



SPORTSPLAN

FK GJØVIK-LYN

Utarbeidet av Leder sportslig utvalg i samarbeid med trenere og vedtatt 2016.





Innhold:

DEL 1	s 2
Visjon	s 2
Verdier	s 2
Formål	s 2
Hovedmålsettinger	s 2
Formål med sportslig plan	s 2
Foreldreengasjement	s 3
DEL 2	s 3
Treningsøkta.no	s 5
Trening	s 5
Jevnbyrdighet	s 6
Differensiering	s 6
Hospitering	s 7
Kompetanse	s 8
DEL 3	s 8
Nivåpåmelding og inndeling av lag i barnefotballen (6-12) år	s 8
Nivåpåmelding og inndeling av lag i ungdomsfotballen (13-19) år	s 9
Spilltid	s 9
Turneringsbestemmelser	s 9
Del 4	s 10



DEL 1

Visjon

I FK Gjøvik-Lyn skal alle barn og unge som ønsker det oppleve gleden ved å spille fotball i et inkluderende miljø der de kan utvikle sine fotballferdigheter i sosialt fellesskap og ut i fra de forutsetninger, muligheter og ambisjoner de selv har.

Verdier

FK Gjøvik-Lyn er MER: Medmenneskelighet - Engasjement - Respekt.

FK Gjøvik-Lyn skal i sitt fotballfaglige arbeid med barn og unge utvikle glede, fellesskap, ærlighet og god helse.

Arbeidet med barn og unge skal være preget av toleranse, respekt, likeverd og menneskeverd.

Organisasjonen skal være preget av åpenhet, demokrati og frivillighet.

Formål

Gjennom frivillig innsats skal FK Gjøvik-Lyn skape en inkluderende samlingsplass med anlegg av topp kvalitet, for å skape aktivitet på alle nivåer.

Flest mulig - Lengst mulig! – Best mulig

SPORTSPLANEN skal være et verktøy til rettleiding for trenere i klubben, og legge grunnlaget for fornuftig og målrettet opplæring i et godt miljø for å utvikle barne-, ungdoms- og seniorfotballen i FK Gjøvik-Lyn.

Hovedmålsettinger

Hovedmål for barne- og ungdomsfotballen er flest mulig – lengst mulig – best mulig.

- Gode treningsfasiliteter og fremtidsrettet anleggsutvikling.
- FK Gjøvik-Lyn er en topp- og breddeklubb, og det skal være plass til alle.
- FK Gjøvik-Lyn er en utviklingsklubb, hvor ALLE spillere kan bli så gode som mulig, uansett nivå.
- FK Gjøvik-Lyn skal bidra til at barn og ungdom får positive idrettsinteresser som varer livet ut. Herunder hindre frafallet av spillere i aldersgruppen 13 – 18 år.



Formål med sportslig plan

Formålet med sportsplanen er å lage en samlet plan for fotballaktiviteten i FK Gjøvik-Lyn. Sportsplanen er utarbeidet med bakgrunn i NFF's lover og målsettinger og skal sikre at FK Gjøvik-Lyn driver systematisk spiller- og ferdighetsutvikling.

Sportsplanen er et overordnet arbeidsverktøy for den sportslige aktiviteten i klubben og skal sikre at FK Gjøvik-Lyn blir klubbstyrt og ikke lagstyrt. Med dette menes at den enkelte trener/lagleder skal bruke den i sitt daglige virke, for å sørge for en rød tråd i treningsarbeidet fra 6 år til senior.

Alle medlemmer (spillere, trenere, ledere og foreldre) må være lojale mot klubbens verdigrunnlag og de retningslinjer for mellommenneskelig atferd, fotballoplæring og spillerutvikling som er nedfelt i dette dokumentet.

Foreldreengasjement

Uten foreldrene og andre ildsjeler stopper idretten opp.

Det er derfor viktig at FK Gjøvik-Lyn stimulerer til høyt foreldreengasjement og at foreldrene ser sin rolle i klubben, da vi trenger både foreldrekontakter, lagledere, trenere og annet engasjement rundt klubben.

