

# ORGANISASJONSPLAN FOR Neset fotballklubb, Frosta



Sist vedtatt på årsmøtet 14.februar 2016

En organisasjonsplan skal være et dokument under stadig utvikling - et dokument som det skal arbeides med og som skal forbedres gjennom hele året.  
Organisasjonsplanen skal legges frem på årsmøtene.

## *Innledning*

Drift og utvikling av en fotballklubb byr normalt på mange oppgaver:

- ✓ Hvordan skal klubben organiseres ?
- ✓ Hvem skal ha ansvar for hva?
- ✓ Hvordan rekrutterer vi engasjerte frivillige?

Derfor har vi utarbeidet denne organisasjonsplanen. Vi håper at den etter hvert skal gi svar på det meste. Planen vil utvikles mens vi går, og forhåpentligvis omfatte det som betyr mest i utviklinga av **klubben i vårt hjerte!**

Planen skal også bevisstgjøre tillitsvalgte, spillere, trenere og ikke minst foreldre på de arbeidsoppgaver de har tatt på seg, og hva klubben forventer at alle skal bidra med. Vi som engasjerer oss i idretten, skal ha en inkluderende holdning i forhold til hverandre. Vi skal alle gå foran med et godt eksempel.

Organisasjonsplanen skal legges frem og behandles som egen sak på årsmøtet.  
Jfr. Neset f.k sin lov § 15, pkt 9.

## *Historikk*

Neset fotballklubb ble stiftet 1.juni 1905 – men da under navnet TRYGG. Ved innmeldelse i Nordenfjeldske fodboldd forbund høsten 1913, viste det seg at det var en annen klubb med samme navn (i Trondheim), og det nye navnet ble naturlig nok ”Neset”, etter den ytterste delen av Frosta – der klubben hadde sitt tilhold. Klubben hadde fra starten av all sin aktivitet på Nordfjæratrøa, Denne banen ble etter hvert selveiet, og var Neset sin eiendom helt til den ble solgt tilbake til Nordfjæran søndre i 2011.

Neset har gjennom historien hatt flere storhetstider, men de periodene ligger litt tilbake i historien:

Norgesmesterskapskamper (Cup)	1935: 4.runde mot Drammen ballklubb (1-2 e.e.)
	1938: 4.runde mot Odd(0-2)
	1940: 5.runde mot Sarpsborg (1-3)
	1946: 3.runde mot Kristiansund (1-4)
	1948: <u>3.runde mot Freidig (0-3)</u>
	1971: 3.runde mot Molde (2-2 e.e.)( 0-1 i omkampen)
	1974: 4.runde mot Molde (1-2)
	1975: 3.runde mot Rosenborg (1-5)
	1980: <u>3.runde mot Rosenborg (0-3)</u>

I en svært lang periode fra 1968 spilte Neset i 3.divisjon, og luktet sågar på 2.divisjon med 2 kvalifiseringskamper mot Ålesund. (1-0 heime – tap 0-2 borte) Seriesystemet den gang var 1., 2. og 3.divisjon, så Neset spilte dermed på 3.nivå (tilsvarende 2.div i dag)-

## ***Idrettslagets formål***

Neset fotballklubb skal være en åpen og demokratisk organisasjon der formålet er å drive fotballaktiviteter og eventuelt andre idrettsgrener som årsmøtet bestemmer.

Aktiviteten skal bygge på grunnverdier som idretts glede, fellesskap, helse og ærlighet.

Neset f.k. er selveiende og frittstående med utelukkende personlige medlemmer.

## ***Visjon***

### **Idrett skaper glede.**

Neset f.k. skal legger til rette både for bredde og topp

## ***Verdigrunnlaget***

Neset f.k. skal gjennom fotballaktiviteter påvirke spillere og andre som er tilknyttet laget, til positive holdninger med hensyn til oppførsel ovenfor medspiller, motspillere, dommere, trenere og ledere. Videre å opparbeide gode holdninger i forbindelse med det å ta vare på eget og lagets utstyr, samt gode holdninger til det å tape og vinne.

I tillegg vil vi gi den enkelte en forståelse for at et godt og riktig kosthold er viktig for vekst og utvikling, og ikke minst trivsel for en idrettsutøver.

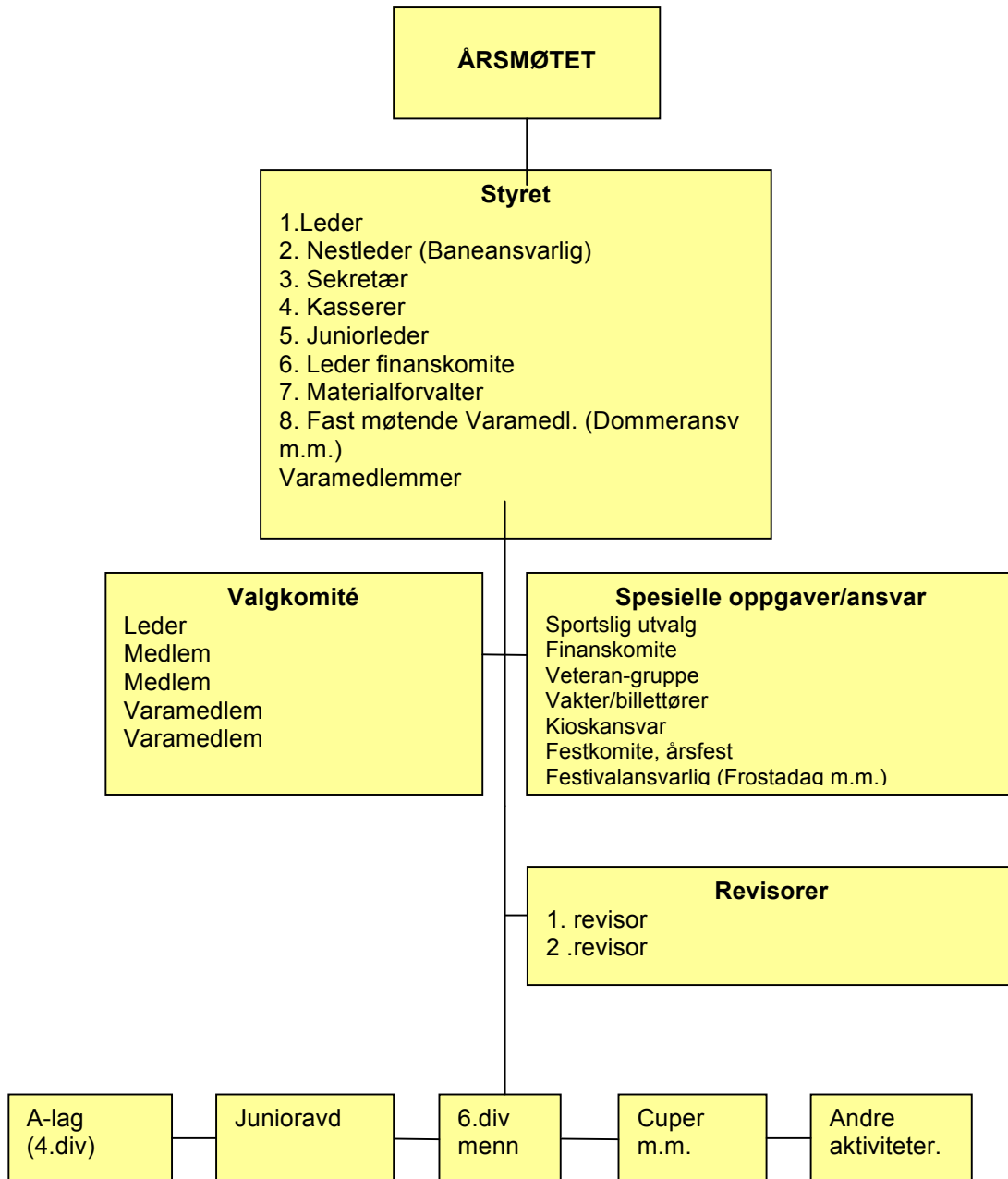
## ***Virksomhetsideen***

Neset fotballklubb skal være en klubb som tar vare på alle sine medlemmer, enten du er et lovende talent eller bare har behov for litt trim og fellesskap.

