

# **SPORTSPLAN**

## **FOR**

# **KONGSTEN IDRETTSFORENING**



**Kongsten Idrettsforening**  
- stiftet 28. mai 1920

Sist oppdatert: 24.01.2024

## Innhold

1	Formålet med Sportsplanen	3
2	Verdigrunnlaget	3
3	Fokusområder	3
4	Aktivitet	4
4.1	Barne- og ungdomsfotball - NFF	4
4.2	Treningsøkta	5
4.3	Skadefri	5
5	Differensiering og hospitering	5
5.1	Differensiering og jevnbyrdighet	5
5.2	Hospitering	6
5.3	Permanent oppflytting	6
6	Anbefalt trenerkompetanse	6
7	Dommere	7
7.1	Barnefotballen	7
7.2	Honorering	8
7.3	Kompetanse	8
7.4	Ressurser	8

## 1 Formålet med Sportsplanen

Sportsplanen er et viktig styringsverktøy og hjelpemiddel for treneren og laglederen i Kongsten Idrettsforening.

Med utgangspunkt i klubbens verdier og målsettinger legger Sportsplanen grunnlaget for "Flest mulig – lengst mulig – best mulig" i et trygt og utviklende miljø for alle.

Sportsplanen skal være godt forankret hos alle i klubben for å virkelig kunne gjøre en forskjell på banen. Derfor er det viktig at den praktiseres i den daglige aktiviteten, og at den gjennomføres som en naturlig del i klubbens fora for trenere og ledere.

## 2 Verdigrunnlaget

Gjennom å etablere sportslige standarder og gode verktøy skal vi som klubb utvikle oss videre og skape et sportslig tilbud som understøtter klubbens verdigrunnlag:

### **Kameratskap – Idrettsglede – Felleskap (KIF)**

Klubbens aktiviteter skal støtte opp under barnefotballens verdigrunnlag<sup>1</sup>, som bygger på tre pilarer:

- **Fotball for alle**  
Alle barn skal gis like muligheter til å kunne delta i fotballen, gjennom et godt fotballtilbud tilpasset sitt behov, modning og ferdigheter.
- **Trygghet + mestring = trivsel**  
Trygghet er et sentralt element i det å trives. Barnet må føle den rette tryggheten både i forhold til aktivitetene, sine lagkamerater og ikke minst til de voksne i idrettsmiljøet.  
Mestring handler om å få til noe. I arbeid med barn er det avgjørende å tilpasse aktivitetene slik at spillerne opplever mestring.
- **Fair Play**  
Fotballen blir bedre når alle som deltar viser respekt for hverandre. Enten du er spiller, leder, trener eller dommer, så trives du best i et miljø som er positivt og basert på gjensidig respekt. Med Fair Play ønsker vi å sette fokus på verdier som respekt, toleranse, likeverd og menneskeverd. Dette er verdier som er viktigere enn resultatet i en kamp.

## 3 Fokusområder

Et av hovedmålene til klubben er å gi et lavterskel idrettstilbud til barna i klubbens nærområde, med spesielt fokus på «flest mulig – lengst mulig».

For å få til dette er bla. et godt klubbmiljø, treningsglede og inkludering viktige parametere. Videre er det viktig for våre spillere å føle et fellesskap og en tilhørighet til klubben og lokalsamfunnet.

---

<sup>1</sup> [https://www.fotball.no/globalassets/klubb-og-leder/kvalitetsklubb/niva1/barnefotball-verdier\\_og\\_virkemidler.pdf](https://www.fotball.no/globalassets/klubb-og-leder/kvalitetsklubb/niva1/barnefotball-verdier_og_virkemidler.pdf)

«Best mulig», dvs. kvalitet i det sportslige og spillerutvikling, er også viktig, både for klubben og den enkelte spiller.

