

SPORTSPLAN



SYKKYLVEN IL FOTBALL

31. oktober 2021



INNLEIING

Det er med glede vi presenterer Sportsplanen til Sykkylven Fotball. Sportsplanen "Den Blå-Raude tråden" skal vere eit styringsdokument i forhold til visjon, mål, verdiar, organisering og sportsleg innhald for fotballen i Sykkylven.

Sportsplanen er eit dokument som skal kvalitetssikre klubben vår. Den skal vere til hjelp for alle som er engasjert i barne-, ungdom- og vaksenfotballen. Eit av måla er blant anna å skape felles forståing og retningslinjer for arbeidet som blir gjort. Vi meiner dette er svært viktig fordi det resulterer i betre kvalitet på dei resultatane ein ønskjer å oppnå. Sportsplanen er bygd opp med fokus på NFF sine visjonar og mål. Vi skal byggje vidare på dette i planen vår (presentere det vi ønskjer), og kva for mål og retningslinjer klubben vår stiller, for å nå måla vi har sat oss.

Gjennom sportsplanen ønskjer Sykkylven Fotball å leggje eit grunnlag for felles køyrereglar for både spelarar, trenarar og foreldre. Alle, frå trenarar i barnefotballen til seniornivå, skal bruke planen som eit verktøy i spelar og trenarutvikling. Vi ønskjer at klubben skal arbeide mot felles mål og ha eit felles verdigrunnlag slik at alle drar i same retning. Planen er lagt opp slik at dei forskjellige aldersgruppene har eigne avsnitt i sportsplanen, slik at dei kan setje seg inn i dei delane som angår "sitt" lag.

Planen fortel også korleis klubben ønskjer å organisere laga i dei forskjellige årsklassene, slik at det blir større forutsigbarheit for dei mange frivillige som klubben er avhengig av og for å kunne gi eit breitt tilbod til alle som ønskjer å spele fotball i Sykkylven.

Formålet med sportsplanen vår er altså å utvikle barne-, ungdoms-, og seniorfotballen i Sykkylven. Den skal være eit verktøy for trenarar, spelarar, leiarar og foreldre i klubben, og leggje grunnlaget for ei fornuftig og målretta opplæring i eit godt miljø.

Sportsleg utval

Sykkylven, 31.10.21



VISJON, MÅL OG VERDIAR

Vår visjon:

Sykkylven IL fotball skal skape idrettsglede, meistring og kjensla av å høyre til.

Våre verdiar:

Inkluderande

- Vi skal sørge for at alle kjenner seg velkomne og vert møtt med respekt, uavhengig av bakgrunn, legning, tru, kultur og etnisitet.
- Vi skal skape samhold, fellesskap og lagkjensle gjennom aktiviteten vår.
- Vi skal lytte til dei aktive, og la dei få eigarskap til aktiviteten sin.

Engasjerande

- Vi skal legge til rette for gode opplevingar gjennom idrettsglede og venskap.
- Vi skal skape engasjement ved at den enkelte får utvikle seg og kjenne meistring ut frå sine premissar.
- Vi skal skape entusiasme hos føresette, publikum, sponsorar og lokalmiljø ved å vise gode holdningar når vi representerer klubben, og slik bidra til å styrke omdømet.

Tillitsskapande

- Vi skal legge til rette for organisert fotballaktivitet i trygge rammer med fokus på bredde og lavterskel, og samtidig tilby eit kvalitetstilbod til aktive på alle nivå – sosialt og sportsleg.
- Vi skal vere ein brubyggar mellom krinsane i bygda, og bidra til lokal aktivitet i heile kommunen.
- Vi skal vere ein viktig samfunnsaktør og ein samlande faktor for innbyargarane i Sykkylven.

Positiv

- Vi skal vise merksemd, sjå den enkelte og ha ein hyggeleg tone mot kvarandre.
- Vi skal vere positive og støttande overfor kvarandre, og tilbakemeldingar skal vere konstruktive og rettleiande.
- Vi skal legge vekt på at aktiviteten er lystbetont og prega av godt humør.

Målsetting

Gjennom kontinuerleg verdibasert arbeid skal Sykkylven IL fotball ha årleg auke i aktive, og det høgste talet medlemmar pr. capita i regionen innan 2025.

For å få dette til, må vi:

- Jobbe målretta, systematisk og langsiktig i heile vårt arbeid i klubben.
- Vi må sørge for at folk flest, spelarar, trenarar, lagleiarar, leiarar, administrasjon, foreldre, frivillege, supportarar og sponsorar blir ein del av identiteten vår, og trivast i klubben vår.
- Og vi må passe på at alle blir sett, og opplev utvikling og meistring i trening og kamp.

SPORTSLEGE MÅLSETTINGAR FOR SYKKYLVEN IL FOTBALL

Resultatmål:

- A-lag damer: Blant dei tre beste i 3. divisjon.
- Andrelaget damer?: Toppen av 4. divisjon? Veit ikkje endå om vi melde på eit lag.
- J15/J17: Hevde seg i divisjonen dei spelar, gjerne 1. divisjon.
- A-lag menn: Toppen av 5. divisjon/opprykk til 4. divisjon.
- Andrelaget menn: Midten av 6. divisjon.
- G14, G16 og G19: Hevde seg i divisjonen dei spelar, gjerne 1. divisjon.
- Minst 2 spelarar, både jenter og gutar, kome med på Bylag/kretslag.

Utviklingsmål:

- J15/J17: Leverer minst 3 spelarar til A-laget kvar sesong.
- G 16/G19: Leverer minst 3 spelarar til A-laget kvar sesong.
- G16: Leverer minst 5 spelarar med gode treningshaldningar til G19.
- J15: Leverer minst 5 spelarar med gode treningshaldningar til J17.
- Arrangere minst 1 keeper-trening i månaden for alle keeperane i klubben.
- Spelarar som vi ser treng større utfordringar for å kunne utvikle seg vidare, skal få høve til å hospitere.

Breiddemål:

- Delta med lag i alle klasser, både for jenter og gutar (så langt det lar seg gjere).
- Skape og oppretthalde eit godt og varig tilbod til senior damespelarar i Sykkylven.
- Alle lag i ungdomsfotballen (+ G/J 11-12) skal ha minst ein spelar som satsar/trenar som keeper.
- Til einkvar tid ha med meir enn 50 % gutespelarar i barnefotballen.
- Til einkvar tid ha med meir enn 35 % jentespelarar i barnefotballen.
- Arrangere fotballskule for minst 100 spelarar i klubben.
- Fellestreningar kvar laurdag for dei som vil trene meir.
- Ekstra tiltak nov.-april, for ca. 25 stk. jenter og gutar 9-12 år: ca. 15 økter.

Andre mål:

- Hovudtrenar for kvar årgang i barnefotballen bør ha gj.ført NFF Grasrottenarkurs Del 1-2 (gjerne 3 og 4 også).

- Trenarar for årgangane i barnefotballen bør ha gj.ført minst del 1 (gjerne fleire) av NFF Grasrottenarkurs.
- Hovudtrenar og trenarar for kvar årgang i ungdomsfotballen bør ha gj.ført NFF Grasrottenarkurs Del 1-4.
- Etablere eit miljø for dommarar (dommarutval) med ein dommaransvarleg.
- Få innsikt i årsaker til tilgang og avgang av spelarar på alle nivå i klubben.
- Arrangere eigne grasrottenarkurs eller delta på kurs i andre klubbar i nærleiken.
- Hovudtrenar på A-laga bør ha gj.ført UEFA-B, men mykje erfaring kan veie opp for det.

Sportsplanen sine mål skal evaluerast etter kvar sesong. Status med kommentarar og forslag må sendast til Sportsleg Utval innan 30. november. Ferdig revidert Sportsplan blir sendt over til styret for godkjenning. Under evalueringa kan det bli gj.ført spørjeundersøkingar til trenarar og spelarane i klubben. Måla for 2022 vil bli revidert i desember 2021.

1. TRENARROLLA

1.1 Kompetanse:

- 6-12 år: Grasrottenaren, del 1 og 2 (gjerne 3 og 4 også).
- 13-19 år: Grasrottenaren, del 1 til 4 (alle delkursar).
- A-lag: Gjerne UEFA B-lisenskurs (el. høgare utdanning). God erfaring, grasrottenaren (fullt kurs) og andre nyttige kurs kretsen arrangerer, kan også vere tilstrekkeleg for å trene A-laga.
- Trenarforum/keeperforum: Møteplikt; ein trenar pr. lag (men gjerne fleire).

1.2 Verdiar/holdningar:

- Trenaren skal vere eit godt forbilde.
- Ein skal vise respekt for spelarar, dommarar, trenarar og lagleiarar.
- Levere inn politiattest.
- Vere bevisst sitt ansvar, når det gjeld bruken av telefon og sosiale mediar.
- Du blir oppfatta som trenar på fritida også.
- Ein trenar skal ikkje bruke snus, røyk og alkohol før, under og etter trening/kamp.

1.3 Trening/kamp:

- Møt tidleg og godt forberedt. Ver på plass når spelarane kjem.
- Før økt, samle alle og forklare kva som skjer på treninga.
- Under treninga, endre/juster til ønska klima.
- Etter treninga, kort evaluering av økta.
- Fast oppvarmingsmal på treningar/kampar, gjerne med ball.
- Pass på at det blir rydda etter treningar/kampar (heime og borte).
- Faste rutiner på innkalling til trening/kamp – Vi nyttar SPOND.
- Bruk klubb-antrekk under trening og kamp – skape identitet.