## ***Hovedmål***

Neset f.k. skal utvikles til en forutsigbar, oversiktlig og velfungerende organisasjon hvor det er lett å arbeide som frivillig og tillitsvalgt.

# Organisasjonskart



## Merknad:

Hovedstyret: Antall styremedlemmer og varamedlemmer velges av årsmøtet

Kjønnsfordeling: ” Det skal være minst 2 representanter for hvert kjønn i styret, råd, utvalg mv. med mer enn 3 medlemmer. I styret, råd og utvalg som består av 2 eller 3 medlemmer, skal begge kjønn være representert” Jf. Idrettslagets lov § 7

## *Årsmøtet*

- ✓ Årsmøtet er klubbens høyeste myndighet.
- ✓ Årsmøtet blir avholdt en gang i året , så snart regnskapet for foregående år er avlagt. Normalt medio februar. Protokollen fra årsmøtet sendes til idrettsrådet i Frosta kommune, samt Trøndelag fotballkrets. Protokollen kan legges ut på idrettslagets internettsider.
- ✓ Innkalling til årsmøtet skal skje en måned før årsmøtet avholdes.
- ✓ Innkalling annonseres på nettet eller i avisen, eller sendes/legges ut til medlemmene.
- ✓ Innkomne forslag skal være styret i hende to uker før årsmøtet og sakspapirene skal sendes ut/legges på klubbens heimeside en uke før.
- ✓ Laglederne skal levere inn sine årsmeldinger senest 15. januar
- ✓ Årsmøtet er for medlemmer i klubben, det vil si de som har betalt medlemskontingenten. Foreldre/foresatte har ikke fullmakt til å stemme for medlemmer under 15 år.
- ✓ Årsmøtet legger grunnlaget for styret sitt arbeid og alle som ønsker å bli med å bestemme hvordan klubben skal drives, bør stille på årsmøtet.
- ✓ Årsmøtet skal gjennomføres slik det er fastsatt i lovens årsmøteparagraf § 13

## *Styrets funksjon og sammensetning*

### **Styret skal**

- Planlegge å ivareta klubbens totale drift, herunder mål- og strategiarbeid, budsjett og regnskap samt oppgaver beskrevet i § 1 NIFs lover, lovnorm for idrettslag. Styret har ansvar for at det finnes retningslinjer for aktiviteten i klubben
- Iverksette bestemmelser og vedtak fattet av årsmøte eller andre overordnede idrettsmyndigheter
- Stå for klubbens daglige ledelse, og representere laget utad
- Disponere lagets inntekter (tilskudd, kontingent o.a.) og forvalte disse etter plan og godkjent budsjett
- Oppnevne komiteer og utvalg etter behov, og utarbeide instruks for disse.

### **Styremedlemmenes oppgaver i grove trekk:**

#### **Leder**

- Er klubbens ansikt utad, og klubbens representant i møter og forhandlinger står for klubbens daglige ledelse, koordinerer styrets og klubbens totale aktivitet
- Innkaller til styremøter, forbereder saker og leder møtene
- Forbereder og leder årsmøter
- Påser at valg, adresseforandringer, oppgaver over medlemmer o.a. som har interesse for/skal sendes inn til krets- og forbund, meldes til overordnede instanser innen gitte frister.
- Sørge for at det blir søkt om kommunale tilskudd.

### **Nestleder**

- Fungerer som leder under dennes fravær.
- Ansvar for anlegg og utstyr på baner
- Leder banekomiteer

### **Kasserer**

- Ansvar for idrettsregistrering for klubben – sammen med sekretær
- Utarbeide budsjett for hovedstyrets virksomhet
- Fakturering
- Påser at bilag leveres til regnskapsfører for betaling
- Være kontaktledd mellom regnskapsfører og styret

### **Sekretær**

- Føre referat over alle styremøter og medlemsmøter . Fører også årsmøtereferat hvis årsmøtet vil det.
- Tar seg av inngående og utgående post (I samarbeid med leder), og eventuell arkivering .
- Føre medlemsregister i samarbeid med kasserer.
- Ajourholde klubbens nettside: [www.nesetfk.no](http://www.nesetfk.no) sammen med andre.

### **Junioroppmann.**

- Lede junioravdelingen
- Rekruttere trenere/leder for lagene opp til 16 år.
- Koordinerer lagspåmelding og turneringer.
- Registrere aktive spillere i nødvendige registre.
- Lager og legger inn aktivitetsplan for alle klubbens aktiviteter på [www.nesetfk.no](http://www.nesetfk.no)

### **Finansleder.**

- Leder klubbens finanskomite, som har i oppdrag å drive inntektsgivende tiltak (Neset-tips, kalendersalg, dopapirsalg, Tippekupungen og lignende)
- Forhandle og inngå avtaler om sponing, reklameplakater, annonsereklame m.m.
- Har oversikt over alle inngåtte avtaler, og sørger for fakturagrunnlag som leveres kasserer så snart avtaler er inngått.
- Finanskomiteen må gjerne starte nye tiltak, så lenge de er innenfor klubbens verdigrunnlag.

### **Materialforvalter.**

- Ha oversikt over klubbens utstyr – bortsett fra det som har med anlegg å gjøre.
- Sørge for at det er et nødvendig lager av forbruksmateriell tilgjengelig for lagene.
- Foreta innkjøp når dette er klarert i budsjett eller fra styret.
- Attestere sine innkjøp før kassererkan betale ut.

- Ved draktkjøp må sponsoravtaler sjekkes med finansleder

### **1.varamedlem.** (fast møtende)

- Dommeransvarlig - setter opp klubbens dommere, og fordeler dommeroppdragene på de kampene klubben har ansvar for.
- Rekrutterer dommere gjennom å få deltakere på kurs.
- Hittil har også noe dugnadskoordinerer vært lagt til dette vervet
- Ajourholde klubbens nettside: [www.nesetfk.no](http://www.nesetfk.no)

### **For alle styremedlemmene**

- De møter på styrets møter
- De tildeles konkrete oppgaver i henhold til styrets vedtak

### ***Andre funksjoner:***

**Sportslig utvalg:** (Utkast til oppgaver/mandat pr. 12.mars 2016)

#### **Medlemmer**

Utvalget skal bestå av 3-4 medlemmer hvorav minst ett medlem sitter i klubbens styre.

Utvalget bør ha en leder.

#### **Formål**

Utvalget skal ha ansvar for at den sportslige aktiviteten i klubben er i henhold til klubbens ambisjoner og målsettinger. Konkretisering av dette er nedfelt i klubbens sportsplan og organisasjonsplan.

#### **Ansvarsområder/Arbeidsoppgaver**

Rådgivende organ for styret og trenere i sportslige spørsmål.

