

Sportsplan Flaktveit Idrettsklubb

Innhold

1 Innledning.....	3
2 Visjon og verdier	4
2.1. Visjon	4
2.2 Verdier	4
3 Målsetting.....	5
3.1 Overordnede mål.....	5
3.2 Delmål.....	5
4 Organisasjon	6
4.1 Gruppestyrene.....	6
4.2 Sportslig utvalg (SU)	6
4.3 Trenerveiledere.....	6
5 Overordnede retningslinjer for aktivitet.....	8
5.1 Generelt	8
5.2 Prioritert aktivitet	8
6 Barneidrett 6-12 år	9
6.1 Idrettens barnerettigheter	9
6.2 Barneidrettsbestemmelser	11
6.3 Utviklingsplan for barneidrett	12
7 God aktivitet og organisering	13
8 Utviklingstiltak	14
9 Retningslinjer hospitering.....	15
9.1 Hospitering i Flaktveit IK.....	15
9.2 Lån av spillere	16
10 Allidrett	17
11 Fotball	18
11.1 Barnefotball	18
11.2 Ungdomsfotball	21
11.3 Jentefotball	22
11.4 Voksenfotball	23
11.5 Dommeransvarlig.....	24

11.6 Dommerutvikling	25
12 Håndball.....	28
Barnehåndball 6-12 år	28
Ungdom 13-19 år.....	30
Spillform 20 år (17 – 20 år) Junior	32
Håndball senior.....	32
Guttehåndball.....	33
13 Bandy	34
13.1 Innebandy.....	34
13.2 Landhockey.....	35
14 Bueskyting	36
15 Kampsport	37
16 Frisbee – diskolf	38
17 Oppstart nye lag – fra 1.trinn.....	39
18 Annen aktivitet	40
13 Ekstratilbud	40



1 Innledning

Hovedhensikt med Sportsplanen er å danne et grunnlag for felles kjøreregler i FIK. Sportsplanen skal være et overordnet planverk for å gi retning til den sportslige aktiviteten for alle grupper, idretter og tiltak i klubben. Sportsplanen skal være retningsgivende for å sikre god aktivitet og rød tråd i klubbens arbeid. Sportsplanen skal fungere som et virkemiddel for å sikre **«klubben som sjef»**.

Sportsplanen er klubbens styringsdokument for aktiviteten på feltet. Med utgangspunkt i klubbens formål, verdier og målsettinger skal sportsplan legge grunnlaget for «flest mulig – lengst mulig» i et trygt og utviklende miljø for alle.

Ettersom FIK er en fleridrettsklubb, er det viktig med bred forankring og god involvering av de ulike idrettene. Sportsplanen skal være et sentralt hjelpemiddel og oppslagsverk for alle med verv i klubben.

Sportsplanen er et levende dokument som krever omsorg og revisjon minst annet hvert år for vedlikehold, oppdatering og videreutvikling. Planen vil bli revidert av sportskoordinator. Innspill og tilbakemeldinger fra de ulike grenene er derfor svært viktig for å sikre bred forankring og implementering av sportsplan. Frist for «innsending av forslag» er satt til 1. november annet hvert år. Sportsplanen skal godkjennes i hovedstyret før den publiseres på nytt før endt kalenderår.

Alle som har verv og plikter i Flaktveit Idrettsklubb plikter å gjøre seg kjent med og følge planen i sine daglige oppgaver i klubbens regi.

2 Visjon og verdier

2.1. Visjon

FIK skal være en idrettsklubb for flest mulig og lengst mulig på tvers av ambisjonsnivå og bakgrunn. Gjennom tett samarbeid med aktører i nærmiljøet skal FIK jobbe for å videreutvikle klubbens aktivitetstilbud med medlemmene i sentrum. FIK har en tydelig visjon om at alle skal kunne delta i klubbens aktiviteter uavhengig av økonomisk eller kulturell bakgrunn.

