



SPORTSPLAN

LØTEN FOTBALLKLUBB



Oppdatert 22.01.25

Innhold

Sportsplan	4
Løten Fotball - ROM for alle – verdier, visjon og mål	5
Verdier	5
Visjon.....	5
Mål	5
1. Retningslinjer for trenere	7
2. Kompetanse	7
3. Barnefotball 5 – 12 år	7
3.1 Treningene	8
Målet for opplæringen	8
Temaer	8
Retningslinjer for gjennomføringen	8
3.2 Organisering	8
3.3 Aktivitetsprinsippet	9
3.4 Tilpasninger og justeringer	9
3.5 Oppfølging av spillerne	9
3.6 Treningsmengde	10
3.7 Kampgjennomføring	11
4. Ungdomsfotball 13 – 19 år	12
4.1 Treningene	12
5. Oppfølging av spillerne i spill aktiviteter	13
5.1 Keeper	13
5.2 Treningsmengde	13
5.3 Kamp	14
7. Seniorfotball	15
8. Felles retningslinjer og informasjon for alle	16
9. Begrepsavklaring	16
9.1 Differensiering	16
9.2 Kjøreregler differensiering i Løten Fotball	16
9.3 Hospitering	16
9.4 Kjøreregler hospitering i Løten Fotball	17
9.5 Oppflytting	18
9.6 Kjøreregler ved oppflytting i Løten Fotball	18
9.7 Lån av spillere i Løten Fotball	18
10. Overgang til større bane	18

11.	Sosialt	19
12.	Påmelding av lag	19
13.	Sonesamlinger i Indre Østland Fotballkrets	20
14.	Dommerutvikling	20
14.1	Klubbdommere	20
14.2	Rekruttdommere	21
15.	Rekruttering av spillere	22
15.1	Rekruttering av nye spillere	22
15.2	Rekruttering av eldre spillere	22
16.	Holdninger / Fair Play	22

Sportsplan

Sportsplanen for Løten FK skal være en helhetlig plan for utvikling av spillere i Løten FK (heretter kalt klubben). Planen skal være et hjelpemiddel og utgangspunkt for trenerne i klubben. Sportsplanen skal gi felles retningslinjer for alle lagene i klubben. Våre retningslinjer bygger på Norges Fotballforbunds retningslinjer for barne- og ungdomsfotball.

Vi ønsker å gi alle våre spillere et best mulig tilbud med bakgrunn i våre og NFFs verdier. Bruken av sportsplanen må ha som utgangspunkt de verdier, målsettinger og opplæringsprinsipper som klubben ønsker å drive etter.

Det er kun A-lag Damer og Herrer, som skal ha mål basert på resultater. For alle andre lag er målet å utvikle spillerne. Dette vil vi oppnå ved å gi dem utfordringer og mestringsfølelse. Vi skal også ha som mål å gi et godt tilbud til alle spillere, uavhengig av ambisjonsnivå.

Det er viktig å være klar over at det er store individuelle forskjeller både fysisk og mentalt innenfor de enkelte aldersgruppene. NFF har utviklet en helhetlig skoleringsplan med temaer og læringsmomenter for spillere fra 6 til 19 år. Se vedlagte link:

<https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/sportsplaner/sportsplaner/>

Under denne linken ligger det veldig mye som kan brukes inn mot de ulike årskullene både ift øvelser og andre ting.

Temaer og øvelser er tilpasset spillernes alder og utviklingstrekk. Plan og øvelser ligger på [Treningsøkta.no](https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/sportsplaner/sportsplaner/), under «bibliotek». Disse øvelsene kan benyttes i våre treninger.

I tillegg til overnevnte finnes også mange økter og øktplaner her:

<https://tiim.no/>

Her logger man på med den brukeren man har i MinIdrett.

I tillegg til at vi benytter NFFs skoleringsplan, har vi beskrevet egne retningslinjer og kjøreregler for hvordan opplæringen bør foregå i denne sportsplanen. Se egne punkter for Barnefotball og Ungdomsfotball. Samlet ønsker vi at dette skal være utgangspunktet for å utvikle de tekniske/taktiske ferdighetene, den fysiske påvirkningen og de gode holdningene som er ønskelig at spillerne får med seg også utenfor fotballen.

Trenere på barnenivå, ungdomsnivå og senior, vil alltid ha forskjellig bakgrunn og kvalifikasjoner. Derfor håper vi at planen kan være til støtte og nytte under planlegging og gjennomføring av den trenerjobb dere har påtatt dere. Hovedfokus er å tenke på at Løten FK er en breddeklubb med plass til alle fotballspillere, men med fokus på at ikke alle er like og trenger variasjon (differensiering) i treningene, for å kunne sørge for mestringsfølelse hos alle.

Løten Fotball - ROM for alle – verdier, visjon og mål

Verdier



Våre verdier skal bygge på ROM (respekt, omsorg og mestring) for alle.

Respekt

Fotball skal preges av respekt, fairplay og likeverd alle veier. Dette gjelder også respekt for verdier. Om det så er spillerens, klubbens eller motstanders utstyr.

Omsorg

Vi skal vise omsorg for hverandre og det skal føles trygt å være sammen. Ærlighet, høflighet og toleranse er også viktige faktorer her.

Mestring

Mestring styrker selvfølelsen og vi ønsker at alle skal oppleve mestring uavhengig av ferdigheter og nivå. Det skal være et inkluderende miljø hvor alle er velkomne. Miljøet skal preges av sunne holdninger, smil og glede.

