

# SPORTSPLAN

Mørkved Sportsklubb



*Små øyeblikk – utvikling for livet”*



Samarbeidspartnere



Vi leier ut!  
**BYGGESYSTEMER**  
www.byggesystemer.no





## INNHold

I.	<b>Om sportsplanen .....</b>	<b>3</b>
II.	<b>Sportsplanen i korte trekk.....</b>	<b>3</b>
III.	<b>Om Mørkved Sportsklubb .....</b>	<b>5</b>
	Klubb fakta.....	5
	Hvorfor vi eksisterer .....	5
	Visjon.....	5
	Verdigrunnlag.....	5
	Virksomhetsidé .....	6
	Våre løfter .....	6
IV.	<b>Sportslig mål.....</b>	<b>6</b>
V.	<b>Sportslige konsekvenser – virkemidler for å nå sportslig mål .....</b>	<b>7</b>
	MSK spillefilosofi .....	8
	Læringsmål og aktivitetsmål .....	8
	Trener- og lederutvikling.....	8
	Trenerforum team12 .....	9
	Tydelig sportslig, faglig og sosial profil.....	9
	Allsidighet .....	10
	Tilrettelegge for gode trivsels-, lærings-, og utviklingsmiljøer.....	10
	Differensiering og hospitering.....	11
VI.	<b>Organisasjonsmodell og sportslige rollebeskrivelser.....</b>	<b>14</b>
	Sportslig utvalg .....	14
	Sportslig leder .....	14
	Trenerutvikler.....	14
	Team12.....	14
VII.	<b>Ledelse av treninger .....</b>	<b>14</b>
	Roller rundt lagene .....	15
	På treningsfeltet .....	16
	Fokus .....	16
	Mestring .....	17
	Organisering .....	17
	Samhandlingsprinsipper for ønsket adferd .....	17
VIII.	<b>Samarbeid HIM .....</b>	<b>Feil! Bokmerke er ikke definert.</b>



---

IX.	<b>Seriespill og turneringsbestemmelser .....</b>	<b>18</b>
X.	<b>Fair Play .....</b>	<b>18</b>
	Foreldre/ spillerkontrakter .....	18
	Trenervett .....	19
	Spillervett .....	19
	Foreldrevett.....	20
XI.	<b>Oppfølging og evaluering .....</b>	<b>21</b>
XII.	<b>Tiltaksplan.....</b>	<b>21</b>



### Revisjonsregister Sportsplan MSK

Rev. nr.:	Mnd/År	Foreslått av	Kommentarer	Revidert
1	02/2017	Sportslig utvalg	Sportsplan opprettet	
2	03/2017	Trenerforum	Innspill gitt til sportsplan	
3	04/2017	Sportslig utvalg	1 utkast rammeverk presenteres	
4	08/2017	Trenerforum	1 utkast sportsplan presenteres	
5	09/2018	Sportslig utvalg	Revidert innhold presenteres	01.11.2018
6	11/2018	Styret	Sportsplan revidert og godkjent	

Revisjoner merkes med *rød tekst i kursiv*, det legges til svart/ normaltekst ved neste revisjon. Alle revisjoner legges inn i tabellen over, for historikk. Revisjonsregisteret skal ikke slettes.

## Om sportsplanen

Sportsplanen er det overordnede strategiske planverket for all sportslig aktivitet i Mørkved Sportsklubb. Sammen med spillerutviklingsplanen og trenerguiden utgjør sportsplanen et sportslig rammeverk for alle spillere, trenere og ressurspersoner i Mørkved Sportsklubb.

I Mørkved Sportsklubb er det sportslige rammeverket utarbeidet med bakgrunn i et ønske om et helhetlig og klubbstyrt rammeverk for klubbens sportslige virksomhet. MSK har et eget sportslig utvalg (SPU) som har ansvaret for den sportslige aktiviteten i klubben. SPU er MSK's utøvende organ for oppfølging og implementering av det sportslige rammeverket i hverdagen, og et rådgivende organ for klubbens styre, trenere, lagledere og andre som yter innsats knyttet til våre ulike aktiviteter. Alle som er involvert i vår klubb plikter å gjøre seg kjent med vårt sportslige rammeverk og skal drive aktivitetene ut fra disse retningslinjene.

Vi ønsker deg lykke til i treningsarbeidet og takker deg for jobben du gjør for klubben. Sportslig utvalg med sportslig leder og trenerutvikler i spissen vil være behjelpelig med alt du trenger for å utvikle deg som trener og menneske i klubben vår.

Sportsplanen til Mørkved Sportsklubb er utarbeidet av sportslig utvalg og godkjent av klubbens styre. Det er sportslig utvalg som ivaretar revidering og oppdatering av sportsplanens innhold.

## Sportsplanen i korte trekk

- Vårt veikart som klubb starter med vår grunnleggende filosofi om at våre medlemmer skal **lykkes og trives**. Vår misjon erklærer vårt formål som klubb og fungerer som en rettesnor for alle våre handlinger og beslutninger.
- MSK **sportslige mål** er å ha det gøy og spille attraktiv angrepsfotball med høy grad av ballbesittelse.
- Det er nedfelt **syv virkemidler** for å nå sportslig mål: (1) klubben har en tydelig spill filosofi, (2) klubben har klare lærings- og aktivitetsmål, (3) klubben tiltrekker seg og utvikler gode trenere og ledere, (4) klubben har en tydelig sportslig, faglig og sosial profil, (5) klubben oppfordrer til allsidighet, (6) klubben tilrettelegger for lek, mestring og utfordringer som viktige ingredienser for trivsel og læring, og (7) klubben utvikler og tar i bruk klare retningslinjer for differensiering og hospitering.
- Mørkved Sportsklubb er bevisst på tilrettelegging av gode, fleksible, langsiktige trivsels-, lærings-, og utviklingsmiljøer tilpasset den enkelte utøver.
- Faste løsninger på differensiering der de samme utvalgte spillerne alltid er sammen, er en **seleksjonspraksis og er ikke ønskelig** i Mørkved Sportsklubb.
- I Mørkved Sportsklubb er vi opptatt av trenere som ser at spillerutvikling og utvikling av hele mennesket er viktigere enn resultater for sitt eget lag.
- Sportslig utvalg (SPU) skal sikre at klubben utvikler trenere og spillere i henhold til sportsplan.