Videre er FIK en frivillig-, medlems- og dugnadsbasert organisasjon som skal drives og driftes etter Norges idrettsforbund sine retningslinjer:

- **Frivillighet**
- **Demokrati**
- **Lojalitet**
- **Likeverd**

2.2 Verdier

“FOR TRIVSEL OG UTVIKLING I NÆRMILJØET” er et slagord klubben er stolt av og som gjenspeiler klubbens virksomhet for medlemmene, nærmiljøet og aktører i lokalsamfunnet. **«Vi bryr oss!»** definerer hvordan FIK sine medlemmer arbeider og hvordan vi ønsker å bli oppfattet både internt i klubben og eksternt.

All idrettslig aktivitet skal bygge på grunnverdier som:

- **Glede**
- **Fellesskap**
- **Helse**
- **Ærlighet**



Flaktveit IK - Vi Bryr Oss

3 Målsetting

3.1 Overordnede mål

Hovedmålet for FIK er å skape god klubbstyrt aktivitet med fokus på likeverdige tilbud alle klubbens medlemmer. FIK skal være et samlingspunkt for barn og unge på Flaktveit og være med å bidra til et positivt nærmiljø med sunne holdninger. Gjennom god aktivitet legger vi grunnlag for at flest mulig ønsker å delta lengst mulig. Vi skaper idrettsglede og trivsel gjennom trygghet, mestring og utfordring. Klubben skal jobbe for å gi alle utøvere et godt tilbud tilpasset ferdighets- og ambisjonsnivå.

“Flest mulig, lengst mulig”

- FIK skal være klubbstyrt. Det er klubben og grenene som setter rammene for klubbens aktivitet
- FIK skal være en fleridretts- og breddeklubb med plass til alle
- Lagene og gruppene skal ha et høyt aktivitetsnivå med fokus på trivsel og samhold også på tvers av lag/gren
- FIK skal jobbe aktivt med verdiarbeid, gode holdninger og Fair Play
- FIK sine lag og grupper skal primært bestå av lokale utøvere og frivillige
- FIK skal ha et godt samarbeid med andre klubber og organisasjoner som vi samarbeider med
- FIK skal legge til rette for utvikling av egne trenere, ledere, dommere og andre frivillige gjennom kompetansehevende tiltak.

3.2 Delmål

- FIK skal gi et godt sportslig tilbud for alle
- FIK skal legge til rette for at medlemmene kan utøve flere aktiviteter
- FIK skal ta vare på og utvikle egne utøvere
- FIK skal ha et inkluderende miljø både på og utenfor banen – Fair Play i førersetet
- FIK skal ha årlige trener- og ledersamlinger for å sikre godt samarbeid, gjennomgang av viktige temaer, kompetanseheving og erfaringsutveksling
- FIK sine seniorlag skal primært bestå av lokale utøvere

4 Organisasjon

4.1 Gruppestyrene

Gruppestyrene representerer de ulike grenene vi har i klubben. De ulike gruppelederene blir valgt på klubbens årsmøte og det er årsmøtet, klubbens øverste myndighetsorgan, som legger føringer for styrets arbeid. Øvrige gruppestyremedlemmer utpekes av gruppene og godkjennes av hovedstyre. Det anbefales at gruppenes årlige møte, som er underlagt klubbens felles årsmøte (jf. Lovnorm for idrettslag §23(2)b)) gjennomføres før årsmøte for klubben.

4.2 Sportslig utvalg (SU)

Det er ønskelig at grenene har et Sportslig Utvalg (SU) som kan lede det sportslige arbeidet sammen med Sportskoordinator. SU bør være sammensatt av flere personer med sportslig kompetanse på flere felt. SU skal arbeide med forankring i klubbens sportsplan og retningslinjer, samt ha følgende ansvarsområder sammen med sportskoordinator:

- Sportsplanen og andre retningslinjer for all sportslig aktivitet i klubben
- Differensiering og hospitering
- Bistå med ansettelse og oppfølging av trenere og personer i andre sentrale sportslige verv
- Sportslige prioriteringer (økonomi, anlegg, trenere, etc.)
- Utvikling av sportslig kompetanse i klubben

4.3 Trenerveiledere

Det er ønskelig at de største grenene, fotball og håndball, har en idrettsspesifikk trenerveileder. Det er naturlig at trenerveileder også leder grenens SU. De respektive trenerveilederne har ansvar for å ivareta og følge opp klubbens trenere.

