

Sportsplan 2021



Visjon: Flest mulig, lengst mulig!

Verdier: Mestring, inkludering, glede & kameratskap

FORMÅL MED SPORTSPLANEN



- Sportsplanen gir klare retningslinjer for hvordan klubbens målsetninger, både sportslige og sosiale, skal nås.
- Sportsplanen sikrer klubbstyrt drift og utvikling innenfor spiller-, trener- og lederutvikling.
- Sportsplanen er et fundamentet og grunnpilaren for klubbens sportslige og sosiale aktivitet.
- Sportsplanen er et redskap til et mer planmessig og langsiktig arbeid i klubben.
- Sportsplanen er et verktøy for kontinuitet, sammenheng og utvikling for spillere, trenere og ledere.
- Sportsplanen er et et verktøy for treneren mtp. hva som forventes av treningsinnhold og kampgjennomføring i den aktuelle aldersgruppe.
- Sportsplanen er et hjelpemiddel for å påvirke spillere mtp. holdninger og adferd til trening og kamp.
- Sportsplanen er et hjelpemiddel for å kommunisere klubbens mål og grunnprinsipper til trenere, ledere, spillere og foreldre.
- Sportsplanen er et hjelpemiddel for å kommunisere klubbens mål og grunnprinsipper til eksisterende og potensielle samarbeidspartnere



SMØRÅS IL - SPORTSPLAN



KLUBBENS HOVEDMÅL

Flest mulig, lengst mulig!

Gi et godt sportslig og sosialt tilbud til alle medlemmer, uavhengig av ferdigheter, slik at flest mulig ønsker å fortsette i Smørås IL

Delmål

- Alltid ha fokus på fair play.
- Legge til rette for god sportslig utvikling for alle, uansett ferdighetsnivå.
 - Fokusere på trivsel og utvikling framfor resultater.
- Differensiere mtp på mengde og kvalitet slik at både topp og bredde får et godt tilpasset tilbud.
 - Utvikle spillere til å gå hele veien opp til klubbens ulike seniorlag for menn og kvinner.
 - Legge til rette for en god utvikling av klubbens trenere, ledere og dommere.



Sportsplan 2020

Barnegruppen

Barnegruppen

Overordnede målsetninger

Vi bør ha et maks frafall på 25 % fra inngang gutter/jenter 7 år til inngang til gutte- /jentegruppe (13 år).

Vi skal utvikle alle spillere gjennom å fokusere på ballferdighet i trening og kamp.

Vi skal fokusere på utvikling og trivsel for alle våre spillere framfor resultater.

Vi skal ha en positiv ladet kommunikasjon.

Vi skal være en foregangsklubb på Fair-play i alle sammenhenger (se egen side om dette).

Spillerutvikling

Utover standard tilbud igjennom laget, er vil det være tilbud om å delta på Smørås Akademiet (fra 8 år). I tillegg er det mulighet for hospitering (fra 10 år) eller permanent oppflytting til lag på høyere nivå for spillere som trenger større utfordringer. Se egne sider om regler og rutiner for dette.

Sosialt

Lagene må jobbe for gode sosiale relasjoner innad i laget/årgangen, og med hele klubben for øvrig.

Man bør gjennomføre minst tre utenomsportslige sosiale tiltak pr. år for lagene.

Man bør jobbe for å skape stor foreldredeltakelse på treninger, kamper, turer og sosiale tilstelninger.

Man bør jobbe for et godt støtteapparat rundt laget iht. klubbens til enhver tid anbefalte modell.

Man bør ha minst ett sosialt arrangement på tvers i gruppen pr. år.

Turneringer, treningsleirer og cuper

6-8 år: Kun lokale endags-cuper, ingen overnatting.

9-10 år: Voss Cup

11-12 år: Lerum Cup (Sogndal)

Alle som ønsker skal alltid ha tilbud om å være med slike arrangement (såfremt man trener regelmessig og har gjort opp sine forpliktelser overfor klubben). Alle som er med skal ha tilnærmet lik spilletid i løpet av turneringen, cupen eller på kampene på en treningsleir.