At vi skal ha rom for alle innebærer at vi skal være gode på inkludering, og man må delta i dugnader med glede.

Visjon

Løten fotballklubbs visjon: Vår ambisjon er å være blant innlandets beste breddeklubber.

Mål

Løten fotballklubb skal være en klubb for alle og vi skal være en klubb det er attraktivt å komme til. Klubben skal fremstå som en viktig samfunnsaktør i lokalsamfunnet og fotballen skal preges av glede. Målene er:

- Beholde, samt øke medlemsmassen i barne- og ungdomsfotballen.
- Tilby gode treningsfasiliteter for alle lag.
- Alle skal bli sett og hørt, uavhengig hvem du er.
- Tilrettelegge for å være en del av et fellesskap, gjennom klargjøring av hva som er forventet av hver enkelt og hva man kan forvente å få tilbake.

Trygghet: Aktivitetene skal foregå innenfor rammer der alle opplever trygghet. Det innebærer klare holdninger og bekjempelse av og praksisnære retningslinjer for rusmidler, doping, mobbing, vold, rasisme, trafiksikkerhet, diskriminering og bekjempelse av seksuelle overgrep og trakassering.



1. Retningslinjer for trenere

Alle trenere i klubben skal signere på trenerkontrakt.

Alle skal ha lagt frem politiattest for politiattestansvarlig i klubben for å være trener, lagleder eller annet tillitsverv.

Alle trenere skal sette seg inn i sportsplanen og følge retningslinjene som gis her. Trenerne skal også sette seg inn i NFFs skoleringsplan for aktuell aldersgruppe og benytte øvelser som ligger på Treningsøkta.no eller på <https://tiim.no> .

For at alle våre spillere skal få et best mulig tilbud er det svært viktig at kommunikasjon og samarbeid mellom trenere på ulike lag, og mellom trenere og styret, fungerer godt. Det innebærer blant annet at trenerne møter opp på trenerforum som arrangeres av klubben. Klubben sin ambisjon er at vi skal ha 4 trenerforum i løpet av sesongen. Disse forumene arrangeres av trenerveileder(e).

I lag med flere trenere, skal alle uenigheter holdes internt og skjult for laget. Alt man eventuelt måtte være uenige om, skal tas utenfor trening/kamparena og eventuelt sammen med trenerutvikler(e)/sportslig ledelse. De lagene med likestilte trenere, legger planer for treninger og kamper sammen i forkant av aktiviteten og blir enige om hva som skal gjelde. Vi oppfordrer samtlige trenere til å lage seg et årshjul for hva man skal gjøre i løpet av sesongen, lage periodeplaner og øktplaner for hva man skal ha fokus på under ulike perioder i treningsarbeidet.

Idrettstinget har vedtatt at Trenerattesten skal være obligatorisk for alle som skal være trener i norsk barne- og ungdomsidrett. Trenerattesten tar deg gjennom de viktigste oppgavene og forventningene som stilles til deg som trener. Denne tas her:

<https://www.idrettsforbundet.no/digital/trenerattest/>

Det er viktig at alle våre trenere viser gode holdninger og [trenervett](#).

2. Kompetanse

1. Kompetanse 6-12 år

For aldersgruppen 6-12 år skal klubben ha minimum en trener pr lag som har gjennomført delkurs 1 i Grasrottrenerutdanningen.

2. Kompetanse 13-19 år

For aldersgruppen 13-19 år skal klubben ha minimum en trener pr lag som har gjennomført delkurs 1 og 3 i Grasrottrenerutdanningen.

3. Barnefotball 5 – 12 år

- 5-åringene starter med fotballtrening, men spiller ikke kamper det første året. Treningene skal preges av lek og moro.

- 6 og 7-åringene spiller treerfotball.
- 8 og 9-åringene spiller femmerfotball.
- 10 og 11-åringene spiller sjuerfotball.
- 12-åringene spiller nierfotball.
- Ved årskull med små spillergrupper skal det være samarbeid med lag over eller under. Det kan også vurderes samarbeid med naboklubber. Eventuelt samarbeid må gå gjennom sportslig leder.

3.1 Treningene

Målet for opplæringen

- Fotballglede, gi spillerne en positiv opplevelse med ball.
- Skape trygge omgivelser både på og utenfor banen.
- Gi spillerne erfaringsbakgrunn i ulike spillsituasjoner med hovedvekt på avslutninger mot mål.
- Gi spillerne grunnleggende opplæring/rettledning i den tekniske delen av fotballferdigheten.
- Gi spillerne opplæring/rettledning i taktiske momenter når det gjelder samspill og forståelse av spillet (10-12 år).
- Mental/personlig utvikling med fokus på gode holdninger, samhold og respekt.
- Læringsvillighet, ønske om å bli bedre.

Temaer

- Sjef over ballen
- Spille med og mot
- Smålagsspill
- Scoringstrening

Retningslinjer for gjennomføringen

Benytt øvelser NFFs skoleringsplan på treningsøkta.no eller <https://tiim.no/>

3.2 Organisering

- Tenk økta i en helhet, slik at organisering fra øvelse til øvelse trenger minimal omorganisering.
- Kom raskt i gang med den første aktiviteten. Hvis du kan greie å organisere den første aktiviteten noen minutter før selve treningen er i gang så er dette optimalt.

