

# SPORTSPLAN

- For barn- og ungdomsavdelingen



## Innholdsfortegnelse

1. INNLEDNING .....	5
1.1. Hvem er sportsplanen for?.....	5
1.2. Hvordan skal planen leses? .....	5
1.3. Koblingen til treningsøkta.no .....	5
1.4. Hvordan skal planen brukes? .....	5
1.5. Hvordan skal planen evalueres?.....	6
2. Visjon og mål for FK Ørn Horten.....	6
2.1. Visjon .....	6
2.2. Overordnet mål .....	6
2.3. Resultatmål individuelle spillere: .....	7
2.4. Resultatmål lag: .....	7
2.5. Tiltak .....	7
3. Kultur .....	8
3.1. Et mobbefritt miljø .....	8
3.2. Et rusfritt miljø.....	8
3.3. Trener og trenerrollen.....	8
3.4. Fair play .....	8
3.5. Anti-mobbing.....	9
3.6. Anti – doping .....	9
4. Faglig plattform – hvilke faglige prinsipper jobber vi etter? .....	9
4.1. Overordnede prioriteringer.....	10
4.2. Utviklingsområder .....	10
4.3. Kampdisponering.....	10
4.4. Forbunds – og kretsaktiviteter .....	10
4.5. Faglig koordinering.....	11
5. PEDAGOGISK PLATTFORM.....	11
5.1. Læringsstrategier.....	11
5.2. Kommunikasjonsform .....	11
5.3. Enkelhet. Alltid .....	12
5.4. Her og nå – og planer framover .....	12
5.5. Spillersamtaler.....	14
5.6. COACHING – metode for spillersamtalen.....	14
5.7. Foreldremøter .....	15
6. Lagutvikling.....	16
6.1. Barn- og ungdomsavdelingen.....	16

6.2.	Rekruttering.....	16
6.3.	Barn, velkommen til fotballen (5 – 8 år).....	16
6.4.	Eldre barn (9 – 12 år).....	16
6.5.	Aktivitet pr. uke.....	17
6.6.	Ungdom (13 – 16 år).....	17
7.	Skoleringsplan og verktøy.....	18
7.1.	Treningsøkta.no.....	18
7.2.	Faglige prinsipper.....	18
7.3.	Balanse trening, restitusjon og hvile.....	19
8.	VEILEDER TIL TRENERVERKTØY FOR SPILLERKARTLEGGING.....	13
9.	PLANLEGGING OG FAGLIG STRUKTUR – god struktur=god kultur.....	20
9.1.	SKJEMA FOR FAGLIG PLANLEGGING.....	20
9.2.	Gjennomføring av aktivitet.....	21
10.	Individuell spillerutvikling.....	21
10.1.	Hospitering.....	21
10.1.1.	Hensikt.....	21
10.1.2.	Kriterier.....	22
10.1.3.	Alder.....	22
10.1.4.	Gjennomføring.....	22
10.2.	Differensiering.....	22
10.2.1.	Hensikt.....	22
10.2.2.	Kriterier.....	<b>Feil! Bokmerke er ikke definert.</b>
10.2.3.	Alder.....	23
10.2.4.	Gjennomføring.....	23
10.3.	Selektering.....	24
10.3.1.	Hensikt.....	24
10.3.2.	Kriterier.....	24
10.3.3.	Alder.....	24
10.3.4.	Gjennomføring.....	24
10.4.	Jevnbyrdighet.....	25
10.4.1.	Hensikt og gjennomføring.....	25
10.5.	Spillerutviklingsmodell.....	25
10.6.	Prioriteringer i spillerutviklingsmodell.....	25
10.7.	Forbund og krets.....	25
10.8.	Ørn elite.....	25
10.9.	Keepertrening.....	26

10.10.	Fotball x-tra .....	26
10.11.	Sammen for Horten .....	26
10.12.	Tine fotballskole .....	26
10.13.	Viktig presisering .....	26
10.13.1.	Dynamiske prosesser .....	26
11.	Interne og eksterne tilbud - kompetansebygging .....	27
11.1.	Interne kompetansetiltak .....	27
11.2.	Eksterne kompetansetiltak .....	27
11.3.	Karriereplaner .....	27

## 1. INNLEDNING

### 1.1. Hvem er sportsplanen for?

Sportsplanen er en fagplan. Det betyr at det er lagstrenerne og spesial - trenere som er målgruppen for planen.

Klubbens retningslinjer for og oppfølging av lagledere, dommer og foresatte er beskrevet i klubbhåndboka. Den blir liggende på hjemmesiden.

I "Ørn a til å" som er lagt ut på hjemmesiden, ligger det også mye relevant stoff for både trenere, lagledere, dommere og foresatte.

### 1.2. Hvordan skal planen leses?

Klubbens sportsplan gir en hovedretning på hvordan klubbens sportslige drift skal skje i praksis. Denne planen har hovedfokus på barn – og ungdomsavdelingen. Fase to skal inkluderes senioravdeling for menn og kvinner våren 2019 og gjøre planen helhetlig.

Sportsplanen vil ikke gi svar på alle spørsmål. Sportsplanen vil heller ikke være statisk eller endelig. Planen skal fungere som et verktøy som hele tiden skal skape refleksjon og gjennom det bevisstgjøring i jakten på stadig ny utvikling og framgang. Planen vil bli benyttet på trenerforum og i utviklingssamtaler med den enkelte trener.

Alle de daglige små og store valg skal vurderes opp mot sportsplanen. Der denne ikke gir svar vil utviklingssjefen eller hvis det er mer prinsipielle forhold, gjennom styret, team bu og/eller team spillerutvikling bidra til avklaringer.

### 1.3. Koblingen til treningsøkta.no

Mens sportsplanen definerer viktige prinsipper, gir koblingen til treningsøkta.no en skoleringsplan for klubben.

Treningsøkta.no er både en kommunikasjonsplattform og et faglig verktøy. Sportsplanen er koblet til treningsøkta.no ved at FK Ørn Horten' s kjerneøvelser, forslag til treningsprogram, kartleggingsskjemaer og annet fagmateriell er lagt inn.

Trenerne skal konsekvent bruke treningsøkta.no til kommunikasjon med spillere og foresatte, men også som faglig verktøy. Klubbens egen profil på treningsøkta.no vil bli oppdatert utfra beov.

Det vil bli gitt opplæring til alle trenerne i bruken av treningsøkta.no.

### 1.4. Hvordan skal planen brukes?

Vår sportsplan skal bidra til at organisering av tilbudet er tilrettelagt den enkelte spiller, rettferdig og målrettet. I denne sammenheng er det viktig at trenere og lagledere har en felles forståelse av hva dette innebærer. Sportslig plan skal fungere i denne sammenheng som Ørn-Hortens referansepunkt for å kvalitetssikre klubbens sportslige aktivitet.

For å leve opp til Ørn Horten sine visjoner, er det avgjørende at sportslig handlingsplan blir implementert og fulgt opp av alle involverte i Ørn-Horten. Sportslig handlingsplan skal være et verktøy, ikke et dokument i skuffen. Den skal kritisk og saklig revideres i etterkant, og evalueres underveis. Et dokument som skaper entusiasme i jobben. Et dokument som skal sørge for at gjennomslagskraften er optimal.