Legge til rette og være pådriver for kursing og opplæring av trenere/lagledere i klubben.

Ha ansvar for signering av spillerkontrakter med junior- og seniorspillere i klubben (og i spesielle tilfelle ev. yngre spillere). Dette kan gjøres i samarbeid med lagenes oppmenn/trenere, men utvalget lager en fullstendig oversikt som ajourføres og oppdateres. Inngå avtaler med trenere for kommende sesong i god tid før sesongoppkjøring. Utvalget vurderer hvorvidt disse avtalene bør gjøres skriftlig.

Følge opp at klubbens sportsplan blir etterfulgt i lagene og foreta en kontinuerlig evaluering av planen. Evalueringen framlegges for styret med tanke på årlige vedtak i årsmøtet.

Vurdere og foreslå avtaler om hospiteringer av spillere innad i klubben og eventuelt samarbeid med andre klubber i denne forbindelse. Henvendelser om sone/kretssamlinger samt samarbeid med andre klubber skal gå gjennom sportslig leder som igjen har ansvaret for videreformidling til de det gjelder.

Stå for innledende samtaler med andre klubber i forbindelse med spilleroverganger til og fra Neset FK

#### **Medlemmer 2016:**

Sportslig Leder: Aleksander Ulvik

Medlemmer: Bjarne Broder Krog og Tore Tagseth

Styrerepresentant: Benjamin Skogen

## Regnskapsfører, ekstern

- har kjennskap til kontoplan og fører regnskap i henhold til denne (<http://www.idrett.no/ftp/Lover/doc/kontoplan.htm>).
- har til enhver tid oversikt over lagets økonomiske situasjon og følger opp denne
- sette opp resultatregnskap for hver tertial og ved sesongslutt og påser at dette blir revidert til årsmøtet.

## Revisorer.

- Revisor skal vurdere om årsregnskapet er utarbeidet og fastsatt i samsvar med idrettens regnskaps- og revisjonsbestemmelser, og om organisasjonsleddets styre har oppfylt sin plikt til å sørge for ordentlig og oversiktig registrering og dokumentasjon av regnskapsopplysninger i samsvar med idrettens regnskaps- og revisjonsbestemmelser.
- Hvordan revisjonen utføres finnes i NIFs lov kapittel 4 eller på <http://www.lovdato.no/nif/hiff-20071128-0002.html#map004>

## Valgkomité

Valgkomiteen har en av klubbens viktigste oppgaver. Den har ansvaret for personalmessig og funksjonell utvikling av klubben ved å rekruttere nye styremedlemmer/-medarbeidere etter nøye vurderinger av medlemsmassen.

## Veterangruppe

Nesetveteranan ble stiftet i 2014. Pr utgangen av 2015 er det 49 medlemmer. Arbeidsområdet er for tiden dugnadsarbeid, oppdatere lister over tillitsvalgte, spillere og målscorere. Dessuten går veteranan gjennom klubbens protokoller og dokumenter. Det er et mål å samle alt historisk materiale i arkivrommet i det nye klubbhuset på Vinnatrøa.

## *Økonomi*

- ✓ Styret er juridisk ansvarlig for lagets økonomi
- ✓ Styret er ansvarlig for å sette opp budsjett før årsmøtet.
- ✓ Alle innkjøp skal godkjennes av styret, og vanligvis gjennomføres av materialforvalter eller baneansvarlig.
- ✓ Alle innkjøp skal attesteres av den som forestår innkjøpet, samt av kasserer eller styreleder.
- ✓ Det er tegnet underslagforsikring for de som disponerer klubbens konti.

## *Klubbdrakter/profilering*

Klubbdrakten til Neset f.k. er hvit overdel og svarte bukser. Trykk på draktene skal være godkjent av styret.



## *Medlemmer*

Medlemskap i Neset fotballklubb er først gyldig, og regnes fra den dag kontingent er betalt. For å ha stemmerett og være valgbar må et medlem ha vært tilsluttet idrettslaget i minst en måned og ha betalt kontingent.

Medlemskap Neset f.k. kan opphøre ved utmelding, stryking eller eksklusjon. Utmelding skal skje skriftlig og får virkning når den er mottatt.

En ansatt kan være medlem i klubben og har da stemmerett på årsmøtet, men den ansatte kan ikke velges til verv i klubben.

Strykning kan finne sted av medlem som skylder kontingent for mer enn ett år. Medlem som strykes kan ikke tas opp igjen før skyldig kontingent er betalt. Hvis medlemmet skylder kontingent etter forfalt to års kontingent, skal medlemskapet bringes til opphør ved stryking fra idrettslagets side.

Giroer sendes alle husstander i Frosta kommune. Ved betaling påføres navn og alder på den/de innbetalingen gjelder for. Lagledere sjekker før sesongstart at alle på laget har medlemskapet i orden.

## *Medlemskontingent*

Medlemskontingenten fastsettes på årsmøtet som egen sak. jf. egenbestemmelse i idrettslagets lov.§4 .

Medlemskontingent skal betales for hvert enkelt medlem. Neset f.k. har familierabatt.

### **Kontingent for 2017 :**

- Voksne      kr. 200,-
- Barn        kr.100,- (t.o.m.det året en fyller 18 år)
- For **familier** gis det rabatt, slik at prisen samlet er **kr 300,-** for familien. (med familie menes inntil to voksne og alle barn t.o.m. fylte 18 år)

Medlemskontingent kommer i tillegg til aktivitetsavgift for alle aktive:

## *Aktivitetsavgift*

### **Satser for 2016:**

- Oldboys/6.divisjon      kr. 1.600,-
- Senior                      kr. 3.600,-
- Junior                        kr. 2.900,-
- 15-16 år                      kr. 2.250,-
- 13-14 år                      kr. 1.850,-
- 11-12 år                      kr. 1.350,-
- 9 – 10 år                     kr. 850,-
- 7– 8 år                        kr. 400,-
- Under 7 år                    Gratis



# **SPORTSPLAN FOR NESET FK 2016 – 2018**

(Opprinnelig plan fra 2010, revidert februar 2013 og januar 2015)  
**Denne planen ble vedtatt på klubbens årsmøte 14.februar 2016**

## Innhold

### Målsettinger

#### Barnefotball ( 6 – 12 år )

- 6 – 8 år
- 9 – 10 år
- 11 år
- 12 år

#### Ungdomsfotball ( 13 – 19 år )

- 13 – 14 år
- 15 – 16 år
- 17 – 19 år

#### Seniorfotball

Trenere, trenerutvikling

Skadeforebygging

Foreldrevettregler

Holdninger / verdier

Hospitering og oppflytting av spillere

Dommere

## MÅLSETTINGER

Neset FK ønsker å drive barne- og ungdomsfotballen etter et verdigrunnlag bestående av 3 pilarer:

### 1 Fotball for alle

*Alle er like mye verdt.* Grunnfilosofien er at alle skal ha like muligheter til å delta. Det betyr at klubben må legge til rette for de som ønsker å spille fotball, men ikke vil bruke hver dag til dette, men også legge til rette for dem som vil spille hele tiden. Det krever at tillitsvalgte, trenere og foreldre er inneforstått med og ser verdien av at spillere får ulike utfordringer, ut fra interesse, ferdigheter og modning.

### 2 Trygghet + mestring gir trivsel

*Alle skal være i flytsonen.* Trygghet er et sentralt element i det å trives. Barna må føle trygghet både i relasjon til aktivitetene, til lagkamerater og de voksne i miljøet.

