

Sportsplan



Kjære Os turn fotball-medspiller!

Du har nå funnet veien til vår sportslige plan. Planen er ment å være et levende verktøy for deg som trener et aldersbestemt lag i klubben, samt for både spillere, ledere og foreldre forøvrig.



Identitet, tradisjon og stolthet er viktige suksessfaktorer i Os turn fotball. Vi skal være stolte når vi ser de gule og svarte draktene, samtidig som vi ønsker å se en form for spill som er gjenkjennbar, uavhengig av årgang.

I planen vil du finne:

- *Hva slags klubb Os turn fotball er, og hvilke verdier klubben ønsker å formidle*
- *Hva vi ønsker at det sportslige innholdet skal være*
- *Hvordan du kan legge opp treningene til forskjellige aldersgrupper*
- *Forslag til øvelser til hvert alderstrinn*
- *Hva som ligger i begrepet «Os Fotball – stilen»*
- *Litt om treningsledelse – hvordan man møter spiller og lag*
- *Klubbens retningslinjer for differensiering og hospitering*



I Os turn fotball ønsker vi en levende sportslig plan som benyttes av trenerne i klubben.

Vi ønsker deg lykke til i treningsarbeidet og takker deg for jobben du gjør for klubben.

Os Fotball - En klubb for alle

Os Fotballs visjon er

Trygghet, fotballglede og utvikling for alle

Os Fotball ønsker alle som vil, velkommen til Kuventræ og klubben vår.



Våre kjerneverdier er

- **Levende**
- **Ambisiøs**
- **Inkluderende**
- **Humør.**

Disse verdiene skal ligge i bunn i alt vi gjør og foretar oss.

Levende

Vi skal være en åpen og ærlig fotballklubb. Det skal være stor takhøgde og aksept for at vi alle er ulike. Både på og utenfor banen ønsker vi mennesker som tør by på seg selv, viser engasjement og livsglede.

Ambisiøs

Vi skal ikke være redd for å søke nye utfordringer og fremgang. Det som var godt nok i år er ikke nødvendigvis godt nok neste år. Vi skal tørre stille krav til hverandre og ha en ambisiøs og positiv fremtoning.

Inkluderende

Vi skal ha en inkluderende holdning der alle er velkommen i Os Fotball familien. Vi skal være ydmyke, gode og ærlige med hverandre.

Humør

Vi elsker latter og glede. Fotball skal spilles med energi og et smil rundt munnen. Det skal være artig å komme til Kuventræ, og vi skal skape de rammene gjennom åpenhet, ærlighet og positivitet.

Tre sentrale punkt i driften av Os Turn Fotball

1. Klubbstyrt

Klubbens daglige ledelse og styret setter premissene for en styrt utvikling av alt som skjer. Det sikrer langsiktighet, forutsigbarhet og uavhengighet.

2. Livslangt Engasjement

Klubben driftes i høy grad gjennom frivillig innsats fra klubbens medlemmer. Os Turn ønsker spillere, trenere, ledere og tillitsvalgte velkommen til et livslangt engasjement i klubben.

3. «Os- Stilen»

Vi har vår måte å spille og oppføre oss på. Den skal vi være stolt av og utvikle videre.



Forventing til deg som trener og mål med treningsøkta.

1. MØT ALLTID FORBEREDT. Det skaper god flyt og effektive økter.
2. GJENNOMGÅ TRENINGEN før start og avslutt alltid med felles oppsummering.
3. STILL KRAV til aktiviteten/oppførsel. Vær tydelig som leder.
4. VEILED fremfor å instruere. Det er alltid lov å gjøre feil i Os Fotball.



5. ENERGI smitter! Vær på hugget, men husk å spre glede, varme og se alle.
6. AVGRENS TEMA og moment! Stein på stein ☺
7. HA EN RØD TRÅD i økta. Velg øvelser som støtter de læringsmål du har valgt.
8. TEMPO, INTENSITET & KVALITET er nøkkelord i treningshverdagen.
9. AMBISIØS, INKLUDERANDE, LEVENDE OG HUMØR. Det er vårt levesett!

KLUBBSTYRT- Os Fotball er en klubbstyrt klubb

Barne- og ungdomsfotball

Barnefotball (5 til 12 år)

Os turn fotball har fotballtilbud til gutter og jenter fra de er fem år. Målet med all aktivitet er å gi alle et godt, lystbetont og trygt tilbud. Barnefotballen i Os skal tuftes på NFFs grunnpilarer for barnefotball;

fotball for alle

trygghet + mestring = trivsel

fair play.