### 1.5. Hvordan skal planen evalueres?

Det er i det daglige møte med trenere og spillere sportsplanen skal evalueres. Dette skal skje gjennom erfaringslæring og kompetansedeling. Trenerforum og utviklingssamtaler med trenere er viktige møtearenaer for evaluering. Det er utviklet skjemaer for kartlegging for trenere og spillere. Disse vil gi godt grunnlag for å evaluere og videreutvikle planen. I august hvert år vil alle brukere av sportsplanen delta på en helhetlig evalueringskonferanse med sportsplanen som eneste tema. Fortløpende justeringer vil bli merket med nyhetsvarsel ved sportsplanknappen på hjemmesiden.

## 2. Visjon og mål for FK Ørn Horten

### 2.1. Visjon

FK Ørn Horten' s visjon er **flest – lengst – best**.

Det betyr

- at klubben er åpen for alle som har lyst til å spille fotball (flest)
- at klubben vil tilrettelegge for tilbud tilpasset alder, ambisjonsnivå og forutsetninger (lengst)
- at klubben vil ha et eliterettet tilbud til de som vil mest og har størst forutsetninger til å bli toppspillere (best)

### 2.2. Overordnet mål

Klubbens overordnede mål er å kombinere bredde og elitetilbud.

Bredde der alle får et tilbud tilpasset forutsetninger og interesse. Elite der de mest ambisjonsrike med de beste forutsetningene for å nå toppnivå gis ekstra tilbud.

Klubbens satsing på et såkalt «halfstar» - konsept vil gjøre det mulig for spillere som vil ha mindre aktivitet og et mer fleksibelt opplegg å bli i klubben lenger.

Å ha store kull opp mot U19 – alder tilsier måloppnåelse om flest og lengst. Klubbens ambisjon er å beholde unge spillere som ikke har ambisjoner om å bli toppspillere. Det skal vektlegges å gi muligheter for utvikling av trenere, ledere, dommere og tillitsvalgte.

Å utvikle aldersbestemte spillere på nasjonalt toppnivå gir måloppnåelse i forhold til best – perspektivet.

Klubbens seniorlag for menn og kvinner skal til enhver tid bestå av en stor grunnstamme av spillere fra egne rekker.

Standarden på klubbens seniorlag skal til enhver tid reflekteres av kvaliteten på det arbeidet som gjøres i barn – og ungdomsavdelingen.

Klubben er opptatt av å finne god balanse mellom robuste og godt fungerende lagsmiljøer og høy kvalitet på spillerutviklingstiltak. Dette gjelder spesielt klubbens prinsipp om å være utviklingsorientert. Gode resultater for lagene er bra, men de skal komme naturlig fordi lag og spillere trener og utvikler seg etter sportsplanens prinsipper. Det betyr langsiktig tenkning fremfor kortsiktig resultatgevinst.

### 2.3. Resultatmål individuelle spillere:

- Utvikle 2-3 nye debutanter på Ørns A-lag (menn og kvinner) hvert år uavhengig av divisjonsplassering.
- 60 prosent av spillerne på Ørns A-lag (menn og kvinner) skal være klubbens egenutviklede spillere (spillere som minimum har trent og spilt for klubben siden gutter U16 15/jenter U16).
  - Produsere én spiller til eliteserien/internasjonalt toppfotball hvert tredje år.
  - I gjennomsnitt produserer 8-10 spillere pr årgang (jenter/gutter) som blir tatt ut til deltakelse på /kretslaglandslagsskolen hvert år.

### 2.4. Resultatmål lag:

- Før aldersklassen U14 er det ingen spesifikke resultatmål.
- Fra alder for kvalifisering til interkretsserien(U13) er målet at alle klubbens lag skal kvalifisere seg til interkretserien.

### 2.5. Tiltak

For å nå målene i sportsplanen vil Ørn Horten sette fokus på disse seks hovedtiltakene:

1. Tilby treningsarenaer som skaper optimal utvikling av hele fotballmennesket (lagstreninger og Ørn elite) og kamparenaer som gir riktige forutsetninger for optimal utvikling av hver spiller.
2. Utvikle en felles «Ørn-skole» med en felles treningsfilosofi for alle lag i klubben. Planen skal sikre en helhetlig og hensiktsmessig progresjon med tydelige mål og strategier for hva som skal læres i ulike faser.
3. Rekruttering og ansettelse av ambisiøse og fotballfaglig sterke trenere med pedagogisk kompetanse
4. Aktiv hospitering av de beste spillerne fra yngre til eldre lag og fra jente- til guttelag. Tidlig hospitering eller selektering av unge spillere til seniorstallen for menn og kvinner
5. Legge til rette for økt treningsmengde på dagtid ved samarbeid med ungdomsskole og videregående skole.
6. Sterk koordinering av trening (lagstrening og individuell spillerutvikling. Innhold og intensitet), matching (nivå) og hvile.

## 3. Kultur

### 3.1. Et mobbefritt miljø

FK Ørn Horten vil ha 100% mobbefrie lagsmiljøer.

Det skal være **nulltoleranse** blant trenere, ledere og spillere i forhold til upassende oppførsel innad og i forhold til motstandere, dommere og andre vi møter i fotballsammenheng.

I vår klubb skal man få være den man er og bli godtatt som det.

### 3.2. Et rusfritt miljø

FK Ørn Horten vil ha et rusfritt miljø.

I barn – og ungdomsfotballen skal alle arrangementer være totalt rusfrie.

Det forutsettes at seniorspillere, ledere og trenere er gode eksempler på et godt miljø – også i forhold til alle rusmidler.

### 3.3. Trener og trenerrollen

FK Ørn Horten vil ha trenere og ledere med gode holdninger. Det betyr:

- å sette klubben foran alt ved å vise lojalitet til sportslige og andre retningslinjer
- å etterleve klubbens definerte forventninger til verdier og holdninger
- å vise at en funksjon i barn - og ungdomsavdelingen betyr et holdningsvalg: man er opptatt av å vise respekt og ta vare på barn og unge.

Klubben ønsker trenere og ledere som er:

- nysgjerrig på utviklingsarbeid. Kvalitet kjenner ingen grenser, og trenere og ledere som er åpne og mottakelige for utvikling er gode er sterkt verdsatt.
- løsningsfokusert og raus på å dele kunnskap og erfaringer for å styrke trener - og lederkollegaer og dermed bidra til klubbens utvikling.

### 3.4. Fair play

Fotball er en fritidsbasert, frivillig og lystbetont aktivitet hvor miljø er en viktig premiss. Alle lag skal være opptatt av fair play. Ørn sine retningslinjer for god oppførsel skal følges både på vei til trening, i kamp og turneringer.

Fair play reglene alle i FK Ørn Horten skal følge er:

- Vis respekt for treneren, dommeren og spillets regler
- Vis respekt for laget og lagkameratene
- Vis respekt for dine motspillere
- Møt presis til trening, kamp eller andre avtaler
- Ikke vær med på mobbing, rasisme eller annen dårlig oppførsel
- Bidra til at alle trives og har det gøy med fotballen



Alle spillere skriver under på en holdningsavtale før sesongstart. Ved mindre brudd på avtalen rydder hovedtrener opp sammen med spiller/foresatte. Ved mer alvorlige brudd løftes saken til team bu, eventuelt til styret som behandler saken

### 3.5. Anti-mobbing

Ørn Horten skal jobbe kontinuerlig for å skape et godt miljø hvor trenere, ledere og spillere føler seg trygge og respektert for den man er.