1.4 Tilnærming:

- God kommunikasjon og sjå alle er viktig.
- Gi konstruktive tilbakemeldingar, og ha ein inkluderande leiarstil.
- Veksle mellom spørjande og forklarande tilnærming. Vis øvingar samtidig som ein pratar. Veiledning viktig, men gi spelaren rom for egne val.
- Ver positiv, men still krav.
- Ver fornøgd med at spelaren prøver å gjere sitt beste.
- Resultat som konsekvens av gode prestasjonar.
- Skape konkurranse mentalitet.

1.5 Ansvar:

- Sportsplanen skal lesast og følgjast.
- Lag årsplan/aktivitetsplan for laget du trenar (bruk sportsplanen i planlegginga og det som gjeld for ditt lag. Det er lurt å ha ein raud tråd i treningsopplegget ditt).
- Gjennomføring av minst 2 trenarmøte i laupet av året (gjerne fleire).
- Setje seg inn i klubben sine hospitering – og Fair-play dokument.
- Setje seg inn i klubben sine differensierings - og jamnbyrdigheitsreglar.
- At det er trenar(ar) som skal kommunisere med spelarane under trening og kamp (ikkje ALLE andre rundt).
- Setje seg inn i rollebeskrivingar av spelar; ref. landslagsskolen.

1.6 Sykkylvstrenaren skal:

- Aldri kjefta.
- Unngå å kommentere alt heile tida.
- Vise god folkeskikk.
- Bry seg.
- Spreie glede.
- Ha eit positivt kroppsspråk.
- Må tåle å tape.
- Du er der for spelarane, ikkje omvendt.

2. SYKKYLVSSPELAREN

2.1 Trening:

- Eiga innstilling til trening er avgjerande for resultatet du oppnår. Hardt arbeid er viktig for utviklinga di.
- Møt presis til trening/kamp. Meld frå om du ikkje kan møte (så tidleg som råd) og kvifor du ikkje kan. Hugs at trenarar og lagleiarar brukar fritida si for at du skal få trene og ha det gøy. Bruk rett utstyr på treninga (bl.a. leggbeskyttarar SKAL nyttast).
- Spelaren el. føresatte er sjølv ansvarlege for å få tak i informasjon, viss ein ikkje har vore på trening, kamp eller møte.
- Ver lærevilleg og konsentrert, og ha ei positiv innstilling.
- Ver i ro og følg med når trenar el. lagleiar snakkar el. instruerer noko.
- Hjelp til slik at treningane blir effektive; set ut/set på plass mål, kjegler, m.m. Ikkje begynn med ballar før du får beskjed og hald ballar i ro når trenar pratar/instruerer.

- Ikkje klag på dømming under trening.

2.2 Kamp:

- Ha respekt for laguttak og spelarbytte. Ikkje prøv å påverke bytte under kamp.
- Ver audmjuk og positiv til veiledning og beskjedar frå trenar(ar).
- Innbyttarane skal halde seg nær trenarane (sit på innbyttarbenkane, viss der er det). Ikkje prat med vennar, familie el. andre tilskodarar under kamp.
- Det er gøy å vinne, men du skal tole å tape også. NB! Ein kan vere fornøgd med prestasjonane laget har gjort, sjølv om det vart tap.

2.3 Holdninger/Fair-play:

- Vis «Fair-play» mot med – og motstandarar, leiarar, trenarar, publikum og dommarar. Ha gode holdninger på og utanfor bana og gjer det du får beskjed om. Ver lojal mot klubben, medspelarar, trenar og lagleiar.
- Ha kontroll på eige temperament. Banning er ikkje godtatt.
- Mobbing eller ekskludering er ikkje akseptert. Alle spelarar har ansvar for å skape trivsel og humør i laget. Alle skal føle tilhørighet (identitet). Gled deg over både eigen og andre sin suksess og framgang.
- Gi straks beskjed til trenar eller lagleiar (evt. til nokon andre) viss du er misfornøgd med noko.
- Avstå frå bruk av alkohol, tobakk eller andre rusmidlar.

2.4 Klubben:

- Sørg for at medlemsavgift, treningsavgift og eigendelar blir betalt til rett tid. Manglande betaling kan føre til at du ikkje får spele. Det er viktig å delta på alle inntektsbringande tiltak som klubb og laget ditt gjennomfører.
- Ta ansvar for å rydde i garderobe og på og rundt bana, etter trening og kamp. Også på bortekampar.
- Hjelp til å holde laget sitt utstyr i orden, også ditt eige utstyr. Mål skal ikkje klatrast på el. bli brukt som hengekøye.
- Du representerer klubben, så vis folkeskikk både på treningsfeltet og når laget er på reise.

2.5 Kva skjer om ein ikkje følgjer klubben sine reglar?

- Trenar har myndigheit til å gi deg 5 min. pause på benken ved behov.
- Ved grove brudd på nokre el. fleire av klubbreglane over, SKAL trenar el. lagleiar sørge for at du som spelar blir gjort oppmerksom på at du er i fare for å bli ilagd ein sanksjon.
- Første trinn er å få tilsnakk. Om det ikkje blir betre, kan du bli bortvist frå treninga. Du og/eller føresatte vil då få ein telefon el. epost om kvifor du vart bortvist frå treninga. Sportsleg utval skal då informerast også.

- Er det framleis ingen betring, så kan du bli utestengd frå trening/kamp. Då er det fotballstyret som bestemmer lengda på utestenginga.

3. FAIR PLAY-RETNINGSLINJER FOR SPELARANE

1. Ta godt vare på medspelarane dine og inkluder alle, også nye spelarar.
2. Skap tryggleik og god lagånd på bana.
3. Ha godt humør på treningar og kampar.
4. Unngå stygt spel og filming.
5. Behandle motstandarane med respekt.
6. Hjelpe skada spelar uansett lag.
7. Helse (før kampen) og takke motstanderen for kampen på ein skikkeleg måte.
8. Ikkje kjefte/klage på andre spelarar og dommare.

4. FORELDREROLLA

«Foreldre er ein stor og viktig ressurs i Sykkylven Fotball».

Alle kan bidra på ein eller annan måte i fotballen, og alt setjast stor pris på. Vi meiner at engasjement og litt dugnadsinnsats vil gi glede, eigarskap og identitet til klubben. Vi er avhengige av at foreldre bidrar, og alle trenarteam og lagleiarar i barne – og ungdoms-fotballen består normalt av foreldre på dugnad.

Utanom frivillege trenarar og lagleiarar, så treng vi foreldre til å vere kampvertar, til å stå i kiosken (bake og koke kaffi også), vere sjåførar, dommar, ballhentarar, heiagjeng, m.m. Elles hjelper foreldre til med å arrangere sosiale samankomstar, fotballskulen og andre arrange-ment. TUSEN TAKK TIL ALLE FRIVILLEGE!

Klubben ønskjer at spelarane skal ha mange gode opplevingar på fotballbana. Som foreldre kan dokke bidra til det ved å:

- La trenaren vere trenar.
- Bidra til at spelaren kjem presist til trening og kamp.
- Og ha med rett utstyr; alltid leggskinn på, skoa godt knytt, drikkeflaske med vatn og kle etter veret.
- Følgje foreldrevett-reglane under :)

4.1 Foreldrevett-reglar:

1. Støtt opp om klubben sitt arbeid (vis respekt) – fotballen og klubben sitt verdisyn blir forankra gjennom foreldremøta og sportsplanen til klubben.
2. Møt opp på treningar og kampar – det er viktig både for spelarane og miljøet. NB! Det er ikkje farleg å spør om ein treng noko hjelp på treninga heller.
3. Det er viktig å oppmuntre ALLE spelarane i med – og motgang. Dette gir tryggleik, trivsel og motivasjon for å vere ein del av fotballmiljøet lenge. Ikkje kritiser nokon!
4. Alle har ansvar for kampmiljøet, også foreldra. Gi ros til begge lag for gode prestasjonar og «Fair-play».

5. Respekter trenaren sitt treningsopplegg, lag-uttak og kampleiing; konstruktiv dialog om gjennomføring skal takast med trenar og klubb etter trening/kamp.
6. Respekter dommarane sine avgjerder, sjølv om du av og til er ueinig!
7. Det er ditt og andre sine barn/ungdommar som spelar fotball, så opptre positivt og støttande, for då er du ein god medspelar.
8. Sørg for riktig og fornuftig utstyr – ikkje overdriv.
9. Stimulere og oppmuntre ditt barn til å delta. Spør om treninga/kampen var spennande og kjekk – ikkje berre f.eks. om resultatet og kor mange mål scora du.

5. HOSPITERING

I Sykkylven Fotball skal hospitering vere eit verkemiddel for å drive god spelarutvikling.

5.1 Kva er hospitering?

«Det er å gi ein spelar eit sportsleg tilbod utover ordinær trening i eiga spelargruppe».

* Det grunnleggande ved hospitering er at ein gir spelarar som har ferdigheiter, motivasjon og tid eit tilbod om trening(ar) og/eller kamp(ar) i ei treningsgruppe med høgare ferdigheitsnivå enn det spelaren får på sitt eige lag. Det kan også vere ei gulrot for enkelte spelarar med svært god treningsmoral og holdningar, og som har lyst til å trene meir.

* Spelarar som får hospitere, kan trene/spele kampar på årstrinn over. Spelaren som hospiterer må mest muleg kunne holde nivået til gruppa ho/han hospiterer til, slik at ein opplev meistring også der. For enkelte jentespelarar kan hospitering gjennomførast på gutelag også.

