

URÆDD FK

SPORTSPLAN



Version 1.0

Innhold

1	SPORTSPLAN DEL 1.....	2
1.1	Innledning:	2
1.2	OVERORDNEDE MÅLSETNINGER FOR URÆDD FOTBALL:	3
2	RETNINGSLINJER FOR DIFFERENSIERING OG HOSPITERING I URÆDD FOTBALL.....	4
2.1	Differensiering	4
2.2	Hospitering.....	5
3	FAIR PLAY KRAV TIL TRENERE OG LAGLEDERE	5
3.1	FORELDREVETTREGLER:	6
4	SPORTSPLAN DEL 2: RETNINGSLINJER FOR HVER ALDERSGRUPPE	7
4.1	Velkommen til fotball - alder 4-5 år	8
4.2	Barnefotball, 6-12 år.....	8
4.2.1	6 - 8 år	9
4.2.2	9 - 10 år	10
4.2.3	11 - 12 år.....	11
4.3	Ungdomsfotball 13-19 år	13
4.3.1	13-14 år	13
4.3.2	15-16 år	14
4.3.3	17-19 år	15
4.4	Seniorfotball.....	16
	Oppsummering og videre planer.....	16

1 SPORTSPLAN DEL 1

1.1 Innledning:

Urædd Fotball er en fotballklubb som ligger sentralt i Porsgrunn by. Vi er blant Telemarks største breddeklubber og ligger på om lag 500 medlemmer, fordelt på ca 20 lag. I 2016-sesongen fikk vi også smake på toppfotballen da vårt senior damelag spilte i Toppserien.

Sportsplanen i Urædd Fotball skal være tuftet på NFFs retningslinjer for god spillerutvikling. All aktivitet som foregår i Urædd-regi skal være organisert og tilrettelagt for fotballglede og fotballmessig utvikling av spillere i klubben. Trivsel, trygghet og et godt inkluderende miljø skal skapes rundt alle grupper.

Som en av Telemarks største breddeklubber, skal Urædd Fotball ivareta alle spillere. Det gjelder både de spillerne som ønsker å delta for gleden ved spillet, og for det sosiale, men også for de som har et høyt ambisjonsnivå og ønsker å bli toppspillere. For å ivareta alle spiller skal treningsmengde og nivå på trening tilrettelegges for enkeltspillerne. Dette gjøres ved at det legges opp til et visst antall treningsøkter (kjerneøkter) på hvert årskull. I tillegg legges det også opp til frivillige økter, slik at de som vil trene mer, får mulighet til det. For å ivareta de aller ivrigste blir det også lagt opp til gode systemer på hospitering og tilbud om ekstra ferdighetsøkter på tvers av årskull. Dette gjelder også på tvers av kjønn, hvis det er det beste for enkeltspillerne.

Sportsplanen skal være et verktøy for alle trenere, lagledere og andre involverte i Urædd Fotball. Den skal si noe om hvordan vi som klubb ønsker at det skal fungere hos oss. Alle som påtar seg verv i Urædd Fotball plikter seg til å følge det som er nedskrevet og vedtatt i sportsplanen. Klubben tar gjerne en god diskusjon, men til syvende og sist er det klubben som er sjef.

Trenerne i Urædd Fotball være godt skolerte og utviklingsorienterte. Dette skjer gjennom NFFs trenerkurs, men også gjennom et trenerutviklingsprogram. Spillerne skal utvikles gjennom vår skoleringsplan (se del 3 av sportsplan). Alle nye trenere i Urædd skal gjennom opplæring i sportsplanen og skoleringsplanen.

1.2 OVERORDNEDE MÅLSETNINGER FOR URÆDD FOTBALL:

I Urædd FK har vi følgende overordnede målsetninger:

- * Alle skal ha det gøy i Urædd!
- * Urædd Fotball skal være ledende på spillerutvikling i vårt fylke.
- * Utvikle spillere som er attraktive for overganger til større klubber.
- * Urædd Fotball skal utvikle spillere til Senior Damelag og Senior Herrelag.
- * Urædd Fotball skal tilrettelegge for barn og unge som ønsker fotball kun for gøy og som en sosial arena.
- * Urædd Fotball skal ha et treningstilbud til alle alderstrinn på gutte- og jente-siden helt opp til A-lag
- * Rekruttering av nye kull skal foregå etter Urædd FK's instruks for rekruttering og den/de ansvarlige vil jobbe med foreldretreneroppfølging og koordinere treneropplæring.