Den beste måten å forebygge mobbing på er å skape og vedlikeholde et godt lagsmiljø. Det er trenere, ledere, foreldre og spillere sammen som har ansvar å gjøre dette. Klubben har nulltoleranse for mobbing av enhver art. Oppførsel som oppfattes som upassende skal trenere og ledere slå hardt ned på. Det skal gjøres ved å løse eventuelle problem - saker på tidligst og lavest mulig problem - nivå.

Hvis det er kompliserte forhold som oppstår skal utviklingsjefen BU kontaktes umiddelbart for bistand til å løse problemet.

### 3.6. Anti – doping

Alle aktiviteter i regi av barn - og ungdomsavdelingen skal være rusfri. Dette gjelder selvsagt både trenere, ledere og spillere, men også foresatte når de er tilstede og følger laget på for eksempel overnattingscuper.

## 4. Faglig plattform – hvilke faglige prinsipper jobber vi etter?

Ørn Horten' s sportsplan for barne- og ungdomsavdelingen inneholder de tre pilarer for fotballen som sammen danner verdigrunnlaget for barne- og ungdomsfotballen - på og utenfor banen. De tre pilarene er: **Trygghet + mestring=trivsel.**

I klubbens målsetning ligger det at alle barn, jenter og gutter, som ønsker å spille fotball, skal få anledning til det. Vi skal sørge for å ta de imot på en god måte, samtidig som vi skal sørge for at alle føler seg verdsatt mens de spiller i klubben.

Vår betydning av ” et godt sportslig tilbud ” er at vi skal ha kvalitetssikrede standarder innen holdninger, miljø og trening.

Klubben skal jobbe hardt for å tilrettelegge et sportslig tilbud til alle spillere uavhengig av personlige ambisjoner.

Klubben skal jobbe for å bli anerkjent for sin målbevisste, rettfærdige, godt organiserte fotballsatsning og treningstilbud til barn og ungdom.

#### 4.1. Overordnede prioriteringer

1. Differensiering handler om nivåmessig tilpasning for å skape mestring (og ikke topping av lag)
2. Fast hospitering skal ikke foregå for spillere under 10 år
3. Utvelgelse til ekstra interne tilbud skal skje ved tydelige kriterier, åpenhet og god informasjon til og mellom trenerne.
4. Likt aktivitetstilbud uavhengig av nivå (ikke med stoppeklokke, men med fornuft)
5. Klubben og dens trenere/lagledere skal følge de til enhver tid gjeldende turneringsbestemmelsene i NFF
6. Påmelding til cuper skal ivareta alle spillernes behov for aktivitet (se punktet over)
7. Antall kamper for ungdomslagene skal gjennomgående reduseres fra 2018 (minst 3 treninger pr. kamp)
8. Treneransvar å se alle ved å gi: a) Tilbakemeldinger og b) gjennomføre spillersamtaler (eventuelt med foresatte) og c) generelt vise interesse for spillernes hverdag også utenom fotballen
9. Tydelighet rundt læringsmål på: a) årsbasis, b) ukesbasis og c) den enkelte økt
10. Skape reflekterte spillere ved å utfordre, stille spørsmål og skape nysgjerrighet ift. til egen utvikling.
11. Skape trygghet, trivsel og godt humør.

#### 4.2. Utviklingsområder

"Det du trener på, det blir du god på" er et viktig treningsprinsipp. Det betyr i praksis at fotballspillere skal trene spesifikt på å utvikle fotballferdigheter. Spørsmålet blir da: hva består fotballferdigheter av og hvordan trene disse mest og best mulig? Svar: Vi skal utvikle spillerne på ulike områder og vi skal utvikle spilleren som det hele mennesket han/hun er. I modellen under har vi definert åtte utviklingsområder som alle i sum vil gi grunnlag for utvikling av ferdigheter.

Denne utviklingsmodellen skal benyttes til a) spillerkartlegging og evaluering, b) til treningsplanlegging og c) som grunnlag for spillersamtaler.

Innholdet i modellen tilpasses alders - og modningsnivå.

I FK Ørn Horten definerer vi 8 utviklingsområder (taktisk. Se utdypende i kapittel 8 på side 17 og 18.

#### 4.3. Kampdisponering

Hovedprinsippet er at alle spillerne i barn - og ungdomsavdelingen skal gis likt aktivitetstilbud.

Fra det året spilleren fyller 13 år disponeres lag utfra holdninger, ambisjoner, treningsvillighet og ferdigheter. Lagstreneren har mandat til å disponere lag og spillere. Unntaket er spillere som er i en hospiteringssituasjon. Der skal utviklingssjef i samråd med lagstrenerne definere kamptilbudet.

#### 4.4. Forbunds – og kretsaktiviteter

Spillere som er tatt på landslags - eller kretsaktiviteter skal prioritere disse foran lagsaktiviteter. Eventuelle unntak avgjøres av utviklingssjef

## 4.5. Faglig koordinering

Mange av spillerne deltar på ulike treningsarenaer: lagstrening, spesialtrening, fotball x - tra, Sammen for Horten, landslags - og kretsaktiviteter. For de fleste del er situasjonen slik at de ikke trener for lite for å få god utvikling og nå sitt potensiale. Utfordringen er kvalitet. Det handler om balansen aktivitet og hvile/restitusjon og ikke minst faglig koordinering.

Faglig koordinering betyr at spilleren skal oppleve at tematikk og læringsmåter på de ulike utviklingsarenaene har sammenheng. I de ulike periodene trenes det på samme tema for å forsterke læringseffekten. Innhold og øvelsesutvalg kan variere og trenerne har ulik måte å jobbe på, men sammenhengen og den brune tråden skal være klar og tydelig. Intensiteten styres for å skape god balanse.

Virkemidler for å skape en faglig struktur og sammenheng i hverdagen løses ved a) årsplaner, b) bruk av treningsøkta.no og c) dialog trenerne mellom i, blant på trenerforum og d) felles kartleggings - og oppfølgingsverktøy.

## 5. PEDAGOGISK PLATTFORM

### 5.1. Læringsstrategier

Det er spesielt viktig at visualisering benyttes som vesentlig læringsstrategi. De fleste lærer ofte mer ved å se enn å lytte.

Trenerne bør vise øvelser og god utførelse. Ofte fordel å la spillerne få vise hva de tenker er riktig utførelse. Er det avansert utførelse kan kanskje en av seniorspillerne vise god utførelse.

Bruk av video er en stor fordel.

Det er en stor fordel å skape medvirkning ved å trekke spillerne inn i refleksjon over hva som er god utførelse og gode valg. Dette gjelder også områder som holdninger, verdier og miljø.

Kommunikasjonen og temaområdene tilpasses selvsagt til alder og modenhet.

### 5.2. Kommunikasjonsform

For å skape reflekterte spillere anbefales veiledning. Det betyr i praksis at trenerne stiller åpne spørsmål om ulike situasjoner «hva tenker du om det valget?, hvor godt er du fornøyd med skuddet? hva kunne du gjort enda bedre? hvis vi som lag skal bli enda bedre i 2.ogang; hva bør vi fokusere på da?»

Reflekterte spillere = bevisste spillere. Bevisst spillere = spillere som ofte opplever mestring. Spillere som ofte opplever mestring = spillere som er trygge.