* Dette betyr at hospitering er ikkje for alle, og skal heller ikkje vere for «alle».

* **NB!** Primært så skal hospitering kome i tillegg til, og ikkje i staden for aktivitet med eige lag.

5.2 Kvifor bruke hospitering?

For å gi spelarar i Sykkylven mulegheita til å utvikle seg/bli betre i eigen klubb og gi dei som ønskjer å trene meir mulegheita til det.

5.3 Når skal ein begynne med hospitering?

I Sykkylven Fotball kan hospiteringa starte frå det året spelaren blir 9 år. Ein kan også vurdere om jentespelarar kan hospitere med gutelag.

5.4 Følgande kriterier skal leggest til grunn for å vurdere om ein spelar skal hospitere:

- Modenheit (fysisk og mentalt)
- Holdningar/treningsmoral
- Ferdigheiter (trygg med ball)
- Ambisjonar
- Interesser

- Sosialt (passe inn i gruppa)

Utifrå punkta over, så er det ikkje alle som får/skal hospitere. Den som hospiterer må prestere godt på eige lag og/eller gå foran som eit godt eksempel for dei andre, både gjennom treningsframøte, innsats, prestasjonar og holdningar. Dette gjelder spesielt spelarar som har hospitert og er tilbake på eige lag også. Innfrir dei ikkje krava når dei er tilbake, skal hospiteringa stansast/avsluttast inntil vidare med begrunning om kvifor.

Hospitering må vere eit tett samarbeid mellom klubb, trenar, spelar og foreldre/føresatte, og det er viktig at følgjande er avklart på førehand:

- Spelaren sjølv må ønskje det (spelaren sitt beste skal vere i fokus).
- Spelaren sine føresatte må ønskje det (seie at det er greitt). Spelarutviklar har kontakt med dei føresatte.
- Trenaren på laget til spelaren må ønskje det/godta det.
- Trenaren for laget spelaren skal hospitere opp til må ønskje det (trenaren kan ikkje nekte hospitering, men viss det blir for mange så kan ein gi beskjed til spelarutviklar).
- Ved all hospitering skal spelarutviklar (og sportsleg utval) informerast/takast med på råd før igangsetjing.
- Permanent/varig hospitering skal godkjennast av spelarutviklar.

NB! Viktig med open og god kommunikasjon mellom partane, og ved ueinigheiter skal sportsleg utval involverast.

5.5 Korleis organisere vi dette?

1. Ca. 14 dagar før laget startar å trene for sesongen, skal lagleiar for kvart lag legge ut følgjande melding på laget si infoside:

«Sykkylven Fotball ønskjer at alle spelarar som har lyst til det, skal få mulegheita til å trene så mykje som muleg i trygge sportslege og sosiale rammer. Derfor legg vi til rette for at spelarar som ønskjer å trene meir utover sitt eige lag, skal få høve til det gjennom å trene/hospitere på laget over. Trening på eige lag skal ALLTID prioriterast først. Det er ikkje sikkert at alle som ønskjer det, får mulegheita til det kvar veke. Begrensningar kan vere bane - (Hundeidvik-hallen spesielt) og trenarkapasitet. Det er viktig at spelaren er moden nok til å trene med laget over også. Alle som ønskjer å ha tilbod om å trene med årsklassa over, 1 gong i veka, må skrive i denne tråden innan 5 dagar.»

2. Når lagleiar har fått tilbakemelding om kven som ønskjer å trene/hospitere med laget over, informerer dei spelarutviklar om kven som er interessert.

3. All hospitering skal avklarast med spelarutviklar i klubben. Spelarutviklar skal planlegge og styre avtalane i samarbeid med spelaren sin trenar og mottakande trenar. Trenarane kan også kome med forslag om kven som bør få hospitere opp (og evt. kven som ikkje bør få hospitere). Dei som blir teke ut til hospitering må inviterast på spond gruppa til det laget ein skal hospitere med (dette må mottakande trenar gjere etter avtale om kven som skal

hospitere). Har ein problem med banekapasitet el. trenarkapasitet kan ein f.eks. invitere halvparten eller 1/3 på kvar trening.

4. Spelar og foreldre skal involverast i prosessen også.

5. Hospitantar kan også spele kamp, men aldri utan først å hospitere på trening med laget. Når det skal hospiterast i kamp går dialogen først med hovudtrenar, før innkallinga kjem på spond frå det laget ein skal hospitere med.

6. Sportsleg utval skal holdast informert om hospiteringsordningane (klubben lagar oversikt).

- * Mange trenarar har ein tendens til å tenkje mest på sitt eige lag. Hugs at årskullet under også har ein stor verdi om nokre få år (j15/g16), når desse to årskulla skal vere eit lag.
- * Alle spelarar skal prioritere sitt eige lag først, viss ikkje anna er avklart med spelarutviklar.
- * Viss ein spelar utmerkar seg ved hospitering på eit lag i ei eldre årsklasse, kan det vere aktuelt å flytte opp spelaren permanent, for å sørgje for at spelaren har eit sportsleg tilbod som står i stil til spelaren si modning og behov for vidare utvikling. Dette skjer veldig sjeldan og vil berre gjerast etter samtykke frå trenarar på dei respektive laga, føresatte, leiar sportsleg utval, og ikkje minst, spelaren sjølv.

Konflikthåndtering ved hospitering:

Trening er stort sett problemfritt. I kamp kan det oppstå konflikter ved at spelarar trekkast mellom dei forskjellige laga. Dersom ingenting er avtalt skal spelaren forholde seg til eiga årsklasse. Ved vanskelege tilfelle blir sportsleg utval koplå inn.

5.6 Skyving av spelarar:

Nokre få spelarar er tidleg utvikla, både fysisk og mentalt (modenheit). Har spelaren tilstrekkelege ferdigheiter og holdningar til å spele på årstrinnet over (eller endå høgare), kan det i gitte føre-setnader vere aktuelt å SKYVE denne spelaren opp, for å gi eit betre tilpassa tilbod, og for at denne spelaren si utvikling blir vidare stimulert.

Skyving er ikkje vanleg i barnefotballen. Viss det er aktuelt med skyving av spelar, skal det alltid godkjennast i sportsleg utval, før spelar og føresatte blir involvert.

Behovet av skyving av ein spelar skal styrast av trenaren der spelaren høyrer til, i samarbeid med spelarutviklaren i klubben. Trenarar på laget/laga over skal ikkje «hente opp» spelarar. Spelarutviklar tek det opp i sportsleg utval. Her blir vedtak gjort. Så skal spelar og føresatte involverast etterpå.

NB! Etter skyving er det trenaren på mottakande lag som har ansvaret for spelaren.

Spelarutviklar i klubben har ansvar for å følgje opp spelarar som har gjort skyving i klubben.

6. DIFFERENSIERING

Sykkylven Fotball ønskjer å tilrettelegge slik at spelarane kan få ulike typar utfordringar ut frå interesse, ferdigheiter og modning.

6.1 Kva er differensiering?

Enkelt forklart kan vi seie at det er tilpassa opplæring. Det handlar om positiv forskjellsbehandling i trening/kamp, og korleis vi organiserer treningsgruppa og tilpassar treninga til den enkelte. Differensiering er eit nøkkelomgrep for å ivareta ulike føresetnader relatert til lyst og behov.

Organisatorisk differensiering: Då delar vi spelarane inn i grupper på bakgrunn av ferdigheiter og hensikt med øvinga.

Pedagogisk differensiering: Då tilrettelegg vi øvingar tilpassa den enkelte sitt ferdigheitsnivå innanfor gruppa spelaren er ein del av.

Hensikt: Å kunne gi spelarane meistringsoppgåver og utfordringar ut ifrå sin ståstad. I barne- fotballen vil det vere mest aktuelt å nytte pedagogisk differensiering. I ungdomsfotballen vil det vere like aktuelt å nytte organisatorisk differensiering også i form av hospitering. Når organisatorisk differensiering blir brukt, skal foreldre informerast om tiltaket i forkant.

Merk: Den gode trenaren har evne til å sjå alle sine spelarar. Han/ho skaper entusiasme og motivasjon ved å gi konkrete og positive tilbakemeldingar til alle spelarane i gruppa. Det er ikkje nødvendig å dele inn etter ulike ferdighetsnivå heile tida for å drive eit godt differensiert treningsarbeid. Ved differensiering skal det takast sosiale hensyn i spelegruppa, det skal differensierast i dei delar av treninga som er egna for dette. Det skal ikkje differensierast i alle deler av ei trening i barne – og ungdomsfotballen.

7. JAMNBYRDIGHEIT

Sykkylven Fotball ønskjer å tilrettelegge slik at ein får jamn motstand i trening og kamp. Jamnbyrdigheit er ein av føresetnadane for at spelarane skal oppleve tryggleik og meistring.

7.1 Kva er jamnbyrdigheit?

Det vil seie at det er jamn motstand både på trening og i kamp. I fotball vil jamnbyrdig motstand fremme både meistring og ferdigheitsutvikling. Om ein spelar mot nokon som er langt betre enn oss, opplev ein lite meistring sidan vi sjeldan får til det vi prøver på. Er vi totalt overlegen vår motstandar, er det altfor lett å få til det vi prøver på. Det kan gi oss meistringsfølelse, men fører i liten grad til læring og utvikling.

- * Jamnbyrdigheit mellom laga gir begge ei betre tilpassa utfordring.
- * Betydninga av jamnbyrdigheit gjelder både på lags – og individnivå; om motstanden er hensiktsmessig tilpassa, gir det dei beste betingelsane for individuell utvikling.