Våre fokusområder, som gjenspeiles i denne Sportsplanen og i hvordan klubben og aktivitetene styres:

- **Klubben for alle**  
Kongsten Idrettsforening er klubben for alle, og skal tilby en lavterskel inngang til idretten for alle barn og ungdom i vårt lokalmiljø.  
Vårt hovedfokus er å bygge en sterk og god klubbkultur, samt å skape et godt og inkluderende miljø som bidrar til trygghet, trivsel og mestring blant våre fotballspillere.
- **Ingen foreldre, ingen klubb**  
Klubben er, som de fleste andre idrettslag, drevet av frivillighet, der foreldrene er de primære bidragsyterne i det frivillige arbeidet.  
Engasjerte foreldre er derfor veldig viktig, spesielt i vår klubb, som er relativt liten, men som uansett har behov for en rekke ulike roller for å sikre en forsvarlig drift av klubben, både på et sportslig og administrativt nivå.  
Bidrag fra foreldrene er videre med på å øke samholdet og fellesskapet i klubben.
- **Klubbstyrt utvikling**  
Med klubbstyrt utvikling menes at lagene skal følge retningslinjer som klubben presenterer og fremlegger. Dette skal sikres gjennom de ulike rollene som bl.a. Trenerveileder, trener, lagleder, samt foreldrekontaktene, som skal følge opp og bistå lagene på en enhetlig og omforent måte, og være gode forbilder for våre fotballspillere.  
Vi ønsker en sterk samhandling mellom klubbens styre, lagene og personer med andre roller i klubben.
- **Jentefotball**  
Klubben ønsker flere jenter inn i klubben, helst i form av rene jentelag, eller som spillere på guttelagene.  
For å kunne oppnå dette er det behov for målrettet rekruttering. Vi bør f.eks. også arrangere klubb dager som er åpne for alle, slik at jentene i nærområdet kan bli nærmere kjent med klubben, vi bør ha en Jenteansvarlig, og vi bør delta i relevante fora for jentefotballen.

## 4 Aktivitet

Klubben følger NFFs prinsipper for læring og trivsel. Dette innebærer at treneren følger disse metodiske og pedagogiske grepene når en skal organisere treninger for de ulike aldersgruppene.

### 4.1 Barne- og ungdomsfotball - NFF

NFF har en webportal for barnefotball og ungdomsfotball hvor man finner informasjon om hvordan trene og lede lag, øvelser, retningslinjer og regler, inndelt i ulike årsklasser:

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

## 4.2 Treningsøkta

NFF har også utviklet rammeplaner for trening i barnefotballen med ferdiglagde treningsøkter tilpasset de ulike alderstrinnene.

Dette finner du på Treningsøkta: <https://no-fotball.s2s.net/home/>

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

## 4.3 Skadefri

Informasjon om ulike fotballskader, samt programmer for å forebygge og rehabilitere etter skader, finner man på NIF sin webportal Skadefri: <https://www.skadefri.no/idretter/fotball/>

# 5 Differensiering og hospitering

Klubben ønsker at spillerne skal oppleve mestring på trening og i kamper. Det vil gi gode opplevelser, og de vil holde på med fotball lengre enn hvis vi ikke tar hensyn til dette («Lengst mulig»).

Differensiering og hospitering gir riktige individuelle utfordringer ut fra interesse, ferdigheter og modning, og flere vil oppleve mestring på sitt nivå («Best mulig»).

Det er viktig at lagene som skal samarbeide planlegger dette til det beste for spillerne, de enkelte lagene og klubben.

## 5.1 Differensiering og jevnbyrdighet

Med **differensiering** menes at barn får ulike typer utfordringer ut fra interesse, ferdigheter og modning.

Differensiering betyr at trenings- og kamptilbudene i størst mulig grad er tilpasset enkeltspilleres ferdigheter, motivasjon, ønsker og behov.

I barnefotballen skal alle få delta med like muligheter. **Jevnbyrdighet** vil si at man får noenlunde jevn motstand i både kamp og trening. Dette bidrar til å skape spenning, glede og engasjement.

