

# Sportsplan Fenstad Fotballklubb

**Vedtatt 25.03.2021**

## Innledning

Sportsplanen er klubbens styringsverktøy og hjelpemiddel for treneren og laglederen.

Fenstad Fotballklubb skal være åpen for begge kjønn og gi et sportslig og sosialt tilbud til alle i vårt nærområde. Med utgangspunkt i klubbens verdier og målsettinger skal sportsplanen legge grunnlaget for "Flest mulig – lengst mulig – best mulig" i et trygt og utviklende miljø for alle.

Det presiseres at sportsplanen er laget så kortfattet som mulig for å være et redskap for alle trenere og ledere. En kortfattet sportsplan vil ha sine klare svakheter ved at den ikke løser alle spørsmål. Vi mener likevel at den vil løse de viktigste spørsmålene og bidra til en enhetlig tanke og treningskultur i klubben. Sportsplanen er et levende dokument som kan og bør revideres jevnlig, det er styret som er eier av dokumentet.

## Verdier

- Fotball for alle
- Fair play
- Trygghet + utfordringer + mestring = Trivsel

## Hovedmål

- Øke medlemsmassen til 150 medlemmer innen utgangen av 2025
- Ha minimum 1 lag for hvert alderstrinn for både jenter og gutter i alderen 6-12 år
- Etablere egen satsning for e-sport

## Delmål

- Holde utgiftene til hver enkelt utøver lavest mulig
- Ha minimum 40 deltagere på Fotballskole vært år (rekruttering)
- Sørge for et sportslig og sosialt tilbud til alle som ønsker det i nærområdet uansett alder
- Alle lag deltar på en felles overnattingscup ila en sesong
- Legge til rette for kompetanseutvikling for trenere og ledere

## **Oppstartsfotball 5 – 7 år**

Oppstartsfotballen i FFK definerer vi som fotballtilbudet for barna mellom 5-7 år. Vi følger skoleruten hva gjelder treningsdager (treningsfri på helligdager og skoleferier)

### **Hva trener vi på?**

I aldersklassene 5-7 år trener vi på at barna skal klare å kontrollere ballen. Dette gjør vi gjennom lekbaserte øvelser og spill i små format 2v2/3v3/4v4.

For de yngste er også fotballglede veldig viktig. Vi ønsker å skape entusiasme og glede rundt treningene, og oppfordrer våre trenere til det samme.

### **Øktstruktur**

Treningene varer 45 minutt for 5- og 6-åringene og 60 minutter for 7-åringene.

Primært består økten av ca 1/3 lekbaserte øvelser som går på ballkontroll og 2/3 spill i 3v3/4v4-format. Dette er for å sørge for flest mulig involveringer med ball per spiller på treningene.

### **Hvem holder treningene?**

5-åringene: Foreldre som ønsker å bidra som trenere og lagledere har hovedansvar for gjennomføring av treningsøkt.

6-åringene: Foreldre som ønsker å bidra som trenere og lagledere har hovedansvar for gjennomføring av treningsøkt.

7-åringene: Foreldre som ønsker å bidra som trenere og lagledere har hovedansvar for gjennomføring av treningsøkt.

Juniorleder(e) sørger for at utstyr og annet rekvisita er tilgjengelig, og kan bidra med råd og tips til trenerne på de forskjellige gruppene etter behov mtp øktplaner etc.

### **Kamptilbud for de yngste**

Gutter og jenter kan fra og med det året de fyller 6 år kan delta på kampsamlinger. Kampformen er 3v3 på baner med vegger. Påmelding til disse skjer gjennom Spond innen gitt frist. Alle aktivitetene ligger inne under "aktiviteter". Huk av for "delta" eller "delta ikke", slik at vi har oversikten over hvem som blir med. Det er obligatorisk oppmøte til disse dersom man har satt seg på deltakelse, og fristen for påmelding er ute. Dette vil gå ut over de resterende spillerne på laget. Foreldre vil også kunne få oppgaver knyttet til disse kampsamlingene, for eksempel å være lagleder.

## **Barnefotball, 8 – 12 år**

Barnefotballen i FFK definerer vi som fotballtilbudet for barna mellom 8-12 år. Alle treningene i barnefotballen blir gjennomført av foreldretrenerne. Klubben stiller med Juniorleder(e) som kvalitets-sikrer og koordinerer disse treningene. Juniorleder(e) følger også opp foreldretrenerne med tilrettelegging og trenerkurs. Det skal gjennomføres et årlig foreldremøte for hvert enkelt kull hvor årsplanene til kullet presenteres, og foreldrene har anledning til å komme med spørsmål til FFK.