Skal vi få til mestring må alle føle trygghet.

### 3 Fair play

*Alle skal vise respekt for hverandre.*

Enkelt kan en si at målet med fair play er å gjøre mot andre det du ønsker at andre gjør mot deg.

Enten du er spiller, leder, trener, dommer, forelder eller tilskuer, trives du best i et miljø som er positivt og basert på respekt for hverandre.

Fair play handler selvsagt om alt det som skjer på banen. Vi må imidlertid ikke glemme at fair play også handler om hvordan vi oppfører oss utenfor banen.

Både spillere, trenere, ledere, og foreldre må ha et bevisst forhold til fair play.

På seniornivå skal målet være et godt 3. divisjonslag stort sett bestående av lokale spillere fra Frosta og Åsen. For de aldersbestemte klassene skal hovedmålet være å drive aktiviteten med et tilbud som fenger barn og ungdom lengst mulig. Dette skal oppnås gjennom en vektlegging av individuell spillerutvikling, bygging av god kultur i de enkelte lag og års trinn samt en god treningskultur som medvirker til at lag og spillere lykkes sportslig.

## **BARNEFOTBALL 6-12 ÅR.**

I barnefotball bør minst halvparten av treningen bestå av smålagsspill fra en mot en opp til fem mot fem. For barn mellom 6 – 8 år holder det fint med 3 mot 3.

I tillegg bør en legge til rette for ulike mestringsoppgaver i utvalgte delferdigheter/teknikkoppgaver i temaene:

Avslutning på mål, skudd, pasning, mottak, føring, vending og dribling. Ikke legg for stor vekt på rettleiding og instruksjon i denne aldersgruppen. Spill og mestringsoppgaver i små grupper er mye viktigere enn instruksjon for de aller yngste.

Karakteriske trekk for aldersgruppen:

Fysiske:

- Koordinasjonsevnen utvikles

Mentale:

- Stor aktivitetstrang
- Tar verbal instruksjon dårlig
- Kort konsentrasjonstid
- Idealer og forbilder står sentralt
- Følsom for kritikk
- Aggresjon rettes mot kamerater

Mål for gruppen:

- Skape trygghet og sosialisering for spillere i fotballmiljøet
- Skape en god ramme rundt treningene og kampene
- Innføring i elementære samværsregler: toleranse – respekt – disiplin
- Innføring i enkle fotballregler og prinsipper
- Motivere til fysisk aktivitet
- Trener bør ha aktivitetslederkurs
- Skape engasjement og gode holdninger i foreldregruppa
- Tilrettelegge for morsomme og varierte treninger
- Ha som mål å gi alle gode tilbakemeldinger
- Vis fleksibilitet ovenfor andre idretter/aktiviteter
- Tilstrebe at alle skal ha tilnærmet lik spilletid
- Spillerne skal ha ansvarsfølelse overfor utstyr og bidra i felleskap til at utstyr kommer på plass.

#### Hvordan skal det læres:

- I hovedsak skal all trening dreie seg om ball
- Bruke kort tid på hver øvelse
- Korte og konkrete forklaringer
- Spillerne skal oppmuntres til å bruke begge bein
- Vis øvelsene tydelig
- Aktiviteten skal tilrettelegges slik at det blir enkelt å forstå prinsippene

#### Forslag til trening på dette nivået:

- Fint om man tilstreber at alle møter 10-15 min før treningen starter. Gir optimal utnyttelse av tildelt treningstid.
- Oppvarmingsdel ( 10 min )
  - ◆ Lek betont oppvarming, fortrinnsvis med ball
- Ferdighetsdel ( 20 min )
  - ◆ Ball mestring
  - ◆ Tren den utvalgte ferdigheten. F.eks 1) Korte innsidepasninger i ro. Fokuser på at spillerne skal benytte innsiden. 2) Sette pasningstreningen i bevegelse. Øv fortsatt på innsidepasninger.
- Spilldel ( 30 min )
  - Smålagsspill, alle må bli involvert
  - Bruk spilløkten til å påvirke spesifikke taktiske momenter knyttet opp mot det som har vært tema i økten( Dagens tema ) For eksempel:  
Innsidepasning ut av "klynga"
- Avslutt alltid med en "samling med drikkeflaska/ gjennomgang av 2 – 3 uttøyningsøvelser og en prat. *Har vi hatt det gøy ? Har vi lært noe ? Gi skryt !*

## Aldersgruppe: 9 – 10 år

### Mål: Lek, glede, trivsel og allsidighet med ball

Alder	Hva skal læres	Taktiske ferdigheter	Virkemidler	Støtteapparat, utstyr, etc
9–10 år	Kroppsbeherskelse/ allidrett  Ballmestring  Holde ballen i laget  Føringer – forflytte ball med kontroll  Vendinger – innside, utside, såle. Fokus på kontroll – ikke tempo  Finter - skuddfinte  Pasninger – korte innsidepasninger både i ro og i bevegelse  Mottak – innside. Stopp ball  Skudd – både død ball og rullende – bruk av begge beina og vrista  Headinger/Innkast  NFF ferdighetsmerke	Legg vekt på å sentre til hverandre  Ut av pasningsskygge  Skape rom. Bruke banes bredde og lengde  Skape 2 mot 1 situasjoner og utnytte dette  Trene på vite når man skal sentre, drible og skyte Spilleren trenes i å ta egne valg	Aktivitetsnivå: 1 trening pr uke + ev kamp  Oppfordre til ballspill hjemme	1 trener pr 10 spillere + 1 oppmann  1 ball til hver spiller Nødvendig antall kjepler og vester  Fortrinnsvis trening i hall/gymsal på vinters tid  Bruk 1 – 2 foreldre på treningene. La det gå på rundgang

## BARN 9 – 10 ÅR

Karakteriske trekk for aldersgruppen:

Fysiske:

- Koordinasjonsevnen utvikles

Mentale:

- Fin alder for påvirkning av holdninger
- Lette å lede og påvirke
- Opptatt av regler og rettferdighet
- Vitebegjærlig og kreativ
- Følsom for kritikk

Mål for gruppen:

- Skape en god ramme rundt treningene og kampene
- Innføring i elementære samværsregler: toleranse – respekt – disiplin
- Innføring i enkle fotballregler og prinsipper og skape forståelse for fotballreglene
- Utviklingen av den enkelte spillers tekniske og taktiske ferdigheter er viktigere enn lagets resultater
- Trener bør ha aktivitetslederkurs
- Skape engasjement og gode holdninger i foreldregruppa
- Tilrettelegge for morsomme og varierte treninger, gi et differensiert tilbud slik at følelse av mestring oppnås.
- Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere. Kjefting aksepteres ikke
- Ha som mål å gi alle gode tilbakemeldinger
- Vis fleksibilitet ovenfor andre idretter/aktiviteter
- Tilstrebe at alle skal ha tilnærmet lik spilletid
- Spillerne skal ha ansvarfølelse overfor utstyr og bidra i fellesskap til at utstyr kommer på plass

Hvordan skal det læres:

- I hovedsak skal all trening dreie seg om ball
- Prioritere spill i små grupper ( 2 mot2, 3 mot 3 eller maks 4 mot 4 )
- Korte og konkrete forklaringer
- Spillerne skal oppmuntres til å bruke begge bein
- Vis øvelsene tydelig
- Aktiviteten skal tilrettelegges slik at det blir enkelt å forstå prinsippene