Klubben ønsker å skape et miljø som preges av respekt, toleranse og likeverd. Tilhørighet og godt miljø, både blant spillere og foreldre, er første bud for å skape et Os Turn fotball-lag



Aldersgruppe 5 til 6 år

FOTBALL ER GØY

Os Turn Fotball ønsker jenter og gutter velkommen til klubben fra de er fem år. Det som kjennetegner aktiviteten på dette alderstrinnet er at den skal være lystbetont og trygg. Alle spillere skal ha egen ball på trening og aktiviteten skal i all hovedsak handle om å bli venn med ballen.

ORGANISERING AV AKTIVITET

Inndeling

Ingen kjønnsdifferensiering på dette alderstrinnet.

Antall

Maks 6 på gruppene for tekniske øvelser, Maks 4 på hvert lag i spill. Inne anbefales det å lage et avgrenset område med benker hvor det kan gjennomføres teknisk trening for noen mens andre spiller

Ledelse

Alle trenere/ledere bør ha gjennomført barnefotballkvelden (4t kurs) og ha kjennskap Os Turn Fotballs verdigrunnlag. Det forventes at alle trenere på dette nivået har planlagt aktiviteten i forkant og dette formidles til spillerne før trening med oppsummering etter endt trening.

Aldersgruppe 7 til 10 år

FORTSETTE MED Å BLI VENN MED BALLEN

Os turn fotball-spilleren er inne i sin motoriske gullalder og i denne perioden legges mye av grunnlaget for hva som læres av fotballferdigheter. I treningshverdagen bør man tilstrebe aktivitet der individuell ferdighetsutvikling blir prioritert. På dette alderstrinnet spilles det 5`er fotball og av den grunn er det også viktig å utvikle spillernes relasjonelle ferdigheter.

Lag et lag

Inndeling

På disse alderstrinnene deles det inn i egne jente- og guttegrupper. Os Turn Fotball ønsker likt antall spillere på hvert lag. I utgangspunktet anbefales fem spillere på et treerlag, syv spillere på et femmerlag og ti spillere på et sjuerlag. Det skal tilstrebtes lik spilletid og spillerne skal rotere på posisjoner på banen. Etterstreb jevnbyrdige lag. I tilfeller der sportslig utvalg mener det er hensiktsmessig kan et lag meldes opp i en årsklasse over (av spillere som er kommet langt i sin utvikling).. Med utvikling her menes spillere som er kommet langt når det gjelder ferdighets- og modenhetsnivå. Dette skal være et tilleggstilbud til de som

er ekstra motivert og ivrige og det er Sportslig Utvalg som vurderer om dette er hensiktsmessig og rett.

Fellesøkter

2-3 fellesøkter i uken. I tillegg skal det legges til rette for å drive annen aktivitet enn fotball. Dette avtales med trener for laget.

Trenere og ledere

Bør ha minimum C-Lisens del kurs 1 (Barnefotballkurset) og ha kjennskap til NFFs retningslinjer for barnefotball.

Sosialt

Det er viktig å iverksette tiltak som knytter spillerne og lederne sammen. Slike tiltak skal gjennomføres minimum 2 ganger i året.

SPORTSLIG OPPLEGG

Aktivitet

Det skal være et mål om å utvikle spillernes individuelle og relasjonelle ferdigheter (eksempelvis lære å sette opp trekanter). Vi ønsker i denne perioden å stimulere spillerne best mulig gjennom ulike former for smålagsspill/overtallsspill. Spillerne i Os Fotball skal få lov til å drible og utfolde seg og kreativitet skal stimuleres. Bruk prinsippet om differensiering i trening.

Mål med denne perioden er at alle spillere fremdeles skal synes det er gøy med fotball, oppleve mestring og trygghet. I løpet av denne perioden ønsker man videre å se at spillerne har utviklet sine individuelle ferdigheter og en viss forståelse for samspill. En spiller skal kunne føre ball i høyt tempo, tilstrebe å slå gode innsidepasninger med begge bein og forstå og utføre enkle samspillsvarianter som for eksempel veggspill (slå pasning og gå i nytt rom, «Pass and move»). Spilleren skal også vite hvordan man skal takle å være 1.forsvarer(1F) og 1.angriper (1A).