7.2 Korleis overføre dette til treningsfeltet/kampar?

- Ved å skape jamnbyrdig motstand i speløvingar.
- Balansere føresetnader og utfordringar når vi trenar på delferdigheiter.
- Differensiere på ulike måtar slik at den enkelte og gruppa møter omgivelser som er tilpassa spelarane sin bakgrunn.
- Skape jamnbyrdige spel-motspel-situasjonar (hugs at fotballspelet dreier seg om å meistre motstand).
- Å møte jamnbyrdig motstand i serie – og turneringsspel er like viktig som på treningsfeltet.

* I barnefotballen (også litt i ungdomsfotballen) gjelder det å lage jamnbyrdige lag innad for å møte jamnbyrdig motstand i seriespillet. Her er det mulegheit for nivåinndeling når laget melder seg på i kretsserien (dei eldste laga har kvalifisering). Dette gir i utgangspunktet bedre føresetnader for at kampene blir jamnbyrdige. Alle retningslinjer kan misforståast, bevisst eller ubevisst. Føresetnaden for at ordninga skal fungere etter intensjonen, er at klubbane lager jamnbyrdige lag i eigen klubb, for så å finne rett nivå i seriespillet.

Det er trenarane på årstrinna i klubben som skal samkøyre laga sine etter dette opplegget, slik at spelarane møter meistring og ferdigheitsutvikling.

8. TOPPING AV LAG

Sykkylven Fotball er ein breiddeklubb, der vi skal sjå alle, med mulegheit for meistring og ferdigheitsutvikling. Vi byggjer opp laga våre etter jamnbyrdigheitsprinsippet, differensiering og hospitering.

Vi vil, så godt vi klarer, prøve å følge NFF sine holdningar til topping av lag, nemleg at det ikkje skal førekome i barnefotballen. Dette betyr ikkje at laga sine beste spelarar aldri skal få spele saman, men dette må vurderast opp mot jamnbyrdigheitsprinsippet, speletid for dei andre på laget og vesentleg mindre i forhold til resultat i kampen. Klubben har som utgangs-punkt lik speletid for alle som er med på ein kamp. Kamptrening for dei beste kan ein få til gjennom ein god hospiteringsmodell i klubben (frå dei er 9 år).

I ungdomsfotballen meiner NFF at det å stille det «beste laget» er greitt, viss dette er fornuftig og i samsvar med laget sine ønskjer, målsetjingar og ambisjonsnivå. Dette er noko som bør bestemmast internt i laget (og kanskje burde ein involvere sportsleg utval også). Klubben anbefaler at dette blir teken opp før sesongstart i ungdomsfotballen, evt. før turneringer kor topping av lag vil førekome, og kommunisere dette tydeleg ut i spelargruppa og til føresatte på førehand. F.eks. vil det vere naturleg å tenkje at ein vil stille



sterkast muleg i finalerundane i turneringer og seriekampar som er avgjerande for evt. eit krets-meisterskap. Men alt har sin pris; er topping av laget løysinga viss 5 spelarar gir seg? Kan vi gi desse eit anna tilbod?

Balansegangen her er veldig vanskeleg og som trenar er det umuleg å gjere alle til lags, men dialog og informasjon i forkant er utruleg viktig, slik at ein kan unngå potensielle konflikter før dei oppstår. Klubben vil behalde alle som spelar fotball, og då er viktig å få til eit godt tilbod til alle.

Sykkylven Fotball vil:

- Ikkje ha topping av lag i barnefotballen.
- Ha jamne lag og melde på lag for jamnbyrdigheit.
- Prøve å finne rett nivå til laga, slik at spelarane opplev meistring og utvikling.
- La spelarar som fortjene det (og er moden for det), få hospitere med eldre lag, både på trening og kanskje i kamp.
- At lag i ungdomsfotballen er tydelege ovanfor spelargruppa og foreldra viss det er snakk om topping av lag i serie og turneringer.

9. TRENARRETTLEIAR

I Sykkylven Fotball har vi fleire trenarveiledarar, og desse har ansvar for ulike aldersgrupper. Vi organiserer trenarveiledninga i eit eige opplegg.

Ingen i klubben har så langt teke noko trenarveiledar-utdanning. Dette er noko klubben håper nokon vil gjere seinare.

Vi har organisert det med trenarveiledar i eit eige opplegg. Opplegget er slik:

- Ein del trenarar i klubben får betalt for å ta på seg nokre treningar på ulike alders-trinn. Klubben bestemmer den raude tråden på desse treningane. Kanskje er det noko laget treng å trene spesielt på?
- Dei same trenarane hjelper til på nokre fellestreningar og ekstra tiltak.
- Dei som er trenarveiledarar er tilgjengeleg viss nokon lag treng hjelp også.

10. REKRUTTERINGSANSVARLEG OG REKRUTTERING

I Sykkylven Fotball er det sportsleg utval som er rekrutteringsansvarleg. Klubben startar opp fotballtilbod om våren for dei ungane som startar på skulen til hausten. Første trening for ny årgang er i mai. Det er sportsleg utval (ofte representert av ein eller fleire personar) som tek initiativ til å starte opp aktiviteten for ny årgang, og sørgjer for at dei første treningane blir gjennomført (trenarveiledaren kan også bidra her).

Det blir gjennomført foreldremøte for oppstartsårgangen i april. Her blir det informert om Sykkylven Fotball, kva vi tilbyr og kva vi forventar av spelarar og føresatte. Trenarar, lagleiar

og økonomiansvarleg for ny årgang må rekrutterast frå foreldregruppa (blir det vanskeleg med trenarar/lagleiar, kan klubben hjelpe til også).

Sportsleg utval og trenarveileidar vil ha ansvar for å følgje opp støtteapparatet den første våren/hausten og sørge for at den nye gruppa kjem godt i gang i fotballklubben vår.

Sykkylven Fotball skal ha like godt tilbod for jenter og gutar. Vi legg vekt på fotballglede, der meistring og ferdigheitsutvikling er viktig. Gjennom godt arbeid og trivsel i klubben, håper vi på å ha god rekruttering til damelaget og herrelaga våre.

10.1 Mål knytt til rekrutteringsarbeidet i klubben:

Målsetjinga vår er at flest muleg av årskulla i Sykkylven skal spele fotball. For å klare det må vi leggje vekt på fotballglede, der meistring og ferdigheitsutvikling er viktig. Gjennom godt arbeid og trivsel i klubben, håper vi på god rekruttering. Klubben har sat seg eit mål om at over ca. 35 % av alle årskulla for jenter skal spele fotball, og over ca. 50 % av alle årskulla for gutar. For nyoppstarta kull så håper vi å kome over 50 % av årskullet (jenter og gutar i lag). Her satsar vi på lite fråfall, og evt. litt tilgang etter kvart.

11. TRENARFORUM

Alle lag må stille med minst ein trenar (helst fleire). Laga er inndelt i 2 trenarforum, eit frå 6 til 12 år, og eit frå 13 år og oppover.

Klubben skal prøve å halde trenarforum etter følgande årshjul:

Nov./des.: Trenarforum 1

- Evaluering av sesongen.
- Planlegging av ny sesong.
- Gjennomgang av klubben sin sportsplan.
- Informasjon om kretsen sine kurstilbod kommande vår/haust.
- Påmelding til kurs.

Feb./mars: Trenarforum 2

- Fagleg innhald. Gjerne noko praktisk på feltet.

Juni: Trenarforum 3

- Evaluering av vårsesongen.
- Informasjon om kretsen sine kurstilbod kommande haust/vår.
- Påmelding til kurs.
- Retningslinjer turneringsspel.

September: Trenarforum 4

- Fagleg innhald. Gjerne noko praktisk på feltet.

12. KEEPERFORUM

Alle lag må stille med minst ein trenar/keepertrenar. Felles forum for alle laga.

Klubben skal prøve å halde keeperforum etter følgande årshjul:

Nov./des.: Keeperforum 1

- Evaluering av sesongen.
- Planlegging av ny sesong.
- Gjennomgang av klubben sin sportsplan.
- Informasjon om kretsen sine kurstilbod kommande vår/haust.
- Påmelding til kurs.

Feb./mars: Keeperforum 2

- Fagleg innhald. Gjerne noko praktisk på feltet.

Juni: Keeperforum 3

- Evaluering av vårsesongen.
- Informasjon om kretsen sine kurstilbod kommande haust/vår.
- Påmelding til kurs.

September: Keeperforum 4

- Fagleg innhald. Gjerne noko praktisk på feltet.

13. DOMMARGRUPPA

I Sykkylven fotball har vi ein dommarkontakt, som er leiar for eit dommarutval.

Dommargruppa ønskjer å vere ein synleg og aktiv del av fotballgruppa i Sykkylven. Dei har som mål å bidra på ein positiv måte, både inn mot eigen klubb og fotballen lokalt. Dette inneber blant anna at:

- Dommargruppa skal kunne tilby dommarar til klubben sine eigne kampar i barnefotballen, samt i andre kampar det ikkje er sat opp dommar.
- Dommarane som er medlem av Sykkylven skal representere klubben på ein positiv måte inn mot krets, evt. region og forbund.
- Dommargruppa skal vere ein bidragsytar inn mot «Fair-play» og gode holdningar i eigen klubb.

Vi skal heile tida jobbe for at vi har nok dommarar i henhold til det antall kretsen krev, og vi vil jobbe med å utvikle eigne klubbdommarar ved å halde eigne kurs i klubben. Å få nokon til å ta rekrutteringsdommarkurs, er eit overordna mål for dommargruppa.

