



Sportsplan for Frøya Fotballklubb

Ungdom 13-19 år

Og

Seniorfotball



Innhold

1. Om Sportsplanen	3
2. Om klubben	3
2.1. Klubbens mål	3
2.2. Klubbens verdier	3
3. Ansvar	4
3.1. Klubbens ansvar	4
3.2. Treners og oppmenns ansvar	4
3.3. Spilleres ansvar	5
3.4. Foreldres/ foresattes ansvar	5
4. Retningslinjer	5
4.1. Differensiering	5
4.2. Hospitering	5
4.3. Retningslinjer ved hospitering	6
5. Rekruttering	6
6. Spillerutvikling	6
6.1. Spillestil	7
7. Aldersspesifikk trening	7
7.1. Aldersklasse 13-15 år	7
7.2. Aldersklasse 16-19	9
7.3. Seniorspillere 19+	11
7.4. Damelag	12
8. Dommere	13
9. Utstyr og førstehjelpskrin	13



1. Om Sportsplanen

Sportsplanen er utviklet som et verktøy for klubbens arbeid for et godt fotballmiljø på Frøya. Hensikten er å lage gode rammer for klubbidentitet, utvikling og et godt grunnlag for en stabil spillerutvikling og et godt idrettsmiljø. Sportsplanen skal være en rettesnor for alle aktive i Frøya Fotballklubb og inneholder derfor retningslinjer for all aktivitet fra ungdomsfotballen til seniorfotballen. Den skal også ta over stafettpinnen fra arbeidet som er lagt ned i barnefotballen hos Nabeita IL og Frøya IL.

Planen skal sikre kvaliteten på det sportslige og utenomsportslige arbeidet som gjøres i klubben. Den er et styringsmiddel for ledere, trenere og de frivillige i klubben. Samtidig er det viktig at de som bruker den vet at vi tar høyde for trenerne kan sette sitt preg på treningene innenfor de føringene som er lagt.

«Grunnsteinen i Frøya Fotballklubb er foreldrene og de frivilliges bidrag, og klubben ønsker å ivareta deres engasjement på best mulig måte.

2. Om klubben

Frøya fotballklubb er en breddeklubb som består av spillere fra 13 år og oppover.

2.1. Klubbens mål

- Gi flest mulig lyst til å fortsette med fotball lengst mulig
- Gi alle som ønsker å spille fotball et godt aktivitetstilbud i klubbens regi
- Legge til rette for trivsel og moro med fotball, uansett ambisjonsnivå, men samtidig være en utviklingsklubb for spillere med større ambisjoner.
- Lage mest mulig aktivitet i og i rundt laget i et miljø med trivsel og samhold
- Skape et inkluderende og positivt sosialt miljø med gode holdninger blant ledere, trenere, spillere, foreldre og tilskuere.
- Utvikle dyktige trenere, ledere og dommere

2.2. Klubbens verdier

- I Frøya FK er alle velkommen til å delta, uansett nivå.
- Vi ønsker å tilby et aktivt fotballmiljø som setter trivsel, humør, og mestring i førersetet.
- Vi ønsker at engasjerte foreldre sammen med trenere og spillere skal skape en arena hvor barn, ungdom og voksne opplever å bli sett og hørt.

Frøya Fotballklubb står for:

F - Fellesskap

F – Fotball

K – Kompetanse

Verdier og holdningsskapende arbeid er avgjørende for at vi skal skape gode relasjoner mellom spillere, trenere og andre aktive og frivillige i klubben.



I FFK skal alle oppleve både trening og kamp på en positiv måte. Gjennom å skape et miljø med mestringsfølelse, samt å gi spillerne trygge og stabile omgivelser, håper klubben å bevare flest mulig, lengst mulig.

«Glade og trygge ungdommer skaper gode opplevelser for både seg selv og andre».

FFK skal være en positiv bidragsyter i lokalsamfunnet og det er gjennom våre aktive og frivillige at våre holdninger og verdier kommer frem. Frøya Fotballklubb har nulltoleranse for rusmidler, mobbing og annen trakassering blant spillere, trenere og andre tilknyttet våre sportslige arrangementer.

Frøya er i en spesiell situasjon da en svært høy andel av innbyggerne i kommunen er innflyttere. I hovedsak dreier dette seg om arbeidere fra øst-europeiske land. Det gir klubben en unik mulighet til å hente spillere og trenere som kan tilføre oss en ekstra dimensjon. Derfor jobbes det kontinuerlig med å integrere barn, ungdom og voksne til å delta på de ulike lagene. I første omgang er det viktig å sørge for at de blir informert om våre tilbud, deretter handler det om å legge til rette hos de enkelte lagene gjennom god og tydelig dialog.