VERDIER:

Dette er Urædd Fotball sine verdier, de er fundamentet vårt og vi vil alltid gjøre vårt ytterste for å etterleve disse:

- *Respekt
- *Likeverd
- *Inkludering

2 RETNINGSLINJER FOR DIFFERENSIERING OG HOSPITERING I URÆDD FOTBALL

I Urædd Fotball ønsker vi å tilby fotball for alle, og et overordnet mål for oss er at alle skal ha det gøy. Samtidig ønsker vi å være en foregangsklubb på spillerutvikling. Vi vil dermed sette enkeltspilleren i sentrum. Det vil blant annet si at vi skal gi alle spillerne matching på riktig nivå, noe som vil gi både mestringsfølelse og utfordringer. I den sammenheng er det noen verktøy som ikke er lov å bruke og noen vi oppfordrer sterkt å bruke.

Selektering er strengt forbudt i Urædd Fotball frem til spillerne er 13 år. Det vil si at det ikke er lov å dele inn lagene etter spillernes ferdighetsnivå, altså dele inn i 1. og 2. lag. Det er heller ikke lov å toppe laget, det vil si gi spillere mer spilletid enn andre på bakgrunn av spillernes nivå.

Norges Fotballforbund oppfordrer til en praksis der spillere 1/3 av tida møter motstand som er svakere enn seg, 1/3 som er like gode og 1/3 som er bedre enn seg selv. Dette er en praksis Urædd Fotball ønsker å følge. Da blir det opp til trenerne å bruke følgende verktøy riktig:

2.1 Differensiering

Differensiering er et verktøy vi ønsker at trenerne i Urædd Fotball skal ta i bruk. Det vil si at vi oppfordrer trenerne til å dele inn treningene etter ferdighet, slik at spillerne oftere møter spillere på sitt eget ferdighetsnivå. Det er opp til trenerne å organisere treningene sånn at spillerne 1/3 av tida møter motstand som er svakere enn seg, 1/3 som er like gode og 1/3 som er bedre enn seg selv. Det er fullt mulig også å differensiere annerledes på ulike ferdigheter og øvelser. Eksempelvis har noe et høyere ferdighetsnivå isolert på pasninger, mens andre er bedre i spillaktivitet.

En viktig del av differensieringsordningen i Urædd Fotball er å legge trening for årskull samtidig. Da har trenerne ypperlige muligheter til å la spillere med likt ferdighetsnivå til å trene sammen. Dette gjelder spesielt på sommerstid da banekapasiteten er meget god.

2.2 Hospitering

Hospitering er også et verktøy vi oppfordrer til. Hospitering vil si at dersom spillere har et ferdighetsnivå som er så høyt at de ikke får nok utfordringer i sin egen årsklasse, bør denne spilleren hospitere med en (eller flere) årsklasser over. Spilleren bør ikke tas vekk fra trening på sitt eget alderstrinn, så hospiteringen bør komme i tillegg. Dersom det vurderes at en spiller skal flyttes permanent opp så skal dette forankres i klubbens sportslige ledelse, samt at det skal tas en avgjørelse i samråd med spiller, trenere og foreldre.

Det er ikke hensiktsmessig å hospitere opp spillere som ikke har nivået inne. Dette vil virke mot sin hensikt, da spillerne kan få dårlige opplevelser. Dette vil gjøre at det sannsynligvis kun er et fåtall spillere fra hvert lag som er aktuelle for en slik hospitering. Hvem disse spillerne er, er det trener(ne) på de respektive lagene som avgjør. Det er viktig at det her utøves god kommunikasjon og at spillere og foreldre blir involvert.

Dersom spillere hospiterer opp til et lag, er det viktig at trenere og lagledere på laget over tar et ekstra ansvar for å trygge spiller(ne) som kommer opp.

3 FAIR PLAY KRAV TIL TRENERE OG LAGLEDERE

Treneren er ofte den viktigste personen for barn og unge som spiller fotball. I fotballen skal det være rom for alle, og det er trenerens oppgave å skape et miljø der alle trives. Fair Play handler om hvordan vi oppfører oss mot hverandre, både på og utenfor banen.