- Sportslig leder er leder av klubbens sportslige utvalg (SPU). Sportslig leder er representert i klubbens styre og er den personen i styret som har et særskilt oppfølgingsansvar på vegne av styret for at styrets ansvar blir oppfylt.
- Trenerutvikleren er trenernes trener og har som hovedoppgave å påvirke, motivere og veilede andre trenere gjennom jevnlig oppfølging og lagbesøk.
- Trenerforumet er trolig det viktigste organet for å skape et godt trener- og treningsmiljø i Mørkved Sportsklubb. I Mørkved Sportsklubb ønsker vi god kontakt mellom trenere og spillere spesielt i de nærmeste årgangene.
- I Mørkved Sportsklubb har klubbens trenere tre viktige verktøy å støtte seg på: **sportsplan, spillerutviklingsplan og trenerguide.**
- Klubben beslutter rammene for aktivitetene og beslutter hovedtrenere og assistenttrenere rundt de ulike årgangene.
- Nøkkelen til fokus og mestring ligger først og fremst i **trenerens egen pedagogiske tilnærming.** Mørkved Sportsklubb skal være en tilrettelegger for gode pedagogiske verktøy for alle trenere i alle alderskull.
- Samtlige trenere eller ledere som innehar roller i tilknytning til et årskull **følger de samme samhandlingsprinsippene** for ønsket adferd. Hvis vi som voksenpersoner er samkjørte om reglene og håndhever disse rettferdig og likt, skapes det bedre trivsels- og læringsmiljøer.
- **Hovedtrener er ansvarlig for laguttakene** til kamper og turneringer som laget deltar på. Planlegging av laguttak gjøres **i samråd med assistenttrenere** og skal til enhver tid følge bestemmelser og retningslinjer gitt av Norges Fotballforbund, Nordland fotballkrets og Mørkved Sportsklubb.
- Ved reiser og deltakelse på turneringer beslutter klubben gjennom sportslig utvalg hvordan lagene skal reise og overnatte. Utgangspunktet er at **alle skal gis like muligheter og ha råd** til å delta på aktiviteter i regi av Mørkved Sportsklubb.
- Mørkved Sportsklubb følger de trenervettregler og foreldrevettregler som er utarbeidet av Norges fotballforbund.
- **Sportslig leder** og **trenerutvikleren** er de to nøkkelfunksjonene som har ansvaret for at sportsplanen etterleves og implementeres i den daglige aktiviteten i klubben.
- **Trenerforumet** benyttes som en arena hvor sportsplan brukes som et strategisk arbeidsverktøy, både for å diskutere innhold og konsekvensene av planen i forhold til alle aktiviteter i klubben.
- Sportslig utvalg **fremlegger for styret** senest innen utgangen av året innspill til revisjon av sportsplan.
- **Trenerforum** avholdes to ganger på våren og to ganger på høsten, totalt fire ganger årlig.

## Om Mørkved Sportsklubb

### Klubb fakta

**Klubbnavn:** Mørkved Sportsklubb (MSK).

**Stiftet:** 3.november 2016.

**WEB:** [www.morkvedsk.no](http://www.morkvedsk.no)

**Facebook:** [www.facebook.com/morkvedsk/](http://www.facebook.com/morkvedsk/)

**TLF:** +47 41 61 77 58

**Epost:** [post@morkvedsk.no](mailto:post@morkvedsk.no)

**Org.nr:** 918 032 894.

Mørkved Sportsklubb er en viktig del av lokalmiljøet på Mørkved. Klubben har som hovedmål å være en nyskapende og attraktiv fotballklubb i lokalsamfunnet. Mørkved Sportsklubb er medlem av Norges Idrettsforbund gjennom Nordland Idrettskrets. Mørkved Sportsklubb er etablert i Bodø kommune og er medlem av idrettens idrettsråd i kommunen.

### Hvorfor vi eksisterer

*VI UTVIKLER MENNESKER FOR LIVET SLIK AT DE LYKKES OG TRIVES.*

Vårt veikart starter med vår grunnleggende filosofi om at våre medlemmer skal lykkes og trives. Vår misjon erklærer vårt formål som klubb og fungerer som en rettesnor for alle våre handlinger og beslutninger. Mørkved Sportsklubb er genuint opptatt av at mennesker skal lykkes og vi ønsker at alle skal oppleve mestring og læring så ofte som mulig. Da trives vi.

Dette er vår oppgave i livet og grunnen til at vi eksisterer.

### Visjon

*SMÅ ØYEBLIKK – UTVIKLING FOR LIVET*

*Små øyeblikk - utvikling for livet* er vårt langsiktige mål. Utvikling skapes kontinuerlig i samspillet med andre mennesker. Derfor vektlegger vi en klubbstyrt filosofi med tydelige ressurspersoner og stor gjennomslagskraft. Alle som er i kontakt med Mørkved Sportsklubb, enten som foreldre, spillere, trenere, ledere, frivillige, medlemmer og samarbeidspartnere skal oppleve at klubben har bidratt til en positiv utvikling til deg som menneske.

En utvikling som gir en ekstra ballast ellers i livet.

### Verdigrunnlag

*UGGI VERDIENE*

Mørkved Sportsklubb styres av verdiene UGGI: *utviklende, grensesprengende, glede og inkluderende*. Våre verdier er retningsgivende for hvordan vi skal opptre som klubb og er rettesnoren i alt vår arbeid som klubb. For å fremheve klubbens verdier heter klubbens



maskot nettopp UGGI.

## Virksomhetsidé

*MØRKVED SPORTSKLUBB ER DER FOR DE SOM VIL LITT OG FOR DE SOM VIL MYE. VI HAR ROM FOR ALLE OG BLIKK FOR DEN ENKELTE.*

Mørkved Sportsklubb tilrettelegger aktivitet for de som vil litt og for de som vil mye. Dette innebærer at vi som klubb både skal tilrettelegge for de som kun ønsker å ha fotball som en hobby sammen med gode venner samtidig som vi tilrettelegger for de som ønsker å satse og utvikle seg som fotballspillere. Dette krever god organisering og stiller store krav til oss som klubb. Vi skal være en klubb som har tilstrekkelig med ressurser rundt hvert årskull slik at vi klarer å følge opp hvert enkelt individ på en god og tilfredsstillende måte.

## Våre løfter

*Vi vil at foreldre skal sende sine unger til vår klubb og vite at de skal lære ærlighet og gode verdier samtidig som de opplever læring, mestring og utvikling.*

Mørkved Sportsklubb er opptatt av å gi barn og ungdom et godt tilbud og et trygt læringsmiljø. Klubben har klare holdninger og jobber aktivt mot mobbing, rasisme, vold og rusmidler. Klubben vår er opptatt av at fotball er trygt, morsomt og spennende, rusfritt og sunt – et sted der alle er velkomne – både voksne og barn.

### HER ER VÅRE KONKRETE LØFTER TIL DEG:

- Du skal oppleve Mørkved Sportsklubb som en godt organisert og profesjonell klubb.
- Du skal oppleve å møte godt forberedte ledere og trenere i klubben.
- Du skal oppleve at utvikling av hele mennesket står i fokus i vår klubb.
- Du skal oppleve en trygg, målrettet, rettferdig og godt organisert fotballsatsning der alle er like mye verdt.
- Du skal oppleve tilhørighet til et lag og få et best mulig sportslig tilbud ut fra dine ønsker, forutsetninger og behov.
- Du skal oppleve at klubben har fokus på innhold og kvalitet i gjennomføring av vårt sportslige tilbud.

## Sportslig mål

### HELHETEN GIR OSS RESULTAT

I MSK er det helheten som gir oss resultater. For å oppnå resultatene må vi lykkes med å ha høy kvalitet på alt vi foretar oss fra klubbens side, både sportslig, faglig og sosialt.

I MSK bygger vi stein for stein. Vi strekker oss mot å etablere nye kull hvert år der glede og mestring står i fokus. Alle som er i befatning med vår klubb på ulike arena skal oppleve at vi legger til rette for at de skal oppleve mestring som danner grunnlaget for resultater.

MSK tilstreber å gi et sportslig tilbud til alle som ønsker å drive med fotball og være en del av vår klubb. Den sportslige aktiviteten skal være forankret i Norges Fotball Forbunds verdigrunnlag og visjon om "Fotballglede, muligheter og utfordringer for alle" Derfor skal vi tilby et differensiert tilbud slik at flest mulig kan oppnå mestring på sitt nivå og ut fra sine



ambisjoner.

