• Jenter 17 år (16-17)

- Kvalifisert trener ansettes av Flint såfremt tilfredsstillende kandidater er tilgjengelig innenfor vedtatte budsjettammer
- Flint skal legge til rette for fire aktiviteter per uke hele året, inkludert kamper.
- Det skal være fokus på prestasjon og spillerutvikling
- Den eldste årgangen skal utgjøre grunnstammen i førstelaget slik at de går videre inn i junior som et lag, men «toppes» med de beste spillerne fra den yngste årgangen. Spillerne med de beste holdningene og ferdighetene får tilbud om å delta på ukentlig Talentgruppe for 13 – 17 åringer.

- Det skal ikke tas ut flere spillere til kamp enn at alle får spille minst 20 minutter.
- Spillerne med de beste holdningene og ferdighetene får tilbud om å delta på ukentlig Talentgruppe for 13 – 17 åringer.

7.3.6 Jenter 19 år (junior)

- Kvalifisert trener ansettes av Flint så lenge tilfredsstillende kandidater er tilgjengelig innenfor vedtatte budsjettammer
- Det skal gis et tilbud om minst 3 treninger per uke.
- Det skal legges til rette for treninger samtidig med A-lag damer

7.4 Bruk av overårige spillere ved cup deltakelse

Ved deltakelse i enkelte cuper, spesielt utenlandske cuper som for eksempel Dana Cup, så tillates det bruk av et begrenset antall overårige spillere. Flint gir åpning for at man kan bruke overårige spillere, men dette under forutsetning av at det er informert/forstått i både spiller- og foreldregrupper i god tid i forkant av turneringen. Dersom en spiller skal spille på to lag (forskjellige årganger) i samme turnering, så skal dette være avtalt på forhånd, og spiller skal gjøre dette under hele cupen (ikke bare hvis det ene laget er slått ut). Før det aktuelle laget iverksetter prosessen, skal Sportslig Utvalg ha mottatt skriftlig søknad til behandling.

8 Voksenfotball (20 – 33 år og eldre)

8.1 Elitesatsing

Flint fotball har etter A-lag herrers opprykk til 3. divisjon valgt å skille ut en egen undergruppe for topp fotball. Denne gruppen vil fungere som støtte apparat både sportslig og økonomisk (Sponsor). Gruppen har også ansvaret for rammene rundt A-lag herrers kamper.

8.2 Rekruttlag (spillere eldre enn 19 år som ikke får A-lagsspill)

- Kvalifisert trener ansettes av Flint Fotball.
- Rekruttlaget består av spillere fra A-stall, JR-stallen og de beste G16 spillerne
- Hjelpetreneren for A-laget skal i utgangspunktet lede rekruttlaget.
- Prioritering av spillere gjøres av A-lagstrener og juniortrener. Ved uenighet om prioritering av spillere har Sportslig Utvalg avgjørende myndighet.

8.3 A-lag (herrer) toppfotball

- Kvalifiserte trenere ansettes av Flint Fotball – minimum UEFA B lisens.
- Treningsmengde: Minst 4 aktiviteter per uke.
- Flint dekker kostnader i forbindelse med kamper og trening etter avtale
- Det signeres både amatør- og proff kontrakter med spillere.

8.4 A-lag (damer) breddefotball

- Kvalifiserte trenere ansettes av Flint Fotball.
- Treningsmengde: 2 – 3 aktiviteter per uke.
- Det skal ikke være betalt å spille breddefotball i Flint, så Flint dekker kun kostnader i forbindelse med kamper og trening.
- Det signeres amatørkontrakter med spillere

8.5 Treningstilbud for alle

Flint skal forsøke å legge til rette for at voksne spillere som ikke ønsker å satse på A-laget, skal få tilbud om trening og seriespill. Så lenge det er mulig, vil det gis tilbud om minst to treninger per uke. Lagene er selv ansvarlig for å engasjere trener.

9 Kjøreregler

9.1 Mertrening i årsklassene G/J-7 til G/J-12:

Flint Fotball har som målsetting å gi alle spillere et godt treningstilbud, og for noen vil dette innebære å trene mer enn kun med sitt eget lag i perioder.

