

## OS TURN FOTBALL - 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 og ferdigheter som er gjenkjennbart, 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 legge opp treningene til forskjellige aldersgrupper*

*Forslag til øvelser til hvert alderstrinn*

*Hva som ligger i begrepet Os turn fotball stilen*

*Litt om treningsledelse – hvordan møte spillere 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 og inkluderende og humør. Disse 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 bana 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 velkomne 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.



**1. Klubbstyr:** Klubben setter premissene for en styrt utvikling av alt som skjer. Det sikrer langsiktighet, forutsigbarhet og uavhengighet.



**2.: Livslangt Engasjement:** Klubben 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!
10. 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 og 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



## 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 bedrives 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.



## SPORTSLIG

### Aktivitet:

Små baner. Mest mulig spill med få spillere på hvert lag. Del opp hvis det blir for mange spillere på den plassen som er til rådighet. Stimuler til bevegelsesglede og mange touch på ballen, den skal bli spillerens venn 😊

### Taktikk:

Orientering på banen, hva er forsvar og hva er angrep?

Mål med denne perioden er at alle spillere skal fremdeles synes det er gøy med fotball, oppleve mestring og trygghet.

**Av forsiktighetshensyn anbefales det å ikke øve på headinger i denne alderen.**

## ØVELSER

Forslag til øvelser: [Følg linken](#)

### 7 til 10 år

#### **FORTSETTE 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.

## ORGANISERING



## Inndeling:

På disse alderstrinnene deles det inn i egne jente- og guttegrupper. Os Turn Fotball ønsker likt antall spillere på hvert lag. Anbefalt syv spillere på et femmerlag er utgangspunktet. Lik spilletid og rotering på plasser. Etterstrebe 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. Rotere minimum annethvert år på lagene.

## Fellesøker:

2-3 fellesøker 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:

Iverksette tiltak som knytter spillerne og lederne sammen. Skal gjennomføres minimum 2 ganger i året.

## SPORTSLIG

### Aktivitet:

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

## ØVELSER

Forslag til øvelser: [Følg linken](#)

Det er lov å drible. I Os turn fotball trenger vi også individualistene!

## 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 enn inndeling basert på spillernes individuelle ferdigheter, motivasjon og holdninger.

Det vil legges til retta for at aldersgruppen trener samtidig.

## ORGANISERING

Inndeling:



Egne jente- og guttelag. Jevngode lag og jevnt med spilletid fram til de 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:

Iverksette tiltak som knytter spillerne og lederne sammen. Skal gjennomføres minimum 2 ganger i året.

## SPORTSLIG

Aktivitet:

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.

Mål med denne perioden er at alle spillere skal fremdeles synes det er gøy med fotball, 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.





Relasjonelle ferdigheter som hvordan sette opp 2vs1 situasjoner (overlapp, trekant osv.), bevegler foran og bak ballfører og ha forståelse for begrepene for 1A, 2A, 1F og 2F.

Forslag til øvelser: [Følg linken](#)

## **UNGDOMSFOTBALL**

### **(13-19 ÅR)**

Overgangen fra barnefotball til ungdomsfotball kan være utfordrende for både spillere og trenere. Spillerne utvikler seg ulikt både fysisk og ferdighetsmessig. Det som skal være felles for denne aldersgruppen er at hovedfokuset skal være spillerens individuelle utvikling, både når det gjelder det sportslige, sosiale og mentale. Ungdomsåra 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 til 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 forbli 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.

### **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 vil tilrettelegges for at de andre Nivå- lagene skal få delta på breddeturneringer (likt antall turneringer, klubben dekker påmeldingsavgift i inntil 3 turneringer).

## ORGANISERING

### Inndeling:

Et 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:

Iverksette tiltak som knytter spillerne og lederne sammen. 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

### Aktivitet:

Voksenfotballen nærmer seg og spillerne blir stilt ovenfor nye utfordringer. 13- åringer 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 og 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- åringer) 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.

Mål med denne perioden er at alle spillere skal fremdeles synes det er gøy med fotball, oppleve mestring og trygghet. En skal videreutvikle de individuelle og relasjonelle ferdighetene. Man 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](#)

## **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 bestå i utgangspunktet 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 trener bakgrunn og kompetanse på førstelagene.