Løsningsfokusert veiledning anbefales. Løsningsfokusert tenkning (løft) kjennetegnes ved:

- Fremfor å ha hovedfokus på det som ikke fungerer tar løsningsfokusert veiledning utgangspunkt i å lete etter det som har gått bra tidligere eller går bra nå.
- Det handler om å forsterke det spilleren lykkes med. Det skaper trygghet og det blir enklere å utfordre spillerne også på ferdighetsområdene som ikke er så sterke.

### 5.3. Enkelhet. Alltid

Ikke trekk inn flere treningsmomenter på den enkelte økt eller i en spillersamtale enn høyst nødvendig. Dette betyr så enkle forutsetninger og strategier som mulig. Det er lettere å gå i dybden ved å fokusere på få temaområder og for spilleren å lære når temaområdene avgrenses.

### 5.4. Her og nå – og planer framover

Å bygge på spillerens sterke ferdigheter og sider er avgjørende for å skape forutsetninger for medvirkning mot mål og i tiltak i framtiden.

Målene og planen kan ha et langsiktig perspektiv, men løsningsfokuserete mål defineres som:

- Små
- Konkrete
- Kortsiktige

Det betyr at fokuset er spilleren kan gjøre i dag og i morgen for å optimalisere muligheten for å nå de mer langsiktige målene.

## 5.5. VEILEDER TIL TRENERVERKTØY FOR SPILLERKARTLEGGING

En helhetlig kartlegging av spillerne er viktig for å kvalitetssikre riktig nivå for utfordringer, riktig treningshold og hensiktsmessig oppfølging. Kartleggingen er også et verktøy for å ha godt tilpasset innhold i spillersamtalene.

**Hensikten** : er å sikre et fellesfaglig verktøy for kartlegging av klubbens spillere

**Prosessverktøy:** Dette skal fungere som et prosessverktøy. Det betyr at endringer skal observeres og ny kartlegging skje i en dynamisk prosess og over tid.

**Utviklingsområder** : Spilleren vurderes utfra nå – situasjon i forhold til kapasitet på åtte utvalgte områder, med verktøyet skal gi grunnlag for å definere en langsiktig kapasitetsprofil

**Utviklingsplan** : Utfra funn i kartleggingen lages det en utviklingsplan/grunnlag for å justere eksisterende utviklingsplan revideres.

**Spiller – og foreldresamtaler** : Trenerens vurdering benyttes som underlag for spillersamtaler og foreldresamtaler.

**Spesifisering** : De åtte utviklingsområder kan kort spesifiseres slik :

Taktisk/teknisk ferdigheter : evnen til å riktige valg

Taktiske ferdigheter : rolleforståelse, evne til samhandling

Tekniske ferdigheter : basisferdigheter som føre/finte/drible, medtak, vending, pasning, takling, hodespill, skudd

Fysisk kapasitet : hurtighet (maks og utholdende), styrke, spenst (maks og utholdende), aerob kapasitet, anaerob kapasitet, balanse, bevegelse

Mål/ambisjoner : målforståelse (forholdet mellom mål og hva som kreves), ambisjoner (vilje og evne og spesielt til å trene mye med kvalitet over lang tid), bevissthet i forhold til egne styrker og utviklingsmål

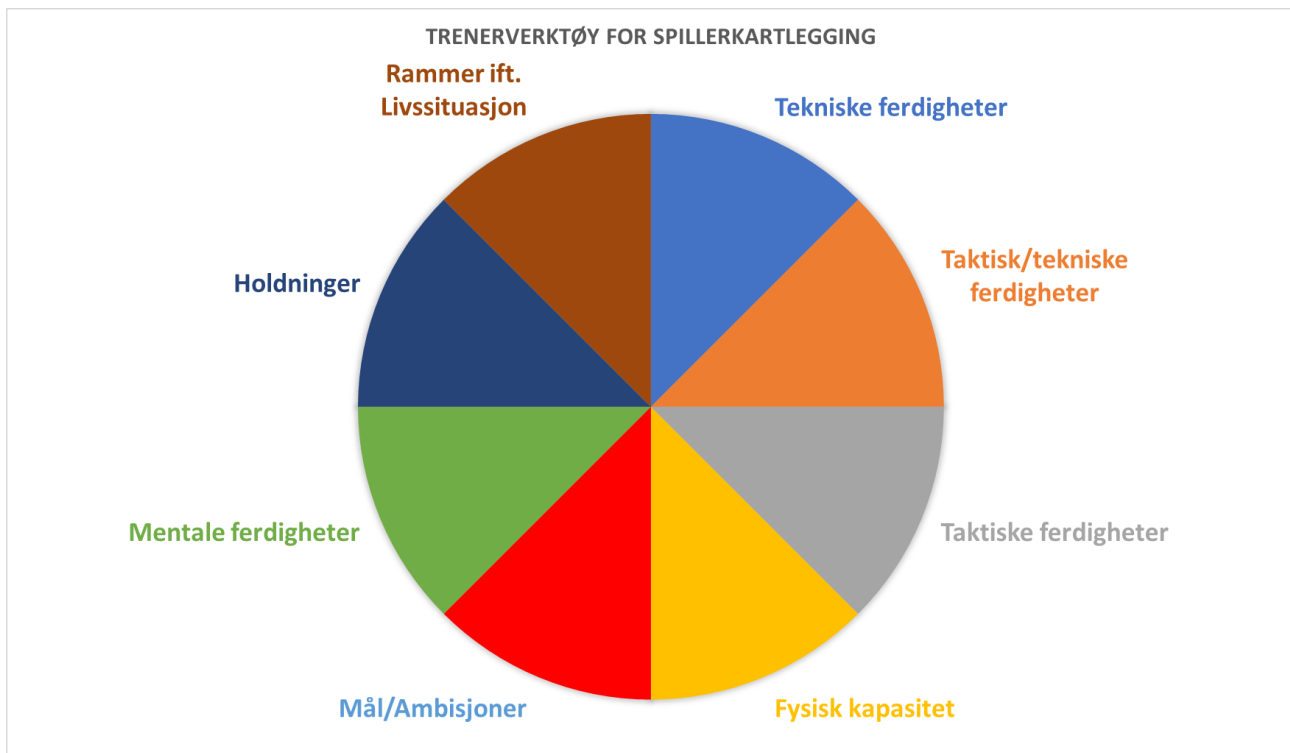
Mentale ferdigheter : selvfølelse (trygghet, men også evnen til å utfordre seg selv/bli utfordret), situasjonsbestemt selvtillit, indre motivasjon, evne til å tenke og handle i et langsiktig perspektiv

Holdninger : Evne til å ta ansvar for egen læring, evne til fokusering på læringsmål i den enkelte økt/kamp, ledertype (evne på ett eller flere områder til å påvirke et lagsmiljø/prestasjonene i trening og kamp)

Livssituasjon : balanse mellom trening, hvile, jobb/skole og annen fritid, foresattes og andre nøkkelpersoners rolle, helsemessige utfordringer

**Slik vurderes det** : Det skaleres på hvert utviklingsområde på en skala fra 0 (veldig svak) og 10 (perfekt utfra alder og modning)

**Manglende vurdering** : På det eller de områdene treneren/trenerne ikke har grunnlag for å vurdere pt. Skal feltet så uten vurdering. Treneren/trenerne sjekker ut disse områdene etter hvert og fyller inn når det er grunnlag for det.



## 5.6. Spillersamtaler

Spillersamtaler tillegges avgjørende vekt i oppfølging av spillerne.