Alle trenere bør ha et bevisst forhold til Fair Play og sin egen påvirkningskraft. Fair Play-krav til våre trenere og lagledere gjenspeiler klubbens verdier **respekt, toleranse og likeverd**:

1. Alle spillere er like mye verdt, og har det samme potensial for å ha det moro med fotball.
2. Vis respekt for andre.
 - Nulltoleranse for rasisme
 - Nulltoleranse for seksualisert språk og oppførsel
 - Ikke røyk, bann eller vær aggressiv på sidelinja. Slår ned på negativt språkbruk
3. Mobbing er trenerens ansvar.
4. Vis respekt for arbeidet klubben gjør.

- Delta på foreldremøter og trenerforum slik at du jobber etter klubbens holdninger og retningslinjer.
5. Se på dommeren som en veileder og gjør dommeren god!
 - Respekter avgjørelsene og bidra til at dommeren trives.
 - Ta imot og takk dommeren i forbindelse med alle kamper.
 - Vær et forbilde for barna med tanke på adferd overfor dommeren.
 6. Del ut foreldrevettreglene til foreldrene.
 7. Gjennomfør Fair Play-hilsen før og etter alle kamper.
 8. Gjennomgå Fair Play-kontrakten med lagets spillere hver sesong, og snakk med spillerne om kontrakten i løpet av sesongen.
 9. Gi oppmuntring til alle spillerne under trening og kamp
 - Å tilrettelegge for riktig aktivitet er mye viktigere enn å gi mye instruksjon.
 - Spill mye smålagsspill.
 - Sørg for at alle får mange involveringer. Aldri kø!
 10. Oppmuntre i medgang og motgang.
 11. Tilrettelegg for et trygt miljø med aktiviteter som spillerne mestrer.
 - Trygghet + Mestring = Trivsel
 12. Bruk alle spillerne like mye i kamp.
 - Opplevelse, lek og utvikling er mye viktigere enn resultat.
 13. Tenk på at det er barna som spiller fotball - ikke du.
 14. Tap og vinn med samme sinn!
 15. Husk at du uansett er rollemodell – det er ditt valg om du vil være en god en!

3.1 FORELDREVETTREGLER:

Vi i Urædd Fotball er opptatt av at alle våre spillere skal oppleve glede og føle seg trygge i vårt fotballmiljø. Vi ber derfor alle foreldre til å følge følgende foreldrevettregler:

1. Møt opp på trening og kamp – barna ønsker det
2. Gi oppmuntring til alle spillerne – ikke bare ditt eget barn
3. Gi oppmuntring i medgang og motgang
4. Respekter trener/lagleders bruk av spillere – seriøse innspill kan du gi etter kampen
5. Se på dommeren som en veileder – respekter avgjørelsene
6. Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta – ikke press
7. Spør om kampen var morsom og spennende – ikke bare om resultatet
8. Sørg for riktig og fornuftig utstyr – men ikke overdriv
9. Vis respekt for klubbens arbeid – delta på foreldremøter for å avklare holdninger og ambisjoner
10. Tenk på at det er ditt barn som spiller fotball – ikke du

11. Vis respekt for andre – ikke røyk på sidelinja
12. Husk på at barna gjør som du gjør – ikke som du sier

4 SPORTSPLAN DEL 2: RETNINGSLINJER FOR HVER ALDERSGRUPPE

Barn har ulike utviklingsfaser, og det blir dermed forskjellige prioriteringer innenfor ulike aldersperioder. Noen ting er fornuftig å prioritere når de er helt små, mens andre ting kan man vente til barna er eldre med å legge fokus på.

Urædd Fotball ønsker å følge de retningslinjene som NFF legger til grunn for god spillerutvikling på de ulike aldersgruppene.

I Urædd skal treninga være i sentrum. Med det mener vi at dette er klubben og trenerens mulighet til å påvirke barna på best mulig måte, både innenfor fotballspillet, men også sett med et oppdragende perspektiv. Vi vil i treninga strebe etter å legge til rette for at barna som vil kan bli best mulig fotballspillere, men også at alle har det gøy. Vi vil i treninga jobbe med å gi barna gode holdninger så de også blir gode (med)mennesker.