- Sørg for at du har forberedt neste aktivitet mens spillerne allerede er opptatt av en annen aktivitet – unngå alle former for tidstap.
- Vær tydelig på inndeling av grupper/lag.
- Bruk tydelige markeringsvester slik at spillerne har en klar oppfatning av med- og motspillere.
- Avgrens aktivitetsområdet tydelig med kjepler/hatter. Små-lagspill med avgrenset område.
- Sørg for at dere har nok baller tilgjengelig.
- Vær tydelig på hvilke betingelser og regler som eventuelt gjelder for aktiviteten.
- Kom raskt i gang med nye aktiviteter etter å ha stoppet den foregående aktiviteten.

3.3 Aktivitetsprinsippet

- Det viktigste og mest avgjørende prinsippet for at læring og utvikling skal kunne skje er aktivitetsprinsippet.
- La aktiviteten foregå mest mulig uhindret.
- Unngå lange sekvenser med stopp hvor du som trener blir stående å prate til spillerne.
- Bruk heller stemmen mens spillerne står ute i aktiviteten enn å samle spillerne (hvis du har valgt å stoppe aktiviteten).
- Bruk flytende coaching, dvs. gi tilbakemelding mens aktiviteten pågår.

3.4 Tilpasninger og justeringer

- Ut fra den planen du har lagt for treningen så vil det svært ofte være behov for tilpasninger og justeringer underveis for å skape optimale læringssituasjoner.
- Trenerne som evner å tilpasse og justere underveis viser at de har forstått fotball på en god måte – det er ikke noe nederlag knyttet til dette.
- Kanskje må øvingsområdet gjøres mindre – eller større? Kanskje må du endre litt på lagene? Kanskje må du justere regler og betingelser fortløpende?

3.5 Oppfølging av spillerne

- Vi ønsker at du som trener bruker mye tid på ulike spillformer.
- Vi ønsker videre at du har et aktivt pedagogisk forhold til disse spillaktivitetene.
- Hovedtilnærmingen bør være basert på at du opptrer som en veileder og ikke som en fotballfasit.
- Det er spillerne som skal lære – de må derfor være aktivt involvert i både å oppdage og løse utfordringer.

- Du kan gjennom å stanse enkelte spillsituasjoner henlede spillernes oppmerksomhet mot en spesifikk utfordring, og veilede deretter.
- Ved å skape slike gode læringssituasjoner, ved å stille gode spørsmål, ved å gi råd og tips, og legge til rette for at spillerne får en økt bevisstgjøring og forståelse for spillet.
- Tilbakemeldinger bør understøtte både gode valg, gode utførelser og gode intensjoner.
- Ha alltid fokus på Fairplay. For mer info se bakerst i sportsplanen, samt i klubbhåndboka.

3.6 Treningsmengde

5-åring

- 1 trening per uke.
- Har oppstart i mai. Det skal være trening frem til høstferien, med opphold i skoleferien.

6- og 7-åringene

- Minimum 1 trening per uke.
- Klubben legger til rette for trening senest fra rett etter påske. Lagene bør ha minimum 1 – 2 måneders pause i perioden november-desember og i sommerferien.
- Klubben legger opp til at det er tilgjengelig treningsfelt minimum 1 gang per uke for alle lagene når banene er åpne.
- Ved interesse er det rom for å trene i gymsal i vintermånedene.

8 - 11-åringene

- Klubben legger opp til at det er tilgjengelig treningsfelt minimum to ganger per uke for alle lagene når banene er åpne.
- Alle spillere som ønsker vil få tilbud om to treninger per uke, og dersom spillerens eget lag kun har en trening løses dette ved samarbeid med lag i årskull over/under eller annet kjønn. Det innebærer at alle lag må være åpne for samarbeid.
- Antall treninger i vintersesongen er avhengig av tilgjengelig treningsfelt/hall. Ledig kapasitet vil fordeles av klubben.
- Lagene bør ha 1 – 2 måneders pause i perioden november-desember. Det kan legges til rette for at det gjennomføres treninger i sommerferien. Her kan aldersgruppene trene sammen. Dette avhenger av at trenere på de ulike lagene samordner dette.

3.7 Kampgjennomføring

6 – 9 åringene

- Klubben melder på så mange lag som mulig - slik at det blir mest mulig spilletid for hver enkelt.
- Anbefalt antall spillere per lag som spiller treer er 5 stk og på femmer er det anbefalt med 7 - 8 spillere.
- Unngå å dele inn lag på bakgrunn av ferdighetsnivå. Alle er like verdifulle.
- Alle spillere skal ha tilnærmet lik spilletid i løpet av sesongen.
- Fair play-hilsen skal gjennomføres før og etter kamp.
- Vi ønsker kamper som preges av Fair play og mest mulig jevnbyrdighet.
- Spillerne skal respektere pressfri sone, som gir lagene mulighet til å starte spillet på en kontrollert måte.
- Dersom man leder med flere enn 4 mål, kan man sette utpå en spiller til.
- 8- og 9-åringene kan rullere på å spille keeper. Dersom det bare er noen få spillere som vil stå i mål må man passe på at disse også får vært utespillere om de ønsker.
- Vær positiv og et godt forbilde for spillerne.
- Vis trener- og foreldrevett.
- Alle foreldre, foresatte og søsken står på motsatt side av trener, lagleder og spillere.