Spilleroppfølging kan være i trening og kamp – situasjoner. Det kan være fem minutter i garderoben eller på tribunen. Dette er den daglige oppfølgingen.

Husk det skal små grep til for at spilleren føler seg sett.

Spillersamtaler er en mer formalisert samtale/møte med spilleren. Eksempel på temaområder kan være:

Spillersamtalen kan bygge på refleksjon i treningsøkta.no, spillerkartleggingsskjemaet eller oppgaver spilleren har fått før spillersamtalen. Treneren forbereder seg ved å bruke kartleggingsskjemaet.

## 5.7. COACHING – metode for spillersamtalen

1. Er det noe du har lyst til å ta opp med meg i dag?
2. Hvordan synes det går på a) trening og b) i kamp?
  - Hva synes du fungerer godt for din del? Hva synes du fungerer aller best?
  - Hvilke ferdigheter synes du at du sliter med?
3. Hvordan kan du bli enda bedre på det du er god på allerede? Hvordan kan du jobbe med å bli bedre på de områdene du sliter med? På en skal fra 1 til 10 der 1 er veldig svak og 10 er perfekt; hvor på skalaen ligger du på de forskjellige ferdighetsområdene? Hvis du går ett hakk opp på skalaen; hva vil du merke det på da? Hva blir forskjellen?
4. Hva kan du selv gjøre for å bli enda bedre?

5. Når merker du at du er trygg og har god selvtillit? I hvilke situasjoner er du mer usikker og utrygg? Hvordan kan du og jeg sammen jobbe for at du skal bli enda mer trygg og få bedre selvtillit?
6. Hvordan synes du miljøet er? Hvordan kan miljøet bli enda bedre? Hva kan du bidra med?
7. Hvordan kan jeg som trener hjelpe deg å bli bedre?
8. Hva tenker du blir aller viktigst for deg å ta tak i den kommende måneden? Hva trenger du hjelp til fra meg som trener?
9. Hvis vi sitter her om en måned og du har hatt fremgang; hva vil være annerledes for deg?
10. Er det andre ting du vil ta opp?

#### VEILEDER:

Dette er en samtale der spilleren skal være i fokus – ikke treneren.

Ved å stille spørsmål som gir spilleren mulighet for å sette ord på egen situasjon føler spilleren seg sett og tatt på alvor.

Hensikten med coaching som metode er at det skapes mulighet for refleksjon. Det har betydning for å utvikle en bevisstgjøring der spilleren får eierskap til egen utvikling. Vi som trenere stiller gode spørsmål og hjelper spilleren til å finne sine svar.

I denne type coaching gir vi som trenere også tilbakemeldinger på hvordan vi synes utviklingen går, men vi lar spilleren slippe til først. Vi bør også gi råd om hvilke ferdighetsområder vi mener spilleren bør prioritere, men igjen; la spilleren komme til orde først.

Hvis spilleren synes spørsmålene eller begrepene er vanskelige; hjelp ved å gi eksempler eller alternativer. Står spilleren fast/ikke har svar, kan vi som trenere gå inn og bidra med vår vurdering. Spørsmålet du stiller kan være godt selv om spilleren ikke finner svaret der og da. Det er ofte sånn at spilleren tenker videre og i etterkant reflekterer rundt dette.

Det er ikke nødvendig å stille alle spørsmålene. Det er viktigere å gå i dybden på de områdene spilleren er opptatt av, enn kjapt å gå gjennom alle spørsmålene.

Tenk at utviklingssamtalen er en del av en prosess. Noter det du tenker er viktig å følge opp. Gi spilleren respons på dette i den daglige kontakten. Sånn sett følger vi opp innholdet i utviklingssamtalen i praksis. Dette er avgjørende for en god prosess.

#### 5.8. Foreldremøter

Hvis treneren vurderer behov for det kan foreldre delta på hele eller deler av spillersamtalen.

Ellers informeres foreldre på felles foreldremøter og/eller elektronisk.

Unngå å legge ut annen informasjon på sosiale medier enn informasjon. Diskusjoner skal ikke foregå på sosiale medier.

## 6. Lagutvikling

### 6.1. Barn- og ungdomsavdelingen

I Ørn Horten er barn- og ungdomsavdelingen organisert i tre aldersnivåer:

- Barn (5-8 år)
- Eldre barn (9-12 år)
- Ungdom (13-16 år)

### 6.2. Rekruttering

Det startes nye lag for jenter og gutter våren det året spillerne fyller 5 år.

Spillere som ønsker å spille for klubben både i avdelingen for barn, yngre og ungdom er velkommen til det. I Horten følges retningslinjene for overganger mellom klubbene regler utarbeidet av Sammen for Horten.

Det er ønskelig fra klubbens side at spillerne i kommunene har geografisk nærhet til sitt fotballtilbud.

Fra det året spillerne fyller 15 år skal klubben drive aktiv speiding i regionen etter interessante spillertyper. Disse må ha ressurser som holdninger, ambisjoner, treningsvillighet og ferdigheter.

Rekrutteringsansvarlig er utviklingssjef. Les mer om rekruttering i klubbhåndboken.

### 6.3. Barn, velkommen til fotballen (5 – 8 år)

Velkommen til fotball er en introduksjon til fotball/ball - lek for barn i alderen 5 – 8 år. Formålet med tilbudet er å skape trivsel, læring og varige interesser for fotballspillet.

Treningene blir gjennomført av foreldretrenere knyttet til lagene. Ørn Horten forventer at foreldre som ønsker å bidra som trenere gjennomfører barnefotballkurs i Vestfold Fotballkrets regi. Dette skal klubben informere og legge til rette for. Hver treningsgruppe skal ha to trenere i grupper på 12 – 15 barn.

### 6.4. Eldre barn (9 – 12 år)

Treningstilbudet for denne aldersgruppen skal økes fra barn mellom 5 til 8 år. Aktivitetsnivået økes fra til 2 og etterhvert 3 treninger pr. uke for den eldste aldersgruppen. planlegges og gjennomføres Målet er at det skal være hovedtrener og minst én foreldretrener pr 10 spillere på hver trening. Hele årsklassen trener samtidig, men delt i gutte- og jentelag.

Treningene skal differensieres og spillerne deles inn i mindre treningsgrupper. Spillernes ferdigheter, holdninger og motivasjon danner grunnlaget for gruppeinndelingen.

I noen tilfeller, seriekamper og cuper vil det kunne være fornuftig å tilpasse matchingsnivået med spillernes ferdigheter, holdninger og treningsfremmøte. Dette skal man være varsom med, og skal gjøres i full åpenhet og godt informert i foreldregruppa. Dette må ikke være i konflikt med NFF' s retningslinjer mot «topping» av lag.



Alle spillerne skal tilbys like mange aktiviteter.

### 6.5. Aktivitet pr. uke

5- 6 år	1 trening desember – oktober. Fri november og juli.
7-8 år	1 trening desember-april, 1 – 2 aktiviteter (trening og kamp) april - oktober. Fri i november og juli.
9-12 år	Tilbud om treninger gjennom hele året Lag i yngre – avdelingen bør i snitt ha 2-3 aktiviteter pr. uke

For aldersgruppene 8 – 12 år skal lagstrenerne tilrettelegge for mer trening for de som ønsker det ved å motivere de mest interesserte og fokuserte til trening med Sammen for Horten. Et ekstra tilbud kan også skje ved å samhandle med trener – kollegaer i samme aldersklasse eller en over/under. Man kan samle flere årsklasser, men alle spillere skal få samme tilbud.