Urædd FK er mangeårig arrangør av turneringer på barne- og ungdomstrinnene og alle våre lag deltar selvsagt på egen turnering. Klubben bruker aktivt disse turneringene til å promotere gode holdninger på og utenfor banen. De eldre ungdommene stiller som dommere på barneturneringen. I vår egen turnering er det fokus på at alle skal få spille, og resultater er underordnet, selv i de eldste ungdomsklassene.

Detaljeringsgraden for retningslinjer er høyest for de yngste klassene.

4.1 Velkommen til fotball - alder 4-5 år

Rammevilkår:

- Invitasjon via barnehager i løpet av oktober, i gang 1.november.
- Jenter og gutter sammen, men kan deles dersom man ser behov for det
- Trening - 1 gang per uke

Trener:

Urædd Fotball stiller med trener på denne gruppen

Treninga:

- Alle skal ha det gøy!
- Læring gjennom lek!
- Implementere fysiske egenskaper som balanse, hurtighet, spenst og koordinasjon gjennom lek
- Aktivitetsprinsippet – barna skal være mest mulig i aktivitet. Unngå kø.
- Fokus på å mestre ballen
- Mye spill mot to mål – gjerne med få spillere på hvert lag (3v3 eller 4v4)
- Opplæring i enkle regler.

4.2 Barnefotball, 6-12 år

Fotball har som landets desidert største idrett enorm makt til å forme barns utvikling. Den muligheten ønsker Urædd Fotball å bruke på best mulig måte. I barnefotballen ønsker vi å fokusere på å ha et trygt og godt miljø der alle føler seg velkomne. Barna skal i Urædd Fotball lære og utvikle seg – selvsagt i fotballspillet – men også som mennesker.

I barnefotballen i Urædd Fotball ønsker vi å legge opp til stor grad av mestring, noe som vil gi økt lyst og motivasjon til å fortsette å spille.

Leken skal stå i sentrum!

Vi ønsker å være så gode på å organisere økter at alle barna vil føle at de har hatt en god opplevelse, og at de blir litt bedre for hver trening.

Barna i Urædd Fotball skal oppleve ofte det som er morsomst i fotball: Å score mål!!

Et hovedfokus i Urædd skal være å utvikle kloke fotballspillere. Det vil si at vi utvikler spillere som har god spillerforståelse og som kan bruke den fornuftig på banen. Vi vil derfor allerede fra tidlig alder ha fokus på å løfte blikket opp fra ballen, slik at man istedenfor kan se oftere på spillet og dermed lære seg spillet tidligere og bedre. Dette tror vi vil gjøre at spillerne på sikt tar mer fornuftige valg på fotballbanen.

Trener:

Det forventes at foreldregruppen stiller med trenere på disse gruppene, men klubben hjelper til med oppstart, oppfølging og opplæring og har egne instruksjoner og ansvarlige personer knyttet til dette.

Som trener i barnefotballen i Urædd skal du stille forberedt på trening. Du skal ha evne til å organisere gode økter. Og ikke minst: Du skal ha evnen til å skape et trygt, inkluderende og engasjerende miljø.

4.2.1 6 – 8 år

Kjennetegn for aldersgruppen:

- Jevn og harmonisk vekst
- Stor aktivitetstrang, kort konsentrasjonstid
- Tar verbal instruksjon dårlig
- Selvsentrerte

Rammevilkår:

- Invitasjon via til skolene ved skolestart
- Deler inn i jente og guttelag så fremt det lar seg gjøre
- Foreldremøte på våren der klubben avklarer trener(e) og lagleder(e), og opplegget blir for neste år blir presentert.
- Trening - 1 kjerneøkt pr uke + en frivillig økt.
- Meldes på i seriespill 5`er (3`er for 6-åringene) + 1-2 cuper i tillegg til obligatorisk deltagelse på klubbens egen turnering
- Viktig å melde på nok antall lag!

Trener:

- En hovedtrener + flere hjelpetrenerer
- Bør ha eller ha planer om å ta NFFs Barnefotballkveld del 1 og 2.