Hvordan oppnå god differensiering og jevnbyrdighet?

I klubben:

- Klubben må være sjef over barnefotballen – den skal ikke være styrt av den enkelte trener eller lagleder.
- Samarbeid på og mellom årskull gir muligheter for å viske ut kunstige skiller mellom lagenheter, og setter klubben og spilleren i sentrum. Dette gir gode forutsetninger for differensiering og et tilpasset trenings- og kamptilbud.

På trening:

- Gi ulike utfordringer til spillerne ut ifra ferdighetsnivå, ikke la alle aktivitetene ha lik vanskelighetsgrad. Dette vil bedre forutsetningene for mestring
- Differensier også gjennom frivillig trening, slik at de som har lyst får mulighet til å trene enda mer

- Varier gruppesammensetning slik at dine spillere møter ulik motstand på trening. Det ideelle i løpet av ett år er å spille og trene 1/3 av tiden med og mot spillere som har kommet lengre enn en selv, 1/3 av tiden med og mot de som er på samme nivå som en selv, og 1/3 av tiden med og mot spillere som ennå ikke har kommet så langt i sin spillerutvikling. Dette gir bedre læringseffekt, ikke minst knyttet til mesterlære og dermed også økt trivsel.

#### På kamp:

- Lagsammensetningen skal som hovedregel ta utgangspunkt i prinsippet om jevnbyrdighet. Hvis klubben har flere lag pr. aldersklasse skal man forsøke å lage jevne lag slik at alle har like forutsetninger for gode lagprestasjoner på banen.
- Gjennom sesongen skal alle spillerne på laget ha tilnærmet lik spilletid. Topping av lag innebærer at noen får spille vesentlig mer enn andre, og dette skal ikke forekomme i barnefotballen.
- Hvem som skal spille mest i en enkelt kamp vurderes også ut ifra jevnbyrdighetsprinsippet. Ingen er tjent med å vinne eller tape med mange mål.
  - Er laget ditt langt bedre enn motstanderlaget, bruk spillere som ikke har kommet så langt i sin ferdighetsutvikling mer
  - Er motstanderlaget langt bedre enn dere, bruk de som har kommet lengst hos deg noe mer

## 5.2 Hospitering

Hospitering er et eksempel på differensiering, der spilleren i perioder får trene og spille på lag i høyere aldersklasser, i tillegg til sitt faste lag.

Hospitering hos andre lag skal være et tilbud til alle, men man skal legge spillerens eget ønske, motivasjon, ferdigheter og behov til grunn for hospiteringen, ikke lag eller trenere sine behov. De som har lyst til å trene mer skal få lov til det.

Hospitering er kun tillatt dersom dette ikke går ut over sitt faste lags treninger eller kamper, og skal være avtalt mellom lagene på forhånd.

## 5.3 Permanent oppflytting

Det kan være tilfeller der en spiller vurderes å være kommet så langt i utviklingen at det anbefales å spille og trene fast med ett eller flere årstrinn over. Dersom spiller, foresatte og lagenes trenere er enige i dette, blir spilleren flyttet permanent opp til dette laget, som da blir spillerens ny faste lag. Spilleren hører da hjemme i dette årstrinnet, men kan gjerne lånes ut ned til sin egen årgang.

## 6 Anbefalt trenerkompetanse

Kompetanse skaper kvalitet, og klubben oppmuntrer flest mulig trenere til å ta trenerutdanning gjennom Østfold Fotballkrets og Norges Fotballforbund.

Klubben ønsker at alle som minimum gjennomfører NFF sitt Grasrottrenerkurs<sup>2</sup> på laget sitt aldersnivå. Klubben betaler for disse kursene.

---

<sup>2</sup> <https://www.fotball.no/trener/grasrottrener/>

Aktivitetsleder barneidrett kurset i regi av Fredrikstad Idrettsråd (FRID) kan også nevnes som et relevant basiskurs som alle trenere i barnefotballen bør gjennomføre.