Tilbudet om mertrening gjelder spillere som oppfyller følgende kriterier:

- Opp mot 100 % fremmøte på eget lags treninger.
- Treningsivrig og **eget** ønske om å trene mer.

Retningslinjer for mertrening:

- Tilbudet gjelder *kun* trening.
- For jentespillere kan det også gis tilbud om trening med guttelag.
- Hvis det er årgangstrener/trener som tar initiativ, skal foreldre involveres i anbefalingen før spiller blir forespurt.
- Lagets trener organiserer tiltaket i samarbeid med årgangstrener og trener på laget hvor det er aktuelt for spiller å ha sin ekstra trening. Fungerer dette greit, kan spilleren gjerne være med hele året.
- Spilleren tilhører sin egen årsklasse, og trener og spiller kamper på eget nivå. Dersom laget for eks. trener to ganger i uken, og aktuell spiller ønsker mer, kan spilleren delta på en ekstra trening med et annet lag.
- Gjelder dette mange spillere, må treneren lage en rulleringsliste. Det kan være 2 - 4 spillere om gangen.
- Årgangstrener skal til enhver tid ha oversikt over hvilke spillere som benytter mertrening. Dette rapporteres til Sportslig Ansvarlig Barn og klubbens spillerutvikler

9.2 Hospitering

Flint Fotball har som målsetning å gi alle spillere et godt treningstilbud, og for noen vil dette innebære å trene mer enn kun med sitt eget lag på fast basis.

Tilbudet om hospitering gjelder spillere som oppfyller følgende kriterier:

- Opp mot 100 % fremmøte på eget lags treninger.
- Gode holdninger
- Fotballferdigheter på et nivå som gjør at aktiviteter på et høyere nivå vil stimulere til videre utvikling.

Retningslinjer for hospitering

- For jentespillere kan det også gis tilbud om trening med guttelag.
- Aktuelle spillere trener min. 50% av øktene sammen med lag på høyere nivå. Spiller hører til sitt eget lag og spiller som hovedregel kampene der.
- Behovet for hospitering og utvalg av spillere skal styres fra laget hvor den aktuelle spilleren tilhører i samarbeid med klubbens spillerutvikler, sportslig ansvarlig og hovedtrener.
- Trenerne på laget over skal ikke overta spillere fra underårige årganger uten at dette er avtalt på forhånd og godkjent av SU.
- Sportslig ledelse skal til enhver tid være orientert om hvilke spillere dette gjelder.
- Trenerne på begge nivåer må ha en tett dialog om og med disse spillerne.
- Hovedtrener skal til enhver tid ha oversikt over hvilke spillere som hospiterer. Dette rapporteres til Sportslig Ansvarlige og klubbens spillerutvikler

Kamper

- Hospiteringen er i første omgang ment med tanke på trening. Treninger er viktigere enn kamper og det er viktig at spillerne ikke spiller for mange kamper.
- Trenerne på det laget som spillere trener med, styrer kamphverdagen til hospitantene. Det bør vurderes om hospitantene skal spille kamper i 1.div på eget lag framfor 2.div-kamp på laget over.

Involverte parter skal ta hensyn til følgende momenter når hospitering vurderes:

- Totalbelastningen – skal det være i stedet for eller i tillegg til?
- Er spilleren moden nok?
- Kommunikasjon med de involverte.
- Rovdrift i.f.t. kampsesongen – mange vil bruke spilleren.
- Tilbakeføring til ordinær gruppe – hvordan takler involverte parter det?
- Det tar tid å bli god på hospitering.

Omfatter hospiteringen flere spillere bør man dele hospitantene opp i to grupper slik at det ikke er mer enn 2 – 4 spillere oppe om gangen.

9.3 Skyving

Noen få spillere er tidlig utviklet både fysisk og mentalt (modenhet). Har en slik spiller tilstrekkelige ferdigheter til at spilleren vil kunne delta på 1. laget til årgangen over samt gode holdninger, kan det under gitte forutsetninger være aktuelt å skyve denne spilleren opp for å gi et bedre tilpasset tilbud til denne slik at videre utvikling stimuleres.