Sosialt:

Iverksette tiltak som knytter spillerne og lederne sammen. Skal gjennomføres minimum 2 ganger i året.

## SPORTSLIG

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

Forslag til øvelser: [Følg linken](#)



## **OS TURN FOTBALL SIN «STIL»**

### **- EN SPILLESTIL Å VÆRE STOLT AV**

Os Fotball ønsker å ha en spillestil som har et utgangspunkt i det ballbesittende, tålmodighet i bearbeidelsesfasen, ivrige i kontringsfasen og råde i gjenvinningsfasen. For at dette skal gjenkjennes i våre kamper må vårt treningsarbeid være gjennomsyret av aktivitet som gjensker 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 samla 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 fremfor 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.

Os turn fotball stilen kan karakteriseres gjennom mye pasningsspill og bevegelse mens laget leter etter muligheter for et gjennombrudd, også kalt ballbesittelse

## **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**

#### ***Hvordan gjør vi det og når begynner vi med differensiering?***

Barnefotballen starter det året barnet er fem år. De to første årene er det ingen differensiering. Fra det året de fyller syv år vil man tilstrebe å differensiere etter ferdighets-, modenhets- og interessenivå på majoriteten av treningsøktene. Det vil også være viktig at man innimellom opphever differensieringen og trener som samlet gruppe uavhengig av de kriterier nevnt ovenfor.

I tillegg til det sportslige er det også andre hensyn som skal ivaretas. Både sosiale og praktiske aspekt er viktig å vektlegge.



## **Alle i vårt treningsmiljø skal få den samme oppmuntringen**

### **Hvordan gjør vi det?**

Trenerne kommer sammen og finner sammen ut hvem som hører hjemme i de ulike mestringsgruppene. Normalt deler vi inn i tre grupper fra 7 – 8 årsalderen. Når det gjelder antall grupper, må trenerne finne den beste løsningen og vurdere med bakgrunn i antall tilgjengelig spillere. Vi legger vekt på at deler av treningen alltid skal gjøres i en samlet stor gruppe. Dette kan dreie seg om felles oppvarming og en felles samling til slutt. Hoveddelen av treningsøkta skal foregå i de valgte mestringsgruppene.

Gruppene må være fleksible, ikke fastlåste. Det må være en kontinuerlig evaluering om det gir riktig og ønsket effekt. Det må også være blick for om det får utilsiktede sosiale konsekvenser. Trenerne må rullere i de valgte gruppene slik at alle spillerne føler seg sett. Dette ansvaret ligger hos hovedtreneren.

### **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. Da 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 det holdningsmessige, ferdighetsnivået, 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?

Hospitering handler ikke om at den utøveren skal inn på det nivået å dominere på samme måte som i sin egen gruppe, men snarere om utøveren er i stand til å klare de utfordringene





som er på det neste nivået, samt om han har den kapasiteten som er nødvendig for å tilegne seg de utfordringene som vil oppstå. Vi trenger derfor trenere som ser at spillerutvikling er viktigere enn resultater for eget lag. Det er viktig at trenerne får et eier forhold til klubben og ikke bare det laget de selv trener.

En hospiteringsperiode bør foregå over minst to uker. En muntlig tilbakemelding til utøveren, både sportslig og sosialt, bør gjøres etter endt hospiteringsperiode. I tillegg skal trener på det ordinære laget få en sportslig tilbakemelding i etterkant. Utøveren og en av dens foresatte skal alltid være informert om hospitering i forkant og gi samtykke til at hospitering skal gjennomføres.

Både når det gjelder differensiering og hospitering skal trener ha tett kontakt med sportslig ledelse i klubben. Klubben er sjef og har siste ordet når det kommer til differensiering og hospitering.

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

Fotball er en lagidrett og det hviler et ansvar på alle lagsmedlemmene 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 bana.

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 slå ned på 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:**

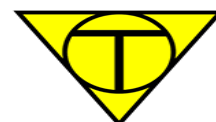
Snakk med spillere og foresatte om Fair Play på spillermøter, foreldremøter og andre anledninger der laget er samlet.

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 kampløpelse - konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.
6. Respekter dommerens avgjørelser - selv om du av og til er du uenig!
7. Det er ditt barn som spiller fotball. Opptre positivt og støttende - da er du en god medspiller!

Os Fotball