Fra det året man er åtte år deltar lagene i seriespill hvor man spiller kamper mot andre klubber.

### **Roller rundt lagene i barnefotballen:**

Hvert barnelag i klubben er avhengig av frivillige foreldre som bidrar i forskjellige roller rundt laget. Det er viktig at alle rollene fylles på hvert lag og et viktig prinsipp her er å tenke "hva kan jeg bidra med for å gjøre fotballtilbudet til barna på laget til sønnen/datteren min enda bedre". Det er alltid ting man kan bidra med for å hjelpe selv om man ikke er treneren på feltet.

Allikevel er det **2 roller vi trekker frem som ekstra viktige:**

#### **Trenerrollen**

Treneren er den viktigste rollen rundt et lag. Vi anbefaler alltid å ha minst 2 trenere på hver trening og sånn sett bør det være flere trenere på hvert lag som fordeler øktene seg imellom. Treneren er ansvarlig for å gjennomføringen av kamper og treninger. For best mulig trenings- og kampgjennomføring er det viktig at alle trenere i klubben har et felles regelsett.

#### **Laglederrollen:**

Laglederen er lagets organisator utenfor banen. Laglederens viktigste funksjon er således å legge til rette for at treneren kan konsentrere seg om å gjennomføre gode treninger og kamper. Laglederen informerer om lagets aktiviteter og sørger for påmeldinger til cuper og kamper. Laglederens viktigste verktøy er Spond appen. Her legges alle lagets aktiviteter inn og foreldrene melder ifra når barna kan/ikke kan delta. Laglederen melder også laget på cuper og sørger for at det er oppdaterte laglister på spillerne på laget.

Laglederen må også sørge for å sende melding til oppsatt dommer før hver hjemmekamp for å forsikre seg om at oppsatt dommer kan dømme.

Laglederrollen, som trenerrollen kan være smart å fordele på flere, laglederen oppfordres derfor til å delegerer oppgaver så alle foreldre rundt kullet bidrar med sitt. En kan f.eks. være ansvarlig for draktbagen sesongen igjennom, en annen kan være ansvarlig for påmelding av cuper, mens den tredje er økonomiansvarlig og sørger for at det er penger til å melde seg på cuper eller sosiale aktiviteter. Laglederen er ansvarlig for gjennomføring av foreldremøtet.

### Holdninger:

Det som oppfattes som selvfølgeligheter, kan det være vanskelig å få aksept for hvis man ikke tar denne delen av arbeidet på alvor. Holdningsskapende arbeid må derfor starte første dag spilleren kommer til klubben. På denne måten kan vi skape et miljø som gir alle trygghet og trivsel.

Når vi er uniformert med FFK sitt tøy skal vi alltid fremstå som gode representanter, og gå foran som gode eksempler gjennom vår væremåte og språkbruk.

Vi ønsker at spillere og foreldre skal:

- Respekttere og vise lojalitet til trenere, lagledere og FFK som klubb
- Vise respekt for andre uansett rase eller religion
- Møte til rett tid
- Holde eget utstyr i orden og hjelpe til med å rydde etter endt trening og kamp
- Oppmuntre medspillere i medgang og motgang
- Ha positive holdninger til dommerens oppgaver under kamp
- Lære å takle både tap og seier
- 

Trenerforum:

Foreldremøter:

Fotballskole:

## **Kosthold og søvn:**

Under her kan man lese en kortfattet oppsummering om temaene kosthold og søvn, til nytte for både spillere og foreldre!

### **Kosthold og søvn**

Spillere som blir gode trener mye både på egenhånd, med kompisene og sammen med laget sitt. Men all denne treningen kan være slitsom for kroppen. Derfor er det veldig viktig med riktig kosthold og søvn for at kroppen skal tåle alle de utviklende treningene.

### **Søvn**

Hvis man sover lite har man lettere for både å bli syk, være i dårlig humør og spille dårlige fotballkamper. Både for barn og ungdommer anbefales det å sove i ti timer hver natt og det er viktig med samme leggetid hver kveld. Det er nemlig i disse ti timene man sover at kroppen reparerer seg slik at den kan tåle å konsentrere seg mer og løpe mer. Selv om ungdommer har en tendens til å legge seg seinere er ikke dette fordi de trenger mindre søvn. For ungdommer som driver med fysisk aktivitet over to timer per dag er det ekstra viktig å få nok søvn og restitusjon.

Ved siden av trening skal man også ha tid til å gjøre lekser. Man vet i dag at det å trene fotball gjør at man blir flinkere til å konsentrere seg når man jobber med lekser slik at man lærer mer av leksearbeidet enn om man ikke hadde trent.

