



## Retningslinjer for ungdomsfotballen i Fossum Fotball.

Fossum Fotball skal gi et tilbud til ungdom i alderen 13-19 år der de opplever gleden ved å spille og lære fotball i et godt miljø. Det skal både i trening og kamp gis et differensiert tilbud som ivaretar både de som har fotballen primært som en sosial arena og de som ønsker å fremme/forbedre egne og lagtes prestasjoner

Det er viktig at støtteapparat og trenere er kjent med retningslinjer og planer som gjelder for ungdomsfotballen i klubben og at de tilstreber å utøve sine roller i henhold til disse.

### **A. Utvikling av spillere og lag.**

Hovedfokus i trening og kamp er å utvikle spillere og lag. Gode resultater en bonus når vi utvikler spiller/lag, men skal ikke være et hovedfokus. Det innebærer at man skal kunne ta seg tid i opplæringen til å bli spillende lag. Kampene er en viktig læringsarena og spillerne må gis rom å prøve og feile også kampsituasjoner.

### **B. Organisering av tilbudet som gis.**

Treningstilbudet skal legges til rette slik at spillerne selv i stor grad bestemmer hvor mye de vil trene. Spillerne velger om de vil kun vil delta på Grunntilbudet eller om de også ønsker å delta på et "Ivrig opplegg".

#### *Grunntilbudet.*

Grunntilbudet er åpent for alle og innebærer 2 treninger pr uke, seriekamper og cuper. Det forventes at spillerne deltar på minimum en trening pr uke. Det skal legges til rette for at spillere kan drive andre idretter og dette avtales nærmere med trener for laget.

#### *Fossum Ivrig.*

De som ønsker å trene mer enn Grunntilbudet skal få tilbud om ekstra treninger ved å melde seg på "Fossum Ivrig". Spillerne deltar på min 3 økter pr uke samt helgesamlinger. Det forventes 85 % fremmøte totalt for å være med på Fossum Ivrig. Det skal også i dette opplegget være mulig å få godkjent en trening i annen idrett i vinterhalvåret og det avtales nærmere med trener for laget.

#### *Tilbud til utvalgte spillere. / Fossum Representasjon.*

Utvalgte spillere skal gis bedre utviklingsmuligheter ved å delta i lag/ treningsgruppe som prestasjonsmessig er på et høyere enn de til daglig er en del av. Det kan være i form av å hospitere på et alderstrinn over, delta på felles lag fra flere aldersklasser (Representasjon Fossum) eller deltakelse i Oslo Fotballkrets

spilleutvikling. Det er utarbeidet kriterier for utvelgelse til alle disse tilbudene. Utvelgelse skjer på bakgrunn av spillernes ferdigheter, treningsfremmøte og holdninger på trening.

#### *Deltakelse i andre idretter.*

Det skal være mulig å kombinere deltakelse i fotball med andre idretter. Påmelding til de ulike nevnte oppleggene skal kunne gjøre flere ganger i løpet av året og gir slik en fleksibilitet til spillerne som driver andre idretter. Spillere som velger bort fotballtrening i lengre tid (eks vintersesongen) kan ikke forvente å komme inn på første laget, men må vurderes på de samme kriteriene som andre. (ferdigheter, fremmøte og innsats)

#### **C. Jevnbyrdige kamper.**

Alle som deltar på trening skal få anledning til å spille kamper i serie spill og i cuper. Det skal både ved påmelding av lag og ved laguttak tilstrebes at spillerne får spille på riktig nivå og oppleve å mestre. Alle spiller, men i ungdomsfotballen innføres ulik spilletid.

Der det meldes på flere enn et lag i samme årsklasse anbefales det å melde på lag i ulike divisjoner for å ha kamparena tilpasset alle spillerne. Inndeling på trening og kamper skjer ut i fra motivasjon, prestasjon og fremmøte/innsats. Det må være dynamikk i gruppen slik at alle til enhver tid etter kjente kriterier skal kunne "rykke opp og ned" mellom trenings- og kampgruppene.

Det anbefales ikke ensidig topping av et lag. Erfaringer viser at det fungerer med en tredeling av spillerne, noen spiller i hovedsak på høyeste nivå, noen spiller i hovedsak på laveste nivå og en midtgruppe som varierer mellom de to nivåene.

#### **D. Utbredt samarbeid mellom aldersgruppene.**

En forutsetning for å kunne sikre at spillerne får et godt tilpasset tilbud er et utbredt og godt samarbeid mellom årsklassene. Trenere og støtteapparat må bli vant til og støtte at ingen "eier" spillerne, men at det å "spille for klubben" blir overordnet for organiseringen.

Det legges opp til "samtidig trening" der flere aldersklasser har trening samtidig på samme tid og bane for på denne måten lettere å kunne samarbeide angående hospitering, sikre store nok treningsgrupper og ha felles demonstrasjons økter.

Det oppfordres til samarbeid når det gjelder påmelding til seriespill og at en i større grad tenker at to aldersklasser kan melde på felles lag. I tilfeller der antall spillere er for lavt til å ha eget lag, kan styret slå sammen to aldersklasser til en gruppe. Anbefalt maksimal kampbelastning for en spiller er 1,5 kamp (tre omganger) pr uke.

**E. Plan for hele sesongen utarbeides av hver enkelt årgang.**

Hvert år skal det i samråd med sportslig leder utarbeides en felles treningsplan for alle med periodeplaner og øktplaner som viser både antall treninger og innholdet på den enkelte trening. Dette sikrer at spillerne får en god og helhetlig opplæring med progresjon fra år til år.

Opplegget tar utgangspunkt i klubbens Sportslig Plan og de øktplanene som er utarbeidet for de ulike alderstrinnene. (5er fotball, 7er fotball, 9er fotball, Ungdomsfotball). Se [Treningsøkta.no](http://Treningsøkta.no).