Vi ønskjer å ha ei aktiv klubbdommargruppe som dømmar kampar i barnefotballen. For å få dette til skal klubben arrangere minst eit klubbdommarkurs pr. sesong.

Vi må sørge for at alle dommarane som er medlemmar i klubben føler seg velkommen og verdsatt, og at forholda leggast best muleg til rette for gode prestasjonar. Dette inneber at dommargruppa vil arrangere 2 til 4 samlingar for dommarane pr. år, samt at dommarkontakt er tilgjengeleg ved behov.

14. FORELDREMØTER

Det skal gjennomførast eit foreldremøte når laget startar å trene for ny sesong, og eit foreldremøte før laget reiser på sommarturnering. Elles etter behov.

14.1 Agenda for foreldremøte ved treningsoppstart:

1. Gå gjennom Sykkylven Fotball sine retningslinjer for aldersgruppa:

- Vi ser på sportsplanen; visjon, mål og verdier
- Retningslinjer for trenar/lagleiar og spelar.
- Fair-play reglane for spelarane.
- Gå gjennom foreldrevett reglane.
- Speletid.
- Differensiering/hospitering.
- Inndeling av lag.
- Turneringar.

2. Opplegget for sesongen:

- Seriespel.
- Turnering.
- Treningar.

3. Førebuingar:

- Kosthold.
- Søvning/kvile.

4. Koordinering deltaking på fleire idrettar

5. Val av foreldregruppe, bør minst vere 3 stk., med ansvar for:

- Økonomi.
- Køyreliste.
- Kakebaking/kaffisal på kampar.
- Påmelding turnering (i samarbeid med lagleiar).
- Dugnadsliste.

6. Eventuelt:

- Noko anna vi må snakke om/ta opp?

14.2 Agenda for foreldremøte før sommarturnering:

- Oppsummering av sesongen så langt.
- Gå gjennom retningslinjer som gjeld for bl.a. speletid under turneringar.
- Reglar for laget under turneringa: Leggjetid, kosthold, oppførsel.

- Fordeling av oppgåver.
- Eventuelt.

15. RETNINGSLINJER FOR TURNERINGAR OG CUP-DELTA

I Sykkylven Fotball kan lag delta på ein rekkje turneringar lokalt, regionalt og nasjonalt (også internasjonalt kan førekome). I den forbindelse vil klubben lage ei turneringsoversikt til 2022-sesongen, som regulerer kva for turneringar klubben deltar i på forskjellige årstrinn. Den vil bli revidert i desember kvart år. Turneringsoversikta vil bli lagt inn i sportsplanen ved eit seinare høve.

Det er klubben som melder på lag til turneringane. I barnefotballen deltek ein i turneringar lokalt og regionalt, og i ungdomsfotballen kan ein delta på større turneringar nasjonalt også. Klubben er behjelpeleg med planlegging til turneringar, men laga har hovudansvaret sjølv. Lag i barne – og ungdomsfotballen får dekt 2 regionale turneringar/cupar i laupet av fotballåret (ofte ein om våren og ein om hausten). I tillegg deltek alltid lag frå Sykkylven Fotball i den lokale fotball-cupen: Hundeidvik fotballfestival. Viss ein ønskjer å delta på fleire turneringar/cupar, tek ein kontakt med sportsleg utval (kanskje må laget betale kostnadene sjølv då). Ungdomslaga samlar inn pengar til større turneringar nasjonalt. På turneringar der ein kan ryke ut, er det viktig å avklare på forhånd, med foreldre og spelarar, om ein er der mest for det sosiale (og alle skal stort sett spele like mykje), eller om målet er å kome lengst muleg (og speletida til nokon kan bli mindre enn andre).

NB! På alle turneringar/cupar gjeld klubben sine verdiar og reglar.

Turneringar/cupar lag i barnefotballen kan delta på:

Hundeidvik Fotballfestival, Aafk Coop-Cup, Tafjord Cup, Hav-Cup, Tussa-Cup, Renex-Cup, Lampholmen-Cup, Hessa Knøttecup, Hessa-Cup (11 og 12 år), Tare cup, Tare Jentefestival, Hofseth-Cup, EatMoveSleep Volda, Hamar-Cup, m.m.

Turneringar/cupar lag i ungdomsfotballen kan delta på:

Hessa Cup, OBOS-Cup, Hav-Cup, Tussa-Cup, Sparebanken Møre J15-Cup, Sif/Hessa Juniorturnering, EatMove/Sleep Volda (J/G 13), Lerum Cup (Sogndal), Skandia-Cup (Trondheim), Norway-Cup (Oslo), Dana-Cup (Danmark), Gothia-Cup (Sverige), m.m.

Unntak frå turneringsoversikta:

Turneringsoversikta til klubben er sjølv sagt ei veiledning, og ikkje eit ufråvikeleg prinsipp. Det er klart det vil vere muleg for lag å delta på andre turneringar/cupar, men då må det skje i god dialog med klubben. Nokre unntak for å delta på andre turneringar/cupar, kan f.eks. vere:

- Høgare sportsleg kvalitet (f.eks. eliteturneringar), sjølv om kravet til likskap/rettferdighet står sterkt, er det viktig at laget også får utfordringar og referansar for å utvikle seg vidare også.

- Av praktiske omsyn som gjer at laget ikkje har høve til å delta på turnering/cup som er bestemt i turneringsoversikta.
- Aktuelt årskull har ikkje høve til å delta på f.eks. Norway-Cup. Etter søknad kan då eldre/ yngre lag få delta. Dersom både eldre og yngre lag ønskjer å delta, er det eldste laget som har førsterett.
- Det kan tillatast at lag deltek utanfor regionen vår, ved f.eks. at ein har eit samarbeid med ein klubb og/eller ein annan region.

16. RAMMEPLAN FOR SYKKYLVSFOTBALLEN

Alder: 6-8 år

Ramme for aktiviteten	<p>* <u>6-7 år</u>: Ei trening i veka, varigheit: 60 min.</p> <p>* <u>8 år</u>: 1 eller 2 treningar i veka, varigheit: 60-90 min.</p> <p>* Alle skal ha kvar sin ball på treninga.</p> <p>* Klubben tildeler treningstid.</p> <p>* Ein grad av differensiering.</p> <p>* Fast oppvarming/struktur på trening og før kamp (gjerne med ball).</p> <p>* Melde forfall til kamp/cup.</p> <p>* Flest muleg trenarar tilstade på treningsfeltet/hallen.</p>
Målsetjing med aktiviteten	<p>* <u>Overordna mål</u>: All aktivitet skal vere med ball , leikprega og lystbetont.</p> <p>* <u>Resultat av overordna mål</u>: Utvikle grunnleggande tekniske ferdigheiter med ball som:</p> <p>1. Føre/vende 2. Korte pasningar med innside 3. Loddrett vristspark</p> <p>4. Bruke begge bein til å kon- trollere ball (ballmottak) 5. Avslutningar på mål frå ulike posisjonar. 6. Raske føter (stige).</p> <p>* <u>Lærings-holdningsmål</u>:</p> <p>- Møte opp til rett tid og stad med riktig utstyr.</p> <p>- Følger med på det som blir sagt og presentert av informasjon.</p> <p>- Fokuser på eigen innsats, gjere sitt beste.</p> <p>- Vere positiv til med/motspelarar og trenarar.</p>
Innhald på Trening	<p>A) <u>Trening</u>: 1. Sjef over ball/ballkontroll – 40 % 2. Spel med og mot (1 vs 1) - 10 %</p> <p>3. Avslutningar på mål - 10 % 4. Smålagsspel 3v3 - 40 %</p> <p>-Faste rutiner</p> <p>-Unngå kø</p> <p>-Gjenkjenning viktigere enn variasjon</p> <p>-Ikke for lange sekvenser –</p> <p>- Vis – «ikke snakk»</p> <p>* Konkurransen elementer i trening som for eksempel stafetter for å skape konkurransementalitet.</p> <p>* Læring gjennom aktivitet.</p> <p>B) <u>Kamp/turneringer/Cup</u>:</p> <p>-Felles oppvarming</p> <p>-Kort peptalk</p> <p>C) <u>Trening/kamp/cup</u>:</p> <p>-Oppsummering etter aktivitet på hva vi har trent på, hva vi lykkes med i kampen. Fokus på det positive.</p>

	PS: Bruk treningsøkta.no (video) som inspirasjon til å finne øvelser/leiker. Øvelseshefte – ferdige økter.
Merknader/anna	<ul style="list-style-type: none"> * Alle skal spille like mye, uavhengig av ståsted. * Rullèr slik at alle får stått i mål og prøvd seg i ulike posisjoner på bana. * Oppfordre til å holde på med ball på fritida. * Delta på Hundeidvik Festivalen og gjerne andre cuper i nærområdet. * Tilbud om Tinefotballskule (juni mnd). * Ta i bruk taktikktavle. * Eit trenarmøte i kvartalet, 4 møter i året. (Planlegge treninger, kampar, cupar, ansvarsområde, osv.) * * OBS: Skal gjennomføre minimum 2 obligatoriske foreldremøter i løpet av sesongen. Representant frå sportsleg utval stiller på eit av møta. * Delta på trenarforum/keeperforum.