ØVELSER

Forslag til øvelser [Følg linken](#)

Aldersgruppen 10 til 12 år

LAG ET LAG

Vi er fremdeles inne i den motoriske gullalderen og det å påvirke spillernes individuelle ferdigheter bør fortsatt prioriteres høyt. Nå skal 10- 11 åringene spille 7`er fotball og 12 åringene spille 9`er fotball. Derfor er det også viktig at man videreutvikler spillernes relasjonelle ferdigheter videre. Med dette menes at spillerne bør ha kjennskap til og kunnskap om hvordan et lag er bygget opp, hvilke roller som inngår i laget og hva som kreves av de ulike rollene. I denne perioden kan det meldes på overbyggingslag (lag som spiller i serien over), dersom gruppen har mange spillere med velutviklede ferdigheter. Det vil si at en vil foreta en inndeling basert på spillernes individuelle ferdigheter, motivasjon og holdninger. Det skal legges til rette for at aldersgruppen trener samtidig.

ORGANISERING

Inndeling

Det deles inn i egne jente- og guttelag. Det skal tilstrebes å sette sammen jevn gode lag og jevnt med spilletid fram til spillerne er 12 år.

Trenere og ledere

Bør ha minimum C-Lisens delkurs 1 og 2, samt ha kjennskap til NFFs retningslinjer for barnefotball.

Fellesøkter

To til tre ganger per uke.

Sosialt

Det er viktig å iverksette tiltak som knytter spillerne og lederne sammen. Slike tiltak skal gjennomføres minimum 2 ganger i året.

SPORTSLIG OPPLEGG

Aktivitet

Målet er å videreutvikle spillernes individuelle og relasjonelle ferdigheter. I denne perioden skal spillerne fortsatt stimuleres gjennom ulike former for smålagsspill og overtallsspill. Øvelser for å styrke kjernemuskulatur og øvelser som stimulerer til fotballspesifikk hurtighet skal presenteres for spillerne i denne aldersgruppen. Det skal vektlegges at man innarbeider de ulike ferdigheter med så høy intensitet som mulig. Dette for at utøverne skal lære seg å utføre sine valg og handlinger best mulig med begrenset tid til rådighet.

Videre målsetning med denne perioden er at alle spillere fremdeles skal synes det er gøy med fotball og oppleve mestring og

trygghet. Spillerne skal nå ha utviklet individuelle ferdigheter som gjør at de føler seg trygg med ballen. Man skal kunne være i stand til å gjennomføre ulike ferdighetsvalg av høy kvalitet og høy intensitet relativt for aldersgruppen. Spillerne skal også ha utviklet god forståelse for lagets oppbygging både når det gjelder lagdeler og roller. Videre skal de ha utviklet relasjonelle ferdigheter som å sette opp 2vs1 situasjoner (overlapp, trekant osv.), bevegelse foran og bak ballfører og ha forståelse for begrepene for 1A, 2A, 1F og 2F.

Forslag til øvelser [Følg linken](#)

UNGDOMSFOTBALL

(Aldersgruppen 13-19 år)

Overgangen fra barnefotball til ungdomsfotball kan være utfordrende for både spillere og trenere. Spillerne utvikler seg ulikt i forhold til både fysikk og ferdigheter. Et hovedfokus for denne aldersgruppen skal være spillerens individuelle utvikling når det gjelder det sportslige, sosiale og mentale plan. Ungdomsårene kan være en tøff periode for mange og det er viktig å se enkeltindividenes ulike behov. Det vil kreve mye av trenerne. Mange utøvere gir seg med fotball i denne perioden, og det er derfor viktig at treningsaktiviteten legges til rette slik at en stimulerer flest mulig, lengst mulig, best mulig. Det skal legges til rette for at alle får et tilbud, uansett nivå. Alle som har lyst til å spille fotball skal få gjøre det i Os Turn fotball, og alle som har lyst til å bli gode til å spille fotball skal få bli det i Os Turn fotball. Klubben har en målsetning om å ha minimum 1 kretslagsspiller pr. årskull (både for jenter og gutter) og en landslagsspiller.



Aldersgruppen 13-16 ÅR

DET ER LOV Å VÆRE GOD I OS TURN FOTBALL

En utfordring på dette nivået er å skape et differensiert tilbud og stimulere til egentrening. Bevisstgjøring og fotballforståelse står sentralt. Vi ønsker å ha med så mange som mulig, så lenge som mulig. I denne aldersgruppen vil en foreta en nivåinndeling (eks. Os 1, Os 2, Os 3). Nivå 1- laget i denne aldersgruppen skal ikke overstige en tropp på 18 spillere, og en skal delta på minimum 1 nasjonal eliteturnering. Dette for at spillerne skal få sportslige referanser på høyt nasjonalt nivå. Kriterier for å bli en del av nivå 1.laget i Os Fotball vil være gode holdninger, gode ferdigheter og eventuelt spisskompetanse. Det skal legges til rette for at de andre nivå-lagene skal få delta på bredde-turneringer (likt antall turneringer, klubben dekker påmeldingsavgift i inntil 3 turneringer).