## Aldersgruppe: 11-12 år

### Mål: Lek, glede, trivsel og allsidighet med ball

Alder	Hva skal læres	Taktiske ferdigheter	Virkemidler	Støtteapparat, utstyr, etc
11-12 år	<p>Kroppsbeherskelse</p> <p>Ballmestring- økt vanskelighetsgrad</p> <p>Føringer – forflytte ball med kontroll- retningsforandring</p> <p>Pasningsferdigheter</p> <p>Vendinger – innside, utside, såle. Fokus på kontroll – tempo</p> <p>Finter - skuddfinte, to fotsfinte, tyngdeoverføring, overstegefsfinte.</p> <p>Pasninger – innside/ utsidepasninger både i ro og i bevegelse</p> <p>Mottak, både høy og lav ball. Demping med ulike kroppsdelar</p> <p>Skudd – både død ball og rullende – bruk av begge beina og vrista</p>	<p>Bevegelser for å gjøre seg spillbar og for å skape rom for andre</p> <p>Ut av pasningsskygge</p> <p>Skape rom. Bruke banes bredde og lengde</p> <p>Skape 2 mot 1 situasjoner og utnytte dette</p> <p>Trene på vite når man skal sentre, drible og skyte</p> <p>Spilleren trenes i å ta egne valg</p> <p>Formasjonstrening</p> <p>Viktigheten av å opptre som et lag</p>	<p>Aktivitetsnivå: 2 – 3 trening pr uke + ev kamp</p> <p>Oppfordre til ballspill hjemme</p>	<p>1 trener pr 10 spillere + 1 oppmann</p> <p>1 ball til hver spiller</p> <p>Nødvendig antall kjebler og vester</p> <p>Fortrinnsvis trening i hall/gymsal på vinters tid</p> <p>Keepere bør få spesialtrening fra 12 år</p>



	<p>Headinger, både til medspiller og på mål.</p> <p>Innkast</p> <p>Vendinger i forskjellige former</p> <p>Spill på flere plasser</p> <p>NFF ferdighetsmerke</p>			
--	---	--	--	--

## BARN 11 – 12 ÅR

Karakteriske trekk for aldersgruppen:

Fysiske:

- Den beste alder for utvikling av finmotorikken.

Mentale:

- Fin alder for påvirkning av holdninger
- Lette å lede og påvirke
- Opptatt av regler og rettferdighet
- Er i stand til å ta i mot verbal instruksjon og er lærevillig

Mål for gruppen:

- Skape en god ramme rundt treningene og kampene
- Innføring i elementære samværsregler: toleranse – respekt – disiplin
- Innføring i enkle fotballregler og prinsipper og skape forståelse for fotballreglene
- Trygghet og tilhørighet i gruppen videreføres og vektlegges tungt
- Skape lagfølelse og utvikle god treningskultur
- Skape engasjement, gode holdninger og forståelse i foreldregruppa
- Tilrettelegge for morsomme og varierte treninger, gi et differensiert tilbud slik at alle får en følelse av mestring
- Korte og konkrete forklaringer
- Spillerne skal oppmuntres til å bruke begge bein
- Vis øvelsene tydelig
- Aktiviteten skal tilrettelegges slik at det blir enkelt å forstå prinsippene
- Tilstrebe at alle skal ha tilnærmet lik spilletid
- Spillerne skal ha ansvarsfølelse overfor utstyr og bidra i fellesskap til at utstyr kommer på plass
- Spillerne bør begynne å forstå hvorfor vi gjør de enkelte øvelsene
- Samhandling
- Det skal gis ekstratilbud til de som vil mest. Dette kan skje gjennom hospitering på treninger på et alderstrinn høyere og kanskje i kamp, men det er viktig at dette ikke går ut over eget lag og det bør avtales i samråd mellom spiller, trenere og foreldre.
- Trener/e bør ha trenerkurs c – lisens.

Hvordan skal det læres:

- All trening bør utføres med ball
- Korte og konkrete forklaringer
- Spillerne oppmuntres til å bruke begge bein
- Øvelsene må tilrettelegges slik at det blir enkelt å forstå prinsippene
- Aktivitetene bør tilrettelegges med stor vekt på fotballferdigheter. All taktisk påvirkning må skje visuelt gjennom å stoppe spillet og vise.
- All trening bør settes inn i spill sammenheng etter hvert og hoveddelen av treningen bør være basert på spilløvelser.

**Aldersgruppe: 13-14 år****Mål: Lek, glede, trivsel og allsidighet med ball**

<b>Alde r</b>	<b>Hva skal læres</b>	<b>Taktiske ferdighete r</b>	<b>Virkemidl er</b>	<b>Støtteappar at, utstyr, etc</b>
<b>13-14 år</b>	Basisteknikk  Hurtig ballbehandling  1.angriperrollen og 1.forsvarerrollen  Utvikle pasningsferdighe ter og bevegelsesmønste r  Balanse, smidighet og koordinasjon  Bevisstgjøring av de valg spilleren må ta.  Hurtighet  Kontrollavstand  Pasningsretning  Prøve å slå både på 1. og 2. bevegelse  Soneforsvar  NFF ferdighetsmerke	Bevegelser for å gjøre seg spillbar og for å skape rom for andre  Ut av pasningsskygge  Skape rom. Bruke banes bredde og lengde  Skape 2 mot 1 situasjoner og utnytte dette  Trene på vite når man skal sentre, drible og skytte Spilleren trenes i å ta egne valg  Formasjonstreni ng  Viktigheten av å opptre som et lag  Arbeide med holdninger	Aktivitetsnivå: 2- 3 trening pr uke + ev kamp  Oppfordre til ballspill hjemme	Bør ha 2 trenere + 1 oppmann  1 ball til hver spiller Nødvendig antall kjegler og vester

## UNGDOMSFOTBALL 13 - 14 ÅR

Dette er en krevende aldersgruppe med store endringer og utfordringer. Overgang fra 7ér til 9ér/11ér fotball kan for mange være stor. Viktig at det er mange med i støtteapparatet til denne gruppen. Foreldre kan med fordel dras inn som støttespillere for blant annet å bidra til at frafallet ikke blir for stort i denne overgangen. Hospitering for de mest ivrige og de som er kommet lengst i utviklingen vil være et viktig element for å differensiere etter nivå. Viktig at dette gjøres på en gjennomtenkt og rettferdig måte slik at dette ikke skaper uro i laget. Denne aldersgruppen kan ha store forskjeller i vekst og prestasjoner. Viktig å gjennomføre foreldremøter

Mål for gruppen:

- Alle skal få et tilbud om trening og kamper som er tilfredsstillende
- Utvikling av den enkelte spillers tekniske og taktiske ferdigheter er viktigere enn lagets resultater.
- Det skal gis ekstratilbud til de som vil mest. Dette kan skje gjennom hospitering på treninger på et alderstrinn høyere og kanskje i kamp, men det er viktig at dette ikke går ut over eget lag og det bør avtales i samråd mellom spiller, trenere og foreldre.
- Trygghet og tilhørighet i gruppen videreføres og vektlegges tungt
- Skape lagfølelse og utvikle god treningskultur
- Stimulere til egentrening
- Spillerne skal bli kjent med begreper som posisjonering, press/sikring, riktig avstand til med og motspiller og lagorganisering
- Viktig at det jobbes med basisferdigheter på dette nivået, men også at dette settes inn i spillsituasjoner
- Dersom man velger å innfase litt fysisk trening er det viktig at dette skjer kun med egen kroppsvekt i styrketrening og at det tas i bruk ball ved utholdenhet og hurtighetstrening.
- Respekt for trenere, medspillere, motstandere og dommere.
- Spillerne skal ha ansvarsfølelse ovenfor utstyr og bidrar i fellesskap for at utstyr kommer på plass.
- Trener/e bør ha trenerkurs c – lisens

Lag i denne aldersgruppen bør delta på 1 større cup hvert år, fortrinnsvis Storsjøcupen i Østersund.