3. Ansvar

3.1. Klubbens ansvar

- Skal ha et sportslig utvalg med sportslig ansvarlig/trenerkoordinator, dommerutvikler og en representant fra seniorgruppen
- Skal gi alle fotballspillere et aktivitetstilbud
- Skal gi de beste og mest ambisiøse muligheter til å bli bedre
- Skal rekruttere trenere og ledere på alle nivåer
- Skal gi trenere og ledere tilbud om skoling / utdanning
- Skal rekruttere dommere og gi disse utviklingsmuligheter
- Skal samarbeide med naboklubbene om fotballkompetanse
- Skal tilby anlegg og utstyr som står i forhold til klubbens mål og ambisjoner

3.2. Treneres og oppmenns ansvar

- Skal være gode forbilder for spillerne ved å vise positiv og god oppførsel
- Skal representere klubben på en måte som gagnar klubben
- Skal vektlegge god oppførsel, både på trening og kamper, og kreve at spillerne respekterer motspillere, medspillere, dommere og ledere
- Skal være positive, oppmuntrende og jobbe for å skape godt samhold i laget
- Skal ta vare på alle spillerne i treningsgruppa
- Skal ha god kontakt med foreldrene
- Skal jobbe i henhold til sportslig plan, og delta i trenerforum / temakvelder i klubbregi
- Skal ta vare på klubbens og lagets utstyr
- Skal samarbeide med andre grupper i klubben og eventuelt andre foreninger for å muliggjøre et allsidig aktivitetstilbud
- Trenere skal tilbys kurs, oppfølging og veiledning



3.3. Spilleres ansvar

- Skal respektere dommere, trenere og ledes avgjørelser
- Skal vise god oppførsel i forbindelse med alle klubbaktiviteter
- Skal være positive representanter for klubben
- Negativ språkbruk og nedlatende oppførsel overfor andre skal ikke forekomme
- Skal møte presis og forberedt til treninger og kamper
- Skal gi beskjed i god tid til trener/lagleder om forfall (krav i forhold til kamper)
- Skal ta del i pålagte fellesaktiviteter som dugnader med mer
- Skal holde orden i lagets utstyr, garderober og på banene
- Skal benytte korrekt utstyr hvis dette er påkrevd
- Ingen bruk av rusmidler i sammenheng med klubbens aktiviteter

3.4. Foreldres/ foresattes ansvar

- Kjenne til og opptre i henhold til foreldrevettreglene
- Bidra til utforming av kjørelister, kioskansvar og kampvertansvaret

4. Retningslinjer

4.1. Differensiering

Differensiering handler om hvordan vi kan dele inn treningsgruppa og tilpasse treningen til den enkelte:

- 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 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 pasninger.
- Differensiering handler ikke først og fremst om å dele gruppa inn i «de gode» og «de mindre gode». 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. Og 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. Hospitering (se under) er også differensiering.

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.

4.2. Hospitering

Hospitering vil si at spillere får trene og eventuelt spille kamp med eldre spillere. Det kan også være snakk om hospitering ned et år dersom det er det rette for den enkelte spiller, samt mellom gutter og jentelag.



Sporadisk hjelp for å avvikle enkeltkamper løses mellom de involverte trenerne.

I Frøya FK er dette virkemiddel for å kunne stille lag i enkelte årsklasser, samt et verktøy for å utvikle spillere ytterligere ved å oppleve flytsonen så ofte som mulig.

Det er ulike løsninger på hvordan dette kan organiseres:

- er med en-to ganger pr uke en viss tidsperiode / over lengre tid
- er med en eller flere hele uker av gangen før tilbake til egen gruppe
- løftes opp og er fast med nivået over

Hospitering involverer mange som det er viktig det blir kommunisert med:

- trenere og spillere på avgivende og mottakende lag
- foreldregruppen til begge lag

Det må skapes en forståelse for hvorfor dette virkemiddelet nyttes, og hva det innebærer for de som er involvert. Fokus er spillerutvikling ikke topping av lag.

4.2.1. Retningslinjer ved hospitering.

For spilleren skal hospitering baseres på:

- Gode holdninger og ønske om å trene mer (få en ny utfordring).
- Ferdigheter med ball.
- Fysisk tøffhet og mental modenhet.
- Hvordan spilleren passer inn i gruppen han skal hospitere med.