ORGANISERING

Inndeling

Krav om differensierte treningsgrupper, men samme treningstider og treningssted.

Spilletid

Minst 50 % spilletid ved oppmøte til kamper og det må være samsvar med treningsoppmøte og spilletid. I denne perioden skal en tilstrebe å ikke påføre spilleren mer enn 1 ½ kamp pr. uke. Bakgrunnen for dette er at man skal unngå å overbelaste unge spillere i vekst, samt unngå å drive rovdrift for å oppnå kortsiktige resultater

Fellesøkter

3-4 ganger per uke.

Sosialt

Det er viktig å iverksette tiltak som knytter spillerne og lederne sammen. Slike tiltak skal gjennomføres minimum 2 ganger i året.

Husk at dette normalt er perioder med stort frafall, særlig blant jenter. Vi ønsker å ha med så mange som mulig, så lenge som mulig.

SPORTSLIG OPPLEGG

Aktivitet

Voksenfotballen nærmer seg og spillerne blir stilt ovenfor nye utfordringer. 13-åringene skal spille 9`er fotball og 14-16 åringene 11`er fotball. Enkeltspillerens individuelle utvikling skal fremdeles stå i sentrum, men en må på samme tid gi en bredere forståelse for det endelige spillet og de ulike fasene av en fotballkamp. En bør tilstrebe effektive økter med mye spillmotspill og høy intensitet. Spillerne må utfordres mye på tid og rom. To av øktene skal alltid inneholde en fysisk del (se klubbens retningslinjer for styrke- og skadeforebyggende trening) og utvikling av hurtighet/frekvens skal prioriteres. Spesifisitetsprinsippet står sentralt (en lærer det en utøver). Rollespesifikk trening skal gjennomføres på disse alderstrinnet. Minst 1 økt i uken (for 15 og 16-åringene) skal spilles på en så stor bane som mulig (hva banekapasiteten tillater) der man vektlegger det strukturelle og hvor trenerne påvirker arbeidet på feltet til å dreie seg om «Os Stilen» i alle spillets faser.

Målet med denne perioden er at alle spillere fremdeles skal synes det er gøy med fotball og oppleve mestring og trygghet. Spillerne skal videreutvikle de individuelle og relasjonelle ferdighetene. Utøveren skal i tillegg denne perioden skaffe seg en forståelse for hvordan

lagdeler henger sammen både offensivt og defensivt. En skal innføre begrepet «sluttprodukt» på en slik måte at spillerne forstår hva som kreves av de i de ulike roller.

Forslag til øvelser [Følg linken](#)



Aldersgruppen 17-19 ÅR

VIKTIGE JUNIORÅR

Vi skal fremdeles ha et godt tilbud og være en klubb for alle. Klubben ønsker å legge til rette for at spillere skal få trene på det sportslige nivået en tilhører. Dersom klubben deltar i G19 NM skal den troppen i utgangspunktet bestå av klubbens fremste spillere innenfor aldersgruppen. Klubben sin målsetning er at vi årlig skal levere to spillere opp til eget A-lag.

ORGANISERING

Inndeling

Et krav om differensierte treningsgrupper. Ivareta et godt sportslig og sosialt tilbud til alle.

Fellesøkter

3-4 økter i uken.

Trenere og ledere

Bør ha B-lisens eller tilsvarende trenerbakgrunn og kompetanse på førstelagene.

Sosialt

Det er viktig å iverksette tiltak som knytter spillerne og lederne sammen. Slike tiltak

skal gjennomføres minimum 2 ganger i året.

SPORTSLIG OPPLEGG

Aktivitet

Kvalitet og terping på detaljer i alle øvelser og spillfaser i treningshverdagen. Ta sikte på å videreutvikle og forsterke spillernes positive ferdigheter (dyrke spisskompetanse) mer enn å løfte spillernes svake sider. Tempo og intensitet skal fortsatt være nøkkelord i treningsarbeidet og en skal strebe etter å gjøre treningssituasjonen mest mulig lik kampsituasjonen. Minst 1 økt i uken skal spilles på stor bane der man vektlegger det strukturelle og hvor trenerne påvirker arbeidet på feltet til å dreie seg om «Os Stilen» i alle spillets faser.