Det helhetlige arbeidet i klubben vår er den beste garantisten for å oppnå suksess både sportslig, faglig og sosialt. Vi ønsker å bidra til sunne og trygge oppvekstvilkår gjennom fotballen.

## Sportslige konsekvenser – virkemidler for å nå sportslig mål

Det sportslige innholdet må balansere utfordring og mestring for enkeltindividet i hvert enkelt årskull. Dette stiller krav til oss som klubb. Vi må både inneha faglig kompetanse blant våre trenere og vi må ha klare prinsipper og retningslinjer for hvordan fotball skal spilles i MSK.

### **I Mørkved Sportsklubb skal vi implementere følgende tiltak for å nå det overordnede sportslige målet:**

1. Klubben utvikler klare føringer for læringsmål og aktivitetsmål i hvert årskull.
2. Klubben tiltrekker seg og utvikler gode trenere og ledere gjennom kurs og trenerforum.
3. Klubben har en tydelig sportslig, faglig og sosial profil.
4. Klubben tilrettelegger for og oppfordrer til allsidighet.
5. Klubben tilrettelegger for lek, mestring og utfordringer som viktige ingredienser for trivsel og læring.
6. Klubben utvikler og tar i bruk klare retningslinjer for differensiering og hospitering.

Virkemidlene for å nå sportslige mål utdypes nærmere i de følgende avsnitt.



## MSK spillefilosofi

### **HARD WORK BEATS TALENT WHEN TALENT FAILS TO WORK HARD** KEVIN DURANT

I Mørkved Sportsklubb ønsker vi å utvikle en tydelig gjenkjennbar spillestil – en karakteristisk særpreget måte å spille fotball på over tid. Dette handler ikke om hvorvidt klubbens lag spiller med tre, fire eller fem spillere på midtbanen, men mer om overordnede prinsipper for hvordan vi ønsker at våre omgivelser skal oppfatte oss og hvilke føringer vi legger for våre lag offensivt og defensivt.

Våre lag skal preges av disiplinerte, hardtarbeidende, selvstendige spillere som forsøker å få til en attraktiv, offensiv og underholdende fotball. For å oppnå dette søker vi å utvikle spillere med gode ferdigheter med ball, spillere som er trygge med ballen i beina og spillere med god forflytningsevne.

Defensivt vektlegger vi sonespill, situasjonsavhengig press, gunstige risikovurderinger og at våre spillere erkjenner betydningen av defensiv dyktighet.

Offensivt vektlegger vi stor bevegelse (motsatte, samtidige bevegelser foran ballfører), spill gjennom ledd, framover-rettet spill på få berøringer og fokus på kontringer.

### Læringsmål og aktivitetsmål

I Mørkved Sportsklubb har vi utarbeidet tydelige og klare lærings- og aktivitetsmål for alle alderstrinn. Disse er nedfelt i **spillerutviklingsplanen** og **trenerguide** som verktøy for trenere i klubben. Spillerutviklingsplan og trenerguide er vedlegg til sportsplanen.

### Trener- og lederutvikling

For å lykkes med våre mål er vi avhengig av frivilligheten og god organisering. Vi skal derfor aktivt rekruttere ledere, trenere, ansvarlige personer og støttespillere, og tilrettelegge for at arbeidet de ulike skal utføre oppleves meningsfylt. Det skal arrangeres sosiale arrangementer og tilbys kurs og seminarer for å underbygge dette, samt gi inspirasjon til å lede barn og unge på en best mulig måte.

Det skal aktivt rekrutteres og tilrettelegges for positive og inkluderende miljø rundt de som ønsker å utvikle seg som trenere og ledere. Spesielt ønsker vi å få med oss videre mange av de som i ungdomsårene gir seg som aktive spillere. Disse kan inkluderes videre i "fotballfamilien" gjennom å fortsette som dommere, trenere og ledere.

Klubben har ansvar for å tilby trenerutdanning. MSK stiller krav til at trenere deltar på interne trenerkurs og ellers kurs de er oppmeldt på der de representerer klubben. MSK tar sikte på å kunne utvikle alle trenere i klubben med basis keepertrening, noe vi vil gjennomføre i forbindelse med interne trenerseminar-/forum.

I MSK er vi opptatt av å utdanne egne trenere i klubben, både som hovedtrenere og assistenttrenere i barnefotballen og ungdomsfotballen. Vi skal derfor tilby trenerutdanning

til alle som ønsker å være trenere i MSK. Gode trenere er en forutsetning for at vi skal oppnå våre sportslige målsettinger. I denne forbindelse er MSK's mål for trenerkompetanse som følger:

Barnefotball 5 er	Trenere på hvert lag bør ha del kurs 1 og 2 av NFFs "Grasrotstreneren".
Barnefotball 7 er 11-12 år	NFFs "Grasrotstreneren" (alle fem del kurs) for hovedtrenere.
Ungdomsfotball	NFFs "Grasrotstreneren" (alle fire del kurs) for å trene lag i ungdomsfotballen, helst en førstelagstrener med UEFA B-lisens.

## Trenerforum Team12

Trenerforum er et møtested for alle trenere i MSK, både i barne- og ungdomsfotballen. Sportslig utvalg har ansvaret for at trenerforumet fungerer etter hensikten og at det avvikles gode samlinger i løpet av sesongen.

Trenerforumet er et faglig forum hvor fotballfaglige emner belyses og diskuteres, og der man utveksler erfaringer, kommer med ideer og forklarer hvordan sportslige tiltak skal settes i drift. Forumet har også en sosial funksjon der trenere og andre sportslig interesserte treffes. Trenerforumet kan og bør også bruke ressurspersoner utenfra til å holde foredrag om konkrete saker. Klubben forutsetter at trenerne deltar jevnlig på trenerforum.

I Mørkved Sportsklubb tilrettelegger vi for at trenere og ledere skal tilegne seg kunnskap for å utvikle seg til gode rollemodeller som:

- er trivsels-, lærings-, og utviklingsorienterte.
- fokuserer på utvikling av selvstyrende utøvere.
- setter spillernes utvikling i fokus.
- er prosessorienterte og ikke kun resultatorienterte.
- er bevisste og kunnskapsrike på hva som kreves for å lykkes med fotball.

For å være trener i Mørkved Sportsklubb er det ingen formelle krav til faglig/ praktisk kompetanse ved oppstart. Klubben er ansvarlig for at alle trenere opparbeider relevant kompetanse gjennom sitt engasjement i klubben.

Alle som har verv i klubben må derimot fremlegge politiattest.

## Tydelig sportslig, faglig og sosial profil

Selv om vi sportslig sett har på plass gode forutsetninger for de fleste, så er det avgjørende at vi også er gode på de sosiale aspektene for å utvikle hele mennesket. Det er viktig å skape trygghet og sosial tilhørighet. Det er ikke alltid slik at de beste vennskapene følger den sportslige nivåinndelingen i gruppa, og vi må derfor kontinuerlig jobbe med de sosiale aspektene både i de sportslige inndelte nivågruppene og ellers i gruppen som helhet. Vi ønsker å skape godt samhold og prestasjonskultur.