 <p>NORGES FOTBALLFORBUND</p> <p>FAIR PLAY</p>  <p>FORELDREVETTREGLER</p>	<p>FAIR PLAY – et samarbeidsprogram mellom Norsk Tipping og Norges Fotballforbund</p> <ol style="list-style-type: none">1. Støtt opp om klubbens arbeid – gjennom foreldremøter forankres fotballens og klubbens verdisyn.2. Møt fram til kamper og treninger – du er viktig både for spillerne og miljøet.3. Gi oppmuntring til alle spillerne i med- og motgang – dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien lenge.4. Vi har alle ansvar for kampmiljøet – gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair Play.5. Respekter trenerens kampløpelse – konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.6. Respekter dommerens avgjørelser – selv om du av og til er uenig!7. Det er ditt barn som spiller fotball. Opptre positivt og støttende – da er du en god medspiller! <p><i>Det handler om respekt – ikke sant?</i></p>
--	--



Del 2

FK Gjøvik-Lyn har som målsetting å gi alle spillerne i aldersbestemt fotball et best mulig utgangspunkt for å utvikle sine fotballferdigheter. Det er derfor viktig at klubben legger opp treningshverdagen med fokus på spillerutvikling.

Å utvikle gode keepere, defensive spillere, offensive spillere og spisser er viktig for å skape framtidige toppspillere, men det er samtidig viktig å ivareta balansen mellom elite og bredde. Det er derfor viktig at spillerutviklingen skjer i regi av klubben, og at den framstår som objektiv og rettferdig. Det er derfor viktig at det er åpenhet i prosessene rundt spillerutviklingstiltak.

Samspelet mellom bredde og talentutvikling er viktig for FK Gjøvik-Lyn. Vi må tørre å utfordre oss selv med hensyn til hva som er det beste for hver enkelt spiller, da ikke alle har samme målsetninger og ambisjoner, og barn og ungdom utvikler seg forskjellig og i ulikt tempo. Disse variasjonene i målsetninger og ambisjoner må vi akseptere som foreldre og trenere, og forskjellene i utvikling må vi være i stand til å ta hensyn til!

En del av utviklingen til barn og ungdom er å prøve og feile. En kultur for å tørre å prøve er viktig, bare da kan du bli bedre. Når spillerne tar den finta de vet at de kan på trening i en kampsituasjon, så har vi lyktes. Dette pedagogiske prinsippet skal alle trenere i FK Gjøvik-Lyn bruke aktivt i utviklingen av spillernes ferdigheter.

Utvikling av kompetanse er viktig for FK Gjøvik-Lyn, alle trenerne skal tilbys utviklingstiltak enten gjennom klubbtiltak, gjennom trenerforum eller utviklingstiltak i regi av kretsen.

Treningsøkta.no

Treningsøkta.no er klubbens hjelpemiddel for å utvikle gode utviklingsplaner/treningsplaner, og skal brukes av alle trenerne i klubben. I treningsøkta vil alle trenerne finne økter tilpasset det enkelte nivå.

Løpende vurdering og utvikling av planene er viktig, og det er derfor viktig at sportslig leder, trenerkoordinator og klubbens hovedtrenere møtes jevnlig for å drøfte og forbedre planene. Ved planlegging og gjennomføring av treningsøkta er det viktig å ta vare på den variasjon som fotballspillet består av, slik at vi utvikler spillere etter forutsetninger for å bekle forskjellige roller på banen, og kunne variere i spillsituasjoner utfra variasjoner i kamputviklingen. Det er viktig at det legges vekt på at spillere får prøve seg i forskjellige roller gjennom oppveksten, både i trening og i kamp

Trening

Det er ofte diskutert hvor lange treningene bør være, og hvor ofte man bør trene.

Anbefalingen er at treningene bør være mellom 1 til 1,5 timer. Dette utfra erfaringer at etter ca 1 times trening begynner kvaliteten å falle.