Mål med denne perioden er at alle spillere fremdeles skal synes det er gøy med fotball og oppleve mestring og trygghet. I løpet av denne perioden skal spilleren få forståelse for hva som menes med «Os Stilen» samt at spillerne skal få forståelse for hva som kreves av holdninger, fotballferdigheter, fysiske og mentale egenskaper for å bli en del av Os A-lag.

Spilletid

Minst 50 % spilletid ved oppmøte til kamper og det må være samsvar med treningsoppmøte og spilletid. I denne perioden skal en tilstrebe å ikke påføre spilleren mer enn 1 ½ kamp pr. uke.

Bakgrunnen for dette er at man skal unngå å overbelaste unge spillere i vekst, samt unngå å drive rovdrift for å oppnå kortsiktige resultater

Fellesøkter

3-4 ganger per uke.

Forslag til øvelser [Følg linken](#)

Retningslinjer for turneringsspel

For Os Turn Fotball er cuper og turneringsspill et viktig supplement og tillegg til den vanlige sesong og «hverdagen».

Barnefotball:

6-10 år:

Tilstrebe å delta på minimum fire cuper i løpet av året. Os Fotball Eat Move Sleep Cup og Fana Kjøtt Cup er obligatorisk. Cuper utover dette på lagene selv finansiere.

11-12 år:

Tilstrebe å delta på minimum fire cuper i løpet av året. Os Fotball Eat Move Sleep

Cup og Fana Kjøtt Cup er obligatorisk.

Overnattingscup: Os Fotball reiser i utgangspunktet til Sogndal Cup.

Ungdomsfotball:

13-19 år:

Overnattingscup: Sogndal Cup i tillegg til tre valgfrie lokale cuper. 1.laget i G13 skal reise delta på minimum 1 eliteturnering i året.

Breddeturnering:

Alle spillere i ungdomsfotballen skal få delta på breddeturnering (14-16 år) i løpet av året. Norway Cup er valgt cup for Os Fotball.

Spillere som deltar på breddeturnering skal få minimum 50% spilletid (også i sluttspill).

Eliteturnering:

1.lag i ungdomsfotballen skal delta på Eliteturneringer t.d Hamar cup, NM, Adidas cup, Bauge Auto Elite cup.

Alle spillere som er tatt ut til eliteturneringer skal spille 50% i innledende runder og tilstrebe at alle får spilletid også i sluttspill.

Ekstratilbud i regi klubb og samarbeid med naboklubber

Os Fotball har en rekke ekstratilbud som har som mål om å stimulere til mer og bedre aktivitet for våre medlemmer. Alle disse tilbudene er åpen for alle som ønsker det.

Os Telenor Xtra FFO

Os FFO er et etter skoletid tilbud for alle barn og unge i alderen 2-7.klasse. Her får alle barn leksehjelp, mat og trening med flinke instruktører. Tilbudet er for alle i Bjørnafjorden, gutter og jenter. FFO er mandag-torsdag.



SPV Os Akademiet

Sparebanken Vest Os Akademiet er forlengelsen til FFO og et ekstratilbud til alle 8-10.klassinger i Bjørnafjorden. Intensjonen er å gi et kvalitetstilbud til de som ønsker trene mer. Tilbudet er åpent

for alle som ønsker delta og er hver onsdag morgen og fredag ettermiddag.

Os Jenteakademi

Os Jenteakademi er for alle jenter 5-8.klasse hver fredag. Dette tilbudet starta opp i 2022 og er et ledd i klubbens økte satsning på jentefotball.

Renta Toppidrett

Renta Toppidrett Fotball er et valgfagstilbud som klubben drifter for Os Gymnas. Det er for Vg1 og Vg2 elever og siste ledd i våre ekstratilbud opp mot senior-fotballen. Tilbudet er hver mandag, tirsdag og torsdag.

Jentedager på tvers av klubbene i Bjørnafjorden kommune

Hvert år arrangerer vi 4-5 samlingsdager for alle fotballjenter i Bjørnafjorden. Dette er et fellesprosjekt med våre naboklubber. Intensjonen bak tilbudet er å rekruttere flere jente til fotballen og motvirke frafall.



OS TURN FOTBALL SIN STIL

*EN SPILLESTIL Å VÆRE
STOLT AV*

Os Turn sin fotballstil kan karakteriseres gjennom mye pasningsspill og bevegelse mens laget leter etter muligheter for et gjennombrudd, også kalt ballbesittelse.