Klubben vil også vurdere støtte til andre relevante viderekommende, eller kompletterende, kurs.

Det oppfordres ellers til deltakelse på relevante seminarer og fagkvelder både i og utenfor klubben.

## 7 Dommere

Alle kamper skal ledes av en dommer som har full myndighet og god kjennskap til spillereglene.

### 7.1 Barnefotballen

I barnefotballen er det foreldredømming som gjelder, dvs. at lagene selv må skaffe dommere til sine hjemmekamper blant de foresatte.

Med «Foreldre» menes her både foresatte, eldre søsken eller andre som foresatte skaffer til veie som dommere på sine vegne (som ikke er Klubbdommere).

Dersom klubben har egne Klubbdommere kan de benyttes dersom de er tilgjengelige.

Hvis lagene har utfordringer med å stille med egne dommere kan klubben unntaksvis kontakte andre lokale klubber for å leie inn eventuelle ledige Klubbdommere derfra. Dette håndteres da av klubbens Dommeransvarlig.

#### Retningslinjer for de ulike aldersgruppene:

- 6 og 7 åringer (treerfotball): Foreldre skal veilede
- 8 og 9 åringer (femmerfotball og treerfotball): Foreldre skal veilede/dømme
- 10 og 11 åringer (femmerfotball og sjuerfotball): Foreldre skal dømme
- 12 åringer (femmerfotball, sjuerfotball og nierfotball): Bør bruke Klubbdommere dersom tilgjengelig - ellers skal foreldre dømme

#### Om dommerens rolle:

- Upartisk og konsekvent - behandler alle spillere likt
- Rettferdig, og er tilbakeholden med å avbryte spillet unødig
- Er en positiv rollemodell
- Forståelsesfull, fordi spillerne er barn
- Rollen som dommer går i stor grad ut på å veilede når spillere gjør feil

Treners ansvar før og under kampen: Dommer skal få tilstrekkelig støtte slik at de føler seg trygge i sin rolle og kan utvikle sine ferdigheter.

#### Før kampen skal Trener/Lagleder:

- Ta godt imot bortelaget og dommere
- Ta initiativ til Fair play-møte mellom trenere og dommer før kampen
- Sørg for at foreldre, foresatte og publikum finner sin plass på motsatt side av lagleder- og spillersiden

## 7.2 Honorering

### **Barnefotballen:**

Satser for Klubbdommere, både interne og de som leies inn fra andre klubber:

- Femmerfotball: Kr 200 per kamp
- Syverfotball: Kr 250 per kamp
- Nierfotball: Kr 300 per kamp

Trener/lagleder legger ut for honoraret og får dette refundert av klubben (Kasserer: [kasserer@kongsten-if.no](mailto:kasserer@kongsten-if.no)).

Foreldre (voksne) som dømmer blir ikke honorert, men dersom eldre søsken eller andre ungdommer benyttes istedenfor får de kr 50 å bruke i kiosken per kamp.

## 7.3 Kompetanse

### **Kurs**

Alle som skal være Klubbdommere må gjennomføre dommerkurs i regi av NFF. Informasjon og skjema for å melde interesse for kurs finnes her: <https://www.fotball.no/dommer/bli-dommer/>.

Klubben oppfordrer også foreldredommere som er interesserte til å ta disse kursene – klubben betaler for dette.

Klubbens Dommeransvarlig kan evt. også benyttes til veiledning og uformell kursing av foreldre som dømmer.

### **Dommerattesten**

Alle som dømmer oppfordres til å ta NIF sin Dommerattest: <https://dommerattest.nif.no/atlas>.

## 7.4 Ressurser

Temaside for dommere hos NFF: <https://www.fotball.no/dommer/>. Her finner man informasjon om bla. spilleregler og retningslinjer, dommerkurs og nyheter knyttet til dommerrollen.