I Mørkved Sportsklubb har vi utviklet sentrale verktøy til bruk for all sportslig, faglig og sosial



aktivitet:

- Sportsplan, spillerutviklingsplan og trenerguide som styringsverktøy for trenere i klubben.
- Faglig plan som sikrer god oppfølging og utdanning av trenere og ledere i klubben.
- Ressursplan for å sikre god kvalitet på det sosiale miljøet i klubben.

Sportsplan er det overordnede strategiske dokument som legger føringer for innholdet i spillerutviklingsplanen og trenerguiden. Spillerutviklingsplanen er mer detaljert i forhold til læringsmål og utviklingstrekk i de ulike alderstrinnene. Trenerguiden er helt konkrete på hvilke øvelser som kan benyttes på de ulike årskullene. Klubben ønsker et godt, kvalitativt innhold i sitt aktivitetstilbud og da er det klubbens ansvar å tilrettelegge best mulig for de som ønsker å være trenere i klubben.

Det skal oppleves positivt og berikende å være trener i Mørkved Sportsklubb.

### Allsidighet

I Mørkved Sportsklubb ønsker vi å tilrettelegge for at utøvere deltar i andre idretter i tillegg til fotballaktivitet i klubben. Vi mener utvikling skapes best gjennom allsidighet. Dette betyr at vi på ingen måte skal legge hindringer i veien for utøvere som har potensial og ambisjoner også i andre aktiviteter. Dette medfører også at vi skal være villige til å tilpasse opplegg for enkeltutøvere som driver aktiviteter parallelt. Forventninger til deltakelse rundt treningsgrupper og kampopplegg skal i disse tilfeller avklares mellom klubb og spiller.

### Tilrettelegge for gode trivsels-, lærings-, og utviklingsmiljøer

Vår målsetning er bygget på prinsippene om at barn og ungdom skal oppleve lek og lystbetonte aktiviteter, utfordringer og mestring så ofte som mulig. Dette gir rom for trivsel og læring. En av våre viktigste roller som både trenere og ledere er å tilrettelegge for og skape gode trivsels-, lærings-, og utviklingsmiljøer.

### **Trygghet + mestring + utfordring = trivsel og læring!**

MSK er i en situasjon der det ser ut til at de fleste årskull vi representerer har tilstrekkelig med utøvere slik at vi kan få til gode treningsmiljø. Der dette allikevel ikke er tilstede skal klubben vurdere et utstrakt samarbeid mellom ulike lag i klubben, eventuelt med andre klubber i nabolaget for å optimalisere trenings situasjonen.

På generelt grunnlag ser ikke klubben hensiktsmessigheten i at yngre spillere skal ha behov for å bytte klubb for å kunne utvikle seg. Imidlertid vil det, når spillerne nærmer seg junior- og seniornivå være spillere som har et så høyt sportslig ambisjonsnivå og ellers velutviklede ferdigheter at de har godt av å videreutvikle seg i klubber på et høyere nivå enn hva MSK kan tilby. Dette skal vi støtte og uttrykke stolthet for.

I helt spesielle tilfeller kan det være spillere som fra yngre år har så spesielle kvaliteter og ferdigheter at videre utvikling best kan oppnås andre steder. I disse tilfeller skal vi gjennom sportslig ledelse rådføre spilleren og foreldre/foresatte om dette, og videre tilrettelegge for samarbeid med annen aktuell toppklubb/utviklingsprogram.

Vi er av den oppfatning at et seriøst, gjennomtenkt treningstilbud for alle nivå bidrar til å etablere gode treningskulturer og dermed legge forholdene til rette for at flest mulig kan få ut sitt potensiale.

Mørkved Sportsklubb er bevist på tilrettelegging av gode, fleksible, langsiktige trivsels-, lærings-, og utviklingsmiljøer tilpasset den enkelte utøver.

## Differensiering og hospitering

### *DIFFERENSIERING OG HOSPITERING GIR RIKTIGE INDIVIDUELLE UTFORDRINGER OG FLERE VIL OPPLIVE MESTRING PÅ SITT NIVÅ.*

I MSK er alle spillere like mye verdt. Likhet og likeverd betyr ikke at alle skal være like, men en erkjennelse av at vi er forskjellige og at det bør tilrettelegges for ulike utfordringer i forhold til ønske, modning og forutsetninger.

Differensiering er et viktig virkemiddel for å utvikle spillerne best mulig på individuelt nivå og som gruppe. NB! Differensiering må ikke forveksles med begrepet "topping". Differensiering er IKKE å la de beste spille mest mulig, og samtidig la de øvrige sitte på benken, og kun slippe disse til når de beste er skadet eller ikke kan stille av andre grunner. Dette er normalt det man forbinder med "topping". I MSK driver vi ikke med "topping", men tilrettelegger for differensiering på alle nivå.

Utøvere i en gruppe er naturligvis på ulikt nivå til ulike perioder av sin utvikling. Erfaring viser at best utvikling finner sted når spillere med tilsvarende ferdighetsnivå og treningsiver spiller mye sammen. Dette er uavhengig av hvilket nivå man befinner seg på.

Differensiering i praksis vil si at man nivådeler gruppen i ulike øvelser i gitte treningssituasjoner, alternativt under hele treningen. Det er viktig at gruppene ikke er statiske, men at gruppene hele tiden evalueres, og at spillerne får prøve seg noe på nivået opp og noe på nivået ned. I MSK skal differensieringsmodellen være en naturlig del av treningshverdagen fra tidlig alder.

#### **I Mørkved Sportsklubb har vi følgende retningslinjer for differensiering i treningsarbeidet:**

- Gjør en vurdering av hele spillergruppen og ha en eventuell differensiert inndeling i grove trekk klar før treningen. Legg opp treningen slik at gruppene kan være relativt statiske gjennom hele treningen.
- Velg gruppesammensetninger der spillerne stort sett befinner seg på samme nivå eller i nærheten av samme nivå.
- Unngå helt faste/statiske grupperinger over tid. La spillerne rullere i noen grad på hvem som skal prøve seg i en gruppe med et høyere/lavere ferdighetsnivå. Viktig at ikke for mange som normalt ikke tilhører nivået rulleres inn samtidig og ikke i for lange sekvenser.
- Man kan fint benytte lignende øvelser på hele gruppen samtidig, men vektlegge ulike aspekter med øvelsene i de ulike gruppene. Prøv å variere vanskelighetsgrad på aktivitetene slik at flest mulig blir utfordret ut fra sitt ferdighetsnivå.
- Gi alle spillerne like god oppfølging uansett ferdighetsnivå.



- Spillere som har behov for å hospitere ned et nivå i en periode kan i samråd med trenerne gis mulighet til dette. (Eksempelvis trene med årskullet under eget årskull).

### **I Mørkved Sportsklubb har vi følgende retningslinjer for differensiering i forbindelse med kamp:**

I MSK oppmuntrer vi til at våre spillere viser gode holdninger og god innsats på ulike arrangementer, trening og kamp.

NFF/Nordland Fotballkrets har innført nivåinndeling i barnefotballen der lag møter andre lag som er på noenlunde samme ferdighetsnivå i seriespill, dette for å skape jevnest mulig kamper som igjen gir best mulig utvikling. Alle lag i barnefotballen skal deles inn i skolelag om det er nok spillere. Der det er spillere i en gruppe fra flere klasser er det ønskelig å blande lagene på tvers av skoleklassene for å utvikle gode relasjoner. Nivået det enkelte lag skal delta på i denne modellen bestemmes av lagenes trenere i samråd med sportslig utvalg.