Alder: 9-10 år

Ramme for aktiviteten	<ul style="list-style-type: none"> * 2 treninger i uken, på 75-90 minutter. * En grad av differensiering. * Melde forfall til kamp/cup. * Alle skal ha hver sin ball på trening. * Fast oppvarming og struktur før kamp/cup. * Klubben tildeler treningstid. <p>* Det skal utnevnes hovedtrener senest ved 9 år.</p> <p>* 1-2 hovedtrenere alt etter størrelse på gruppe.</p> <p>* Flest mulig trenere tilstede på feltet.</p>
Målsetjing av aktiviteten	<p>* <u>Overordnet mål</u>: All aktivitet foregår med ball og er lek og lystbetont.</p> <p>* <u>Resultat av overordnet mål</u>: Utvikle grunnleggende tekniske ferdigheter med ball.</p> <p>1. føre/vende med større tempo. 2. finte/drible. 3. korte pasninger med innside. 4. Loddrett vristspark 5. komme seg ut av pasningsskyggen. 6. bruke begge bein til å kontrollere ball (ballmottak) 7. Avslutninger på mål fra ulike posisjoner. Død ball/triller mot eller fra. 8. Opptreden som 1.forsvarer og vi andre. 9. opptreden som 1. angriper og vi andre 10. Innføring høyt press og stå etter (mann-mann markering). 11.Hurtigfötter (Stige)</p> <p><u>Lærings-holdningsmål</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Møte opp til rett tid og sted med riktig utstyr. * Følger med på det som blir sagt og presentert av informasjon. * Fokuser på innsats, gjøre sitt beste. * Være positiv til med/motspillere og trenere. * Snakk med ungene om hva det vil si å være del av et fellesskap. * Hvilke rettigheter og forpliktelser har vi overfor medspillere, trenere og lagledere.
Innhald på Trening	<p>A) <u>Trening</u>: 1. Sjef over ballen/ballkontroll - 30 % 2. Spill med og mot: 1v1, 2v1, 2v2, 3v2 - 20 % 3. Avslutninger på mål - 10 % 4. Smålagsspill: 3 v3, 4v4 → 5v5 - 40 %</p> <ul style="list-style-type: none"> - Faste rutiner - Unngå kø - Gjenkjenning viktigere enn variasjon - Ikke for lange sekvenser - Vis – «ikke snakk» <p>* Konkurransen elementer i trening som for eksempel stafetter for å skape konkurransementalitet.</p> <p>* Læring gjennom aktivitet.</p> <p>B) <u>Kamp/Cup</u> : -Felles oppvarming -Kort peptalk</p> <p>C) <u>Trening/kamp/cup</u>: -Oppsummering etter aktivitet på hva vi har trent på, hva vi lykkes med i kampen. - Fokus på det positive.</p> <p>PS: Bruk treningsøkta.no (video) som inspirasjon til å finne øvelser/leiker. Øvelseshefte – ferdige økter</p>

Merknader/anna	<ol style="list-style-type: none"> 1. Alle skal spille like mye, uavhengig av ståsted. 2. Ruller slik at alle får stått i mål og prøvd seg i ulike posisjoner på banen. 3. Legge til rette for keepertrening for de som ønsker, gjerne i rotasjon. 4. Oppfordre til å holde på med ball på fritiden. 5. Delta på Hundeidvik Fotballfestival og gjerne andre cuper i nærområdet. 6. Tilbud om Tinefotballskole (juni mnd). 7. Hospiteringsordninger det året de fyller 9 år. Se eget skriv. 8. Bruk taktikktavle. 9. Ett trenermøte i kvartalet, 4 møter i året. (Planlegge treninger, kamper, cuper, ansvarsområde, osv.) 10. OBS: Skal gjennomføre minimum 2 obligatoriske foreldremøter i løpet av sesongen. Representant fra sportslig utvalg stiller på ett av møtene. <p>* Delta på trenarforum/keeperforum.</p>
-----------------------	---

Alder: 11-12 år

Ramme for aktiviteten	<ul style="list-style-type: none"> * 3 treninger i uken, på 1,5 timer. * Innslag av basistrening. * Melde forfall til trening, kamp og cup. * Flest mulig trenere tilstede på feltet for å kunne gi alle et godt tilbud. * Uavhengig av den enkeltes Ståsted: (ferdigheter/modning) * Minimum 1 av 3 treninger skal være differensiert. * Alle skal ha hver sin ball på trening. * Klubben tildeler treningstid. * Utvikle et eget spill.
Målsetjing av aktiviteten	<p><u>Overordnet mål:</u> * All aktivitet foregår med ball og er lek og lystbetont.</p> <p>* Utvikling av individuelle og relasjonelle ferdigheter. * Utvikle et eget spill.</p> <p><u>Resultat av overordnet mål:</u> * Videreutvikle tekniske ferdigheter med bal:.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. føre/vende med stort tempo. 2. finte/drible med tempo og balanse. 3. korte/lange pasninger med innside/utside og strak vrist. 4. «alltid» være spillbar, bevege seg i riktige posisjoner. 5. bruke begge bein til å kontrollere ball (ballmedtak) 6. Avslutninger på mål fra ulike posisjoner. Død ball/triller mot eller fra. 7. Opptreden som 1.forsvarer og vi andre. 8. opptreden som 1. angriper og vi andre 9. Innføring høyt press og stå etter (mann-mann markering). 10. Hurtige føtter (stige) <p><u>Lærings-holdningsmål:</u> * Møte opp til rett tid og sted med riktig utstyr.</p> <ul style="list-style-type: none"> * Følger med på det som blir sagt og presentert av informasjon. * Fokuser på innsats, gjøre sitt beste. * Være positiv til med/motspillere, trenere og dommere. * Snakk med ungene om hva det vil si å være del av et fellesskap. * Hvilke rettigheter og forpliktelser har vi overfor medspillere, trenere og lagledere
Innhald på Trening	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sjef over ballen/ballkontroll: 20 % 2. Spille med og mot: - 30 % 3. Avslutninger på mål 10 % 4. Smålagsspill: 4v4 → 7v7 - 40 % <p>-Faste rutiner -Unngå kø -Gjenkjenning er viktig, men mer variasjon er tillatt.</p> <p>* Læring gjennom aktivitet.</p> <p>A) <u>Kamp/Cup:</u> -Felles oppvarming -Kort peptalk</p> <p>B) <u>Trening/kamp/cup:</u> -Oppsummering etter aktivitet på hva vi har trent på, hva vi lykkes med i kampen. - Fokus på det positive.</p> <p>* PS: Bruk treningsøkta.no (video) som Inspirasjon til å finne øvelser/leker. Øvelseshefte – ferdige økter</p>
Merknader/anna	<p>* Det skal tilstrebtes å gi alle lik spilletid på cup/kamper gjennom en hel sesong. Kan variere noe fra kamp til kamp. Avhenger av motstanders styrkeforhold.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> * Rullèr slik at alle får stått i mål, men er det noen som viser stor interesse for keeperrollen, så gi de muligheten til å utvikle seg i rollen. * Oppfordre til å holde på med ball på fritiden. * Delta på cuper i nærområdet. * Hospiteringsordninger, se eget skriv. * Bruk taktikktavle. * Ett trenermøte i kvartalet, 4 møter i året. (Planlegge treninger, kamper, cuper, ansvarsområde, osv.) * OBS: Skal gjennomføre minimum 2 obligatoriske foreldremøter i løpet av sesongen. Representant fra sportslig utvalg stiller på ett av møtene. * Delta på trenarforum/keeperforum.
--	--

Alder: 13-14 år

Ramme for aktiviteten	<ul style="list-style-type: none"> * 2-3 treninger i uken, på 1,5 timer. * 2 treninger + kamp i sesong. * Minimum 2 av 3 treninger skal være differensiert. * Ikke mer enn 1,5 kamper pr uke. Noen uker kan det være riktig med 2 kamper, og noen uker riktig med 1 kamp. Ta hensyn til reiseavstand og total belastning. Rådfør med spillerutvikler. * Nivå inndelte lag påmeldt i serien. * Melde forfall til trening, kamp og cup. * Trenerteam evalueres i overgangen til ungdomsfotball (13 år). * Innslag av basistrening. * Alle skal ha hver sin ball på trening. * Klubben tildeler treningstid. * Flest mulig trenere tilstede på feltet for å kunne gi alle et godt tilbud. Uavhengig av den enkeltes Ståsted: (ferdigheter/modning) 				
Målsetjing av aktiviteten	<p><u>Overordnet mål:</u> Nesten all aktivitet foregår med ball. Utvikling av individuelle og relasjonelle ferdigheter. Videreutvikle eget spill uten å bli for opptatt av motstander.</p> <p><u>Resultat av overordnet mål:</u> Videreutvikle tekniske ferdigheter med ball:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. føre/vende med stort tempo. 2. finte/drible med tempo og balanse. 3. korte/lange pasninger med innside/utside og strak wrist. 4. Innlegg -«alltid» være spillbar, bevege seg i riktige posisjoner i forhold til med/motspillere. 5. bruke begge bein til å kontrollere ball (ballmedtak) 6. Avslutninger på mål fra ulike posisjoner. Ballen triller mot/fra eller kommer fra siden. 7. Opptreden som 1 og 2 forsvarer og vi andre. 8. Opptreden som 1 og 2 angriper og vi andre 9. Innføring av offside 10. Videreføring høyt press og stå etter (mann-mann markering). 11. Hurtige føtter (stige) <p><u>Lærings-holdningsmål:</u> 1. Møte opp til rett tid og sted med riktig utstyr. 2. Følger med på det som blir sagt og presentert av informasjon. 3. Fokuser på innsats, gjøre sitt beste uansett. 4. Være positiv til med/motspillere, trenere og dommere. 5. Still krav til det å være del av et fellesskap. 6. Hvilke rettigheter og forpliktelser har vi overfor medspillere, trenere og lagledere.</p>				
Innhald på Trening	<p>A) <u>Trening:</u></p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">1. Sjef over ballen/ballkontroll 10 %</td> <td style="width: 50%;">2. Spille med og mot: 40 %</td> </tr> <tr> <td>3. Avslutninger på mål: 10 %</td> <td>4. Spill: 4 VS 4 → 9 VS 9 40 %</td> </tr> </table> <p>1. Øvelsene bør ha innslag av variasjon. 2. Vektlegg læring av gode valg spillerne tar i ulike spillsituasjoner. 3. Innføring av faser og prinsipper i forsvar og angrep. 4. Basistrening: Utvikling av koordinasjon, spenst, hurtighet og styrke buk/rygg. Utholdenhet.</p> <p>B) <u>Kamp/Cup:</u> -Spillermøte -Felles oppvarming -Kort peptalk</p> <p>C) <u>Trening/kamp/cup:</u> -Oppsummering etter aktivitet på hva vi har trent på, hva vi lykkes med i kampen. Fokus på det positive.</p> <p>PS: Bruk treningsøkta.no (video) som inspirasjon til å finne øvelser. Her finnes det ferdiglagde treningsøkter dere kan bruke. Øvelseshefte – ferdige økter</p>	1. Sjef over ballen/ballkontroll 10 %	2. Spille med og mot: 40 %	3. Avslutninger på mål: 10 %	4. Spill: 4 VS 4 → 9 VS 9 40 %
1. Sjef over ballen/ballkontroll 10 %	2. Spille med og mot: 40 %				
3. Avslutninger på mål: 10 %	4. Spill: 4 VS 4 → 9 VS 9 40 %				
Merknader/anna	<ul style="list-style-type: none"> * Spilletid gjenspeiles i oppmøte og innsats på trening. * Oppfordre alle til å holde på med ball mellom hver trening og kamp. 				