### **Kosthold**

Siden fotballspillere trener mye trenger de også mer mat enn andre. Når man spiller fotball bruker man energi og når man spiser fyller man på med energi. Hvis man ikke fyller på med nok energi vil man heller ikke kunne klare å spille fotball like mye. Derfor lønner det seg å spise mye mat gjennom fire, fem eller seks måltider hver dag. Men ikke all slags mat er like bra for fotballspillere. Mat med mye sukker som nugatti, ketsjup, godteri og brus er ikke å anbefale siden slik mat kan gjøre fotballspillere slappe og trøtte.

Det er ikke alltid man rekker å spise middag når man ønsker, men det beste er å spise et stort måltid ca tre timer før man skal på trening eller kamp. En yoghurt, banan eller brødskive med pålegg en time før trening kan også være lurt. Men hvis man spiser like før man skal spille fotball blir man fort kvalm og slapp, og da blir det ikke alltid like gøy å spille fotball.

Husk også på å drikk masse vann i løpet av dagen. Dette gjør at man blir mer opplagt og konsentrert både på skolen og på fotballtreningen.

### **Spis ofte**

Det anbefales å spise 4 hovedmåltider (store måltider) og 1-2 mellommåltider (mindre måltider) hver dag. Man bør dermed spise ca hver 3-4 time! De fire hovedmåltidene er frokost, lunsj, middag og kveldsmat. Mellommåltid er for eksempel frukt/yoghurt før trening/etter trening eller hvis man skal på trening rett etter skolen og ikke rekker middag først.

### **Spis variert**

Det er også lurt å spise flere typer mat gjennom dagen og uka. Da får kroppen i seg forskjellige næringsstoffer som finnes i forskjellige matvarer. Prøv å få i deg mat fra alle disse matvaregruppene; 1. Brød- og kornmat 2. Poteter, ris og pasta 3. Grønnsaker 4. Frukt og bær 5. Fisk, kylling, kjøtt og egg 6. Melk, yoghurt og ost.

### **Fem om dagen**

Fem om dagen er et tips som anbefaler fotballspillere å spise fem porsjoner med frukt eller grønnsaker i løpet av hver dag. I en vanlig dag kan dette se slik ut:

1. glass juice til frokost
2. 1-2 gulrøtter til matpakke på skolen
3. 1-2 frukt før/etter trening
4. 2-3 poteter til middag
5. 1 porsjon salat til middag

### **Frokost**

Til frokost kan man gjerne spise brødsiver av grovt brød. Pålegg som egg, kaviar, leverpostei, ost og kjøttpålegg passer bra. Frukt og melk til frokost er også en sikker vinner. Andre gode tips er kornblanding med melk eller yoghurt, juice og salat med kylling eller tunfisk. Lunsj  
Som spillere i Ready Fotball ønsker vi at barn lærer seg til å smøre sin egen matpakke. Dette kan gjøres før man legger seg på kvelden eller før man spiser frokost på morgenen. Tips til sunn matpakke man kan lage seg er brødskive med makrell i tomat, leverpostei eller egg. I tillegg kan det være fint å variere litt mellom å ha med seg avocado, youghurt, eple, banan, pære eller grov kjeks som for eksempel Bixit. Tunfisksalat eller kyllingsalat er enkle ting fotballspillere kan lage på kjøkkenet kvelden i forveien og pakke med seg som matpakke på skolen.

### **Middag**

Hvis man spiser seg god og mett tre timer før trening vil man være full av energi til man skal spille fotball. Mye mat man kjøper ferdig er ikke spesielt sunn, som for eksempel suppe og saus fra pose eller pastasaus på boks, ferdigpizza, kebab og hamburger. Middager med grønnsaker og mat man har laget fra bunnen av er som regel det sunneste. Hvis man har tenkt å spille mye fotball er det viktig å spise seg skikkelig mett. Man kan si at en middagstallerken bør inneholde en tredjedel kjøtt, fisk eller kylling, en tredjedel pasta, ris eller poteter og en tredjedel grønnsaker eller salat.

### **Kveldsmat**

Når man kommer hjem fra trening er musklene slitne. For å få musklene til å bli fulle av energi til morgendagen burde man drikke melk og spise egg eller kjøtt før man legger seg. Proteinet i denne maten reparerer musklene slik at de blir sterkere.

### **På trening**

Husk å drikk masse vann mens man er på fotballtrening. Hvis man har lite vann i kroppen, blir det vanskeligere å konsentrere seg og man får ikke til å lære like mye på treningen. Ta også med en frukt som man spiser helt på slutten av treningen før man drar hjem.