I MSK åpner vi for at det, i tillegg til de vanlige lagene i klubben, også kan meldes opp et "ekstra lag" både i seriespill og turnering. Dette tilbudet skal være et ekstra tilbud for de som har utviklet seg lengst og som trenger nye utfordringer for å utvikle seg videre. "Ekstralaget" skal da bestå av spillere på tvers av årskull og meldes på i eget årskulls høyeste nivå eller tilsvarende i alderskullet over. Spillerne som er med på "ekstralaget" skal også spille på sine egne årskullslag, og det skal rulleres på deltakelsen knyttet til dette tilbudet. Ved kampkrasj skal egne årskullslag prioriteres. Det er videre viktig å se tilbudet i sammenheng med den totale belastningen for spillerne. Spillere som kun spiller på egne årskullslag må ikke hindres i å få utvikle sine ferdigheter ved at spillere som også spiller på "ekstralaget" tar unødvendig mye kamptid på årskullslaget. "Ekstralaget" er et tilbud som kan iverksettes på forespørsel fra trenere i årskullet, og besluttes i sportslig utvalg før iverksettelse. I samråd med sportslig utvalg utpekes en ansvarlig trener på tvers av årskullene som skal ha overordnet ansvar for "ekstralaget", og uttaket til dette laget baseres på treningskultur, holdninger og ferdigheter.

Fra tid til annen vil det kunne bli en utfordring å ha kvalitative gode opplegg på grunn av små kull. Ved behov skal det løpende vurderes trenings samarbeid med andre kull og på tvers av kull for å oppnå et best mulig tilbud for spillerne. Dette skal avklares i samråd med sportslig utvalg.

MSK forventer at alle trenere i klubben setter seg inn i og kan klubbens retningslinjer for differensiering, og sørger for at spilleren får et best mulig tilbud tilpasset sitt ferdighetsnivå. Spesielt i barnefotballen er den pedagogiske kompetansen viktig for å få til god differensiering. Klubben og sportslig utvalg skal påse at differensieringen foregår etter hensikten og i tråd med klubbens retningslinjer.

**Hospitering:** Norges fotballforbunds definisjon på hospitering er at spillere får mulighet til å trene og spille kamp med eldre spillere. På generelt grunnlag anbefaler Norges

fotballforbund hospitering fra det året barna fyller 10 år (NFF 2017). I Mørkved Sportsklubb ønsker vi å gi et tilbud både til de som vil litt og de som vil mye. Vi mener det er viktig og riktig at de som vil mye også får god oppfølging og utvikling i egen klubb i sitt nærmiljø. Hospitering er et virkemiddel der spillere som vil mye får muligheter til å prøve seg på et høyere nivå.

Spillere skal i utgangspunktet spille i den årsklassen de hører under. Likevel er det slik at spillere som har behov for større utfordringer, kan i samråd med trener, foreldre og sportslig utvalg, tilbys å trene og eventuelt spille kamper et-to år opp.

Det er den enkelte spillers nivå (modenhet, ferdigheter, holdninger osv.) som har prioritet. Ingen lag, trenere eller andre i klubben har eiendomsrett over enkeltspillere. Klubben og trenerteamet på kullet sørger for at den enkelte spiller på denne måten gis optimale utviklingsmuligheter.

Varigheten på hospiteringen bestemmes fra tilfelle til tilfelle. Trenere for de aktuelle lagene skal sammen finne løsningen som er den beste for spilleren og presentere dette for sportslig utvalg som fatter den endelige beslutningen.

Sportslig utvalg er ansvarlig for hospiteringsordningen og skal ha oversikt over hospiteringskandidatene i hvert årskull. All hospitering skal følge en plan utviklet av involverte trenere for de respektive kull, og godkjennes av sportslig utvalg i hvert enkelt tilfelle.

### **I Mørkved Sportsklubb har vi følgende retningslinjer for hospitering:**

- Hospitering følger de generelle retningslinjene til Norges fotballforbund. I særskilte tilfeller kan hospitering forekomme allerede fra oppstart av fotballaktivitet i 6- års alderen.
- Alle beslutninger om hospitering skal være gjennom et samspill mellom sportslig utvalg (SPU), trenere på de aktuelle lagene, spilleren og spillerens foreldre.
- Sportslig utvalg tar den endelige beslutningen om hospitering (omfang, varighet mv.).
- Hospitering avtales skriftlig mellom hovedtrenere på begge involverte årskull og fremlegges sportslig utvalg.
- Hovedtrener, andre trenere og ressurspersoner tar godt imot og introduserer spillere som kommer opp og hospiterer. Spillere som hospiterer skal ses litt ekstra, spesielt de første treningene. Hovedtrener er ansvarlig for å følge opp dette.
- Det er i utgangspunktet ikke ønskelig at spillere flyttes permanent fra eget alderslag til eldre årsklasser, men det kan i særskilte tilfeller lages unntak fra dette standpunktet. Det er viktig at spilleren fortsatt har tilhørighet til eget årskull selv om vedkommende spiller fast i årstrinnet opp. Vi ser helst at spilleren innimellom lånes ut og deltar i aktiviteter på sitt opprinnelige årskull.

I Mørkved Sportsklubb er vi opptatt av trenere som ser at **spillerutvikling og utvikling av hele mennesket er viktigere enn resultater for sitt eget lag.**



## Organisasjonsmodell og sportslige rollebeskrivelser

### Sportslig utvalg

Sportslig utvalg (SPU) skal sikre at klubben utvikler trenere og spillere i henhold til sportsplan. Mørkved Sportsklubb vektlegger spillerutvikling, trenerutvikling og skadeforebyggende arbeid. SPU har følgende fire ansvarsområder: (1) rådgivende organ for styret i sportslige spørsmål, (2) rådgivende organ for trenere i sportslige spørsmål, (3) overvåke at de sportslige retningslinjer blir fulgt og (4) avdømme der det er sportslige motsetninger.

### Sportslig leder

Sportslig leder er leder av klubbens sportslige utvalg (SPU). Sportslig leder er representert i klubbens styre og er den personen i styret som har et særskilt oppfølgingsansvar på vegne av styret for at styrets ansvar blir oppfylt. Sportslig leder innkaller og leder trenerforum i samråd med trenerutvikler. Vedkommende har oversikt over trenernes kompetansenivå og behov, og har samtidig ansvaret for å følge opp hospiteringsordningen i klubben i samspill med trenerutvikler og de involverte trenerne i klubben.

### Trenerutvikler

Trenerutvikleren er trenernes trener og har som hovedoppgave å påvirke, motivere og veilede andre trenere gjennom jevnlig oppfølging og lagbesøk. Sportsplanen er trenerutviklerens overordnede arbeidsverktøy i møtet med andre trenere.

### Team12

Trenerforumet, Team12 er trolig det viktigste organet for å skape et godt trener- og treningsmiljø i Mørkved Sportsklubb. I Mørkved Sportsklubb ønsker vi god kontakt mellom trenere og spillere på de nærmeste årgangene. Hvert enkelt lag skal ikke leve sitt eget liv i klubben vår. Team12 er en god arena for å skape denne interaksjonen mellom lagene i klubben. Team12 skal ta opp fotballfaglige tema, dele erfaringer og bygge en sterkere felles forståelse for hvordan aktiviteten skal organiseres og driftes på best mulig måte.