10- og 11-åringene

- Klubben melder på så mange lag som mulig - slik at det blir mest mulig spilletid for hver enkelt.
- Anbefalt antall tilgjengelige spillere per lag som spiller sjuer er 10.
- Unngå å dele inn lag på bakgrunn av ferdighetsnivå. Alle er like verdifulle.
- Dersom man leder med flere enn 4 mål, kan man sette utpå en spiller til.
- Alle bør få spilletid tilsvarende en omgang.
- Fair play-hilsen skal gjennomføres før og etter kamp.
- Vi ønsker kamper som preges av Fair play og mest mulig jevnbyrdighet.
- Spillerne skal respektere pressfri sone, som gir lagene mulighet til å starte spillet på en kontrollert måte.
- Dersom man leder med flere mål, bør man vurdere hvordan kampen kan bli jevnere.
- La spillerne rullere på posisjoner.
- 10- og 11-åringene kan rullere på å spille keeper. Dersom det bare er noen få spillere som vil stå i mål må man passe på at disse også får muligheten vært utespillere om de ønsker.

- Vær positiv og et godt forbilde for spillerne
- Vis trenervett- og foreldrevett.
- Alle foreldre, foresatte og søsken står på motsatt side av trener, lagleder og spillere.

12-åringene

12 åringene spiller 9'er fotball som omtales i kapittelet om ungdomsfotball. Se ungdomsfotball 13 – 19 år.

4. Ungdomsfotball 13 – 19 år

- 12- og 13-åringene spiller 9'er fotball.
- 14-19-åringene spiller 11'er fotball.
- Ved årskull med små spillergrupper skal det være samarbeid med lag over eller under. Det kan også vurderes samarbeid med naboklubber.
- Det legges til rette for hospiteringsordning mellom årsklassene.

4.1 Treningene

Målet for opplæringen

- Utvikle tekniske og taktiske ferdigheter.
- Fysisk utvikling, styrke, hurtighet og utholdenhet til å kunne spille en fotballkamp på 70-90 min. med høy intensitet og med fokus på ball.
- Mental/personlig utvikling med fokus på gode holdninger, samhold og respekt.
- Forbedre forståelsen av spillet og ha en klar oppfatning av rollen sin som et individ, men også innad i laget.

Retningslinjer for gjennomføringen

- Benytt øvelser fra treningsøkta.no eller tiim.no.
- Benytt oppvarmingsøvelser for forebygging av skader.

Aktivitetsprinsippet

- Det viktigste og mest avgjørende for at læring og utvikling skal skje er aktivitetsprinsippet.
- La aktiviteten foregå mest mulig uhindret.
- Unngå lange sekvenser med stopp hvor du som trener blir stående å prate til spillerne.
- Bruk heller stemmen mens spillerne står ute i aktiviteten (hvis du har valgt å stoppe aktiviteten).
- Bruk flytende coaching, dvs. gi tilbakemelding mens aktiviteten pågår.

Tilpasninger og justeringer

- Ut fra den planen du har lagt for treningen så vil det svært ofte være behov for tilpasninger og justeringer underveis for å skape optimale læringssituasjoner.
- Trenere som evner å tilpasse og justere underveis viser at de har forstått fotball på en god måte – det er ikke noe nederlag knyttet til dette.
- Kanskje må øvingsområdet gjøres mindre – eller større? Kanskje må du endre litt på lagene? Kanskje må du justere regler og betingelser fortløpende?
- Lag en treningsplan/øktplan som tar utgangspunkt i om man har partall eller oddetall i antall deltagere på trening.

5. Oppfølging av spillerne i spill aktiviteter

- Vi ønsker at du som trener bruker mye tid på ulike spillformer.
- Vi ønsker videre at du har et aktivt pedagogisk forhold til disse spill aktivitetene.
- Hovedtilnærmingen bør være basert på at du opptrer som en veileder og ikke som en fotballfasit.
- Det er spillerne som skal lære – de må derfor være aktivt involvert i både å oppdage og løse utfordringer.
- Du kan gjennom å stanse enkelte spillsituasjoner henlede spillernes oppmerksomhet mot en spesifikk utfordring.
- Ved å skape slike gode læringssituasjoner, ved å stille gode spørsmål, ved å gi råd og tips legge til rette for at spillerne får en økt bevisstgjøring og forståelse for spillet.

5.1 Keeper

- I spillsituasjoner bør det også være fokus på keeperrollen. Gi tilbakemeldinger og råd til keeper ved dueller, feltarbeid, igangsetting og dirigering av utespillerne.
- Spillere som ønsker å være keeper oppfordres til å delta på egne keepertreninger som arrangeres av kretsen, klubben eller andre samarbeidspartnere for eksempel HamKam.

5.2 Treningsmengde

Lagene skal ha minimum 2 treninger per uke i sesongen, og minimum 3 treninger per uke før sesongstart for de eldste. (15-19 år). Det vil også bli lagt opp til ekstra treningsøkter sammen med spillerutvikler, med fokus på ulike temaer innenfor spillsituasjoner, men også på ulike ferdigheter, basert på hvilken posisjon man spiller i laget sitt. Tilbud om ekstra-trening med spillerutvikler vil variere i antall. Noen ganger inviteres alle, andre ganger inviteres de vi tenker kan ta steget videre opp på junior- eller seniorlag. I tillegg vil det også bli egne rolletreninger.

5.3 Kamp

- Sportslig utvalg/trenerutvikler vurderer hvilket nivå laget skal meldes på i, i samarbeid med trener(e).
- Anbefalt antall tilgjengelige spillere per lag som spiller nier er 12 til 14, og på ellever er det anbefalt med 15 til 18 spillere.
- Alle spillere skal ha mye spilletid i løpet av sesongen.
- Benytt oppvarmingsøvelser for forebygging av skader.
- Vi ønsker kamper som preges av Fair play og respekt. Les om Fair play bakerst i Sportsplanen.
- Fair play-hilsen skal gjennomføres før og etter kamp.
- Vær positiv og et godt forbilde for spillerne.
- Vis trener- og foreldrevett.