### 6.6. Ungdom (13 – 16 år)

Det året spillerne fyller 13 år går de fra yngres avdeling til ungdomsavdelingen. Her vil det være ansatte som trener årgangene, men dyktige foreldretrenere kan være gode medhjelpere. Gruppestørrelse og nivå på laget avgjør om årstrinnene skal deles inn i ulike treningsgrupper utfra nivå, holdninger og motivasjon. Uavhengig av dette skal det foretas en differensiering i treningssituasjonen.

Gjennom ungdomsavdelingen øker antallet ukentlige lagsøker (trening og kamp) til i gjennomsnitt fire.

Klubben har intern talentgruppe, Ørn elite og jobber målrettet med å utvikle talentfulle fotballspillere. Ørn Horten fokuserer på talentutvikling fremfor kampresultater, men har som mål å ha gode interkretslag. Avhengig av alder, ambisjonsnivå og årstid gis det tilbud om tre til seks aktiviteter pr uke.

Klubben gir tilbud i ungdomsalder til spillere med lavere ambisjoner. Vi skal ha gode trenings- og kamptilbud også for dem som ikke vil satse helt mot toppen, og skal arbeide målrettet for å skaffe dyktige trenere til disse gruppene. Ørn har som mål at alle Ørn-spillere skal kunne fullføre en god oppvekst i klubben og fortsette spill opp til seniornivå.

Klubben vil være en pådriver for å organisere ungdomstilbud der de unge selv får medvirke og muligheten til å ta ansvar. Klubben mener dette er et av flere gode virkemidler for å sikre målsettingen om å beholde spillerne lengst mulig. «Halfstar» - prosjektet fra 2018 videreføres og utvides i årene som kommer.

## 7. Skoleringsplan og verktøy

Vi er opptatt av å ta i bruk gode verktøy i gjennomføring av alle treningsaktiviteter. Verktøy som nevnt under supplerer hverandre og vil i sum gi klubbens trenere faglig påfyll for å sikre maksimal faglig kvalitet

### 7.1. Treningsøkta.no

Treningsøkta.no skal brukes av trenere lagledere og spillere. Her ligger anbefalte øvelser som utgjør en øvelsesbank.

I treningsøkta.no er det lagt inn følgende faglige opphold:

- Klubben har utviklet en del anbefalte kjerneøvelser trenerne skal gjennomføre for å sikre optimal kvalitet i teknisk og taktisk/teknisk skoling
- Det er også laget forslag til dagsprogram
- Klubbens fysiske treningsprosjekt presenteres. Det er laget øvelser relatert til ulike årsklasser
- Notater med faglig fordypning og suppleringer
- Kartleggingskjemaer

### 7.2. Faglige prinsipper

I alderen 5 – 8 år er introduksjon, lek med ballen og mestringsfølelse viktig. I alderen 9 – 12 år skal spillerne øke treningsmengden, lære lagspillet i større grad, settes større krav til og være i stadig utvikling. I alderen 13-16 år er fokuset en helhetlig utvikling av hver enkelt spiller (hurtighet, teknikk, samhandling), samt viktigheten av å skape gode relasjoner til medspillere på laget det viktigste. Dette vil ha et større fokus enn enkeltresultater. Dermed vil man skape spillere og lag med gode ferdigheter og holdninger som vil lykkes på sikt. Ørn Horten har alltid fokus på å skape gode holdninger hos spillerne, gode ferdigheter er ikke alene nok.

- Trenerne forplikter seg til å lage årsplan/periodeplan for sitt lag i tråd med Ørn Horten sin sportsplan for barne- og ungdomsavdelingen, i samråd med Utviklingssjef BU. Planen skal leveres og godkjennes før sesongstart, evalueres og justeres underveis og evalueres etter sesongen.
- Treninger så godt det lar seg gjøre skal gjennomføres etter det tema gitt i helårsplan/månedspan/ukeplan
- Det skal velges 1 til 3 læringsmomenter pr økt
- Det skal velges øvelser som gjenspeiler og støtter de læringsmål som er definert for årskullet
- Øvelsene skal ha nok gjentakelser
- Gi tilbakemeldinger underveis mens aktiviteten pågår .

Mål for trener er å oppnå:

- Flest mulig repetisjoner med konsentrerte spillere og kvalitet i øvelsene
- Se igjen det som blir øvd på deløvelsene i spillet til slutt

### 7.3. Balanse trening, restitusjon og hvile

Desto større treningsmengden er desto viktigere er tiden til hvile og restitusjon. Mange ungdomsspillere har mange treningsarenaer som lagstrening, spesialtrening og forbunds -og kretsaktiviteter.

Lagstrenerne har et ansvar for å balansere spillerens fotballhverdag. Tidlig kontakt med spilleren og hans foresatte ved antydning til skade(r) er svært viktig.

Intensiteten på den enkelte økt er også viktig å balansere.

Intensitetsstyring handler om å variere treningshverdagen med ulik faglig påvirkning, ulik fysisk belastning og eventuelt alternativ trening. Det siste er spesielt viktig når spilleren har behov for restitusjon.

Kortsiktige valg når det gjelder matching av spillere som trenger hvile og/eller ikke er 100 % skadefrie skal ikke forekomme.

## 8. PLANLEGGING OG FAGLIG STRUKTUR – god struktur=god kultur

Alle lagets faglige aktiviteter skal inn i en årsplan. Årsplanen brytes ned til måned - og ukeplaner.

Årsplanen skal inneholde a) faglig hovedmål, b) faglig delmål, c) tiltak for å nå målene og d) en beskrivelse av hvordan progresjon skal måles og evalueres.

Måned - og ukeplaner har samme innhold som årsplanen. Eneste forskjell er at årsplanen da er brutt ned i måneds - og ukesperiodisering.

For den enkelte treningsøkt planlegges det utfra enkelhetsprinsippet: ett hovedtema. Å gå i dybden gir godt grunnlag for læring.

All gjennomføring må ha som hensikt å støtte opp under årets hovedmål.

### 8.1. SKJEMA FOR FAGLIG PLANLEGGING

Denne strukturen skal benyttes til års-, måneds- og ukeplanlegging. Her er et eksempel på månedsplanlegging:

#### 1. Månedspan aktivitet

- a) Antall treningsøkter fordelt på de fire kommende ukene:
- b) Antall kamper fordelt på de fire kommende ukene:
- c) Antall spillersamtaler fordelt på de fire kommende ukene:
- d) Annen aktivitet fordelt på de fire kommende ukene:

#### 2. Månedspan faglig innhold

- |   |          |
|---|----------|
| a) Teknisk trening. Mengde i prosent:         | Innhold: |
| b) Taktisk/teknisk trening. Mengde i prosent: | Innhold: |
| c) Taktisk trening. Mengde i prosent:         | Innhold: |
| d) Fysisk trening. Mengde i prosent:          | Innhold: |

Når det gjelder treningsinnholdet må det spesifiseres innenfor hvert av utviklingsområdene.