### Ledelse av treninger

Det sportslige innholdet må balansere utfordring og mestring for enkeltindividet i hvert enkelt årskull. Dette stiller krav til oss som klubb. Vi må både inneha faglig kompetanse blant våre trenere og vi må ha klare prinsipper og retningslinjer for hvordan fotball skal spilles i MSK.

### *HELHETLIG PLANLEGGING FOR ALLE ALDERSTRINN GJENNOM HELE ÅRET SKAL SIKRE GODT SPORTSLIG INNHOLD.*

God planlegging av treningen er viktig, både når det gjelder den enkelte økt og året som helhet. Dette hjelper treneren til å gjennomføre gode og strukturerte treningsøkter. Bedre planlegging gir i tillegg treneren mer trygghet på det faglige og sportslige innholdet og kan derfor enklere tilpasse hver enkelt økt etter behovet i den gruppen som trenes.



## EN TRENER ARBEID STARTER LENGE FØR HAN NÅR TRENINGSFELTET.

En god trener er en trener som planlegger godt. I Mørkved Sportsklubb ønsker vi at alle trenere skal være godt forberedt og vi tilrettelegger for at trenere skal inneha den trygghet, kompetanse og verktøy som er nødvendige for å gjennomføre gode treningsøkter. I Mørkved Sportsklubb har klubbens trenere tre viktige verktøy å støtte seg på: **sportsplan, spillerutviklingsplan og modelløkt**. I tillegg har klubben en egen sportslig leder og trenerutvikler og et eget trenerforum som støtter trenerne i deres daglige arbeid for klubben.

Sportsplanen og spillerutviklingsplanen inneholder aldersspesifikke retningslinjer som tar for seg læringsmomenter, målsetninger og strukturoppbygging av treningsøktene.

Modelløktene er selve verktøyet for treneren i treningssituasjoner. Det er et krav fra klubbens side at alle trenere tar i bruk og følger de aldersspesifikke modelløktene som er utarbeidet. Modelløktene er under stadig utvikling og trenere på alle alderstrinn inviteres til å gi innspill på modifisering og utvikling av disse.

### Roller rundt lagene

I Mørkved Sportsklubb er all aktivitet klubbstyrt. I dette ligger det at klubben beslutter rammene for aktivitetene og beslutter hovedtrenere og assistenttrenere rundt de ulike årgangene. For å sikre god kvalitet på det sportslige innholdet er klubben avhengig av flere roller rundt hvert årskull. Klubben mener dette er viktig for å skape gode mestrings- og læringsvilkår. Klubben har definert totalt tre roller for hvert årskull:

- Hovedtrener:** Hovedtrener er sportslig ansvarlig for oppfølging av treningsinnholdet som er utarbeidet av klubben (sportsplan, spillerutviklingsplan og trenerguide). Hovedtrener er videre ansvarlig for laguttakene til kamper og cuper som laget deltar på. Planlegging av laguttak gjøres i samråd med assistenttrenere. I de yngre klassene (opptil 12 år) er hovedtrenerrollen like mye å være en trener for assistenttrenere som det å følge opp innholdet i treningene og lede kamper. Hovedtrener skal sørge for at modelløktene fra trenerguiden er oppdaterte og at assistenttrenere kjenner retningslinjene og innholdet i disse. Fra 13 år og oppover er det naturlig at hovedtrener er ansvarlig for 1.laget, men det er viktig at hovedtrener også ser alle spillerne og er en hovedtrener for hele årgangen.
- Assistenttrener:** Klubbens ungdomstrenere inngår naturlig som assistenttrener i de respektive årskullene. Klubben ønsker at det minst er to trenere på hvert 3-, 5- eller 7-er lag. Fra 13-årslagene er det ønskelig at vi fortsetter å ha to trenere på hvert lag. Normalt vil en assistenttrener ha ansvaret for både trening og kamper dersom hovedtrener ikke er til stede. Er vi heldige å ha keepertrenere på en årgang går de inn som assistenttrener i teamet.
- Ressursperson:** Ressursperson er en person som har et spesielt ansvar for det sosiale miljøet i årgangen og som skal støtte opp om klubbens verdigrunnlag og profil. Er det god treningsatmosfære på treningene? Forekommer det mobbing? Er det godt forhold mellom spillere og trenerne? Dette er noe av det ressursperson skal følge med på og ressursperson kan ta initiativ til sosiale samlinger – eventuelt sammen med en foreldregruppe om laget har det. Vi ønsker at ressursperson skal ha et våkent blikk på



hvordan det sosiale miljøet er på laget og iverksette tiltak som eventuelt kan forbedre miljøet i laget.

I tillegg har klubben en egen **trenerutvikler, materialforvalter og medlems- og utdanningsansvarlig** som støttefunksjoner for de enkelte årskullene i klubben.

## På treningsfeltet

Hovedtrenerne har ansvaret for å lede treningene i de respektive årskullene. Assistenttrener støtter hovedtreneren i aktiviteten. Rollene med hvem som leder og assisterer treningene skal veksles gjennom avtaler mellom hovedtrener og assistenttrener. Det er viktig at både hovedtrener og assistenttrener blir trygge med å lede treningene og får muligheter til å utveksle erfaringer og dele kunnskap seg imellom. Tilbakemeldinger på ledelse og organisering av treningene skjer umiddelbart på treningsfeltet, dette fordi situasjoner er friskt i minne og enkle justeringer kan implementeres for å bedre aktiviteten. Det skal være rom og vilje i trenerteamet til en åpen og god refleksjon over egen og andres ledelse av treningene. Dette gir god læring for alle som er engasjert i trenerverv i klubben.

En god treningsøkt i Mørkved Sportsklubb inneholder flere av disse elementene:

- **Vi har det gøy med ballek** – man lærer bedre når man har det gøy.
- **Fokus på hver enkelt spiller** – alle skal ses. Bevisst bruk av navn og positive tilbakemeldinger.
- **Høy aktivitet** – ingen kø, mye involvering fra hver enkelt spiller.
- **Konkrete oppgaver/ øvelser** – tydelig på hva vi ønsker å oppnå. Vise fremfor å forklare. Bruk av mesterlære (spillere viser øvelser til hverandre).
- **Motivasjon til variert egenaktivitet** – vi motiverer spillere til egenaktivitet. Dette er avgjørende for idrettsglede, folkehelse, sportslig utvikling og personlig framgang.
- **God organisering** – som trenere er vi godt forberedt – det hever det sportslige nivået på treningene.
- **Mye ballkontakt** – alle spillere har egen ball med på trening og blir trygge og gode med ball.
- **Klare rammer ved oppstart** - Ved oppstart av treninger samles alle spillere. Som trenere forklarer vi hva vi skal gjøre i dag.
- **Klare rammer ved avslutning** - Til avslutning samles alle, vi takker for at alle har vært flinke og lyttet til treneren. Vi gjør et felles heiarop: *Vi er blå, vi er rå, vi er MSK.*

Disse momentene er spesielt viktig i barnefotballårene i årskullene 6-12 år. Nøkkelen til fokus og mestring ligger først og fremst i trenerens egen pedagogiske tilnærming.