Vi bør også ha en gradvis økning i treningsmengden til spillerne og følgende stige anbefales å følges:

- 6 – 8 år 1-2 trening pr uke
- 9 - 12 år 2-3 treninger pr uke
- 12 – 14 år 3-4 treninger pr uke
- 15 år og opp 4-7 treninger pr uke

Begrensninger i banekapasitet gjør at det i perioder kan bli færre treninger på kunstgress/idrettsplassen. Det anbefales da at det gjennomføres alternative treninger.

Ikke alle spillerne ønsker å trene i så mye som laget/årstrinnet legger opp til. Dette skal klubben akseptere, men spillerne og foreldrene må utfra hensyn til trenernes planlegging møte opp på de treningene som er tilrettelagt for de som ønsker å trene mindre.

Klubben gir også tilbud til dem i barnefotballen som ønsker å trene mer gjennom klubbens FFO og akademi.

Jevnbyrdighet

I fotball vil jevnbyrdig motstand fremme både mestring og ferdighetsutvikling. Når vi spiller mot noen som er langt bedre enn oss, opplever vi lite mestring siden vi sjelden får til det vi prøver på. Er vi på den andre siden totalt overlegne motstanderen, er det altfor lett å få til det vi prøver på. Det kan gi mestringsfølelse, men fører i liten grad til læring og utvikling.

Jevnbyrdighet mellom lagene gir begge parter en bedre tilpasset utfordring. Spillerne må gjøre sitt beste for å få det til, men det er ikke gitt at de lykkes. Betydningen av jevnbyrdighet gjelder både på lags- og individnivå: Det at motstanden er hensiktsmessig tilpasset, gir de beste betingelsene for individuell utvikling. Trenerne kan overføre dette til treningsfeltet:

- Hvordan skape jevnbyrdig motstand i spilløvelser?
- Hvordan balansere forutsetninger og utfordringer når vi trener på delferdigheter?
- Hvordan differensiere på ulike måter slik at den enkelte og gruppa møter omgivelser som er godt tilpasset spillernes ferdigheter?

Husk at fotballspill dreier seg om å mestre motstand. En av trenerens utfordringer er derfor å skape jevnbyrdige spill - motspill- situasjoner på treningsfeltet.

Differensiering

Differensiering handler om hvordan vi kan dele inn treningsgruppa og tilpasse treningen til den enkelte. FK Gjøvik-Lyn ønsker at alle våre fotballspillere skal få utvikle seg best mulig uansett hvilket ferdighetsnivå de er på. Da er det å dele spillerne inn i ferdighetsgrupper på treningen et viktig virkemiddel.

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 pasningsøvelser.



Differensiering handler ikke først og fremst om å dele gruppa inn i «de øvede» og «de mindre øvede». Fotballferdighet er sammensatt, og spillerne kan ha ulike styrker: Noen er hurtige, andre taklingssterke, andre igjen kan være tekniske med ball eller ha stor arbeidskapasitet. Laget har bruk for ulike typer! Differensiering vil si å ta utgangspunkt i den enkeltes styrker og/eller svakheter og å lete etter måter å organisere treningen på som er gunstig både for den enkelte og for laget. Differensiering er å individualisere treningen innenfor rammen av laget. Treneren bør tenke differensiering både når det gjelder organisering, øvelsesutvalg og læringsmomenter. Målet er å oppnå både trivsel og ferdighetsutvikling for alle – både for dem som har kommet langt, og for dem som ikke har kommet så langt i sin utvikling. Å gjøre dette på en god måte krever både planlegging, utprøving og øving fra trenerens side.

Husk: Start i det små, og differensier i deler av økta.

Hospitering

Dersom FK Gjøvik-Lyn finner det hensiktsmessig og riktig, er det mulig for enkeltspillere å hospitere opp til eldre lag, og for jentespillere å hospitere til guttelag. Det er viktig at slik hospitering avklares med klubben, og ikke drives fram av ivrige foreldre og trenere. Det skal ikke forekomme utstrakt bruk av hospitering. Hospitering opp mer enn et årskull skal kun forekomme i helt spesielle tilfeller og bare dersom den sportslige ledelsen i FK Gjøvik-Lyn finner det hensiktsmessig.