Hva er det som gjør at du som trener prioriterer tiden og innholdet på denne måten kommende måned:

#### 3. Indikatorer for å måle progresjon

- |  |      |
|--|------|
| a) Testing. Hvordan:   | Når: |
| b) Refleksjonsspørsmål:  |      |
| 1. Hva vil jeg som trener merke det på at spillere og lag utvikler seg i riktig retning innenfor hvert av utviklingsområdene i punkt 2, a-d? |      |
| 2. Hva er det aller første jeg som trener vil merke progresjon på?   |      |

3. Hva bør til av forbedringer før du som trener er fornøyd?
4. Hvor stor fremgang bør det være for at kan si at godt nok er godt nok?
5. Tenk deg en skale fra 0 (ingen progresjon) til 10 (maksimal progresjon) der 5 er middels god progresjon. Hvor på skalaen bør gruppa være for at du vil si deg fornøyd? Beskriv hva som vil kjennetegne progresjon på det nivået du bestemmer deg for
6. Hvilke utviklingsområder blir spesielt viktig å identifisere progresjon på?
7. Hva bør jeg som trener forbedre meg på fra forrige måned for å skape grunnlag for progresjon?
8. Se for deg at progresjonen er slik du forventer etter den kommende måneden. Se for deg et bilde eller beskriv en situasjon som preges av at forventet progresjon har skjedd?

## 8.2. Gjennomføring av aktivitet

Planlagte aktiviteter skal gjennomføres. Ved dårlige treningsforhold skal laget primært drive alternativ trening, eventuelt gjennomføre spillermøte/spillersamtale eller en sosial tilstelning.

Få spillere på trening er ingen grunn til å avlyse aktivitet. Det blir mer og bedre fokus på de som er tilstede og en god anledning for trenen til å følge disse ekstra godt opp.

"Frier" må planlegges godt. Alle spillere har godt av å ha hvile og perioder uten (så mye) trening, men lange avbrekk skal ikke forekomme.

Oppkjøring til cuper skal skje over tid, og ikke ved en først en sommerferie og så tett program i forkant av for eksempel Dana cup. Dette gir en ugunstig intensitet og øker risikoen for skader.

## 9. Individuell spillerutvikling

### 9.1. Hospitering

#### 9.1.1. Hensikt

Hospitering er en del av NFFs retningslinjer når det gjelder virkemidler for å tilpasse spillerens nivå ut fra forutsetninger. Våre erfaringer er:

1: Klubbens erfaring tilsier at hospitering opp til rett nivå er avgjørende for å oppnå målet om å stadig utvikle nye toppspillere.

2: Klubbens erfaring tilsier at hospitering er vesentlig også for å tilpasse tilbudet til spillere som ikke har de samme forutsetningene.

### 9.1.2. Kriterier

#### Kriterier for hospitering

- Sportslige kvalifikasjoner
- Svært høyt frammdøte på treninger tilhørende eget lag
- Gode holdninger

### 9.1.3. Alder

Hospitering gjelder de året spillerne fyller 10 år.

### 9.1.4. Gjennomføring

Alle spillere skal ha som hovedbase sitt eget lag i sin årsklasse. Dette betyr at samtlige spillere må minimum trene én gang per uke med sin egen årsklasse. Dette gjelder hvis spillerens aktuelle lag trener mer enn én gang pr. uke. I ungdomsavdelingen vil spesielt utvalgte spillere flyttes permanent opp en årsklasse, men i gitte situasjoner (kamp og trening) ha tilknytning til lag i egen årsklasse.

Det er viktig at spillere som hospiteres blir integrert og godt tatt vare på i begge miljøer, slik at den aktuelle spilleren med foreldre føler seg verdsatt og som en reell del av begge lag/årsklasser.

Hospiteringsordningen skal være nøye planlagt og forankret i Ørn Horten. Utviklingssjef BU, sammen med lagstrenere skal kontinuerlig gjennomføre en evaluering i forhold til hvilke spillere som skal få tilbud om hospiteringen samt graden av hospitering. I disse vurderingene skal foreldre være involvert og informert.

## 9.2. Differensiering

### 9.2.1. Hensikt

Differensiering bør skje fra spillerne starter å spille fotball. Differensiering har ingenting med hospitering eller topping av lag å gjøre. Differensiering handler om erkjennelsen at barn og ungdom er forskjellig og at de har ulike forutsetninger. Hensikten med dette er å oppnå mestring og mestringsfølelsene.

### 9.2.2. Alder

- NFF 's råd opp til 13 år er å beholde alle spillere på årstrinnene samlet, men med differensiert treningspåvirkning. Dette virker både ferdighetsutviklende for flere og motvirker frafall.
- Hospitering i 6-12-årsalder skal foregå ved at spillerne gjennomfører en trening/kamp per uke ett eller to årstrinn opp, eller fra jentelag til guttelag. Dette for at spillerne skal beholde sitt sosiale nettverk med jevnaldrende.
- Fra 13-årsalder skal hospitering være et enda viktigere virkemiddel for å utvikle enkeltspillere i henhold til Ørn Horten sin overordnede målsetting. Fra dette alderstrinnet kan spillere med spesielt gode ferdigheter hospitere/flyttes permanent opp én årgang eller to. Det skal imidlertid maksimalt være to trenings- og kamparenaer per spiller.
- Spillerne tilhører fram til 13 år sin årsklasse og hospiteringstreninger og matching på annet nivå skal innstilles av Utviklingssjef BU i samråd med spiller/foreldre/lagstrener. Det er Utviklingssjef bu som har beslutningsmyndighet.
- I de tilfelle det er hensiktsmessig at spillerne deltar tilnærmet fullt ut med en annen årsklasse enn den de tilhører (13-16 år), reduseres aktiviteten med eget lag. Utviklingssjef BU og lagstrener sikrer balanse mellom trening og matching. Foreldre tas med på råd.

### 9.2.3. Gjennomføring

- I ovennevnte aldersklasse skal dette være ekstra trening og ikke erstatte en aktivitet på laget spilleren tilhører.
- I Ørn Horten følger vi NFF sine retningslinjer med ikke å toppe laget før spillerne er 12 år. Topping av lag i barnefotballen innebærer at:
  - Utvalgte spillere etter «nivå» pr. dato danner 1. 2. 3. lag
  - og /eller spillere får spille vesentlig mer enn andre.

Dette skal ikke forekomme i barnefotballen.

- De mest talentfulle spillerne, og spillere som viser gode holdninger, men ligger noe bak ferdighetsmessig, skal få tilbud om ekstra treninger. Denne avgjørelsen tar Utviklingssjef BU sammen med lagstrenerne.
- Ørn-spillere trener med Ørn-lag. Dersom spillere ikke er fornøyd med det sportslige tilbudet, skal det behandles av Utviklingssjef BU, lagstrener og foreldre, samt spiller. Sammen skal det legges til rette for en optimal treningshverdag i klubben.
- Samme prinsipper som definert over gjelder i overgang ungdomsavdelingen og senioravdelingen

## 9.3. Seleksjon

### 9.3.1. Hensikt

Seleksjon defineres i denne sammenheng som en tilnærmet permanent flytting av en spiller fortrinnsvis over sitt aldersnivå. Hensikten med dette er daglig å utfordre spesielt utvalgte spillere slik at det oppnås progresjon i utviklingen.

Seleksjon av en spiller til trening eller matching under sitt aldersnivå vil primært baseres på sosiale og/eller medisinske årsaker og må når det gjelder matching være innvilget etter søknad til NFF Vestfold.