	<ul style="list-style-type: none"> * Gi spillerne veiledning og trening i roller de foretrekker. Spillerne skal fortsatt kunne bekle flere roller på banen. * Oppfordre til å holde på med ball på fritiden. * Delta på cuper i nærområdet. Delta på en større turnering i andre deler av landet. Delta på futsal KM. * Hospitering fra 13->14 og 14->16, organisert av klubb, i samråd med trenerne. Jenter kan hospitere med gutter ved spesielle behov. * Tilbud om å hjelpe til på Tinefotballskole (juni mnd). * Aktiv bruk av taktikktavle. * Ett trenermøte i kvartalet, 4 møter i året. (Planlegge treninger, kamper, cuper, ansvarsområde, osv) * Man kan i denne aldersgruppen kombinere flere idretter. Ingen skal presses til å velge idrett. * OBS: Skal gjennomføre minimum 2 obligatoriske foreldremøter i løpet av sesongen. Representant fra sportslig utvalg stiller på ett av møtene. * Delta på trenarforum/keeperforum.
--	--

Alder: 15-16 år

Ramme for aktiviteten	<ul style="list-style-type: none"> * 2-4 treninger i uken, på 1,5 timer. * 2-3 trening + kamp i sesong. * 2 av 3 treninger skal være differensiert. * Ikke mer en 1,5 kamper pr uke. Noen uker kan det være riktig med 2 kamper, og noen uker riktig med 1 kamp. Ta hensyn til reiseavstand og total belastning. Rådfør med spillerutvikler. * Nivå inndelte lag påmeldt i serien. * Melde forfall til trening, kamp og cup. * Fast basistrening i periodisering. * Alle skal ha hver sin ball på trening. * Klubben tildeler treningstid. * Flest mulig trenere tilstede på feltet for å kunne gi alle et godt tilbud. Uavhengig av den enkeltes Ståsted: (ferdigheter/ modning) 												
Målsetjing av aktiviteten	<p><u>Overordnet mål:</u> Nesten all aktivitet foregår med ball. Utvikling av individuelle, relasjonelle og strukturelle ferdigheter. Videreutvikle eget spill uten å bli for opptatt av motstander.</p> <p><u>Resultat av overordnet mål:</u> Videreutvikle tekniske ferdigheter med ball:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. føre/vende med stort tempo. 2. finte/drible med stort tempo og god balanse. 3. korte/lange pasninger med innside/utside og strak vrist. 4. Innlegg -«alltid» være spillbar, bevege seg i riktige posisjoner i forhold til med/motspillere. 5. bruke begge bein til å kontrollere ball (ballmedtak) 6. Avslutninger på mål fra ulike posisjoner og med begge bein. Ballen triller mot/fra eller kjem fra siden. 7. Opptreden som 1 og 2 forsvarer og vi andre. Høyt eller lavt press? 8. opptreden som 1 og 2 angriper og vi andre. Mot etablert eller kontring? 9. Offside 10. Identifisering av spillets forskjellige faser. 11. Hurtige føtter (stige) <p><u>Lærings-holdningsmål:</u> Møte opp til rett tid og sted med riktig utstyr. Følger med på det som blir sagt og presentert av informasjon. Fokuser på innsats, gjøre sitt beste uansett. Være positiv til med/motspillere, trenere og dommere. Still krav til det å være del av et fellesskap. Hvilke rettigheter og forpliktelser har vi overfor medspillere, trenere og lagledere.</p>												
Innhald på Trening	<p>A) <u>Trening:</u></p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 33%;">1. Sjef over ballen/ballkontroll:</td> <td style="width: 33%;">10 %</td> <td style="width: 33%;">2. Basistrening:</td> <td style="width: 33%;">10 %</td> </tr> <tr> <td>2. Spille med og mot:</td> <td>30 %</td> <td>3. Avslutninger på mål:</td> <td>10 %</td> </tr> <tr> <td>5. Spill: 4v4 →11v11</td> <td>40 %</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <ol style="list-style-type: none"> 1. Øvelsene bør ha innslag av variasjon. 2. Vektlegg læring av gode valg spillerne tar i ulike spillsituasjoner. 3. Innføring av faser og prinsipper i forsvar og angrep. 4. Temabaserte treningsøkter i henhold til spillemodellen (periodisering). 14 dagers intervaller – fra desember → april (Temabaserte økter – offensivt/defensivt) 5. Eksperimentere med ulike spillestiler. 6. Offside i alle spillformer fra 5v5→ 	1. Sjef over ballen/ballkontroll:	10 %	2. Basistrening:	10 %	2. Spille med og mot:	30 %	3. Avslutninger på mål:	10 %	5. Spill: 4v4 →11v11	40 %		
1. Sjef over ballen/ballkontroll:	10 %	2. Basistrening:	10 %										
2. Spille med og mot:	30 %	3. Avslutninger på mål:	10 %										
5. Spill: 4v4 →11v11	40 %												

	<p>7. Basistrening: Utvikling av koordinasjon, spenst, hurtighet og styrke buk/rygg. Utholdenhet.</p> <p>B) <u>Kamp/Cup</u>: -Spillermøte -Felles oppvarming -Kort peptalk</p> <p>* PS: Bruk treningsøkta.no (video) som Inspirasjon til å finne øvelser. Her finnes det ferdiglagde treningsøker dere kan bruke. Øvelseshefte – ferdige økter</p>
Merknader/anna	<ol style="list-style-type: none"> Spilletid gjenspeiles i oppmøte og innsats på trening. Oppfordre alle til å holde på med ball mellom hver trening og kamp. Gi spillerne veiledning og trening i roller de foretrekker. Spillerne skal fortsatt kunne bekle flere roller på banen. Delta på kvalifisering til 1 divisjon i regi av krets (januar-februar). Delta på Norway Cup (Juli). Hospitering 16->19, organisert av klubb, i samråd med trenerne. Aktiv bruk av taktikktafle. Ett trenermøte i kvartalet, 4 møter i året. (Planlegge treninger, kamper, cuper, ansvarsområde, osv.) Man kan i denne aldersgruppen kombinere flere idretter. Ingen skal presses til å velge idrett. OBS: Skal gjennomføre minimum 1 obligatoriske foreldremøter i løpet av sesongen. Representant fra sportslig utvalg stiller på ett av møtene. * Delta på trenarforum/keeperforum.