Hver aldersgruppe/treningsgruppe (med flere lag i samme cup hvis spillere til det) kan ut fra et sportslig perspektiv delta på inntil tre cuper arrangert av andre klubber pr. år, inkludert en cup som også er med overnatting (gjelder kun 9-12 år). Cup med overnatting kan evt. erstattes av treningsleir med overnatting (gjelder kun 9-12 år).

Lokal treningscamp på Slåtthaug kan evt. komme i tillegg.

Forankre alltid praktisk informasjon, adferds- og oppførselskrav i forkant både med foreldre og spillere på turneringer, cuper og treningsleir.

Vinterpause og kampbegrensninger

Alle lag skal ha fotballtreningspause fra ordinære lagstreninger og kamper i 4-6 uker i strekk i løpet av perioden november-januar.

Dette for at spillerne og trenere skal få en pause fra fotballen, få «lysten» tilbake, og tydelig ha et skille mellom to sesonger.

Gutter og Jenter 6-7 år

Lagssammensetning

Hele aldersgruppen skal trene sammen som en gruppe.

Hvis spillere til mer enn ett lag i aldersgruppen:

Det meldes på antall lag etter hvor mange spillere en har tilgjengelig. Det anbefales ca. 4-5 spillere per 3'er lag i kamp. Hvem som spiller på hvilke lag i kamper skal rulleres på, og en bør tilstrebe at det blir en miks med spillere fra ulike skoler og klasser.

Alle spillere skal ha et likt kamptilbud. Spillere skal rotere på hvilke lag de spiller på iht. det å skape jevne lag i kamper og balansere vinn/tap over tid.

Treningsmengder

6-7 åringene skal ha en felles lagstrening på 1 time pr uke.

Se for øvrig egne sider for spillerutvikling utover dette.

Spilletid i kamper

Alle som er med spiller like mye i kamper.

Det skal rulleres på å starte kampen på banen og på benken.

På treninger og i kamper

Rotasjon på plasser på banen hvor hver enkelt spiller.

Dette gjelder alle posisjoner, både bak og framme på banen.

Treninger og treningsinnhold

Verktøyet som skal brukes for å legge til rette for best mulig fotballaktivitet i tillegg til Sportsplanen vår er; Supercoach.

Her skal alle trenere ha tilgang,

Appen vil gjøre planleggingen av treningshverdagen mye enklere, i tillegg til at man vil få kvalitetssikrede økter med nøye utvalgt innhold for å utvikle teknikk og ballferdigheter, slik som klubbens sportsplan også ønsker. Programmet legger også opp til en effektiv utnyttelse av treningsarealet.

Gutter og Jenter 8-9 år

Lagssammensetning

Hele aldersgruppen trener sammen som en gruppe.

Hvis spillere til mer enn ett lag i aldersgruppen:

Det meldes på antall lag etter hvor mange spillere en har tilgjengelig. Ca. 8 spillere per 5'er lag. Hvem som spiller på hvilke lag i kamper skal rulleres på, og en bør tilstrebe at det blir en miks med spillere fra ulike skoler og klasser.

Alle spillere skal ha et likt kamptilbud. Spillere rotere på hvilke lag de spiller på iht. det å skape jevne lag i kamper og balansere vinn/tap over tid, samt det å skape best mulig individuell spillerutvikling (balansere mestring/utfordring).

Treningsmengder

Man skal ha 1-2 faste felles lagstreninger i uken a 1 time.

Se for øvrig egne sider for spillerutvikling utover dette.

Spilletid i kamper

Alle som er med spiller like mye i kamper.

Det skal rulleres på å starte kampen på banen og på benken.

Posisjoner på treninger og i kamper

Rotasjon på plasser på banen hvor hver enkelt spiller.

Dette gjelder alle posisjoner, både bak og framme på banen.

Keeperrollen: Hvis man ikke har faste keepere rulleres det blant spilleren på å være keeper. Spillere som har «keeperskrek/ballskrek» bør holdes utenfor denne rotering.