Holdninger / Fair Play – se mer her:

<https://www.fotball.no/fotballens-verdier/fair-play/fair-play-tiltak-i-klubb/#183128>

6. Spillerens forhold til fotball

Det er viktig å bevisstgjøre spilleren i sitt forhold til fotballen med hensyn til:

I hvilken grad ønsker de å satse på aktiv fotball?

På dette alderstrinnet er det mange spillere som har store ambisjoner. Disse går i retning av å komme fortest mulig på A-laget, å komme på landslaget eller sågar å bli profesjonell. Problemet ligger ofte i at spillerne har et lite bevisst forhold til hvilke konsekvenser slike mål har for hvordan de skal nå dit.

Det må være en klar sammenheng mellom målsetting og konsekvenser. Høye idrettslige mål vil nødvendigvis gjøre konsekvenser på:

- det idrettslige plan
- det personlige plan

På det idrettslige plan må spilleren og foreldrene ta stilling til trening (planlegging, mengde og kvalitet) og kamp (forberedelse og gjennomføring).

På det personlige plan må spilleren og foreldrene vurdere målet opp mot de konsekvenser dette vil få for familie, skole, fritid og levesett.

En spiller som ønsker å sikte mot høye mål, må bli bevisst konsekvensene og være klar over at man må prioritere i forhold til dette.

For å gjøre gode vurderinger rundt dette, er det ønskelig at spiller, trener og spillerutvikler setter seg ned og ser på hva nå-situasjonen er og hva som må bli tatt tak i for å kunne

bevege seg mot ønsket utvikling. Det er ønskelig at det gjøres en spillersamtale i forkant av sesong, midtveis og etter sesong, for å kunne gjøre en ny evaluering av veien videre.

Hvilke utfordringer kan de møte utenom den aktive fotballen?

Mange spillere kommer til den erkjennelse at de aldri vil bli toppspillere. Likevel kan det være mange spennende utfordringer for disse i fotballmiljøet. Ungdom i denne aldersgruppen har meget sterke sosiale behov. Dette vises ved at tilslutningen til idrettsklubber når et toppunkt i 13-15 års alderen. Et par år senere starter det store frafallet. Klubbene bør være våkne for spillernes sterke sosiale behov i denne aldersgruppen og gi de nest beste tilbud om lederopplæring, dommeropplæring eller treneropplæring.

Klubben bør legge til rette for et lag, dersom det finnes nok spillere, som kan holde på med fotball uten noen form for prestasjonsfokus og resultat jag. Altså et lag åpent for alle som ønsker å spille fotball for gøy og uten ambisjoner om noe mer enn at de liker å spille fotball.

7. Seniorfotball

Når det gjelder disse lagene har ikke Sportsplanen noen sterke føringer for drift. Lagene skal i størst mulig grad videreføre prinsipper vi ser igjen hos de aldersbestemte lagene på 11'er lagene. Disse lagene bør også benytte oppvarmingsøvelser for forebygging av skader og treningsøvelser fra treningsokta.no.

- Hovedstammen i laget bør bestå av personer fra eller med tilknytning til Løten.
- Som en del av seniorlagene er man et forbilde for mange av de unge i klubben og man må gå foran som en god rollemodell.
- Spillerne skal gjøre seg kjent med Fair play-reglene og overholde disse.
- Man skal være imøtekommende og inkluderende ovenfor nye spillere som kommer utenfra og fra egen yngres-avdeling.
- Klubbens utstyr skal bæres med respekt.
- Det er ønskelig at trenerne på seniornivå har UEFA-B lisens.
- Sportslig utvalg i klubben rekrutterer og ansetter trenere.
- Punktene ovenfor skal gjøre Løten til en attraktiv klubb.
- Man skal være inkluderende og ha respekt for hverandres ulikheter.
- I Løten skal laget komme først.

Seniortrenerne samarbeider og kommuniserer jevnlig med trener for yngre lag.

8. Felles retningslinjer og informasjon for alle

Alle aldersbestemte lag gjennomfører minimum et foreldremøte i forkant av sesongen. Begrepene og kjørereglene beskrevet under, samt informasjon som er viktig for det enkelte lag, tas opp på foreldremøter på de lagene som dette er aktuelt for. Det er viktig med åpenhet, samarbeid og god kommunikasjon slik at vi kan ha fokus på spillernes utvikling og behov.

9. Begrepsavklaring

9.1 Differensiering

Tilrettelegging for at spillere kan få ulike typer utfordringer ut fra interesse, ferdigheter og modning. Tilbudet til spilleren tilpasses i størst mulig grad den enkeltes ferdigheter, motivasjon, ønsker og behov. Hospitering er en form for differensiering.

En annen form for differensiering er å legge inn noen forutsetninger i øvelsene man kjører på treningsfeltet, som f.eks at noen får beskjed om å bruke to touch. Her kan man også snakke med trenerveilederne dersom man er usikker på hvordan man kan gjøre dette.

9.2 Kjøreregler differensiering i Løten Fotball

Har man en større spillergruppe skal man benytte differensiering deler av treningen for å gi utfordringer og mestringsfølelse for spillere på ulike nivåer. For mindre grupper skal det vurderes om man kan samarbeide med andre lag i årskull over eller under for å ha en større spillergruppe på trening.