Viktig at man jobber med at trenere på dette nivået har nødvendig kompetanse til å planlegge, gjennomføre og rettlede treninger i henhold til de krav klubben stiller.

## Aldersgruppe: 15-16 år

**Mål: Utvikle høy sportslig og sosial kvalitet, samt gi et tilbud til alle**

Alder	Hva skal læres	Taktiske ferdigheter	Virkemidler	Støtteapparat, utstyr, etc
15-16 år	<p>Kroppsbeherskelse</p> <p>Hurtighet og spenst</p> <p>Utholdenhet</p> <p>Vendinger – innside, utside, såle</p> <p>Finter og skudd i flere varianter ( tofots-, tyngdeoverførings-, ulike oversteigsfinter osv )</p> <p>Drible og skjermeferdigheter</p> <p>Mottak – høy ball, lav ball, hard ball, ulike kroppsdelar.</p> <p>Heading-kraft og timing</p> <p>Skudd – vrist-, innside-, halvsprett-, volleyskudd.</p> <p>Medtak-retningsbestemt mottak.</p> <p>Skudd-vrist-, innside-, halvsprett-,</p>	<p>Bevegelser for å gjøre seg spillbar og for å skape rom for andre</p> <p>Ut av pasningssskygge</p> <p>Skape rom. Bruke banes bredde og lengde</p> <p>Skape 2 mot 1 situasjoner og utnytte dette</p> <p>Trene på å vite når man skal sentre, drible og skyte</p> <p>Spilleren trenes i å ta egne valg</p> <p>Orienter seg hvor med og motspillere er, før mottak/medtak av ball</p> <p>Formasjonstrening</p> <p>Viktigheten av å opptre som et lag</p> <p>Rolletrening – hva er sentrale oppgaver i den bestemte rollen og hvordan samhandle med andre roller.</p> <p>Arbeide med</p>	<p>Aktivitetsnivå: 2 - 3 trening pr uke + ev kamp</p> <p>Hver trening bør inneholde perioder med høyt tempo, (kamplikt) og mange avslutninger.</p> <p>Småbanespill med f.eks 4 mot 4.</p> <p>Treningene bør ha et hovedtema for hver trening som starter med oppvarmingsdelen og videre blir brukt under hoved-delen og som blir instruert på under spillsekvensen.</p> <p>Bruk tid på instruksjon under spillsekvensen, men det bør være "klare" situasjoner som er lett å forstå og ikke instruerer på for mange ting samtidig.</p> <p>Etterstreb øvelser som betinger så mange</p>	<p>Målsetting om å ha 1 hovedtrener + 2 hjelpetrener hvorav 1 har ansvaret for keeperne + 1 oppmann</p> <p>1 ball til hver spiller</p> <p>Nødvendig antall kjebler og vester.</p> <p>Utstyr og lokaler for styrketrening bør være tilgjengelig.</p> <p>Drakter bør brukes allerede fra første treningskamp da dette er med på å bygge opp lagfølelsen.</p>

	volleyskudd  1.forsvarer og 2.forsvarers oppgaver ( lede, presse sikre, takle. )	holdninger	ballberøringer som mulig per spiller per trening.  Sette de forskjellige øvelser og roller i en sammenheng.	
--	--	------------	--	--

Denne klassen går over 2 årskull. Det er en stor overgang for mange, spesielt at man skal forholde seg til eldre spillere og finne sin plass i miljøet. Denne aldersgruppen kjennetegnes av at spillerne er i sterk vekst og har sterke sosiale behov. Kreativiteten er i stor utvikling, men det kan være dårlig harmoni mellom fysisk og mental utvikling. Det er i denne aldersgruppen at frafallet vanligvis er størst. Det er mange andre interesser som kjemper om den samme tiden. Som breddeklubb er det viktig at vi sørger for å ta vare på alle som har lyst og interesse av å være en del av miljøet. Det gjør at vi må sette spillernes utvikling foran lagets resultater. Dette vil gi oss store fordeler på lengre sikt. Det er her vi skal skape grobunn for den fremtidige interessen, både når det gjelder spillere for A-laget, trenere, dommere og administrative ledere. Da kan det bli kostbart på sikt å skyve disse fra seg. Det betyr at hospitering av spillere med ambisjoner, talent og vilje er viktig. Hospitering av spillere SKAL skje i samråd med den enkelte spiller og trenere for lagene det gjelder, samt i forståelse med foreldre.

Det er viktig at Neset bidrar til å skape trygge og gode miljøer for våre ungdommer. Vi skal ha plass til alle, både de som vil bli gode og de som er oppatt av gleden ved å være en del av miljøet. Viktig at det blir gitt riktig veiledning og tilrettelegging for alle. Alle blir ikke like gode, men det er viktig at alle blir tatt vare på og føler at de bidrar i miljøet. Vi skal ha nulltoleranse for mobbing og rus i forbindelse med våre aktiviteter.

Mål for gruppen:

- Alle skal få et seriøst tilbud om trening og kamper
- Enkeltspillere som ønsker mer utvikling får tilbud om dette
- Utvikle taktisk forståelse og tekniske ferdigheter
- Trygghet og tilhørighet i gruppen og skape gode opplevelser
- Skape lagfølelse og utvikle god treningskultur
- Stimulere til egentrening
- Bevisstgjøring av hva som kreves for å bli gode fotballspillere.
- Spillersamtaler / foreldresamtaler
- Foreldremøter
- Trener/e bør ha trenerkurs c – lisens

Lag i denne aldersgruppen bør delta på 1 større cup hvert år.

## Aldersgruppe: 17 - 19 år

### Mål: Utvikle høy sportslig og sosial kvalitet.

Alder	Hva skal læres	Taktiske ferdigheter	Virkemidler	Støtteapparat, utstyr, etc
17-19 år	Kroppsbeherskelse Hurtighet og spenst Utholdenhet Vendinger – innside, utside, såle Finter og skudd i flere varianter ( tofots-, tyngdeoverførings-, ulike oversteigsfinter osv ) Drible og skjermeferdigheter Mottak – høy ball, lav ball, hard ball, ulike kroppsdeler. Heading Skudd – vrist-, innside-, halvsprett-, volleyskudd. 1.forsvarer og 2.forsvarers oppgaver ( lede, presse sikre, takle. ) Soneforsvar	Bevegelser for å gjøre seg spillbar og for å skape rom for andre Ut av pasningsskygge Skape rom. Bruke banes bredde og lengde Skape 2 mot 1 situasjoner og utnytte dette Trene på vite når man skal sentre, drible og skyte Spilleren trenes i å ta egne valg Formasjonstrening Viktigheten av å opptre som et lag Rolletrening – hva er sentrale oppgaver i den bestemte rollen og hvordan samhandle med andre roller. Arbeide med holdninger	Aktivitetsnivå: 3 - 4 trening pr uke + ev kamp Etterstreb øvelser som betinger så mange ballberøringer som mulig per spiller per trening. Sette de forskjellige øvelser og roller i en sammenheng.	1 hovedtrener + 2 hjelpetrener hvorav 1 har ansvaret for keeperne + 1 oppmann 1 ball til hver spiller Nødvendig antall kjepler og vester.