Samarbeid mellom klubb, trenere, spiller og foreldre

- Hospitering skal kun skje om spilleren ønsker det selv.
- Spillerens foresatte skal ønske det.
- Treneren på spillerens lag skal ønske det.
- Treneren på laget spilleren skal hospitere på skal ønske det.
- Permanent hospitering skal godkjennes av sportslig utvalg (pga. bl.a. registrering).

4.3. Organisering av lag

Det ønskes at alle lag spiller i sine respektive aldersklasser så fremt det lar seg gjøre. Ved behov kan det i tilfeller være nødvendig å slå sammen aldersgrupper for å opprettholde lag.

5. Rekruttering

Klubben skal etterstrebe og gjøre overgangen fra Nabeita I.L og Frøya I.L så naturlig så mulig. Dette skal skje i samråd med spillere, foreldre og respektive spilleres barneklubber. Vi ønsker god dialog med klubbene som har ansvar for barnefotballen.

6. Spillerutvikling

- I FFK er det spilleren og laget som står i sentrum. Selv om mange tror at spillerutvikling og lagbygging er motsetninger er motsetninger, så er det hos oss to sider av samme sak.
- Fokuser på prestasjoner basert på den enkeltes ferdighetsnivå og ikke resultat!



- Laget er ikke bedre enn det svakeste leddet, og spesielt da vi har begrenset med spillere så er det viktig å holde på alle. Vi må gi alle spillere, uansett nivå, muligheten til å utvikle seg.
- Utdanning og utvikling av trenere er viktig for at spillerne hele tiden blir utfordret både på og utenfor banen. Her skal klubben legge til rette slik at de som ønsker det, får det faglige påfyllet som kreves for å trene lagene best mulig.
- Klubben arrangerer treningsforum gjennom sesongen hvor trenere i klubben møtes og har en arena hvor de kan utveksle ideer og kunnskap.
- Det at den enkelte spiller får oppleve å lykkes vil igjen gi fornyet inspirasjon til videre trening.

6.1. Tiltak

- RBK- SalMar-akademiet
- Keeper Xtra

6.2. Spillestil

I FFK skal alle lagene etterstrebe å ha en mest mulig lik spillestil oppover i aldersgruppene. Det skal være en rød tråd i både trening – og kamptilnærmingen, slik at spillere som hospiterer på ulike lag kjenner igjen spillemønsteret. Dette vil gi lagene gode utviklingsmuligheter oppover aldersgruppene og økt forståelse og kunnskap på lagets prinsipper.

. «Fotball skal spilles, ikke sparkes»

Laget ønsker å:

- Starte spillet bakfra.
- Spille hurtig i lengderetning
- Bruke bredden i banen, for å kunne utvikle gode kantspillere.
- Vinne igjen ballen hurtig med aggressivt forsvarsspill.

For å oppnå dette ønsker laget å:

- Trene basisferdigheter med hovedfokus på nærtteknikk og hurtig ballbehandling
- Spille på små flater som vil gi spillere god trening i overblikk og nærtteknikk under press
- Ha høy intensitet på trening for å øke den fysiske kapasiteten til hver enkelt spiller

Med spilletid menes ikke en spesifikk taktikk. Lagets taktikk blir bestemt på bakgrunn av trenerens preferanser og spillerne han har til sin disposisjon.

7. Aldersspesifikk trening

7.1. Aldersklasse 13-15 år

Karakteristiske trekk:

- Store forskjeller i fysisk og mental utvikling
- Motorisk utvikling



- Økt læreevne
- Økt konsentrasjonsevne og evne til å se mer komplekse system og mønster
- Økt kreativitet
- Danner grunnlag for holdninger, rettferdighetsbevisste
- Stor variasjon i prestasjonsevne og humør grunnet puberteten.

Mål for aldersklassen:

- Spillerne skal lære å trene systematisk
- Styrke motivasjon for å fortsette med fotball
- Videreutvikle tekniske ferdigheter
- Forstå taktiske grunnprinsipper som gjør dem i stand til å ta kloke valg, med og uten ball.
- Skal ha forståelse på hva de ulike rollene på banen innebærer
- Kunne utføre oppgavene som 1, 2- og 3-forsvarer
- Skjønne forskjellen på høyt og lavt press, og kunne gjennomføre det i kamp.

Fokus:

- Trene på basisferdigheter med formål å øke tempo
- Trene hurtighet, spenst, koordinasjon og styrke med egen kroppsvekt
- Begynner med veiledning i taktiske momenter, spillerne skal oppmuntres til å finne løsningen selv, men enkle begreper som friløp, oppdekning og pasningsskygge kan man begynne å innføre
- Å innføre kamprelaterte øvelser med drilling av forsvars- og angrepsspill
- Mye spill på små baner med få spillere, gjerne med keepere slik at de får en kamp-lik trening
- Treningene må inneholde mye spill på små områder og få spillere på hvert lag. Sørg for mange ballberøringer!