Trenerforum

Trenerforum er et verktøy for å påvirke flere trenere faglig, samtidig. Det er en møteplass for klubbens trenere der man jobber med sportsligfaglig tematikk knyttet til sportsplanen for å utvikle trenernes aktivitet på feltet. Trenerforum bør ha som mål å forbedre trenervirksomheten på feltet. Eksempler på trenerforum kan være demoøker, fagsamlinger og seminarer.

Årshjul trenerforum

Årshjulet tilpasses den respektive gruppe/gren

- Trenerforum 1
 - Gjennomgang av klubbens sportsplan
 - Nye trenere er på plass
 - Kartlegging av hvordan oppfølging av trenere skal være gjennom sesongen
- Trenerforum 2
 - Evaluering av første del av sesongen
 - Gjennomgang av kommende kurstilbud
 - Påmelding kurs
- Trenerforum 3
 - Evaluering av sesongen
 - Planlegging av ny sesong
 - Kartlegging av trenere som slutter/er på vei inn i klubben
 - Kartlegging av utdanningsbehov kommende sesong
- Flere trenerforum knyttet til konkrete temaer i klubbens sportsplan kan gjennomføres dersom det er behov og dersom det kommer frem ønske om det. Men som hovedregel skal det gjennomføres tre trenerforumer gjennom sesongen.

5 Overordnede retningslinjer for aktivitet

5.1 Generelt

FIK henviser til de ulike særforbundene sine retningslinjer for idrettsspesifikk aktivitet. Videre er FIK en fleridrettsklubb hvor det er ønskelig at barn deltar på flere aktiviteter. For å unngå at barna må velge vekk noen aktiviteter skal klubben, sammen med lagledelsen, legge til rette for gode rammer som fremmer barnas deltagelse.

- For barn 7-9 år skal treningstidene for de ulike grenene ligge på ulike dager for å unngå kollisjoner
- Seriekamper/spill har førsteprioritet når det kommer til deltagelse, derfor skal alle cuper og andre arrangement avklares med lagledelsen i de andre lagene før det meldes på
- Det er en tydelig forventning at lag involverer og informerer på tvers av grenene for å unngå kollisjoner og at barna må velge
- Lagene skal i samarbeid med klubben, etter beste evne, sørge for at lagene har et fullverdig tilbud i eget årskull
- For å utvikle barnas allsidighet og ivareta at de kan delta på ulike idretter, skal treningsinnsats vurderes slik at trening uavhengig av idrett likestilles med deltagelse i andre idretter.
- En utøver som deltar i flere idretter og dermed ikke kan delta på alle treningene, skal ikke nedprioriteres i forhold til spilletid.

5.2 Prioritert aktivitet

FIK ønsker å tilby medlemmene sine et godt og variert aktivitetstilbud. Slik prioriterer FIK aktivitetene:

1. Særforbund, kamper, serier, cup eller lignende (NHF, NFF, NBF, NAIF)
2. Lagaktivitet, eksempelvis trening, i regi av FIK
3. FIK ekstratilbud
4. Ekstratilbud i regi av samarbeidsklubb og partnere
5. Ekstratilbud i andre klubber
6. Kommersielle tilbud

6 Barneidrett 6-12 år

6.1 Idrettens barnerettigheter

Idrettens barnerettigheter setter barnas behov i sentrum og uttrykker de verdiene som skal ligge til grunn for barneidretten i Norge. Rettighetene ble første gang vedtatt på Idrettstinget i 2007 og baserer seg på FNs barnekonvensjon. Rettighetene ble revidert på idrettstinget i 2019.

Idrettens barnerettigheter gjelder for alle barn, uten forskjellsbehandling og uten hensyn til barnet og dets foreldres kjønn, etniske bakgrunn, livssyn, seksuelle orientering, vekt/fysiske utvikling og funksjonshemning.