Vi må regne med at flere av spillerne i denne gruppen vil være bærebjelker i et A-lag og at enda flere vil fylle opp en A-stall. Dette betinger at det er et tett samarbeide

mellom juniorlaget og A-laget. Det er imidlertid viktig at vi skaper et godt tilbud til de som pr dato ikke er aktuelle spillere til et A-lag, men at all aktivitet må tilpasses at dette er laget som skal rekruttere spillere på sikt til vårt A-lag. For at vi skal klare å få fram disse er det viktig at vi legger til rette for at vi beholder bredden også i denne aldersgruppen.

Det er viktig at Neset bidrar til å skape trygge og gode miljøer for våre ungdommer. Vi skal ha plass til alle, både de som vil bli gode og de som er oppatt av gleden ved å være en del av miljøet.

Viktig at det blir gitt riktig veiledning og tilrettelegging for alle. Alle blir ikke like gode, men det er viktig at alle blir tatt vare på og føler at de bidrar i miljøet.

Vi skal ha nulltoleranse for mobbing og rus i forbindelse med våre aktiviteter.

Mål for gruppen:

- Alle skal få et seriøst tilbud om trening og kamper
- Enkeltspillere som ønsker mer utvikling får tilbud om dette gjennom hospitering på A-laget
- Utvikle taktisk forståelse og tekniske ferdigheter
- Trygghet og tilhørighet i gruppen og skape gode opplevelser
- Skape lagfølelse og utvikle god treningskultur
- Stimulere til egentrening
- Bevisstgjøring av hva som kreves for å bli gode fotballspillere.
- Sørge for at vi har trenere med god nok skolering/kompetanse
- Års- og periodeplan som utarbeides av trener må koordineres med A-lagets planer.
- Trener har ansvar for at belastningen på spillere som deltar på flere lag (hospiterer ) ikke blir for stor.
- Spillerne skal ha amatørkontrakt
- Motiver spillere til å ta trener/dømmerkurs
- Trener/e bør ha trenerkurs c – lisens

Lag i denne aldersgruppen bør delta på 1 større cup hvert år.



## Seniorfotball

### Mål: Et godt lag i 3 divisjon.

Alde r	Fysiske ferdigheter	Taktiske ferdigheter	Mentale ferdigheter	Støtteapparat, utstyr, etc
	<p>Utholdenhet til å kunne arbeide i et høyt tempo i 90 minutter</p> <p>Styrke nok til å takle nivå på 3 divisjon</p> <p>Hurtighet som er tilpasset de krav som stilles til å spille på dette nivå</p> <p>Ha god koordinasjon, rytme og balanse.</p>	<p>Ha de ferdigheter som kreves i henhold til årsplan fra a-lagets trener.</p> <p>Ha de forståelser som kreves i et kollektivt samhandlingsmønster ut fra definert spillestil</p> <p>Ha forståelse for både sonedeforsvar og markeringsorientert forsvarsspill</p> <p>Ha god kunnskap om bevegelsesmønstre og forståelse for både kontringsangrep og ballbesittende angrepsspill i henhold til vedtatte planer.</p>	<p>Mestre både prestasjonsmotgang og medgang.</p> <p>Være en positiv bidragsyter i miljøet.</p> <p>Ha riktige holdninger i forhold til Fair-play</p> <p>Positiv både på og utenfor arena.</p> <p>Forbilde for de yngste.</p> <p>Være med å planlegge sosiale tiltak.</p>	<p>1 hovedtrener + 2 hjelpetrener hvorav 1 har ansvaret for keeperne + 1 oppmann</p> <p>1 ball til hver spiller Nødvendig antall kjepler og vester.</p> <p>Spillerne i klubben skal engasjere seg i utstyrsjobben.</p> <p>Samle baller, ta inn kjepler, flytte mål osv.</p>

1. Laget plukkes ut etter ferdigheter og holdninger
  2. Møte til riktig tid på trening / kamper. Gi beskjed ved forfall
  3. Bevisstgjøring i viktigheten av nok søvn, riktig kosthold, væskeinntak og restitusjon.
- Laget skal ha 2 til 4 treningsøkter pr. uke inkludert seriekamp
  - Treningene intensitetsstyres slik at overbelastning unngås
  - Treningsperioden er normalt januar til desember

Spillere som har signert kontrakt med Neset FK's A-lag er spillere som er gode nok for nivået. Er du god nok, er du gammel nok.

Er spilleren fortsatt gutte/junior- spiller og er tatt opp til A-laget, men samtidig ikke får nok spilletid, skal spilleren kunne spille kamper for overnevnte lag.

#### **Krav til trener:**

- Hovedtrener tar ut laget med mindre ikke annet blir avtalt med klubbens ledelse.
- Hovedtrener bruker spillere som trener mener skal til for at Neset vinner fotballkamper
- Hovedtrener skal legge opp treninger der man kan se kvaliteten til hver enkelt spiller.
- Hovedtrener er ansvarlig for at alle spillerne føler at de får det som forventes på hver trening.
- Hovedtrener har ansvaret for at hver enkelt spiller utvikler seg i riktig retning.
- Hovedtrener er ansvarlig for at miljøet i spillergruppa er godt.
- Hovedtrener skal være en motivator for spillerne uansett resultat.
- Hovedtrener har ansvaret for at laget innfrir styrets krav til hver enkelt sesong.

#### **Trenere i Neset FK**

Trenere i Neset FK forplikter seg til å sette seg inn i og opptre i samsvar med retningslinjene i sportsplanen. På hvert enkelt lag er det treneren som har det siste ordet i spørsmål om spilletid og lagdisposisjoner. Trenere og lagledelse bør stå et annet sted enn foreldre og supportere under kamper.

Styret i klubben skal godkjenne ansettelse av trenere. Ved ansettelse inngår man en kontrakt som sier noe om hva slags etiske retningslinjer som gjelder i klubben. Alle trenere i Neset FK forventes å møte på de trenerforum og temakvelder som klubben arrangerer.

Neset FK har som mål å skolere de trenerne en har i klubben, samt utdanne nye trenere.

Vi har intern kursing/hospitering mellom lagene, og vi bør arrangere trenerforum jevnlig gjennom sesongen. Alle nye trenere i yngres avdeling bør gjennomføre et aktivitetslederkurs. Dessuten bør en stimulere til og legge til rette for kompetanseheving for motiverte trenere. Trenere i ungdomsfotballen bør ha kompetanse på minimum trener 1-nivå.

En trener/lagleder fra hvert lag bør gjennomføre obligatorisk førstehjelpskurs.

## Trenerutvikling

Formålet er å kunne tilby våre spillere godt skolerte trenere med gode menneskelige egenskaper som legger til rette for utvikling av gode fotballferdigheter i trygge treningsmiljøer.