Taktikk:

- Bestemmes ut fra trenerens preferanser og spillere man har til rådighet

I forsvar

- Når motstanderlaget har ballen er ALLE forsvarere!
- Forstå samarbeid med press og sikring
- Offside: Forsvaret må holde linje. Hvordan og hvem setter linje. Gå når ballen går!
- Prøv å fokusere på sonespill og samarbeid i forsvarsspillet, sone ned til 16 meter, deretter mann mot mann
- Hvordan utføre riktig press, der motstander føres bort fra eget mål til ufarlig område
- Prøv og hold motstanderen feilvendt
- Lær å ligge kompakt og hindre motstander rom

I angrep

- Når vi vinner ballen er Alle på laget i angrep!
- Igangsetting av spill bør skje bakfra langs bakken (keeper til back)



- Skape rom ved bruk av bredde
- Angrepsspillere buer løp for å gjøre seg spillbar
- Stor bevegelse rundt ballfører
- Stort fokus på spill i lengderetning
- Prøv å etablere overtallspill (f.eks. back blir med opp)

Treningsmengde:

- 3 treninger i uka à 1,5 time.

Kamp:

- Oppmelding av lag til divisjonsspill må være i forhold til antall spillere og ferdighetsnivået til spillergruppa
- Vi ønsker at laget skal spille 9vs9, men dette avgjøres av antall spillere tilgjengelig

Sosialt:

Legge planer med perspektiv for å gi ungdommene noe å se frem til, men også noe de må jobbe litt for. Det er samlende og oppdragende for hele gruppe å dra på dugnad sammen for å jobbe mot et felles mål.

Sosiale aktiviteter kan være:

- Pizza og fotball på tv
- Konkurranser
- Involvere foreldre
- Kick-off og avslutning av sesongen
- Viktig med foreldresamtaler og spillermøter

7.2. Aldersklasse 16-19

Karakteristiske trekk:

- Ekstrem vekstperiode, spesielt større muskelstyrke hos gutter
- Bedre koordinasjonsevne
- Sterk vekst i kretsløpsorganene
- Varierende opptreden
- Kreativitet i sterk utvikling
- Kritisk alder hvor mange slutter med fotball
- Enorm forskjell i kroppslig utvikling
- Sterke sosiale behov

Mål for aldersklassen:

- Lære å konkurrere og trene for å konkurrere
- Styrke motivasjonen for å fortsette med fotballen



- Videreutvikle tekniske basisferdigheter og være i stand til å anvende dem i spillsituasjoner
- Ha utviklet en taktisk forståelse som gjør dem i stand til å utføre gode valg med og uten ball
- Skal utvikle individuelle og relasjonelle ferdigheter offensivt
- Skal kjenne til og kunne utnytte farlige rom foran motspillernes mål
- Skal utvikle gode kommunikasjonsferdigheter
- Skal være aggressive og ærgjerrige i duellspillet
- Skal kjenne til grunnprinsippene og kunne utføre arbeidsoppgavene som 1., 2. og 3. forsvarer i soneforsvarsspill
- Skal kunne gjennomføre spill med både høyt og lavt press
- Skal vite hva de ulike rollene på banen innebærer

Fokus:

- Teoretisk forståelse
- Forberedelser til kamp (Hvile, mat, drikke og mentalt)
- Skadeforebygging og egentrening
- Medbestemmelse for spillere
- Spillersamtaler

Trening:

- Treningene skal gjenspeile at de møter «tøffere» forhold på kampene
- Rikelig med treningskamper for å drille spillere
- Differensiering på trening
- Styrketrening og forebyggende trening mot skader

Momenter:

- «fryse» spillet, slik at spillere selv kan vurdere løsninger
- Intense spilløktar med høyt tempo 4 mot 4 eller 3 mot 3
- Kondisjonstrening utføres mest mulig med ball
- Kamprelatert trening

Taktikk:

- Bestemmes ut ifra trenerens preferanser og spillerne man har til rådighet

Igangsetting av spill fra keeper

- Back skal ut mot kant for å motta ball fra keeper
- Kast/utkast til ledig medspiller
- Langt kast/utspark i gunstig rom på banen

Spillets gang

- Bevegelse hos spillerne i forhold til ballen, medspillere, motspillere og ledig rom på banen
- Etter pasning skal spilleren bevege seg i forhold til nye muligheter
- Utnytte spisskompetanse hos enkeltspillere