Hospiteringsordningen kan til tider skape konflikter. For å unngå et, skal hospitering avgjøres av sportslig ledelse i FK Gjøvik-Lyn. I prinsippet skal spillere alltid tilhøre sin årgang og hospitere opp, ikke omvendt. Et annet prinsipp er at hospitering brukes fordi enkeltspillere trenger større utfordringer, ikke fordi et eldre lag trenger spilleren. Det betyr at hospitering først og fremst er et verktøy for å gi spilleren er riktig utviklingsarena.

Hovedretningslinjer for hospitering er maksimalt to spillere pr trening/kamp. Er det flere spillere enn to spillere på et årstrinn som har behov for utfordringer gjennom hospitering, skal det lages en plan for rullering av spillerne. Sportslig ledelse er ansvarlig for disse prosessene og skal kommunisere i forkant med spillere og trenere.

Hvis det fra tid til annen blir nødvendig å avvike fra disse prinsippene, er det en beslutning som skal tas av FK Gjøvik-Lyn, ved sportslig leder. De respektive trenerne skal alltid være involvert i beslutningsprosessen.

Kriterier for å hospitere skal være gode holdninger, ambisjoner og prestasjoner.

Det skal også tas hensyn til avgivende og mottakende lag i beslutningen.

Sportslig ledelse skal styre og planlegge disse avtalene i samarbeid med trenerne og selvfølgelig spilleren og foreldre. Alle avtaler skal evalueres fortløpende for hver enkelt spiller.

Det skal også tas hensyn til spillerens totalbelastning.



Kompetanse

For å oppnå målsetningene våre er det viktig med kompetanse for å oppnå ønsket kvalitet i teningene. Derfor ønsker vi at alle som påtar seg treneransvar, har nødvendig kompetanse.

Minimum kompetansen som vi ønsker for våre trenere er:

- BARNEFOTBALL (6-12):
 - Alle trenere skal ha deltatt på barnefotballkvelden
 - En trener pr. årskull har minst ett delkurs fra C-lisens
- UNGDOMSFOTBALL (13-19):
 - Alle trenere skal ha deltatt på ungdomsfotballkvelden
 - En trener pr. årskull med B-lisensutdanning

Del 3

Nivåpåmelding og inndeling av lag i barnefotballen (6-12) år

Når det gjelder inndeling av lag i barnefotballen i FK Gjøvik-Lyn, skal det deles inn i jevnbyrdige lag til seriespill.

På de forskjellige årstrinn finner en stor variasjon i modning, motivasjon og ferdighetsnivå. Denne variasjon forandres kontinuerlig, og vi voksne må være tålmodig. Ved å være utviklingsorientert og følge utviklingstrappa til alle spillerne tett, har vi størst sjanse for å oppnå målet om flest mulig, lengst mulig, best mulig.

Ved å ha mangfold i hvert lag på årstrinnet vil det bidra til både trygghet gjennom å spille med kamerater, og utfordringer i å spille med dem som har kommet lenger, og med dem som ikke har kommet så langt i ferdighetsutviklingen. Utgangspunktet for mestring vil da være godt. Lagene settes derfor sammen etter kriteriene kameratskap og mangfold i ferdigheter. Ikke ved å sette sammen de beste per dato på ett lag og resten på andre- og tredjelag. Det gir et godt grunnlag for å kunne sette sammen lag med mangfold i ferdigheter og ulike fysiske forutsetninger uten å toppe.