Skyving er ikke vanlig i barnefotballen, men skal hvis aktuelt, alltid godkjennes både i Breddeutvalget og Sportslig Utvalg **før spiller og foresatte blir involvert.**

Retningslinjer for skyving

- Behovet for skyving av en spiller skal styres fra laget hvor den aktuelle spilleren tilhører i samarbeid med klubbens spillerutvikler.
- Trenere på laget over skal ikke skyve spillere fra underårige årganger uten at dette er avtalt på forhånd og godkjent av SU.
- Hvis trenere og spillerutvikler er enige om at skyving bør foretas, skal det søkes skriftlig til Sportslig utvalg. Blir søknaden akseptert skal foresatte og spiller deretter involveres.
- Etter skyving er foretatt er det trener på mottagende lag som har ansvaret for aktuell spiller
- Sportslige ansvarlige skal ha oversikt over spillere som benytter skyving. Dette rapporteres til klubbens spillerutvikler.

Involverte parter skal ta hensyn til følgende momenter når skyving vurderes:

- Er spilleren moden nok?
- Har spilleren tilstrekkelig fysiske forutsetninger og ferdigheter til å hevde seg på nivået over
- Sosiale forhold som konsekvenser for kameratskap og laget som det skyves fra
- Kommunikasjon med de involverte

9.4 Bruk av spillere på flere lag

A-lagstrener disponerer de spillerne han vil, men må ta kontakt med vedkommende spillers trener før direkte kontakt med spiller.

Dersom en spiller deltar på flere lag er det trener på laget spilleren kommer fra som er spillerens hovedtrener. Unntatt her vil være i tilfellene hvor spiller skyves permanent. Det mottagende lagets trener vil da være hovedtrener. Vedkommende spillers hovedtrener har i samarbeid med spillerutvikler ansvar for spillerens totalbelastning. Spillerens trenere skal kommunisere mht. bruk av spilleren. Det skal ikke være direkte kontakt med spilleren før trenerne og spillerutvikler har snakket sammen.

Ved hospitering vil treningene være delt mellom hovedlaget og hospiteringslaget. Det skal minst være en dags spillefri før kamp med spillerens hovedlag, men spilleren kan spille på et annet lag dagen etter kamp med hovedlaget. Kamp med spillerens andrelag går foran trening med hovedlaget. Eventuelle uenigheter bringes inn for Sportslig Utvalg, som avgjør.

9.5 Lån av spillere

Det oppstår tidvis behov for at lag trenger å låne spillere utover egen stall for å kunne få til en sportslig forsvarlig gjennomføring av seriekamper og cuper/turneringer. I forbindelse med seriekamper vil det være aktuelt å låne spillere fra andre lag internt. Ved cuper/turneringer kan det også være aktuelt å låne spillere fra andre klubber. Styrende for dette punktet er at samtlige spillere som er med i kamptroppen skal ha min 20 min. spilletid i løpet av kampen.

Seriekamper

Her gjelder det kun lån av spillere fra andre lag internt i Flint siden man må være medlem i den klubben det spilles seriekamper for. Anbefalt minimum antall utespillere til kamp er:

- SG9: min. 11
- SG11: min. 13
- G11: min. 14

Det er ikke anledning til å låne spillere fra andre lag hvis eget lag har nok spillere til kamp. Unntatt fra dette er hvis det er avtalt et spillerutviklings opplegg for en spiller. Dette styres av klubbens spillerutvikler i samarbeid med SU. Hvis behov for å låne spillere er til stede, kontakter aktuell trener/lagledelse andre lag for å avtale lån av spiller(e).

Cuper/turneringer:

Uavhengig av type turnering er det viktig at disse kan gjennomføres sportslig forsvarlig. Det vil si at man har tilgang på et nærmere definert antall spillere til aktuell turnering.