- Balanse i laget – avstand mellom lagdelene
- Kommunikasjon mellom spillere

I forsvar

- Høyt/lavt press
- Ledelse motstander ønsket vei
- Takling/klarering; vurdere om man skal takle eller presse/lede
- Sikring – presse motstanderen sammen, drille forsvar

I angrep

- Oppspillmønster – hurtig i lengderetning
- Oppspill gjennom midtbane
- Løse opp/vende spill
- Beholde ballen i laget

Utnyttelse av bakrom

- Bevegelse
- Pasning
- Timing

Kamp:

- Rikelig med treningskamper på vinter for å drille spillere
- Oppmelding av lag til divisjonsspill må være i forhold til antall spillere og ferdighetsnivået til spillergruppa
- Vi ønsker at lagene skal spille 11vs11, men dette avgjøres av antall spillere tilgjengelig

Sosiale aktiviteter

- Legge planer med perspektiv for å gi ungdommene noe å se frem til, men også noe de må jobbe litt for. Det er samlende og oppdragende for hele gruppe å dra på dugnad sammen for å jobbe mot et felles mål.

Sosiale aktiviteter kan være:

- Pizza og fotball på tv
- Konkurranser
- Involvere foreldre
- Kick-off og avslutning av sesongen
- Viktig med foreldresamtaler og spiller møter

7.3. Seniorspillere 19+

Karakteristiske trekk:



- Primært voksne spillere som er fysisk, mentalt, teknisk og taktisk klar til å spille fotball med formål å vinne kamper.
- Flere unge spillere på hospitering som har hatt god utvikling og er klar for spill på seniornivå
- Flere spillere har fast jobb og familie

Mål for spillegruppen:

- Jobbe for at FFK blir en klubb man vil spille for
- Trene for å vinne fotballkamper
- Trene på egenhånd for å holde seg fysisk og mentalt klar for kamp
- Motivere spillere til å ønske å delta lengst mulig
- Ferdig utviklede individuelle og relasjonelle ferdigheter offensivt
- Aggressive og ærgjerrige i duellspillet
- Være forbilder for yngre spillere i klubben

Fokus:

- Kjennskap til lagets taktikk og spillemåte
- Forberedelser til kamp (Hvile, mat, drikke og mentalt)
- Skadeforebygging og egentrening
- Medbestemmelse for spillere
- Spillersamtaler

Trening:

- Treninger med fokus på spillemønster og lagets taktiske form
- Trene for å få forståelse for spillerrolle
- Trene på samhandling

Taktikk

- Bestemmes ut ifra trenerens preferanser og ut ifra spillerne man har til rådighet
- Det ønskes at spillerne selv er med på å bestemme

Kamp

Sosiale aktiviteter

- Det oppfordres til at spillergruppa er med på sosiale arrangementer, både i og utenfor regi av klubben

7.4. Damelag

Karakteristiske trekk

- Kvinner mellom 16 og 40 år
- Stor variasjon i ferdighetsnivå og tidligere erfaring



Mål for spillegruppen

- Klubben ønsker at damefotballen skal bli etablert
- Rekruttere nye medlemmer
- På sikt å spille i serie
- Være forbilder for yngre spillere i klubben

Fokus

- Etablere et lag med gode grunnferdigheter

Trening

- Frihet til å styre seg selv

Taktikk

- Pr dags dato ingen fokus på taktisk, men skape en grunnleggende forståelse

Kamp

- Vurdere seriespill?

Sosiale aktiviteter

- Det oppfordres til at spillergruppa er med på sosiale arrangementer, både i og utenfor regi av klubben

8. Dommere

- Utvikle egne dommere og la dem få erfaring innad i klubben på lavere aldersklasser

9. Utstyr og førstehjelpskrin

Alle lag skal være utstyrt med:

- Førstehjelpsskrin (etterfylles ved behov)
- Baller
- Ballpumpe
- Fløyte
- Vester (ulike farger)
- Markører

10. Treneren og laglederens kompetanse

Alle som trener lag i FFK skal gjennomføre kurs i regi av NFF i løpet av trenerperioden.

Ideelt bør det være 1 trener pr. 9-10 spillere. Erfaringsmessig har det vist seg at det er Derfor er det viktig at klubben sørger for et bra støtteapparat som kan bistå! Trenerne underveis. I tillegg må trenere legge langsiktige planer samt detaljerte treninger.



11. Kilder til øvelsesbank, planer og treningsøkter

- Treningsøkta.no
- NFF