Treninger og treningsinnhold

Verktøyet som bør brukes for å legge til rette for best mulig fotballaktivitet i tillegg til Sportsplanen vår er; Supercoach.

Her skal alle trenere ha tilgang.

Appen gjør planleggingen av treningshverdagen mye enklere, i tillegg til at man vil få kvalitetssikrede økter med nøye utvalgt innhold for å utvikle teknikk og ballferdigheter, slik som klubbens sportsplan også ønsker. Programmet legger også opp til en effektiv utnyttelse av treningsarealet.

Gutter og Jenter 10-11 år

Lagssammensetning

Hele aldersgruppen trener sammen som en gruppe.

Hvis spillere til mer enn ett lag i aldersgruppen:

Det meldes på antall lag etter hvor mange spillere en har tilgjengelig. Ca. 10 spillere per 7'er lag*. Hvem som spiller på hvilke lag i kamper skal rulleres på, og en bør tilstrebe at det blir en miks med spillere fra ulike skoler og klasser.

Hvis NFF Hordaland skulle ha ulike nivåer/divisjoner; enten lag i samme divisjon eller lag i ulike divisjoner/nivåer hvis det passer best for spillergruppens sammensetning.

Alle spillere skal ha et likt kamptilbud. Spillere roterer på hvilke lag de spiller på iht. det å skape jevne lag i kamper og balansere vinn/tap over tid, samt det å skape best mulig individuell spillerutvikling (balansere mestring/utfordring).

Treningsmengder

Man skal ha to faste felles lagstreninger i uken a 1 – 1,5 timer

Se for øvrig egne sider for spillerutvikling utover dette.

Spilletid i kamper

Alle som er med spiller like mye i kamper.

Det skal rulleres på å starte kampen på banen og på benken.

Posisjoner på treninger og i kamper

Rotasjon på plasser på banen hvor hver enkelt spiller.

Dette gjelder alle posisjoner, både bak og framme på banen.

Keeperrollen: Hvis man ikke har faste keepere rulleres det blant spilleren på å være keeper. Spillere som har «keeperskrek/ballskrek» bør holdes utenfor denne rotering.

Treninger og treningsinnhold

Verktøyet som bør brukes for å legge til rette for best mulig fotballaktivitet i tillegg til Sportsplanen vår er; Supercoach.

Her skal alle trenere ha tilgang.

Appen gjør planleggingen av treningshverdagen mye enklere, i tillegg til at man vil få kvalitetssikrede økter med nøye utvalgt innhold for å utvikle teknikk og ballferdigheter, slik som klubbens sportsplan også ønsker. Programmet legger også opp til en effektiv utnyttelse av treningsarealet

Gutter og Jenter 12 år

Lagssammensetning

Hele aldersgruppen trener sammen som en gruppe.

Hvis spillere til mer enn ett lag i aldersgruppen:

Det meldes på antall lag etter hvor mange spillere en har tilgjengelig. Ca. 13 spillere per 9'er lag*. Hvem som spiller på hvilke lag i kamper skal rulleres på, og en bør tilstrebe at det blir en miks med spillere fra ulike skoler og klasser.

Hvis HFK skulle ha ulike nivåer/divisjoner; enten lag i samme divisjon eller lag i ulike divisjoner/nivåer hvis det passer best for spillergruppens sammensetning.

Alle spillere skal ha et likt kamptilbud. Spillere roterer på hvilke lag de spiller på iht. det å skape jevne lag i kamper og balansere vinn/tap over tid, samt det å skape best mulig individuell spillerutvikling (balansere mestring/utfordring).

Treningsmengder

Man skal ha to faste felles lagstreninger i uken a 1 – 1,5 timer

Se for øvrig egne sider for spillerutvikling utover dette.

Spilletid i kamper

Alle som trener jevnlig spiller tilnærmet like mye i kamper over tid.

Det rulleres på å starte kampen på banen og på benken.