9.3 Hospitering

En spiller som utmerker seg på en positiv måte skal alltid være med i vurderingen for hospitering. Hospitering er et ekstratilbud og ikke noe som nødvendigvis vil tilbys alle. Likevel skal det ligge noen vurderinger og kriterier bak for å gi et slikt tilbud. Dette tilbudet, om å trene/spille på et høyere nivå, blir gitt i den hensikt å tilpasse trening og kamparenaen for spilleren.

Hvilke kriterier skal vi legge til grunn for hospitering? Holdninger og ferdigheter blir noe vakt.

- Læringsvilje og læringsevne.
- Forståelse av spillet/situasjoner.
- En spiller som går foran, tar ansvar og ønsker å være tilgjengelig og ikke glemmer seg bort.
- Evner å ta gode avgjørelser i ulike situasjoner som oppstår.
- Gode ferdigheter (1v1, tekniske, taktiske osv.).
- Treningsvilje.

- Initiativrike spillere som utfordrer trenerne på hva spilleren kan bli bedre på og som tar til seg tilbakemelding og jobber med «sine» ting.
- Du må være mentalt klar for en slik utfordring også, for å unngå at det blir en dårlig opplevelse.

9.4 Kjøreregler hospitering i Løten Fotball

- En spiller som i det året han/hun fyller 10 år, som viser gode holdninger, og som har både behov og ønske om større utfordringer enn han/hun får på eget lag, er aktuell for hospitering.
- Spiller hospiterer opp en til to dager i uka i tillegg til sitt lags program.
- Trenere på aktuelle lag avtaler hospiteringen, og trener- og spillerutvikler bidrar.
- Hospitering skal skje i samråd med foreldre, dersom man tilhører barne- og ungdomsfotballen. Fra spilleren er myndig vil dette være en dialog mellom spilleren, trener(e) og spillerutvikler.
- Hospiteringen bør i første omgang gjelde på trening, og senere også på kamp dersom spilleren er klar for det og at det ikke går nevneverdig utover laget det hospiteres på.
- Alle lag må være åpne for å ta imot spillere på hospitering.
- Det skal ses på som en premiering å flyttes opp, og det er viktig at spilleren oppfattes som positiv rollemodell ved tilbakeføring til eget lag.
- I Løten fotballklubb skal vi prioritere å gi spillerne muligheter via hospitering, fremfor å vinne enkeltkamper med eget lag.
- En spiller som hospiterer opp i forbindelse med kamp, skal benyttes i sin vante posisjon. Hospitering skal ikke benyttes for å fylle opp en kamptropp, men for at aktuell spiller skal få den utfordringen vedkommende trenger og som klubben ønsker å se spilleren i.
- Hospitering er ikke noe som er for alle. Hospitering er for de som trenere og spillerutvikler mener er klar for det og som viser noe ekstra. Det er mange kriterier som kan ligge til grunn og det er spillere som helt sikkert kommer til å mene de burde få mulighet, men som ikke får den. Disse skal selvsagt kunne stille spørsmål om hva de må jobbe med for å kunne være aktuelle, men må samtidig respektere avgjørelsen til trenerne som gjør sine vurderinger. Viser spilleren evne til å ta tak i nevnte ting og utvikler seg positivt, skal de også belønnes.
- Hospitering skal være dynamisk og ikke statisk. Vi skal evne å se utvikling over tid og gi de som vi til enhver tid mener fortjener det, en mulighet.
- Spillere som hospiterer, skal få minimum en treningsuke sammen med laget spilleren hospiterer med.
- Hospitering og utvelgelse av hvem som får dette tilbudet er en dialog/diskusjon mellom trenere og spillerutvikler/sportslig ledelse og ikke foreldre. Er det noen foreldre som mener noe rundt dette, så skal det tas opp med spillerutvikler, og eventuelt sportslig leder og ikke være en diskusjon som tas med trenerne.
- Foreldre informeres om avgjørelse om hospitering før dette tas med spillere.

9.5 Oppflytting

Dersom vi over tid ser at spilleren presterer på et naturlig høyere nivå, kan permanent oppflytting vurderes. Brukes sjeldnere enn hospitering.

9.6 Kjøreregler ved oppflytting i Løten Fotball

Oppflytting er aktuelt fra og med ungdomsnivå. Sportslig leder skal involveres i tillegg til foresatte. Hospitering skal alltid være gjennomført før oppflytting vurderes.

9.7 Lån av spillere i Løten Fotball

Dersom et lag har for få spillere til å gjennomføre kamp på en fornuftig måte, vil det være nødvendig med lån av spillere fra underårig lag. Trenerne og spillerutvikler(e) på de aktuelle lagene må sammen vurdere hvem av spillerne som er aktuelle ut fra ferdigheter og holdninger, jmf. reglene for hospitering. Trenerne må ha en god og tydelig kommunikasjon om utlån av spillere og sørge for at ikke spilleren blir overbelastet, foreldre skal holdes informert om dette frem til spilleren er myndig. Dersom et lag jevnlig trenger å låne spillere, bør det rulleres på en gruppe spillere som er på et høyt nok nivå fra laget man skal låne fra.

Klubben og lagledelsen skal tilrettelegge for at lag som benytter noen av de samme spillerne ikke har kamper på samme dag.