Treninga i sentrum:

- Alle skal ha det gøy!
- Aktivitetsprinsippet – barna skal være mest mulig i aktivitet. Unngå kø
- Grunnteknisk opplæring. -
- Opplæring i regler
- Mye småspill mot to mål – masse med få spillere på hvert lag (2v2 eller 3v3). Legg opp til at det er gode muligheter for å lage mål.
- Størst mulig grad av jevnbyrdighet på trening
- Innføring i enkle taktiske prinsipper
- Instruksjon gjennom selv å vise
- Fokus på å løfte blikket opp fra ball. Se på spillet.
- Implementere egenskaper som styrke, utholdenhet, balanse, hurtighet, spenst og koordinasjon gjennom lek
- Bruk mye ros

Kampen:

- Nivået på lagene skal være tilnærmet likt hele tiden
- Alle skal ha tilnærmet lik spilletid. (Unntak kan gjøres ved åpenbare forskjeller i treningsoppmøte).
- Trenerne må gjøre grep som sørger for størst mulig grad av jevnbyrdighet i kampen

4.2.2 9 – 10 år

Kjennetegn for aldersgruppen:

- Jevn og harmonisk vekst
- Stor aktivitetstrang, kort konsentrasjonstid
- Tar verbal instruksjon dårlig
- Motorisk gullalder

Rammevilkår:

- Egne gutte- og jentelag
- Foreldremøte på våren der klubben avklarer trener(e) og lagleder(e), og opplegget blir for neste år blir presentert.
- Trening 1 kjerneøkt pr uke + en frivillig økt.

- Ekstratilbud til de ivrigste - en ukentlig økt i vinterhalvåret
- Meldes på i seriespill 5'er + 1-2 cuper i tillegg til obligatorisk deltagelse på klubbens egen turnering
- Likt antall spillere på hvert lag
- Viktig å melde på nok antall lag! (Ca. 9 stk. pr lag)

Trener:

- En hovedtrener + flere hjelpetrenerere
- Bør ha eller ha planer om å ta NFFs Grasrottrenerkurs i sin helhet

Treningen i sentrum:

- Alle skal ha det gøy!
- Aktivitetsprinsippet – barna skal være mest mulig i aktivitet. Unngå kø
- Grunnteknisk opplæring. -
- Mye småspill mot to mål – masse småspill (2v2 eller 3v3), men også på litt større flater (4v4) og 5v5). Legg opp til at det er gode muligheter for å lage mål.
- Fokus på å løfte blikket opp fra ball. Se på spillet.
- Innføring i enkle taktiske prinsipper
- Størst mulig grad av jevnbyrdighet på trening
- Egenskaper som balanse, hurtighet, spenst og koordinasjon bør nå trenes isolert
- Implementere egenskaper som styrke og utholdenhet gjennom lek
- Bruk mye ros

Kampen:

- Nivåforskjellen på lagene skal være tilnærmet lik
- Trenerne må gjøre grep som sørger for størst mulig grad av jevnbyrdighet i kampen

4.2.3 11 – 12 år

Kjennetegn for aldersgruppen:

- Jevn og harmonisk vekst
- Gunstig alder for utvikling av finmotorikken
- Kreativiteten utvikles
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger

Rammevilkår:

- Foreldremøte på våren der klubben avklarer trener(e) og lagleder(e), og opplegget for neste år blir presentert.
- Trening 2 kjerneøkter per uke + en frivillig økt.
- Ekstratilbud til de ivrigste - en ukentlig økt i vinterhalvåret
- Meldes på i seriespill 7`er + 1-2 cuper i tillegg til obligatorisk deltagelse på klubbens egen turnering
- Viktig å melde på nok antall lag!
- Likt antall spillere på hvert lag

Treningen i sentrum:

- Alle skal ha det gøy!
- Aktivitetsprinsippet – barna skal være mest mulig i aktivitet. Unngå kø
- Mye småspill mot to mål – både småspill (2v2 eller 3v3), men også på litt større flater (5v5) og (7v7).
- Fokus på å løfte blikket opp fra ball. Se på spillet.
- Taktiske grunnprinsipper bør nå stimuleres (eksempelvis offsideregelen)
- Styr ikke spillet for mye. Spill på barnas egne ideer
- Egenskaper som styrke, balanse, hurtighet, spenst og koordinasjon bør nå trenes isolert
- Implementere utholdenhet gjennom lek
- Arbeid inn gode holdninger til treningsregler, treningsvaner og selvdisiplin i forhold til egen utvikling, samarbeid og oppmuntring.