Mål:

- Skolere de trenerne som allerede finnes i Neset FK
- Utdanne nye trenere
  - alle nye trenere i yngres avdeling bør tilbys Aktivitetslederkurs
  - stimulere til kompetanseheving
  - alle trenere som ønsker det bør få tilbud om trener 1-kurs av klubben
  - legge til rette for at de mest motiverte trenerne får mulighet til videre utvikling/utdanning
  - Sportslig ledelse er ansvarlig for å organisere og legge til rette for trenerutvikling i klubben

## Trener- og lagledervettregler

- Møt opp i god tid til alle treninger og kamper. Vær et godt forbilde. Kle deg i passende antrekk til trening og kamp. Bær Neset-drakt med stolthet.
- La alle få delta. Alle skal tas vare på ut fra sine egne forutsetninger. Husk at det kan være stor forskjell mellom to barn/unge på samme alder.
- Gi oppmuntring for innsats uten å se på resultatene. Vær bevisst ditt eget kroppsspråk.
- Ta hensyn til barnas/ ungdommens behov og ønsker. Gi dem ansvar.
- Husk at det viktigste er at barna trives og har det gøy sammen med venner.
- Engasjer foreldrene positivt. Hold årlige foreldremøter til og med smågutt/småjente - alder.
- Husk at det er du som er trener/lagleder – ikke foreldrene. Du har ansvaret for spillerne under treninger og kamper.
- Vær nøye med oppvarming og uttøyning/nedjogging.
- Vær et forbilde for spillerne i forhold til dommere.
- Ikke røyk under trening eller kamp.
- Unngå alkoholbruk i forbindelse med kamper og cuper.
- Lagleder har ansvar for laget sitt utstyr. Utstyret er lånt ut og skal leveres inn ved sesongslutt.

## TOTALBELASTNING OG SKADER

Totalbelastningen til en fotballspiller bestemmes av treningsbelastning, treningsfrekvens, intensitet og ikke minst av andre påvirkninger både fysiske og psykiske.

Neset FK ønsker å være en klubb som setter dette i fokus sammen med skadeforebygging. Å sørge for at spillerne er "spilleklar" vil være viktig. Dette vil være et ansvar både for trenere og spillere.

God oppvarming, riktig fottøy, gode søvnvaner og riktig kosthold er viktig.

God oppvarming er viktig i alle aldre for at spillerne reduserer risikoen for skader og er i stand til å prestere bedre på treninger.

Det forventes fra klubben at spillere som er skadet møter på trening og driver restitusjonstrening hvis det er mulig.

## Foreldrevettregler

1. Møt fram til kamp og trening
  - Barna ønsker dette
2. Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen
  - Ikke bare dine egne
3. Oppmuntre i medgang og motgang
  - Gi ros og konstruktive tilbakemeldinger og ikke negativ kritikk
4. Respekter lagleders bruk av spillere
  - Ikke forsøk å påvirke trener under kampen
5. Ikke kritiser dommeren under kampen.
6. Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta
  - Ikke press barnet
7. Sørg for riktig og fornuftig utstyr uten å overdrive
8. Spør om kampen var morsom og spennende
  - Ikke bare om resultatet.
9. Vis respekt for det arbeidet klubben gjør
  - Ta initiativ til møter med klubb/andre foresatte for å avklare holdninger og ambisjoner
10. Tenk på at det er ditt barn som spiller fotball, ikke du

# Holdninger

Holdninger er svært viktig allerede fra den laveste aldersgruppen og er en avgjørende faktor for hvor NESET Fotballklubb vil befinne seg i fremtiden.

Trenere og foreldre er her avgjørende faktorer for hvordan denne utviklingen til en hver tid vil være.

Trenere, ledere, spillere og foreldre som ikke kan innrette seg etter klubbens krav til holdninger må påregne reaksjoner.

## Viktige faktorer er:

### Treningsfremmøte.

- Utvikle kultur for å komme for å trene og ikke møte opp for å bli trent

### Respekt for klubbens, lagledernes og sine medspilleres tid og kvalitet på trening og kamp.

- Komme tidsnok, gi beskjed dersom du ikke kan komme

### Det skal følges opp og konsekvensene skal være kommunisert ut til lag og foreldre.

- Dårlige holdninger overfor lagsapparatet og med/motspillere kan medføre konsekvenser. Konsekvensene utarbeides av styret sammen med lagets trenerapparat.

### Bry seg om å hjelpe hverandre til positive opplevelser både på og utenfor banen.

- Positive holdninger bidrar til å løfte laget og klubben
- Som spiller må du være med å ta vare på lagets utstyr og være positiv til fellesoppgaver knyttet til både laget og klubben.
- Det er nulltoleranse for mobbing i klubben
- Som trener og leder må du ta ansvar og gå foran som et godt eksempel
- Både spillere og foresatte må innse at Neset FK er basert på frivillig innsats og at man må være beredt til å ta på seg større eller mindre oppgaver utenfor banen.
- Som trener/leder/foresatt må du lære spillerne å respektere mot- og medspillere, dommere og andre ledere, og at du SKAL være lojal mot klubbens sportsplan og visjon.
- Som spiller må du aldri bruke rusmidler i forbindelse med lagets aktiviteter.

## **Hospitering mellom lagene.**

### **Ved interesse, sportslige og sosiale ferdigheter kan en eller flere spillere trene og/eller i perioder spille kamp med eldre lag.**

Viktig at flere får muligheten til å vise seg fram for å fremme motivasjon og inspirasjon blant spillerne. Av erfaring varierer ferdighetene og modningen hos spillerne mye. Det er viktig å se både kortsiktig og langsiktig ved "utvelgelse" av spillere. Det er også viktig at det her tas store hensyn til hva som er best, både for spilleren og klubben. Samtidig må belastningen på spillerne hensyntas. Spillerne og foreldrene bør være involvert i prosessen sammen med trenerne.

#### **Hospitering:**

Spillere med spesielt gode ferdigheter og i tillegg gode holdninger og ambisjoner får tilbud om å trene/spille på et høyere nivå i den hensikt å kunne tilby bedre utviklingsmuligheter for spilleren. Det er ønskelig at det også av og til kan være mulig for disse spillerne å delta i kamper på et høyere nivå. Det er imidlertid viktig å presisere at disse spillerne primært tilhører eget lag og at dette bør prioriteres ved kollisjoner. Tilbud om hospitering gjelder i alle årsklasser.

**Oppflytting:** Dersom spillere over tid presterer på et høyere nivå og at dette både sosialt og sportslig er fornuftig, kan permanent oppflytting vurderes. Det er her svært viktig med god kommunikasjon mellom spiller/trener og foreldre. Viktig at det her er trenerne som tar den avgjørende vurderingen når det gjelder de sportslige kvalitetene. Dersom oppflyttingen er svært ødeleggende for det laget vedkommende spiller tilhører, skal hospitering vurderes i stedet.

#### **Lån av spillere:**

Kan forekomme, men skal avklares mellom lagene og godkjennes av trenerne. Det bør ikke lånes spillere fra yngre lag til kamp på bekostning av spillere som har holdninger, treningsinnsats og fremmøte i det aktuelle årstrinn.

Hvis krise kvelden før kamp ( sykdom ) er det opp til den enkelte lagleder/trener å ta en avgjørelse.

**GENERELT SKAL SPILLEREN PRIMÆRT SPILLE PÅ SITT LAGS ÅRSTRINN.**

Både når det gjelder hospitering, lån av spillere og oppflytting er det viktig med god dialog mellom alle parter.

Det er viktig å være oppmerksom på at flytting av spillere mellom lag kan føre til uro /misnøye i både spiller- og foreldregrupper. Tilbudene blir ulike og noen kan oppfattes å få mer og bedre tilbud enn andre. Viktig å være våken på rettferdighet i utvelgelse av spillere og være bevisst hva som ligger bak de valgene en gjør. Begrunnelser bør være gode, rettferdige og forståelige for alle.

God kommunikasjon og rettferdighet er stikkord her.