I LFK skal vi prioritere å låne ut spillere for å støtte andre lag, fremfor å vinne enkeltkamper med eget lag. Det vil si at dersom et lag ikke klarer å gjennomføre en kamp uten å låne spillere fra laget i aldersgruppen under, så skal laget i aldersgruppen under låne ut spillere selv om det gjør at deres eget lag da får et lavere nivå i sin kamp.

Dersom et lag ikke har nok spillere til å stille eget lag i utgangspunktet, så skal sportslig leder avgjøre om laget kan meldes på seriespill på mindre bane, eller om spillerne skal løftes opp eller om man skal søke om dispensasjon så de får spilt med yngre lag.

10. Overgang til større bane

Vi har følgende spillformer for de ulike aldersgruppene:

6 og 7 år	-	Treerfotball
8 og 9 år	-	Femmerfotball
10 og 11 år	-	Sjuerfotball
12 og 13 år	-	Nierfotball
14 – 16 år	-	Elleverfotball
17 – 19 år (jr.)	-	Elleverfotball
Seniorfotball	-	Elleverfotball

Når et lag skal over på større bane bør trenerne samle laget på slutten av sesongen for å forberede spillerne på overgangen. Trenerne må forklare nye regler og hva spillerne kan forvente av endringen. Et tips her er å arrangere en intern treningskamp mot lag fra egen klubb som allerede spiller på denne størrelsen, slik at spillerne kan kjenne på det å spille på større bane. Alternativt kan man delta på en turnering med den nye banetypen som avslutning på høstsesongen eller på våren før seriestart. Når spillerne vet mer om hva som venter dem vil de føle større trygghet.

11. Sosiale

Klubben anbefaler at alle lag også har andre sosiale møtepunkter enn kamp og trening. Her kan man spille på foreldrene og lage en foreldregruppe som arrangerer sosiale aktiviteter for laget. Dette kan for eksempel opprettes på vårens foreldremøte. Dette vil være med å bygge lagfølelsen. Man kan med fordel starte med dette allerede på de yngste lagene, da kan også foreldrene være med og bli bedre kjent med hverandre. Lag som trives sammen sosialt og hvor også foreldrene er engasjerte vil holde sammen lenger.

Husk at arrangementet ikke må koste så mye at det hindrer noen fra å delta.

Man kan også styrke det sosiale samholdet ved å skape en god garderobekultur både på trening og kamp. Ha litt ekstra tid i garderoben før kamp, ta med musikk etc.

God garderobekultur innebærer:

- Samhold
- Respekt for hverandre
- Humor
- Informasjon
- Regler

Det er også muligheter for å samles i brakka for sosiale sammenkomster som for eksempel kveldsmat eller å se en kamp sammen.

Man kan også tenke sosialt på tvers av lag, og for eksempel samarbeide om planlegging av felles cuper.

12. Påmelding av lag

Sportslig utvalg har ansvar for påmelding av alle lag til kretsen. Trenere spiller inn til sportslig leder med informasjon om antall lag og eventuelt ønsket nivå og andre ønsker. Lag som har behov for å samarbeide kan registreres som anti-lag, slik at de ikke får kamper på samme dag.

13. Sonesamlinger i Indre Østland Fotballkrets

Indre Østland fotballkrets tilrettelegger for sonesamlinger fra 12 -15 år. Trener(e), spillerutvikler(e) og sportslig utvalg vurderer spillere som kan være aktuelle til sonesamlinger, og det er nominasjonsansvarlig (spillerutvikler) som har det avgjørende ordet og melder inn til krets.

Spillerne går så igjennom en utvelgelsesprosess over 10 samlinger slik at troppen er på ca. 20 spillere. I IØFK er det pr i dag 5 soner og Løten tilhører sone Øst. De beste fra sonelagene løftes opp til utfordrer- og kretslag. Påmelding er normalt i starten av året.

For å bli nominert letes det etter spillere med eierskap til egen utvikling som kan kjennetegnes med følgende stikkord:

Trener mye

En forutsetning for å bli god er mye trening. Vi leter derfor etter spillere som har trent og trener mye. Spillere som øver på egenhånd med ball også utenom fellestreninger.

Tilstedeværelse

Like viktig som antall treningstimer, er tilstedeværelse i den enkelte økta. Vi leter etter spillere som lever seg inn i aktiviteten og som gir alt for å vinne sine «kamper i kampen».

Tester egne grenser

Skal man ha utvikling, så må man i dag prøve på det man ikke klarte i går. Vi leter etter, og ønsker å legge til rette for, spillere som går ut av komfortsonen. Spillere som forsøker å dra av lagets beste forsvarsspiller, som tar det ekstra draget, som bruker venstra, selv om høyre er bedre, osv.

Nysgjerrige og reflekterte

Vi leter etter spillere som er sine egne trenere. Spillere som tenker igjennom «Hva det var jeg gjorde bra, og hvorfor?» og «Hva kunne jeg gjort bedre, og hvordan?». Spillere som aktivt innhenter kunnskap og som lytter til råd fra trenere og medspillere.

14. Dommerutvikling

Trener/lagleder kan med fordel sammen med dommeransvarlig oppfordre spillere som er 12 år og eldre til å ta klubbdommerkurs. Trener/lagleder kan sammen med dommeransvarlig oppfordre spillere som er 15 år og eldre til å ta Rekruttdommerkurs.

14.1 Klubbdommere

Målsetting

Utdanne tilstrekkelig med klubbdommere slik at alle hjemmekamper i barneavdelingen i (6-12 år) dømmes av utdannede klubbdommere. Det bør være en målsetning å ha minst 20 aktive klubbdommere årlig. Alle spillere fra gutter/jenter 12-16 år bør delta på årlig klubbdommerkurs.