For å skape mestring og trivsel er det avgjørende med gode rammer. Det er trenere og lagledere som setter standarden i aktiviteten, men også foreldre/foresatte har stor påvirkning for hvordan barn og unge opplever aktiviteten.

Derfor oppfordrer vi alle lag til å benytte seg av **idrettens barnerettigheter**:

1. **Idrett skal være lek**
2. **Venner og sosiale trygghet er avgjørende for trivsel**
3. **Mye spilletid**
4. **Tap og vinn med samme sinn**
5. **Trening prioriteres foran kamp/konkurranse**
6. **Allsidig aktivitet**
7. **Trening og spill- mest mulig konkurranse lik aktivitet**
8. **Gode voksne forbilder**
9. **Prøving og feiling går hånd i hånd**

IDRETTENS BARNERETTIGHETER

Idrettens barnerettigheter gjelder for alle barn, uten forskjellsbehandling og uten hensyn til barnet og dets foreldres kjønn, etniske bakgrunn, livssyn, seksuell orientering, vekt/fysiske utvikling og funksjonshemning.

1. TRYGGHET

Barn har rett til å delta i et trygt treningsmiljø, fritt for press og utnyttelse. Barn under 6 år skal ha med seg en voksen på aktivitetene. Skader skal forebygges.

2. VENNSKAP OG TRIVSEL

Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter der det er lagt til rette for at de skal utvikle vennskap og solidaritet.

3. MESTRING

Barn har rett til å oppleve mestring og lære mange ulike ferdigheter. De skal også ha muligheter for variasjon, øving og samspill med andre.

4. PÅVIRKNING

Barn har rett til å si sin mening og bli hørt. De skal ha mulighet til å være med på planlegging og gjennomføring av egen idrettsaktivitet sammen med trenere og foresatte.

5. FRIHET TIL Å VELGE

Barn har rett til å velge hvilken idrett, eller hvor mange idretter de vil delta i. De bestemmer selv hvor mye de vil trene.

6. KONKURRANSER FOR ALLE

Barn har rett til å velge om de vil delta i konkurranser eller ikke. Barn som melder overgang fra en klubb, innen samme idrett, skal ha full rett til å delta i konkurranser for en ny klubb straks overgangen er registrert.

7. PÅ BARNAS PREMISSE

Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter som er tilpasset deres alder, fysiske utvikling og modningsnivå. Idrettslagene og gruppene skal samarbeide for å gi barna et koordinert og allsidig idrettstilbud i deres eget nærmiljø.

8. ALLE SKAL FÅ VÆRE MED PÅ LEKEN

Alle barn har rett til å delta i idrett uavhengig av familiens økonomi eller engasjement. Barn har rett til å være i et inkluderende idrettsmiljø uten utstyrs- eller kostnadspress.

6.2 Barneidrettsbestemmelser

Barneidrettsbestemmelsene regulerer barnas konkurranseaktivitet for å bidra til at barn får en positiv opplevelse. Bestemmelsene med nåværende ordlyd ble vedtatt på Idrettstinget 2015.

Ler mer om bestemmelsene [HER](#).