Os Fotball ønsker å ha en spillestil som har et utgangspunkt i det ballbesittende og som er tålmodig i bearbeidelsesfasen, ivrig i kontringsfasen og rå i gjenvinningsfasen. For at dette skal gjenkjennes i våre kamper må vårt treningsarbeid være gjennomsyret av aktivitet som skaper disse situasjonene.

Fotball dreier seg om å kunne beherske de fire ulike spillfasene:

1. etablert angrep

2. etablert forsvar
3. omstilling fra angrep til forsvar
4. omstilling fra forsvar til angrep

Etablert angrep

Ballbesittelse til gjennombrudd.

Os Fotball stilen kan karakteriseres gjennom mye pasningsspill og bevegelse mens laget leter etter mulighet for gjennombrudd. Vi skal være tålmodige med ballen, spille den med tempo og presisjon, med mål om å skape rom mellom eller bak motstanderen. Når mulighet for gjennombrudd oppstår skal vi utnytte det med tempo og aggressivitet og sende mange spillere i angrep. Dette krever gode individuelle og relasjonelle ferdigheter.

Etablert forsvar

Vårt lag har ikke ballen og er per definisjon i forsvar. «Os Stilen» krever en offensiv tilnærming til forsvarsspillet. Vi ønsker så ofte som mulig presse motstanderen høyt i banen og vinne ballen i nærheten av motstanderens mål. Dette krever aggressive og gode førsteforsvarere og en kollektiv forståelse for hvordan, og når vi går i press. Vi skal være enormt aggressive når vi bestemmer oss, og flytte laget samlet med korte avstander i og mellom leddene.

Omstilling fra forsvar til angrep

Vårt lag vinner ballen. De neste sekundene omstiller vi oss fra en forsvarende mentalitet til en angripende mentalitet.

Rundt 80% av alle mål gjøres etter under 10 sekunders ballbesittelse. Det betyr at vi må hurtig kunne utnytte ubalanse hos motstanderen. Vi skal etter ballerobring søke hurtig gjennombrudd og angripe med mye bevegelse foran ballfører (maksbevegelser i lengderetningen). Dette krever en godt orientert 1A og medspillere som har en kollektiv forståelse for hvordan utnytte ubalanse hos motstanderen. En nøkkel for oss i overgangsfasen er å true flere rom samtidig og skape ettertrykk (offensiv markering).



Omstilling fra angrep til forsvar

Vårt lag mister ballen. De neste 3-5 sekundene omstiller vi oss fra en

angripende mentalitet til en forsvarende mentalitet.

Våre mål er:

1. Gjenvinne ball tidlig
2. Hindre motstanderen mulighet til å kontre/sette i gang et angrep

Alle lag i Os Fotball skal jobbe aktivt med gjenvinningsspillet og dette skal være et kjennemerke for hvordan vi spiller. Man skal sørge for å hele tiden ha mange spillere rundt ball. Da har man lettere for å gjenvinne ball ved brudd imot. Vi har i så måte en defensiv tankegang i det offensive. Gjenvinnes ikke ballen in løpet av de nevnte 3-5 sekundene faller man tilbake i sine utgangsposisjoner og forsvarer seg i etablert forsvar.

I sportslig plan finner du konkrete råd om hvordan vi ønsker at lagene skal trene for å utvikle Os Turn fotball stilen. Sportslig utvalg vil også være tilgjengelig for å bistå med diskusjoner om konkret hjelp på treningsfeltet. Vi tror at dette er en morsom og utviklende måte å spille fotball på. Vi er stolte av Os Turn Fotball stilen og ønsker å ta vare på det som har blitt vårt varemerke - og sammen utvikle det videre.



DIFFERENSIERING OG HOSPITERING

I Os turn fotball ønsker vi at spillerne skal oppleve mestring, både på trening og i kamp. Det vil gi guttene og jentene gode opplevelser på fotballbanen, noe som igjen vil medføre at de vil holde på lengst mulig. Differensiering og hospitering er å anse som sportslig rettede verktøy man benytter for å optimalisere de individuelle utfordringene slik at flest mulig opplever mestring og trivsel. For at disse prosessene skal løpe mest mulig smertefritt er samarbeid både på tvers av, og innenfor, aldersgruppene viktig. Dette krever en felles forståelse for hvilken retning man ønsker å føre enkeltindividet.

Havner man i situasjoner der det oppstår noen form for uenighet omkring disse prosessene skal man henvende seg til klubbens sportslige leder med mindre annen person er utnevnt.