Trener:

- En hovedtrener + flere hjelpetrenerer
- Bør ha eller ha planer om å ta NFFs Grasrottrenerkurs i sin helhet

Kampen:

- Nivåforskjellen på lagene skal være tilnærmet lik
- Trenerne må gjøre grep som sørger for størst mulig grad av jevnbyrdighet i kampen

4.3 Ungdomsfotball 13-19 år

4.3.1 13-14 år

Kjennetegn for aldersgruppen:

- Fysiske utviklingstrekk preget av stor forskjell i fysisk utvikling og forskjeller i lengde og vekst. Motorikk i stor utvikling, samt at puberteten starter for mange i denne perioden
- Mentale utviklingstrekk preget av at konsentrasjonsevne er i stor utvikling. Humør og prestasjonsevne kan variere sterkt. Kreativitet er i god utvikling. Spillerne har lett påvirkelige holdninger, men er veldig rettferdighetsbeviste
- Avhengig av at spillere gis frihet til å velge selvstendige løsninger, samt at trenere utviser nødvendig tillitt til spillere

Rammevilkår:

- Foreldremøte på våren der klubben avklarer trener(e) og lagleder(e), og opplegget for neste år blir presentert.
- Trening 3 kjerneøkter per uke + en frivillig økt.
- Ekstratilbud til de ivrigste - en ukentlig økt i vinterhalvåret
- Meldes på i seriespill 9`er for G/J13 og 11` for G/J 14 + 2-3 cuper i tillegg til obligatorisk deltagelse på klubbens egen turnering. Eksempler på turneringer er Norway Cup, Dana Cup, Cup No1, Adidas cup.
- Viktig å melde på nok antall lag!
- Verktøyene differensiering og hospitering bør innføres.

Treningen i sentrum:

- Fotball skal fortsatt være gøy – for alle!
- Introdusere taktiske vurderinger
- Fysisk trening bør ha plass i hverdagen
- Skadeforebygging må vektlegges

Trener:

- En hovedtrener + flere hjelpetrenerne. Klubben trenger fremdeles foreldreengasjement, men vil i større grad lete etter eksterne trenere

- Trenerne bør ha NFFs Grasrottrenerkurs i sin helhet og ha planer for å ta UEFA B-lisens

Kampen:

- Dersom det stilles med flere lag i samme klasse kan man introdusere nivåforskjellen på lagene. Imidlertid er det viktig at prinsipper for differensiert spilletid/nivå innføres gradvis fra 13 årsalder mot 16 års alder.
- Trenerne skal vektlegge individuell utvikling foran lagets resultater og en overordnet målsetning skal være å beholde flest mulig lengst mulig.

4.3.2 15-16 år

Kjennetegn for aldersgruppen:

- Fysiske utviklingstrekk preget av ekstrem vekstperiode. Forskjellen mellom kjønnene blir fremtredende og gutter utvikler større muskelstyrke enn jenter. Koordinasjonsevnen utvikles godt. Økt mottagelighet for kondisjonstrening og annen fysisk trening.
- Mentale utviklingstrekk preget av at varierende humør. Kreativitet er i kraftig utvikling. Spillerne har sterke sosiale behov
- Avhengig av at det er økt fokus på individuell ferdighetsutvikling. Utholdenhet bør vektlegges i form av spilløvelser. Spillerne bør involveres som medansvarlige for egen utvikling. Spillere bør også i stor grad ta ansvar for både eget og klubbens utstyr og hjelpe trenerne. Det bør være forventninger til god oppførsel mot medspillere, motspillere og dommer. I tillegg er det naturlig å introdusere spillere for viktigheten av skadeforebyggende trening og restitusjon.

Rammevilkår:

- Foreldremøte på våren der klubben avklarer trener(e) og lagleder(e), og opplegget for neste år blir presentert.
- Trening 3-4 kjerneøkter per uke + en frivillig økt.
- Ekstratilbud til de ivrigste - en ukentlig økt i vinterhalvåret
- Meldes på i seriespill 11'er + 3-4 cuper i tillegg til obligatorisk deltagelse på klubbens egen turnering. Eksempler på turneringer er Norway Cup, Dana Cup, Cup No1, Adidas cup.