Posisjoner på treninger og i kamper

Rotasjon på plasser på banen hvor hver enkelt spiller.

Dette gjelder alle posisjoner, både bak og framme på banen.

Keeperrollen: Hvis man ikke har faste keepere rulleres det blant spilleren på å være keeper. Spillere som har «keeperskrek/ballskrek» bør holdes utenfor denne rotering.

Treninger og treningsinnhold

Verktøyet som bør brukes for å legge til rette for best mulig fotball-aktivitet i tillegg til Sportsplanen vår er;

NFF's «Treningsøkta.no».

På den siden finnes skoleringsplaner for alle aldersgrupper, inkludert ferdige treningsøkter fra start til slutt.

I tillegg ligger det en øvelsesbank tilgjengelig på denne siden (men husk få øvelser og at minst 50 % av tiden skal brukes til spill/spilløvelser).

[Trykk på denne linken for å komme inn på «treningsøkta.no».](#)

Hvis man ikke har en bruker/passord til denne siden så må daglig leder gi tilgang; send E-post til smil@smoras.no og be om tilgang til «treningsøkta.no».

For øvrig finnes mye god informasjon og fagstoff [på denne siden til NFF.](#)

På trening med laget

Gjennomføring av treningen

Før banetiden:

Spillere og trenere bør møte opp minst 10 minutter før bane disponeres for å gjøre klar til trening (utstyr).

5 minutter før tilgang på bane; samle gruppen utenfor banen, ønsk velkommen, korte beskjeder om innhold og fokusområde på dagens trening.

Treningen:

For spillere fra 11 år anbefales det å starte med standard oppvarmingsprogram eller tilsvarende ([se hjemmesiden vår](#)).

Deretter en oppvarmingsdel med ball.

Neste del av treningen bør være en del med teknisk basistrening.

Hoveddel skal være spill og spilløvelser, minst 50 % av tiden.

Mye spill med få spillere på hvert lag, 3 vs. 3 og 4 vs. 4

Få og enkle øvelser på trening, gjenkjenning er viktig.

Bruk vester og marker baner med markører.

Skape intensitet i treningen for også å utvikle fysiske egenskaper.

Minst 90 % av treningstid på banen bør være med ball.

Klubbens gjeldende basistreningsprogram bør legges inn i treningen ([se klubbens hjemmeside](#)) på alle lag fra 11 år.

Avslutt treningen med nedjogging og tøyning på alle lag fra 11 år ([se hjemmesiden vår](#)).

Etter banetiden er over:

Man bør samle gruppen utenfor banen, oppsummer treningen, trekk gjerne fram enkeltspillere ved å nevne noe positivt. Pass på at alle blir nevnt i løpet av en periode, ros i alles påhør har en ekstra sterk effekt. Dersom spillerne har hatt en positiv opplevelse på trening, så kommer de igjen neste gang. Avslutt med praktisk informasjon. Sørg for at alle bidrar til å rydde og få på plass alt utstyr.

En god økt inneholder ofte disse elementene

- Riktig mengde av mestring vs. utfordringer, individuelt og lagvis.
- Individuell differensiering utfra ferdigheter, fysikk og modenhet. For mer info om hvordan differensiering gjennomføres i praksis [se hjemmesiden](#)
- Mye spill med få spillere på hvert lag.
- Rød tråd i instruksjonsfokuset hele treningen igjennom.
- Treningsøkten har et klart definerte ferdighetsmål, og coaching skal fokusere på dette – hva vi trener på.
- Lite eller ingen venting/kø på øvelser, men flere grupper.
- Ingen lange avbrudd i aktiviteten.
- God motivering - man yter mer nå man blir sett
- Spillerne "mases ikke i hjel" under treninger, spillerne får tenke og gjøre valg på egenhånd.
- Positiv rettet veiledning, ingen kjefting, skriking og negativ ordbruk/kroppsspråk.
- Minst en positiv tilbakemelding til hver enkelt spiller på hver trening.

På kamp med laget

Det sportslige

Frammøte:

Lagene bør møte minimum 30 minutter før kampstart på banen det skal spilles for en god oppladning til kampen.