## Fokus

### 7 tips til bedre fokus på treningene:

1. Gi spillerne allerede fra tidlig alder ansvaret for egen ball og drikkeflaske.
2. Be spillere/ foreldre møte minst 15 minutter før trening.
3. Bruk mye lek og vær selv delaktig i leken.
4. Skap mestringssituasjoner – uten mestring faller fokus (se avsnitt om mestring).
5. Unngå kødannelse – planlegg og organiser godt (se avsnitt om organisering).

6. Mye smålagsspill i barnefotballen. 1:1, 2:1, 2:2, 3:3, 3:2.
7. Når barn gjør noe de liker – så holder de fokus. **Følg derfor ikke planer slavisk**, men forsterk det man opplever fungerer i gruppen.

## Mestring

### 7 tips til bedre mestring på treningene:

1. Prøv et bredt spekter av aktiviteter og tilnærminger – vurder nivå og finn ut hva som fungerer i gruppen.
2. Tilrettelegg for mange repetisjoner og gjenkjennbare øvelser – læring skaper mestringsfølelse.
3. Differensiere – tilpass aktiviteter med utgangspunkt i den enkeltes ståsted (se avsnitt om differensiering).
4. Få god kvalitet på smålagsspillet – sørg for at alle er involvert (enkle grep kan være å dele inn i jevne lag, spill med overtallssituasjoner eller delta i spillet for å få med alle).
5. Tilrettelegg for øvelser hvor alle spillere har egen ball – mye ballberøring skaper læring og trygghet med ball. Dette gir bedre mestringsfølelse.
6. Unngå å fokusere på resultater – det er prosess som er viktig.
7. Gi tips til hvordan spillere kan lykkes – eks. «*stopp ballen før du skyter*».

## Organisering

### 4 tips til bedre organisering av treningene:

1. Både hovedtrener og assistenttrener gjør seg kjent med moduløktene i god tid før trening starter.
2. Hovedtrener og assistenttrener møter opp minst 10 minutter før treningen starter. Gjennomgår dagens treningsøkt samlet.
3. Gjør klar kjepler og vester før treningen starter. Sørg for nok vester, kjepler og baller.
4. Gjør klar spillebaner for smålagsspill og stasjoner før trening/ ved oppstart av trening.

## Samhandlingsprinsipper for ønsket adferd

Samtlige trenere eller ledere som innehar roller i tilknytning til et årskull **følger de samme samhandlingsprinsippene** for ønsket adferd. Hvis vi som voksenpersoner er samkjørte om reglene og håndhever disse rettferdig og likt, skapes det gode trivsels- og læringsmiljøer.

Her er våre felles samhandlingsprinsipper:

- **Nivå 1:** lett uroligheter, klatrer i ribbevegg, men forstyrrer ikke andre i gruppen. Konsekvens: Spilleren gis beskjed om å delta i aktivitet med de andre i gruppen. Adferd ignoreres for øvrig. Spilleren vil komme med i gruppen til slutt.



- **Nivå 2:** uroligheter som forstyrrer andre i gruppen (ikke-voldelig adferd).  
Konsekvens: gir kun 1 tydelig beskjed om å delta i aktivitet med resten av gruppen. Følges ikke beskjed tas spiller ut og bort fra gruppen. Pause gis på 2 minutt.
- **Nivå 3:** slag, spark og vold mot andre spillere aksepteres ikke. Konsekvens: spiller tas umiddelbart ut og bort fra gruppen. Det gis kun 1 tydelig beskjed om å roe seg ned før vedkommende kan tilsluttes resten av gruppen. Pause gis på 5 minutter. Følges ikke beskjed eller adferd er gjentakende tas spiller ut for en lengre pause eventuelt må spiller tas bort fra resten av treningen.

Alle skal behandles rettferdig og likt etter disse prinsippene. Som utgangspunkt skal vi som trenere og ledere forsøke å stimulere til den positive adferd vi ønsker å se mer av. Bruk mye konkret ros for positiv adferd.

## Seriespill og turneringsbestemmelser

**Hovedtrener er ansvarlig for laguttakene** til kamper og turneringer som laget deltar på. Planlegging av laguttak gjøres **i samråd med assistenttrenerne** og skal til enhver tid følge bestemmelser og retningslinjer gitt av Norges Fotballforbund, Nordland fotballkrets og Mørkved Sportsklubb.

Sportslig utvalg er gitt mandat fra styret i klubben til å beslutte hvilke turneringer de enkelte årskullene skal delta på gjennom året. Dette sikrer forutsigbarhet og rettferdighet.

I Mørkved Sportsklubb "**topper**" vi ikke lag i noen årskull, men følger de til enhver tids **gjeldende retningslinjer for differensiering satt av NFF/Nordland Fotballkrets**. For oss er dette et voksenperspektiv som på ingen måte gagnar barns og ungdoms utvikling eller stimulerer til å bli værende eller satse videre på fotball i lengre perioder. I Mørkved Sportsklubb er vi opptatt å beholde barnas og ungdommens langsiktige motivasjon for å fortsette og utvikle seg som fotballspillere og gode samfunnsborgere. Dette prinsipp baserer vi på forskning som viser at selektering og ekskludering i tidlig alder innebærer at barn og ungdom velger bort fotballen til fordel for noe annet. Innenfor ballspill opereres det med en frafallsprosent på nærmere 40%. Topping av lag og selektering er en av de viktigste årsakene til frafall (Ingebrigtsen 2012). Dette ønsker vi unngå i Mørkved Sportsklubb.

Ved reiser og deltakelse på turneringer beslutter klubben gjennom sportslig utvalg hvordan lagene skal reise og overnatte. Utgangspunktet er at **alle skal gis like muligheter og ha råd** til å delta på aktiviteter i regi av Mørkved Sportsklubb. Det er derfor ikke muligheter for trenere eller foreldre i enkelte årskull å beslutte deltakelse på turneringer eller overnattingsalternativer.

## Fair Play

### Foreldre/ spillerkontrakter

I Mørkved Sportsklubb har vi utarbeidet en foreldre/ spillerkontrakt. Kontrakten handler om

gjensidig respekt og hvordan vi oppfører oss mot hverandre, både på og utenfor banen. Det er trenere i hvert enkelt årskull som sammen med medlemsansvarlig i klubben har ansvaret for at foreldre og spillere undertegner denne kontrakten. Kontrakt tegnes med spillere og foreldre ved overgang fra barnefotball til ungdomsfotball i 12-13 års alderen.

## Trenervett

Vår rolle som trenere er å være der for alle spillerne og tilrettelegge for gode trivsels-, lærings-, og utviklingsmiljøer. Som trener er man en av de synligste og viktigste ambassadørene for Mørkved Sportsklubb. Alle som innehar disse rollene har et særskilt ansvar for å fremme FAIR PLAY i fotballen, altså hvordan vi oppfører oss mot hverandre, både på og utenfor banen.