Alder: 17-19 år

Ramme for aktiviteten	<ul style="list-style-type: none"> * Oppstart i desember. 2-4 treninger i uken, på 1,5 timer. 3 trening + kamp i sesong. * 2 av 3 treninger skal være differensiert. * Ikke mer enn 1,5 kamper pr uke. Noen uker kan det være riktig med 2 kamper, og noen uker riktig med 1 kamp. Ta hensyn til reiseavstand og total belastning. Rådfør med spillerutvikler. * Nivå inndelte lag påmeldt i serien. * Melde forfall til trening, kamp og cup. * Fast basistrening i periodisering. * Alle skal ha hver sin ball på trening. * Klubben tildeler treningstid. * Flest mulig trenere tilstede på feltet for å kunne gi alle et godt tilbud. Uavhengig av den enkeltes Ståsted: (ferdigheter/modning) 												
Målsetjing av aktiviteten	<p><u>Overordnet mål</u>: Nesten all aktivitet foregår med ball. Utvikling av individuelle, relasjonelle og strukturelle ferdigheter. Videreutvikle eget spill uten å bli for opptatt av motstander.</p> <p><u>Resultat av overordnet mål</u>: Videreutvikle tekniske ferdigheter med ball:</p> <ol style="list-style-type: none"> føre/vende med stort tempo. finte/drible med stort tempo og god balanse. korte/lange pasninger med innside/utside og strak vrist. «alltid» være spillbar, bevege seg i riktige posisjoner i forhold til med/motspillere. bruke begge bein til å kontrollere ball (ballmedtak) Avslutninger på mål fra ulike posisjoner og med begge bein. Ballen triller mot/fra eller kjem fra siden. Opptreden som 1 og 2 forsvarer og vi andre. Høyt eller lavt press? opptreden som 1 og 2 angriper og vi andre. Mot etablert eller kontrung? Felles forståelse av hvilken fase vi er i, hva vi ønsker å oppnå. Hurtige føtter (stige) <p><u>Lærings-holdningsmål</u>: Møte opp til rett tid og sted med riktig utstyr. Følger med på det som blir sagt og presentert av informasjon. Fokuser på innsats, gjøre sitt beste uansett. Være positiv til med/mot-spillere, trenerne og dommere. Still krav til det å være del av et fellesskap. Hvilke rettigheter og for-pliktelser har vi overfor medspillere, trenerne og lagledere.</p>												
Innhald på Trening	<table> <tr> <td>1. Sjef over ballen/ballkontroll</td> <td>10 %</td> <td>2. Basistrening</td> <td>10%</td> </tr> <tr> <td>3. Spille med og mot</td> <td>30 %</td> <td>4. Avslutninger på mål</td> <td>10 %</td> </tr> <tr> <td>5. Spill 4v4 →11v11</td> <td>40 %</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <ol style="list-style-type: none"> Øvelsene bør ha innslag av variasjon. Vektlegg læring av gode valg spillerne tar i ulike spillsituasjoner. Videreutvikle faser og prinsipper i forsvar og angrep. 	1. Sjef over ballen/ballkontroll	10 %	2. Basistrening	10%	3. Spille med og mot	30 %	4. Avslutninger på mål	10 %	5. Spill 4v4 →11v11	40 %		
1. Sjef over ballen/ballkontroll	10 %	2. Basistrening	10%										
3. Spille med og mot	30 %	4. Avslutninger på mål	10 %										
5. Spill 4v4 →11v11	40 %												

	<p>4. Tema baserte treningsøkter i henhold til spillemodellen (periodisering). 14 dagers intervaller – fra desember → april (Temabaserte økter – offensivt/defensivt)</p> <p>5. Basistrening vinterstid: Utvikling av koordinasjon, spenst, hurtighet og styrke buk/rygg.</p> <p>B) <u>Kamp/Cup</u>: -Spillermøte -Felles oppvarming -Kort peptalk</p> <p>* PS: Bruk treningsøkta.no (video) som Inspirasjon til å finne øvelser. Her finnes det ferdiglagde treningsøkter dere kan bruke. Øvelseshefte – ferdige økter</p>
<p>Merknader/anna</p>	<p>* Spilletid gjenspeiles i oppmøte og innsats på trening.</p> <p>* Gi spillerne veiledning og trening i roller de foretrekker.</p> <p>* Delta på kvalifisering til 1 divisjon i regi av krets (januar-februar). Delta på Norway Cup (Juli), evt. reise på treningsleir.</p> <p>* Hospitering fra 16->19 og 19->A-lag, organisert av klubb, i samråd med trenerne.</p> <p>* Stille større krav til egentrening.</p> <p>* Gi råd og veiledning.</p> <p>* Aktiv bruk av taktikktavle.</p> <p>* Ett trenermøte i kvartalet, 4 møter i året. (Planlegge treninger, kamper, cuper, ansvarsområde, osv.). * OBS: Skal gjennomføre minimum 1 obligatoriske foreldremøter i løpet av sesongen. Representant fra sportslig utvalg stiller på ett av møtene.</p> <p>* Delta på trenarforum/keeperforum.</p>

Alder: Senior herre/dame

<p>Ramme for aktiviteten</p>	<p>Herre A: Kjempe i toppen av 5.divisjon (mål: rykke opp til 4.div. og stabilisere seg der?). Damelaget: Kjempe i toppen i 3.div. (mål: Rykke opp?) Herre B: Er eit sosialt lag som spelar på lavaste nivå.</p> <p>Herre og damelaget bør i hovudsak bestå av lokale spelarar , og vi bør prioritere spelarar som utmerkar seg på klubben sine jente-/gutelag og på J-17/junior (klubben manglar folk i alderen 20-35 år).</p> <p>* 3-4 treningar pr. veke. 90 min. økter. * Kampar: Treningskamper og seriespel. * Treningsleir?</p> <p>Forhåpentlegvis har dame - og herrespelarane fått med seg nødvendig fotball fagleg ballast frå tida fram til senior-nivå. Både dame – og herrelaget har mange unge spelarar, noko som gjer at ikkje alt det faglege er på plass endå. Det vil vere trenar i samråd med spelar som lager treningsopplegg for den enkelte spiller.</p>
<p>Målsetjing av aktiviteten</p>	<p>Byggje fellesskap og identitet. Utvikle laget som heilheit og utvikle spelarane i sine roller på laget. Prestere i kamp.</p>
<p>Innhald på trening</p>	<p>Trenar står fritt til å velje innhald på treningane sine sjølv. Ho/han legg opp til aktivitetar som kan bidra til sportsleg suksess for laget.</p> <p><u>Nokre viktige moment kan bl.a. vere:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tekniske øvingar - Byggje fysikk - Taktiske val - Formasjonstrening; oppbygning av spel, sonedeforsvar. - Avslutningstrening. - Døballtrening. - Kosthold. - Søvn/kvile.

Merknader/ anna	<ul style="list-style-type: none"> * Speletid gjenspeilast i oppmøte og innsats på trening (avtalar kan gjerast mht. jobb og familie). * Gi spelarane råd, veiledning og tilbakemeldingar, og trening i roller dei føretrekk. * Stille større krav til eigentrening. * Aktiv bruk av taktikktavle. * Eit trenarmøte i kvartalet, 4 møter i året. (Planlegge treningar, kamper, ansvarsområde, osv). * OBS: Skal gjennomføre minimum 2 obligatoriske spelarmøter i løpet av sesongen (gjærne fleire). * Representant frå sportsleg utval stiller på eit av møta * Delta på trenarforum/keeperforum..
--------------------	---

17. OVERSIKT OVER ANTAL TRENINGAR TIL KVART LAG

Lag	Treningar jan.-april	Treningar mai-okt.	Treningar nov.-des.
5-6 år	0	1	(1)
7 år	1 (starte i mars)	1	(1)
8 år	1-2 (starte i feb.)	1-2	(1)
9 år	1-2 (starte i feb.)	1-2	(1)
10 år	2 (starte i feb.)	2	(1-2)
11 år	2 (starte i feb.)	2	(1-2)
12 år	2	2	(1-2)
13 år	2	2	(1-2)
14 år	2-3	2-3	(1-2)
15 år	2-3	2-3	(1-2)
16 år	2-3	2-3	(1-3)
J 17	2-3	2-3	(1-3)
JR.	2-3	2-3	(1-3)
D	3-4	2-3	(1-3)
H-A	3-4	2-3	(1-3)
H-B	1-2	1-2	(1-2)

NB!! Kampar og turneringar kjem i tillegg.

* For dei yngste laga kan 1 timers trening vere nok. For dei andre laga er det 1,5 timers trening som er vanleg.

* Det er vanleg med 1 time og 15 min. trening i hallen i Hundeidvika, dette for at fleire lag skal få trene der.

* Ivrigte spelarar, og spelarar med god utvikling og gode holdningar, kan hospitere opp til eldre lag, viss ein ønskjer å trene meir (dette **MÅ** avtalast mellom trenarar på laga det gjeld og spelarutviklar).

* Nov. og des. står i parantes fordi dei aller minste laga kan ta ei lita pause viss dei vil, men klubben håper det blir eit tilbod til dei som vil trene (evt. slå saman fleire lag i desse

månadene?). Dei eldste laga må vurdere kor mange treningar ein skal ha i nov./des. sjølv, utifrå interesse og evt. kvalifisering i jan.

* Klubben satsar på å tilby aktivitet gjennom heile året, for dei som ønskjer det.

18. KEEPER-TRENING I SYKKYLVEN FOTBALL

I Sykkylven fotball skal vi ha fokus på keeper-rolla, ved å tilby keeperane våre eit eige opplegg.

- Vi vil leggje forholda til rette slik at målvakter får tilbod om spesialtrening.
- Det skal etablerast ei keeper-gruppe på tvers av årgangar og lag, som skal utviklast av trenarar med kompetanse på keeper-rolla.
- Keeper-opplegget skal omfatte både barne- og ungdomsfotballen.
- Alle lag skal ha ein trenar/keeper-trenar som har ansvaret for keeperen/keeperane.
- Alle keeperar skal ha hanskar, dvs. at dei minste laga skal ha 2 sett keeperhanskar til-gjengelege for dei som vil stå i mål. Faste keeperar skal ha eigne hanskar.

19. AKTIVITETSTILBOD I SYKKYLVEN FOTBALL

- Treningar, kampar/turneringar.
- Cupar.
- Hospitering.
- Eige keeper-opplegg.
- Fellestreningar.
- Fotballskule.
- Ekstra tiltak nov.-april, jenter og gutar 9-12 år.
- Treningsleir for dei eldste klassene/senior?
- Morgontreningar?
- FFO?
- Eigen fotball-cup etter kvart?