Differensiering

Å tilrettelegge fotballaktiviteten ut fra det enkelte barns interesse, ferdigheter og modning. Dette gjøres både gjennom tilbud (spillerne får samme tilbud om mengde og velger selv hvor mye innenfor rammene), og på feltet. På feltet handler det om at spillerne er sammen, men «utsettes» for ulik påvirkning. Innholdet i aktiviteten tilpasses spillernes ståsted slik at alle får riktig mengde mestring og utfordring ut fra hvor

deres flytsone er.

Dette kan gjøres på flere måter:

1. *Tilpasse aktiviteten i forhold til tid og rom.* Noen får mer tid og rom, andre får mindre tid og rom i aktivitetene.
2. *Aktiv bruk av betingelser.* Eksempelvis «alle må være borti ballen før man kan score» når man har pasninger som tema.
3. *Ulikt repertoar.* Spillere kan for eksempel bli utfordret på å benytte ulike pasningstyper.
4. *Ulike læringsmomenter.* Man veileder på momentene individuelt. Noen tar de første momentene kjapt, andre trenger mer tid.
5. *Ulik aktivitet.* I overtallsspill er gjerne noen grupper 4v1, mens andre er 5v2. Tilpasset ulike behov.
6. *Med hvem? Mot hvem?* Noen ganger parrer man de med likt ferdighetsnivå, andre ganger med ulikt ferdighetsnivå. Noen ganger parrer man «angrepsspillere» mot «forsvarsspillere». Og så videre. (Ikke «like ferdigheter» mot hverandre hver gang!)
7. *Tilpasset smålagsspill* Man tilpasser antall spillere, banestørrelse, overtall/undertall, etc. for å tilpasse spillet til tema og spillernes behov.

Det er viktig å påpeke at differensiering er dynamisk og kan gjennomføres forskjellig fra trening til trening. Differensiering skal ikke misforstås til å for eksempel være at man deler inn i grupper basert på like ferdigheter og beholder disse over tid. Det er selektering. 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 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 slik at alle opplever mestring, utfordring, utvikling og maksimal motivasjon for videre læring. Det er også viktig å påpeke at flytsonen endrer seg over tid. Den som trenger tid som 8-åring kan som 13-åring ta ting kjapt. Når man differensierer tar man utgangspunkt i nåsituasjonen, men man skal aldri glemme at den kan endre seg over tid.

Differensiering i kamp:

- Ulik posisjonering – Ulike posisjoner stiller ulike krav.

- Bytte – Hvem bytte med hvem?

- Individuelle utviklingsoppgaver – Bruk av «feil fot» mer enn «den riktige»? Prøve på en finte som er trent på i det siste?

Vi påpeker også her at dette skal være dynamisk, tilpasset aldersgruppe.

Hospitering

Spillerne utvikler seg i ulikt tempo. Det vil alltid være slik at noen er kommet lenger enten i sin sportslige, fysiske eller mentale utvikling. Noen er kommet langt innenfor alle disse områdene. I slike tilfeller kan man ta i bruk hospitering som et virkemiddel for å ytterligere stimulere utøverne. Det vil være viktig å se et helhetlig bilde av utøveren når det blir snakk om hospitering. Herunder må det gjøres en vurdering av spillerens holdninger og ferdigheter, samt fysiske- og mentale forhold. Spørsmålene man skal stille seg er følgende:

1. Har utøveren de rette holdningene?
2. Har utøveren de rette ferdighetene?
3. Har utøveren den mentale kapasiteten for å klare dette?

4. Har utøveren de fysiske egenskapene for å klare dette?

Hvorfor hospitere?

- Os Turn Fotball ønsker å legge til rette for gode hospiteringsordninger via riktige treningsgrupper og kamparena for enkeltspillere.
- Hospitering kan bidra til en positiv utvikling i et større spillerutviklingsbilde der noen får trene/spille kamp med eldre spillere. Hospitering kan også bidra til å «ufarliggjøre» det å trene med eldre spillere og bryte ned barrierer mellom årsklasser.

Det er forskjellige måter å hospitere på – kan brukes som tillegg til ordinær trening/kamp med eget lag, eller som erstatning. Spilleren har uansett tilhørighet i eget lag.

Hvem hospiterer:

Os Turn Fotball åpner for hospitering det året man fyller 10 år. Ved spesielle tilfeller kan dette skje tidligere (i samarbeid med Sportslig Utvalg).