Treningen i sentrum:

- Fotball skal fortsatt være gøy – for alle!
- Fokus på taktiske vurderinger
- Rolletrening kan begynne
- Fysisk trening bør ha plass i hverdagen
- Skadeforebygging må vektlegges

Trener:

- En hovedtrener + en assistenttrener. Klubben trenger fremdeles foreldreengasjement, men vil i større grad lete etter eksterne trenere
- Trenere bør ha NFFs Grasrottrenerkurs i sin helhet og ha planer for å ta UEFA B-lisens. Klubben vil aktivt søke å ha trenere med UEFA B-lisens på disse alderstrinnene

Kampen:

- Dersom det stilles med flere lag i samme klasse er det tillat med nivåforskjell på lagene. Prinsipper for differensiert spilletid/nivå må balanseres opp mot at alle skal ha et kamptilbud. Dersom man kun har ett lag, må alle få spille tilnærmet like mye, så sant de trener like mye og har like gode holdninger.
- Trenerne skal vektlegge individuell utvikling foran lagets resultater og en overordnet målsetning skal være å beholde flest mulig lengst mulig.

4.3.3 17-19 år

Kjennetegn for aldersgruppen:

- Muskelstyrke øker med økende alder. Økningen er større hos gutter enn jenter. Nervesystem utvikles fram til 18-20 års alder. Skjelett utvikles til 20 års alder.
- Mentale utviklingstrekk preget av at ungdommene utvikler en ny identitet. Det oppstår ofte større endringer i personlighet
- Individuell ferdighetsutvikling og fokus på samhandling er viktig. Differensiert trenings- og kamptilbud er ofte en forutsetning. Spillere bør delta i planlegging av sesongen. Kosthold, søvn og restitusjon og innvirkningen på utvikling må formidles til spillere. Skadeforebygging bør ha stor plass i treningshverdagen.

Rammevilkår:

- Klubben bør søke å ha et både et breddetilbud og et mer elitepreget tilbud. Breddetilbudet kan typisk være på 2-3 økter ukentlig for de ungdommene som ikke vil bruke så mye tid på fotballen. Tilbudet avklares i samråd med spillere i forkant av sesong.
- Topptilbudet for de ungdommene som ønsker å trene mye bør være sterkt koplet til klubbens seniorlag, typisk med 4-5 kjerneøkter per uke.

Treningen i sentrum:

- Fotball skal fortsatt være gøy – for alle!
- Fokus på taktiske vurderinger
- Rolletrening kan dyrkes
- Fysisk trening bør ha plass i hverdagen
- Skadeforebygging må vektlegges

Trener:

- En hovedtrener + en assistenttrener. Klubben trenger fremdeles foreldreengasjement, men gjerne i laglederroller eller andre administrative funksjoner
- Trenerne bør ha NFFs Grasrottrenerkurs i sin helhet og ha planer for å ta UEFA B-lisens. Klubben vil aktivt søke å ha trenere med UEFA B-lisens på disse alderstrinnene

Kampen:

- Dersom det stilles med flere lag i samme klasse er det naturlig at det er nivåforskjell på lagene. Prinsipper for differensiert spilletid/nivå bør balanseres opp mot at alle bør ha et kamptilbud.

4.4 Seniorfotball

Urædd FK har uttalte målsetninger for klubbens A-lag – disse er å etablere herrelaget i Norsk Tipping ligaen og spille damelaget tilbake i 1. divisjon. Klubben ønsker likevel å jobbe for å ha et seniortilbud til alle spillere som går ut av junioralder. Det jobbes aktivt med å etablere et slikt tilbud, som kan fungere som rekruttlag for klubbens A-lag, samtidig som det ivaretar funksjonen som et kamptilbud til de som er for gamle for juniorspill.

Klubbens A-lag følger til enhver tid klubbstrategien og trenere ansettes med kontrakter som er speilet av Sportsplanen.

Oppsummering og videre planer

Urædd FK's Sportsplan skal være et arbeidsdokument for trenere, ledere, spillere og foreldre i klubben. Vi ønsker også tilbakemeldinger slik at dokumentet kan oppdateres og utvikles over tid. Dokumentet vil derfor være gjenstand for løpende evaluering og ny versjon vil foreligge når summen av endringsforslag tilsier at ny versjon må lages.

Klubbens sportslige ledelse har ansvar for at Sportsplanen etterleves. Alle fremtidige treneravtaler vil få en referanse til Sportsplanen.