Kampgjennomgang:

Etter at spillerne har gjort seg klar for kamp, bør det tas en kampgjennomgang som inneholder;

Lagoppstilling fra start, utgangspunktet for hvordan innbytte er tenkt gjort, samt de to-tre punktene som skal være hovedfokuset for kampen (teknisk, taktisk, annet).

Fast kaptein kan man ha fra 13-årsklassen. Kriterier som treningsframmøte/innsats, adferd og positiv innstilling er avgjørende for et slikt valg. Under 13 år; hvis man bruker kaptein skal det rulleres blant alle spillere.

Oppvarming:

Oppvarmingsprogram på minst 10 minutter bør gjennomføres slik at det er ferdig 5 minutter før kampstart.

For spillere fra 11 år anbefales det å starte med standard oppvarmingsprogram eller tilsvarende ([se hjemmesiden vår](#)).

Under kampen:

Rød tråd i veiledningsfokuset fra trening til kamp. Fokuser på fokusområdene fra kampgjennomgangen.

Ikke "mas i hel" spillerne under kamper, la spillerne få tenke og gjøre valg på egenhånd.

Positiv rettet veiledning, unngå kjefting, skriking og negativ ordbruk/kroppsspråk.

Minst en positiv tilbakemelding til hver enkelt spiller på hver kamp.

Disponer laget på en slik måte at man unngår store seiere/store tap ved f.eks. spilletidsfordeling, rotasjon på plasser etc.

Etter kampen:

Etter kampen anbefales det at man gjennomfører felles nedjogging og tøyning på alle lag fra 11 år ([se hjemmesiden vår](#)).

Man bør også samle spillerne for en kort oppsummering av kampen hvor fokuset er å bygge opp spillere og lag.

Fair Play

Før kampen:

Standard «Velkommen til Slåtthaug» skal sendes til alle bortelag og dommere i forkant av våre hjemmekamper.

Representant for laget tar alltid i mot motstandere og dommer når de kommer til vår hjemmebane.

Hilse på dommer og motstandere før kampen med positiv tone og kroppsspråk.

Representant for laget (trener eller kampvert) skal «overvåke» hilserunde.

Under kampen:

Skryte når noen lykkes, oppmuntre når noen mislykkes. Dette gjelder både spillere, foreldre, trenere og støtteapparat.

Dommere skal ikke kritiseres.

Unngå stygt spill og filming.

Trenere og ledere skal slå ned på dårlig oppførsel, banning, kjefting og usportslig opptreden under kampen.

Etter kampen:

Takke for kampen overfor dommere og motstandere med positiv tone og kroppsspråk.

Representant for laget (trener eller kampvert) skal «overvåke» hilserunde.

Annet:

Fair play er JA til respekt og toleranse.

Fair play er NEI til rasisme og mobbing.

Snakk med spillere og foresatte om Fair Play på spillermøter, foreldremøter og andre anledninger der laget er samlet.

Husk at du som trener og leder er et forbilde.

Del ut NFF's Foreldrevettregler til alle foreldre i forkant av sesongen.

Spillerutviklingstiltak

Ekstratilbud

Individuelle ferdighetstreninger

Klubbens tilbud om ekstratreninger er gjennom Smørås Akademiet. Det gjelder fra 8 år og oppover.

Inndeling er ikke fast for hele året, men dynamisk iht. kriteriene og de enkelte spilleres utvikling.

Tilbudet forutsetter at klubben av praktiske og/eller økonomiske årsaker kan gjennomføre dette.

Av andre ekstratilbud arrangerer vi også Tine Fotballskole og UKSE fotballcamp. Mer informasjon om alle våre ekstratilbud og kurs finnes på vår hjemmeside.

Keeper-treninger

Man bør få til frivillig tilbud om spesial-treninger utenom lagstreneingene for alle keepere over 8 år.

Dette er treninger som keepere på tvers av alder jobber med keeperspesifikk ferdighetsutvikling.