Kretsen opererer ikke med nivåinndeling i barnefotballen. Som et tiltak for å gi et helhetlig tilbud, åpnes det for å stille lag i klassen over. Dette for å gi best mulig spillerutvikling for flest mulig. Tilbudet går til de spillerne som er rustet (fysisk, sosialt, sportslig) for å spille en årgang over. Før tilbudet opprettes, skal det avklares med og godkjennes av klubbens sportslige ledelse. Hele trenerteamet skal være med i vurderingen av hvilke spillere som er aktuelle for å spille ett år opp eller på nivå 1, og sportslig leder skal konsulteres. Det er viktig at dette tilbudet gis til mange i



årgangen. Det er viktig å forstå at barna utvikler seg forskjellig, ikke minst fysisk, og det at man ikke er med på en turnering på høyere nivå eller eldre klasse, betyr ikke at man ikke senere kan være med på et lignende tilbud eller at man ikke vil bli god i fotball! Ny vurdering av hvem som kan/bør være med på dette tilbudet, skal skje løpende gjennom året. Det skal ikke være låste grupper/lag og det skal være en åpen dialog om hvem som kan være med.

Ved påmelding i høyere årsklasse er det viktig å tenke på totalbelastningen for den enkelte spiller.

Nivåpåmelding og inndeling av lag i ungdomsfotballen (13-19) år

Ved inntreden i ungdomsfotballen vil spillerne ha ulike ambisjoner og interesse for fotballen og for hvilken treningsmengde man ønsker å legge ned. Dette og vurdering av tidligere års resultater i gruppen er det derfor viktig at klubben tar i betraktning når det skal vurderes hvilket nivå laget skal meldes på.

Ved utvelgelse av spillere til lag, er det viktig å ha fokus på treningsiver, ferdigheter og mestring. Det bør ikke deles inn i faste lag på det enkelte nivå, men foreta en løpende vurdering av utviklingen til den enkelte spiller gjennom året.

Avgjørelsen om hvilket nivå som laget/lagene skal meldes på skal tas av gruppens trenere i samråd med sportslig ledelse.

Spilletid

Alle spillerne skal i løpet av sesongen oppnå minimum 50 % spilletid i ungdomsfotballen, det er viktig for flyten i kampene at det ikke er for mange innbyttere til hver kamp. Det er derfor viktig at det meldes på tilstrekkelig med lag på hvert alderstrinn slik at vi oppnår denne målsetningen.

I barnefotballen skal det tilstrebes lik spilletid for alle på det laget spilleren tilhører.

Turneringsbestemmelser

Ved påmelding til turneringer vil klubben åpne for at det kan stilles ett eller flere lag årsklassen over, eller ved turneringer med nivåpåmelding melde på lag på forskjellig nivå. Dette for å gi best mulig spillerutvikling for flest mulig. Tilbudet går til de spillerne som er rustet (fysisk, sosialt, sportslig) for å spille en årgang over. Hele trenerteamet skal være med i vurderingen av hvilke spillere som er aktuelle for å spille ett år opp, ved uenighet tas sportslig leder med på råd. Det er viktig at dette tilbudet gis til mange i årgangen. Det er viktig å forstå at barna utvikler seg forskjellig, ikke minst fysisk, og det at man ikke er med på en turnering på høyere nivå eller eldre klasse, betyr ikke at man ikke senere kan være med på et lignende tilbud eller



at man ikke vil bli god til å spille fotball! Ny vurdering av hvem som kan/bør være med på dette tilbudet, skal skje løpende gjennom året. Det skal ikke være låste grupper/lag og det skal være en åpen dialog om hvem som kan være med.

Følgende regler gjelder for barnefotballen og ungdomsfotballen ved deltakelse på turneringer.

- Ved deltakelse på turneringer er det et krav fra klubben at alle spillere skal ha muligheten til å være med.
- Ingen foreldre eller trenerne kan plukke ut spillere og på egenhånd melde disse på turneringer.
- All påmelding til turneringer skal være i regi av FK Gjøvik-Lyn.
- For deltakelse på eliteturneringer for ungdomslag kan det gjøres unntak ved forespørsel til klubb, men det skal da gis tilbud om alternative tilbud til de som ikke er med på eliteturneringer.

Del 4

Ansvar for implementeringen av Sportsplanen ligger hos Sportslig leder ved gjennomføring av trenerforum.