- Spillere som ligger over «flytsonen» for egen alder (se sportsplanen – punktet differensiering)
- Spillere som viser gode holdninger til medspillere, motspillere, trenere/lagledere og dommere
- Spillere som er motiverte for en ekstra utfordring og har behov for ekstra stimulering.

Prinsipper:

- Ved hospitering i kampsituasjon skal spilletiden være minst 50 prosent.
- Spilleren har alltid base i opprinnelig gruppe.
- Som hovedregel hospiterer spilleren en årsklasse opp.
- Det er trenerne for laget/årgang som gir fra seg spillere som nominerer spillere til hospitering
- Sportslig utvalg kan på eget initiativ foreslå kandidater til hospitering.
- Samsvar og enighet mellom trenere – sportslig utvalg, med spiller og foreldre.
- All hospitering skal endelig besluttes av sportslig utvalg og leder barnefotball og ungdomsfotball koordinerer informasjonen mellom partene.

Dommerplan Os Fotball

Os Fotball skal ha en dommergruppe bestående av 2-3 personer som sammen med Daglig Leder er ansvarlig for følgende:

- Hvert år arrangere klubbdommerkurs.
- Aktivt søke/finne kandidater til rekrutteringsdommerkurs.
- Oppsett av klubbdommere til klubbens turneringer og veiledning på disse.
- Arrangere to sosiale sammenkomster for klubbens dommere (rekrutteringsdommere og høyere).
- Aktivt jobbe for at klubbens dommere blir sett og ivaretatt på en god måte.

Hva vil det si å være en lagspiller i Os Turn Fotball?

Fotball er en lagidrett og det hviler et ansvar på alle lagmedlemmene for å få resten av laget til å prestere optimalt. Å være medlem av et fotballag er frivillig. Velger man å bli medlem medfører det forpliktelser. Følgende tre regler gjelder for alle lagspillere i Os Turn:

Regel 1

Det er ditt ansvar å sørge for at dine lagkamerater får en best mulig trening.

- Dette følger du opp ved å komme presis, høre etter når trenerne snakker, yte full innsats under øvelser og spillsekvenser, motivere lagkamerater osv.

Regel 2

Det er ditt ansvar å bidra til at dine lagkamerater har det bra, også utenom treningstidene.

- Husk at dere er et lag også når dere ikke er på treningsfeltet. Lagkamerater følger hverandre opp og bryr seg om hverandre på alle arenaer.

Regel 3

Det er ditt ansvar å jobbe for at dine lagkamerater presterer best mulig i fotballkampene.

- For å oppnå resultater er vi avhengig av at hele laget bidrar. Lagspillet er derfor overordnet enkeltprestasjoner.

FAIR PLAY

Os Fotball skal aktivt jobbe for å implementere Fair Play i alle klubbens aktiviteter og arrangement. Fair Play handler om hvordan vi oppfører oss mot hverandre, både på og utenfor banen.

Med Fair Play ønsker vi å sette fokus på verdier som respekt, toleranse, likeverd og menneskeverd. Enten du er spiller, leder, trener eller dommer, så trives du best i et miljø som er basert på gjensidig respekt. Dette er verdier som er viktigere enn resultatet i en kamp og opplevelsen av fotball.

Trenere og ledere skal følge opp spillere som har fått gule kort på grunn av dårlig oppførsel, banning, kjefting og usportslig opptreden på trening og i kamper

*Fair Play er JA til respekt, toleranse
og nestekjærlighet*

*Fair Play er NEI til rasisme og
mobbing*

Husk:

- ✓ Snakk med spillere og foresatte om Fair Play på spillermøter, foreldremøter og andre anledninger der laget er samlet.
- ✓ Hils på motstanderens lagledelse og dommer før kampen.
- ✓ Spill fair, stygge taklinger og munnbruk er nulltoleranse for.
- ✓ Husk at du som trener og leder er et forbilde.
- ✓ Del ut foreldrevettregler til alle foreldre i barnefotballen.

Foreldrevettregler

1. Støtt opp om klubbens arbeid - gjennom foreldremøter forankres fotballens og klubbens verdisyn.

2. Møt frem til kamper og treninger - du er viktig både for spillerne og miljøet.

3. Gi oppmuntring til alle spillerne i med- og motgang - dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien lenge.

4. Vi har alle ansvar for kampmiljøet - gi ros til begge lag for gode prestasjoner og FairPlay.

5. Respekter trenerens komplementering - konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.

6. Respekter dommerens avgjørelser - selv om du av og til er uenig!

7. Det er ditt barn som spiller fotball. Opptre positivt og støttende - da er du en god medspiller!