Spillerutviklingstiltak

Hospitering og permanent oppflytting

Hva er hospitering:

- En spiller hospiterer når han trener eller spiller kamp i et annet miljø enn han normalt gjør.
- Vi stimulerer til hospitering og ser dette som en udelt positiv aktivitet så lenge det er klubbstyrt.
- For spilleren er hospitering under ordnede former en god erfaring og inngår som et naturlig ledd i vår spillerutvikling

Hvorfor ønsker vi hospitering:

- Smørås IL ønsker å differensiere tilbudet på treningsfeltet for å utvikle alle spillere ([detaljert info om differensiering finnes her](#)). Derfor er det viktig at spillere som ønsker flere aktiviteter og som trenger større fotballmessige utfordringer i trening/kamp får muligheter til å trene med eldre spillere. Når en spiller hospiterer vil spilleren delta en periode på et annet lag, men fortsatt tilhøre sitt opprinnelige lag.
- Hensikten med hospitering er at spilleren får fotballmessige utfordringer med nye impulser og læring som han kan ta med seg tilbake på sitt opprinnelige lag. Ved en slik ordning vil både laget og spilleren dra nytte av hospiteringsordningen.
- Det er viktig at når spilleren kommer tilbake til opprinnelig lag skal han ta med seg holdninger og ferdigheter som gjør at han øker kvaliteten på sine egne lags treninger. Klarer ikke spilleren dette er man ikke moden nok og klar for hospitering.

Retningslinjer:

Hospitering til eldre lag i trening og/eller kamp kan praktiseres fra det året spillere fyller 10 år.

For mer detaljert info om hvordan hospiteringen skal foregå, [se denne siden](#).

Permanent oppflytting

Innledning:

Dersom man over tid ser at spilleren presterer naturlig på et høyere nivå enn det man tilhører skal permanent oppflytting vurderes. Prestasjonene skal vurderes i en hospiteringsordning før permanent oppflytting skal vurderes. Permanent oppflytting er ikke noe som skjer plutselig.

Retningslinjer:

Trener på spillerens primærlag og/eller trenere på spillerens hospiteringslag innstiller til permanent oppflytting, og Sportslig utvalg fatter endelig beslutning.

Gjennomføring:

Fast tilhørende på oppflyttingslag i forbindelse med treninger, kamper og cuper.

Kan trene/spille kamper med opprinnelig primærlag etter avtale mellom alle de involverte.

Trenere

Krav til trenere

- Vandelsattest skal framlegges klubben innen oppstart av treninger/kamper.
- Trenerkontrakt skal signeres innen oppstart av treninger/kamper.
- Man skal innen oppstart av treninger/kamper sette seg godt inn i Sportsplan slik at denne etterleves
- Man bør delta på interne trenermøte og fagsamlinger i klubben, både for egen del og for lagets del.
- Rusbruk, eller å være påvirket av rusmidler, er ikke tillatt når man har ansvar for klubbens spillere og/eller lag.
- Man skal føre statistikker iht. til klubbens gjeldende krav.
- Man skal ha positive holdninger, kommunikasjon og kroppsspråk i ledelsen av laget og spillere.
- Man bør unngå kjefting, roping og negativ ladet kommunikasjon.
- Man skal være utviklings- og trivselsorientert fremfor resultatorientert.
- Man skal ha fair-play fokus.
- Man skal opptre som et positivt forbilde og være klubbens ansikt utad på en god måte.
- Man skal forberede og gjennomføre treninger og kamper i henhold til klubbens sportsplan.
- Man skal ta vare på og behandle klubbens utstyr på en forsvarlig måte.
- Man skal forholde seg til klubbens gjeldende retningslinjer for bruk av sosial medier.

Trenerutvikling

- Gjeldende Sportsplan skal gjøres tilgjengelig før oppstart.
- Informasjon om praktisk klubbinformasjon skal gjøres tilgjengelig før oppstart.
- Mentoroppfølgingstilbud skal være tilgjengelig for alle trenere hvis ønskelig/behov.
- Klubben oppfordrer til, og dekker, kostnadene til Trener 1 kurs eller delkurs i Trener 1 kurs.
- Klubben tilbyr interne fagsamlinger.