Norges fotballforbund (2016) har utarbeidet et Fair Play – program som omtaler trenerens rolle. Mørkved Sportsklubb følger de trenervettreglene som er utarbeidet av Norges fotballforbund og har i tillegg utarbeidet egne punkter som vi ønsker trenere skal implementere:

1. Alle spillerne er like mye verdt – se og snakk med alle.
2. Ha klare og tydelige regler som gjelder for alle.
3. Vær positiv og oppmuntre både i medgang og motgang.
4. Vær et forbilde for barn og ungdom med tanke på adferd ovenfor medspillere, motspillere og dommere.
5. Tilrettelegg for et trygt miljø med utfordringer som spillerne mestrer (*trygghet + mestring + utfordring = trivsel og læring*). Det er lov å leke og ha det gøy.
6. Samle alle spillere før/etter kamper og trening – gi ros, korte beskjeder og heiarop.
7. Vi viser øvelser og bruker mesterlære – unngå lange verbale beskjeder.
8. Vi organiserer alltid treninger slik at man unngår kø/ dødtid – vi deler opp i mindre grupper og spillere har egen ball.
9. Vi organiserer treningen slik at alle opplever mestring så ofte som mulig (se avsnitt om mestring).
10. Trenere i klubben møtes til faste evalueringsmøter for å drøfte innholdet i treningene (trenerforumet).

Det handler om respekt – ikke sant?

## Spillervett

For et best mulig fotballfellesskap i MSK stiller vi krav og forventninger også til våre spillere under all organisert aktivitet i tilknytning til klubben. Klubben krever/forventer:

- At alle skal bidra til et mobbe-, rasisme- og diskrimineringsfritt miljø.
- Normalt god oppførsel i henhold til klubbens verdier.
- Respekt for trener/lagleder og deres instruksjoner, disponeringer og avgjørelser.
- Innsats etter beste evne og at hovedfokuset er på fotball.
- Respekt for med- og motspillere samt dommere og hans avgjørelser, selv om man er uenig.
- At det meldes fra så tidlig som mulig på avtalt måte ved frafall eller forsinket oppmøte.



- At man tar vare på klubbens eiendeler og fasiliteter, dvs. Baller, kjebler, vester og annet treningsutstyr, ingen skal forlate treningen før utstyret er ryddet. Når klubben benytter andres bane, garderobefasiliteter osv. forventes det at man oppfører seg og overgir det i den stand det var når man overtok det.

Det vil selvfølgelig være forskjell på hva man kan forvente av en 6 åring og en 14 åring, men likevel mener vi i MSK at vi stort sett kan stille de same kravene. Foreldre/foresatte må ta et større ansvar for dette jo yngre barnet er.

## Foreldrevett

Mørkved Sportsklubb er avhengig av et positivt foreldreengasjement- og samarbeid, og tror vi kan styrke dette ved å klargjøre hva som forventes av foreldre/foresatte:

- Aktivitet- og medlemsavgift betales til riktig tid.
- Alle bidrar på avtalte dugnader og arrangement i regi av klubben, dette er avgjørende for klubbens drift og inntekter.
- Snakk positivt om klubben foran barna.
- Still opp på foreldremøter.
- Meld dere frivillig og vær engasjert når det trengs, også ved organisering av andre aktiviteter, sosiale tilstelninger, kjøring til kamper osv.
- Vis litt storsinn hvis noe glipper iblant, husk at klubbens trenere, ledere og andre ansvarlige stiller opp utallige timer på frivillig basis for at barna skal få en best mulig fotballhverdag.
- Følg "Foreldrevettregler" utarbeidet av NFF som beskrevet under.
- Vær engasjert og gi spillerne på banen støtte, men overlatt beskjeder og instruksjoner til trenerne.
- Hvis dere allikevel er tilstede på treninger, tilby dere å hjelpe trenerne om det skulle være behov. Ikke vær redd for at man "ikke har greie på fotball", med en positiv innstilling er du allerede kommet langt på vei, særlig blant de yngste barna.

Mørkved Sportsklubb mener at den viktigste oppgaven foreldrene har, er å følge opp sine barn, vise genuin interesse for fotballaktiviteten og være viktige støttespillere.

Norges fotballforbund (2016) har utarbeidet Fotballens Foreldrevettregler for å gjøre kampopplevelsen enda hyggeligere. Mørkved Sportsklubb følger de foreldrevettreglene som er utarbeidet av Norges fotballforbund:

1. Møt fram til trening, kamp og turneringer – barna dine ønsker det.
2. Gi oppmuntring til alle spillerne under kamp og turneringer – ikke bare ditt eget barn.
3. Oppmuntre i medgang og motgang – ikke gi kritikk.
4. Respekter trenerens bruk av spillere i kamp og turneringer.
5. Spør om kampen var morsom og spennende – ikke bare om resultatet.
6. Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta – ikke press det.
7. Sørg for riktig og fornuftig utstyr – ikke overdriv med dyrt utstyr.
8. Se på dommeren som en veileder – ikke kritiser avgjørelser.

9. Vis respekt for klubbens arbeid og grunnverdier – ta initiativ til møte for å avklare holdninger og ambisjoner.
10. Tenk på at det er ditt barn som spiller fotball – ikke du.

Det handler om respekt – ikke sant?

## Oppfølging og evaluering

For å sikre god oppfølging av sportsplan i Mørkved Sportsklubb har klubben utarbeidet et system for hvordan man opprettholder planen som et solid styringsverktøy over tid. De to viktigste elementene i denne sammenheng er **nøkkelfunksjoner** og **trenerforum**. **Sportslig leder** og **trenerutvikleren** er de to nøkkelfunksjonene som har ansvaret for at sportsplanen etterleves og implementeres i den daglige aktiviteten i klubben. **Trenerforumet, Team12** benyttes som en arena hvor sportsplan brukes som et strategisk arbeidsverktøy, både for å diskutere innhold og konsekvensene av planen i forhold til alle aktiviteter i klubben. Sportsplanen er et dynamisk dokument som skal gjenspeile klubbens nåsituasjon på best mulig måte. Sportslig utvalg har ansvaret for å fremlegge sportsplan for styret til årlig revisjon med sikte på å drøfte eventuelle endringer som bør gjøres. Trenerforumet har en viktig rolle i denne evalueringsprosessen.

## Tiltaksplan

- Sportslig utvalg fremlegger for styret senest innen utgangen av året innspill til revisjon av sportsplan. Sportslig utvalg sørger for en god evalueringsprosess i trenerforumet i forkant.
- Sportslig utvalg har gjennom sportslig leder og trenerutvikler et operasjonelt ansvar for at sportsplanen implementeres og etterleves av trenerne i klubben.
- Trenerutvikleren bruker sportsplanen som et aktivt verktøy i dialog med trenerne i klubben.
- Sportslig leder og trenerutvikler forbereder og leder møtene i trenerforumet.
- Sportsplanen, spillerutviklingsplanen og modelløktene er sentrale verktøy på samlingene i trenerforumet. Trenerforum avholdes to ganger på våren og to ganger på høsten, totalt fire ganger årlig.

**LITTERATURLISTE:**

NFF (2017). *Differensiering*. <https://www.fotball.no/globalassets/klubb-og-leder/kvalitetsklubb/niva1/differensiering.pdf>

NFF (2017). *Hospitering*. <https://www.fotball.no/globalassets/klubb-og-leder/kvalitetsklubb/niva1/hospitering.pdf>

NFF (2016). *Foreldrevettregler*. [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)

NFF (2016). *Fair Play*. [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)

---

“

***Mørkved Sportsklubb er  
der for de som vil litt og  
for de som vil mye.  
Vi har rom for alle og  
blikk for den enkelte.”***