Følgende anbefaling gjøres når det gjelder minimum antall utespillere:

- Helgeturneringer: min. 15 spillere
- Dana-/Norway cup: min. 16 spillere
- Elite turneringer: min. 17 spillere

Når behovet er identifisert, søkes det etter mulige kandidater i henhold til nedenstående rekkefølge:

1. Fra aktuelt lags årgang i egen klubb
2. Fra andre årganger (under/overårig spiller)
3. Fra andre klubber

Spillere som er med i eget spillerutviklingsopplegg unntas fra dette.

Pkt. 1 administreres direkte mellom aktuelle lags trenere/lagledelse med veiledning av SU kontakten.

Pkt. 2 og 3 medfører skriftlig søknad til SU og prosessen igangsettes ikke før vedtak fra SU foreligger.

Altså ingen kontakt til aktuell klubb/lag/spiller før SU har besluttet. Ved positiv beslutning fra SU kontaktes først trener/lagleder på aktuelt lag internt eller sportslig ansvarlig og evt. foresatte i aktuell ekstern klubb. Deretter kan spiller kontaktes hvis ok fra foranstående.

Innlånte spillere benyttes etter samme kjøreregler som for egne spillere.

Laget som har lånt en spiller(e) gir SU tilbakemelding via SU kontakten etter endt turnering.

9.6 Varslingsrutiner

Hva gjør jeg når noe ikke fungerer på trener nivå?

- Jeg henvender meg til oppmann på laget, som eventuelt tar dette videre med daglig leder.

Hva gjør jeg når noe ikke fungerer på årgangsnivå?

- Man henvender seg til leder for Breddeutvalget.

Hva gjør jeg om jeg ikke får noe informasjon fra trener eller lagleder?

- Sjekker på hjemmesiden til Flint Fotball hvem som er hovedtrener og går direkte på vedkommende trener/oppmann.
- Sjekk også at e-post er korrekt registrert i Rubic – Laget Mitt

Hvem henvender jeg meg til om jeg ønsker å varsle om uakseptabel oppførsel?

- Du sender en e-post eller tar kontakt med daglig leder i Flint som vil ta dette videre med de som er ansvarlige.

Hvem varsler jeg om det skulle skje noe på en kamp som ikke er akseptabelt?

- Snakk med lagleder/trener. Hvis dette ikke hjelper, ta kontakt med daglig leder som vil ta det videre med de som er ansvarlige.

Foreldrevettregler i Flint Fotball

1. Møt opp på trening og kamp – barna ønsker det
2. Gi oppmuntring til alle spillerne – ikke bare ditt eget barn
3. Gi oppmuntring i medgang og motgang
4. Respekter trener/lagleders bruk av spillere – seriøse innspill kan du gi etter kampen
5. Se på dommeren som en veileder – respekter avgjørelsene
6. Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta – ikke press
7. Spør om kampen var morsom og spennende – ikke bare om resultatet
8. Sørg for riktig og fornuftig utstyr – men ikke overdriv
9. Vis respekt for klubbens arbeid – delta på foreldremøter for å avklare holdninger og ambisjoner
10. Tenk på at det er ditt barn som spiller fotball – ikke du
11. Vis respekt for andre – ikke røyk på sidelinja
12. Husk at barna gjør som du gjør – ikke som du sier

10 Endringer

Versjon 1.1

- Kapittel 1.2 - Endret kontaktinfo
- Kapittel 4 - SU har ansvaret for å ansette trenere for ungdom- rekrutt- og A-lag

Versjon 1.2

- Kapittel 2 Mål – Resultat, utvikling, bredde og øvrige mål er justert
- Kapittel 3 Fair Play – Mer informasjon om Fair play og klubbens null toleranse ovenfor rasisme
- Kapittel 4 Trenere og Trenerutvikling - Utdanning og UEFA-B
- Kapittel 5 Lag og Spillerutvikling - Justert og endret i forhold til virkemidler, differensiering og talent/utviklingsgrupper
- Kapittel 6 Barnefotball - er oppgradert i forhold til Flintskolen, spill og valg
- Kapittel 6 Ungdomsfotball – Breddelag (Funinio) er introdusert
- Differensiering i kamp er fjernet, det henvises oppdatert informasjon fra krets ved påmelding av lag til årets sesong.