Klubben vil framover utvikle verktøy for å kartlegge fysisk alder. Dette for å kunne tilpasse aktiviteten for de spillerne som har behov for det. Her vil seleksjon anvendes utfra behov. I disse situasjonene skal det være god dialog med foresatte og spilleren.

### 9.3.2. Kriterier

Klubbens kartleggingsverktøy (se kapittel 8) og en samlet vurdering fra involverte trenere og utviklingssjef gir grunnlag for gjennomføring av seleksjon. Foresatte og spilleren medvirker i diskusjonen etter at innstilling foreligger fra utviklingssjef. Foresattes/spillerens vurdering har avgjørende betydning for konklusjon.

Ved seleksjon ned en årsklasse der det må søkes NFF Vestfold om godkjenning må det innhentes dokumentasjon fra relevant fagmiljø som har testet/vurdert spilleren. Sammen med utviklingssjef og foresattes vurdering danner dette grunnlag for søknaden.

### 9.3.3. Alder

Seleksjon opp en eller flere klasser gjelder primært fra U16 - klassen og er endel av overgangen fra ungdoms - til seniorfotball. Seleksjon ned en årsklasse av sosiale og/eller medisinske årsaker er aldersuavhengig.

### 9.3.4. Gjennomføring

Ved en seleksjon opp en eller flere årsklasser utvikles det en individuell utviklingsplan for den enkelte spiller der lagstrening, spesialtrening, intensitetsstyring, matching og hvile defineres. Utviklingsplanen evalueres månedlig med trenere, foresatte og spilleren. Utviklingssjef koordinerer dette.

Ved seleksjon ned en årsklasse av sosiale, og/eller medisinske årsaker eller ved spesielle fysiske forutsetninger hos spilleren skal prosessen, innhenting av dokumentasjon og søknad baseres på aktiv samhandling med foresatte og spilleren. Gjennomføringen vil skje ved at spilleren deltar fullt ut på det alders - og ferdighetsnivået denne får det best tilrettelagte tilbudet.



## 9.4. Jevnbyrdighet

### 9.4.1. Hensikt og gjennomføring

Påmelding av lag til cuper og NFF Vestfolds serier skal baseres på prinsippet om jevnbyrdighet.

Hensikten med dette er å skape kamparenaer der kampene er jevne slik at spillerne opplever så like forutsetninger som mulig og dermed muligheten for mestring. Dette skal skje ved oppstart i barnefotballen.

Før eller eventuelt under kamper der det antas at ikke blir/ikke er jevnbyrdig, skal klubbens trenere ta initiativ for å endre forutsetningene. Dette kan skje ved at det ene laget spiller med en spiller mer, bytte på roller der de som vanligvis spiller forsvar spiller angrep og omvendt, spille med berørings - begrensinger (eksempelvis to berøringer) og andre lignende grep som kan utligne forskjeller.

## 9.5. Spillerutviklingsmodell

Klubbens modell for spillerutvikling baseres på følgende.

- Robuste og sterke lagmiljøer
- Tilbud om kvalitetsopplegg som supplerer lagstilbudet
- Kompetente trenere og samhandling mellom trenere
- Sterk styring av spillerens hverdag
- God dialog med foresatte

## 9.6. Prioriteringer i spillerutviklingsmodell

Spillerutviklingsmodellen har følgende to hovedprioriteringer:

- koordinering av spillerens hverdag (mengde) for å sikre balanse mellom lagstrening, matching, individuell spillerutvikling, intensitet og hvile
- koordinering av spillerens faglige hverdag (kvalitet) for å sikre langsiktig progresjon/utvikling

Utviklingssjefen har ansvar for å sikre gjennomføring av prioriteringene.

## 9.7. Forbund og krets

FK Ørn Horten har som mål å ha flest mulig spillere med i krets – og forbunds - tiltak.

Dette gir en god pekepinn på høy sportslig standard på klubbens prinsipper for spillerutvikling.

Krets – og forbundstiltak skal derfor prioriteres foran lagsaktiviteter.

## 9.8. Ørn elite

Målet med Ørn elite er å optimalisere fotballhverdagen til en utvalgt gruppe prestasjonsspillere med potensiale til å nå toppnivå.

Fra det året spillerne blir 13 år tilbys det ekstra trening for de mest holdningssterke, ambisjonsrike og ferdighetsmessig beste spillerne. Dette skjer i utviklingsgruppen Ørn elite. Tilbudet er inntil to økter pr. uke. Hovedinnholdet er teknikk, fart og frekvens og taktisk/teknisk trening.

### 9.9. Keepertrening

For ungdomsavdelingen er det egen gruppe med trening for og oppfølging av keepere.

### 9.10. Fotball x-tra

Tilbud til treningsvillige spillere fra 4. klasse til 8. klasse hver onsdag når skolene i kommunen slutter 12.00.

Innholdet er teknisk og taktisk/teknisk trening

### 9.11. Sammen for Horten

Sammen for Horten er et åpent tilbud om teknisk, taktisk/teknisk og hurtighetstrening for spillere i Hortensklubbene fra 8 til 13 år.

Det er egen talentgruppa for jenter opp til 15 år.

Det er egen keepergruppe for spillere i samme aldersgruppe som nevnt over.

### 9.12. Tine fotballskole

Tilbud til spillere i området som vil ha ekstra fotballtilbud i uken før skolestart på høsten.

Innhold: teknisk ferdighetstrening.

### 9.13. Viktig presisering

#### 9.13.1. Dynamiske prosesser

Alle hospiteringsordninger, nominering og uttak til Ørn elite, andre interne opplegg og tiltak i regi av NFF Vestfold (bylag, krets/landslagsskolen og landslag) baseres på en dynamisk prosess. Det betyr at evaluering er viktig og at endringer vil skje når det er grunnlag for det. Inn - og uttak i eksempelvis Ørn elite skal være begrunnet og foresatte og spillere informere på en tydelig og konkret måte.

## 10. Interne og eksterne tilbud - kompetansebygging

### 10.1. Interne kompetansetiltak

FK Ørn Horten skal tilrettelegge for interne kompetansetiltak som kurs, trenerforum, lederforum og studiebesøk.

Det legges spesiell stor vekt på erfaringsoverføring mellom trenerne. Dette skjer primært på månedlig trenerforum.

Klubben prioriterer økonomisk eksterne kompetansetilbud fra NFF og NFF Vestfold og andre fagtiltak. I trenerkontrakter defineres krav og forventninger til kompetanseutvikling.

### 10.2. Eksterne kompetansetiltak

Klubben prioriterer økonomisk eksterne kompetansetilbud fra NFF og NFF Vestfold og andre fagtiltak. I trenerkontrakter defineres krav og forventninger til kompetanseutvikling.

FK Ørn Horten skal tilrettelegge for deltakelse av trenere og ledere på krets – og forbundskurs og samlinger.

Det skal bevilges betydelige beløp i budsjettet for å gjøre klubbens trenere og ledere til topp kvalifiserte.

Kravene til formell kompetanse gjennom kvalitetsklubb – kriteriene skal overoppfylles.

### 10.3. Karriereplaner

Det lages karriereplaner for samtlige trenere der intern opplæring og eksterne kurs inngår. Planene skal være langsiktige for prioriterte trenere slik at kompetanse bygges over tid. Det anses som avgjørende for å kontinuerlig øke kvaliteten på planlegging, gjennomføring og evaluering av all sportslig drift.