I barnefotballen (6-12 år) er lagleder ansvarlig for å skaffe dommer ut fra dommerpoolen.

Utvikle klubbdommere slik at disse får interesse for dømming av 9er og 11er fotball.

Målsetningen er at klubbdommere hvert år tar steget opp og blir rekrutteringsdommer. Når klubbdommeren blir 15 år er det ønskelig at han/hun normalt tar rekruttdommerkuset.

Tiltak

Arrangere klubbdommerkurs i Løten hvert år. Hovedmålgruppen er fra 12 år og oppover. Kurset vil også være åpent for øvrige medlemmer av gruppen som trenere, lagledere, eldre spillere, foreldre etc.

Klubben dekker dommerutdanning. Kurset fornyes hvert år.

Arrangere dommerseminar hver høst med minimum følgende tema:

- Erfaringer fra årets sesong.
- Forslag til endringer / forbedringer neste sesong.
- Diskusjon av regler, evt. gjennomgang av nye regler.

14.2 Rekruttdommere

Målsetting

Utdanne tilstrekkelig med rekrutteringsdommere slik at klubben oppfyller sine forpliktelser til antall dommere fastsatt av Indre Østland.

Skape et godt dommermiljø slik at dommertalent kan utvikle seg og nå sitt potensial.

Tiltak

Arrangere dommerseminar hver høst med minimum følgende tema:

- Oppmuntre de eldste klubbdommerne til å ta rekrutteringsdommerkursen blant annet ved at eksisterende rekrutteringsdommere og kretsdommere forteller om sine erfaringer og opplevelser.
- Undersøke og melde på deltagere til kurs i regi av Indre Østland.
- Klubben dekker dommerutdanning, fløyte, kort, samt utstyrspakke hvert tredje år (dommerdrakt, shorts og strømper).

Alle dommere som dømmer for klubben, må være medlemmer i klubben.

15. Rekruttering av spillere

Løten fotballklubb har en rekrutteringsansvarlig som har et særskilt ansvar for å rekruttere nye spillere til alle lag.

15.1 Rekruttering av nye spillere

Oppstart av lekegruppe for 5-åringene er i mai. I mars/april lages det invitasjoner med informasjon om Løten fotballklubb og om treningstider.

Invitasjonene deles ut til avgangskullet ved alle barnehager i Løten. I tillegg er idrettskolen en viktig rekrutteringsarena. Invitasjonen skal også legges ut på klubbens hjemmeside og Facebook-profil.

Det legges opp til ei artig og inspirerende oppstartsøkt ledet av spillere i klubben. Vi inviterer samtidig til foreldremøte der fotballgruppa går gjennom all informasjon om klubben, treningstider og muligheter. Det skal også rekrutteres tillitsvalgte slik som lagleder og trenere på foreldremøtet. For å få foreldre best mulig i gang har vi en fadderordning med rekrutteringsansvarlig, medlemmer fra sportslig utvalg og eventuelt trenere fra etablerte lag som er med i startfasen og ved behov ellers.

15.2 Rekruttering av eldre spillere

Det lages en generell invitasjon for å tiltrekke oss nye spillere fra 6 år og oppover der dette er et behov. Denne legges også ut på klubbens hjemmeside og på Facebook. Trenere/lagledere på de aktuelle lagene må være informert om rekrutteringskampanjen, slik at nye spillere blir tatt godt imot når de kommer.

Klubben profilerer seg ellers gjennom artikler i lokale medier, ved å stille opp med stand på ulike arenaer osv.

16. Holdninger / Fair Play

Fair Play = god oppførsel på og utenfor banen

Fair play handler om det som skjer på og utenfor banen, og er normen som skal prege aktiviteten vår på alle nivåer, herunder respekt for, og etterlevelse av, gjeldende regelverk, retningslinjer og verdisett. Fotballarenaen er en arena hvor vi skal ha respekt for alle mennesker og forsterke fellesskapet. Fotballkamper skal foregå i trygge rammer slik at alle får gode opplevelser. Fair play skal synliggjøre hvordan fotballen tar en oppdragende rolle overfor barn og ungdom, og er grunnlaget for vårt omdømme og våre handlinger.

For mer info se her;

<https://www.fotball.no/fotballens-verdier/fair-play/fair-play-tiltak-i-klubb/#Toppen>



Fair Play- ansvarlig anbefaler alle trenere å gjennomføre:

- [Natursti](#) for aldersgruppene 5-10 år.
- [Fair play-spørsmål](#) 8-14 år.
- [Fair play-skolen](#) for aldersgruppene 8-14 år.
- [Fair play-kurset](#) for aldersgruppene 13+.

Toleranse:

- Yngre spillerne kan være selvsentrerte og aggresjonen kan rettes mot kamerater når ikke alt går slik som den enkelte vil. Derfor må treneren gå foran med et godt eksempel.
- Tendenser til innbyrdes kjeftbruk stoppes med en gang, hvis ikke vil ikke laget fungere sammen.
- Godta egne feil.
- Tåle både seier og tap.

Disiplin:

- Spillerne må læres opp til å forstå nødvendigheten av å møte presis til kamp og trening helt i fra begynnelsen.
- Gjøre de oppgavene man blir pålagt på trening og kamp best mulig.
- Overholde vedtatte regler.

Spillerne læres til å respektere:

- motspiller
- dommer
- samarbeid og samhold
- medspiller
- trener og lagleder
- utstyr