Ledere og støtteapparat

Krav til ledere

- Vandelsattest skal framlegges innen oppstart av treninger/kamper for de som har daglig kontakt med spillere og/eller skal på overnattingstur med lagene.
- Man skal etterleve klubbens gjeldende Sportsplan.
- Rusbruk eller være påvirket av rusmidler er ikke tillatt når man har ansvar for klubbens spillere og/eller lag.
- Man skal ha positive holdninger, kommunikasjon og kroppsspråk i ledelsen av laget og spillere.
- Man bør unngå kjefting, roping og negativ kommunikasjon.
- Man skal ha fair-play fokus.
- Man skal opptre som et positivt forbilde og være klubbens ansikt utad på en god måte.
- Man skal ta bidra til å ta vare på og behandle klubbens utstyr på en forsvarlig måte.
- Man skal utføre lederrollen iht. klubbens gjeldende rollebeskrivelse.
- Man skal forholde seg til klubbens gjeldende retningslinjer for bruk av sosial medier.

Lederutvikling

- Gjeldende Sportsplan skal gjøres tilgjengelig før oppstart.
- Informasjon om praktisk klubbinformasjon skal gjøres tilgjengelig før oppstart.
- Klubben oppfordrer til, og dekker kostnadene til Leder 1 kurs
- Klubben oppfordrer til, og dekker kostnadene til Lederkurs Ungdom.
- Klubben tilbyr interne fagsamlinger.

Spillere og foreldre

Spillere

- Spør seg alltid; hva kan jeg bidra med for at spillere, trenere og ledere trives?
- Er inkluderende, unngår «klikking» og gjør sitt ytterste for at alle på, og rundt laget trives.
- Har en positiv innstilling, skryter når noen lykkes og oppmuntrer når noen mislykkes.
- Møter presis til treninger, kamper, møter og turer.
- Trener og spiller kamper med rett fokus for å utvikle seg selv og laget.
- Prioriterer oppsatte kamper, turer og treninger, og varsler i god tid hvis man ikke kan være med.
- Tar vare på, og ansvar for klubbens utstyr.
- Stiller i Smørås-antrekk på kamper og reiser.
- Viser fair play mot dommere, med- og motspillere, trenere og tilskuere.
- Forholder seg til klubbens retningslinjer for bruk av sosial medier.

Foreldre

- Bidrar nå laget/klubben trenger hjelp, administrativt eller på inntektstiltak.
- Gir beskjed i god tid når spiller ikke kan spille kamp/være med på tur.
- Svarer raskt på alle henvendelser.
- Følger opp spillerne mtp. kostholds- og søvnrutiner.
- Har kun positiv kommunikasjon overfor spillere, trenere, ledere, motstandere og dommere.
- Blander seg ikke inn i det sportslige (laguttak, spillerdisponering, treningsopplegg og «spill-styring») fra sidelinjen/tribunen under treninger og kamper.
- Innspill/kommentarer vedr. det sportslige og/eller sosiale tas i egne samtaler/møter utenom trenings- og kampsituasjon. med trener/leder for laget, evt. videre med utvalget som laget tilhører.
- Forholder seg til klubbens retningslinjer for bruk av sosial medier.
- Følger NFF's Foreldrevett-regler.
 - Støtt opp om klubbens arbeid – gjennom foreldremøter forankres fotballens og klubbens verdisyn.
 - Møt fram til kamper og treninger – du er viktig både for spillerne og miljøet.
 - Gi oppmuntring til alle spillerne i med og motgang – dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien lenge.
 - Vi har alle ansvar for kampmiljøet – gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair Play.
 - Respekter trenerens kampløpelse – konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.
 - Respekter dommerens avgjørelser – selv om du av og til er uenig!
 - Det er ditt barn som spiller fotball.
 - Optre positivt og støttende – da er du en god medspiller!