BESTEMMELSER OM BARNEIDRETT

1. Barneidrett er idrettsaktiviteter for barn til og med det året de fyller 12 år.
2. Bestemmelser om barneidrett regulerer konkurranser i barneidretten. En av intensjonene er å redusere tid og kostnader brukt på reise til/fra aktivitet. Idrettslag oppfordres derfor til å følge de samme prinsippene for trening og andre aktiviteter i barneidretten.
3. For konkurranser i barneidretten gjelder følgende:
 - a) Barn kan delta i lokale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 6 år og først og fremst i egen klubb.
 - b) Barn kan delta i regionale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 9 år.
 - c) Barn kan fra det året de fyller 11 år delta i åpne konkurranser og idrettsarrangementer i Norge, Norden og Barentsregionen.
 - d) Barn fra nordiske land og Barentsregionen kan fra det året de fyller 11 år delta på konkurranser og i idrettsarrangementer i Norge.
 - e) Det kan benyttes resultatlister, tabeller og rangeringer i konkurranser for barn fra det året de fyller 11 år, dersom dette er formålstjenlig.
 - f) Barn til og med det året de fyller 12 år kan ikke delta i mesterskap som NM, EM, VM og tilsvarende.
 - g) Alle barn skal få premie i et idrettsarrangement dersom premiering skjer.
4. Idrettslag som organiserer barneidrett skal oppnevne en person, tillitsvalgt eller ansatt, som er ansvarlig for barneidretten. Se utdypning om *barneidrettsansvarlig*.
5. Et særforbund kan gi egne regler som utdyper bestemmelsen innenfor rammen av sin idretts egenart, herunder definere lokale og regionale konkurranser i 3 a) og b) og i særlige tilfeller gjøre tilpasninger i aldersgrensen og geografi i 3 c) og d). Reglene skal godkjennes av Idrettsstyret eller den Idrettsstyret gir fullmakt.
6. Særforbund plikter å innta sanksjonsbestemmelser for brudd på barneidrettsbestemmelsene i eget kamp- og konkurransereglement, herunder hjemmel til å ilegge bøter til idrettslag og til å frata utøvere retten til å delta i konkurranser. Sanksjonene skal være i samsvar med NIFs lov § 11-2. Ved gjentatte eller alvorlige brudd på bestemmelsene, skal saken anmeldes til NIFs domsutvalg.

[Her finner du en video som beskriver barneidrettsbestemmelsene på en enkel og informativ måte.](#)

6.3 Utviklingsplan for barneidrett

Barneidrett i Flaktveit IK skal følge en felles utviklingsplan for å sikre størst mulig variasjon og mulighet for stor bevegelseserfaring. Innholdet i utviklingsplanene til de enkelte gruppene og trenernes praksis bør følge denne planen:

Opptil 6 år

Lek og varierte aktiviteter skal stimulere barnas utvikling og styrke de grunnleggende bevegelsene.

7-9 år

Gode muligheter til å utforske og øve på ulike fysiske aktiviteter eller idrettsøvelser med forskjellige bevegelsesmønstre, slik at de skal få bred bevegelseserfaring. Dette gir et godt grunnlag for senere bevegelseslæring. Slike aktiviteter kan drives innenfor en eller flere idretter, men hver idrett har ansvaret for å gjøre tilbudet variert og tilpasset barnas utviklingsnivå.

10-12 år

Idretten skal preges av varierte aktiviteter og høyt aktivitetsnivå som sikrer gode basisferdigheter. Fordypning i en eller flere idretter kan sikre et godt teknikkgrunnlag for senere utvikling innenfor idrettsgrener.

7 God aktivitet og organisering

FIK har et sterkt ønske om et godt aktivitetsnivå med riktige utfordringer ut ifra utøverens ståsted. Derfor har vi noen retningslinjer for å sikre god kvalitet på treningene:

- All aktivitet, trening og konkurranse skal være en trygg arena hvor prøving og feiling går hånd i hånd
 - Treningene skal tilrettelegges for et høyt aktivitetsnivå med lite kø og unødvendig venting
 - Treningshverdagen skal bestå av idrettsspesifikk trening som samtidig har fokus på lek og moro
 - Treningene skal etter beste evne gi størst mulig overføringsverdi til idrettens konkurranseform
 - Anvende spill-varianter med ulik banestørrelse, antall utøvere, overtall/undertall, med videre
 - Aktiviteter med få utøvere for å fremme utøvernes aktive deltakelse og frembringe flere ballberøringer
 - FIK oppfordrer alle lag til ha et bevisst forhold til skadeforebyggende tiltak fra tidlig alder og benytte seg av eksempelvis [Skadefri](#).
 - Målet med aktiviteten er å skape en god balanse mellom mestring og utfordringer. Tilrettelegging og differensiering er verktøyene for å oppnå dette.
-
- Differensiering kan bety at utøverne får ulike oppgaver slik at utfordringene ikke er for store eller for små. Differensiering betyr også at utøverne får medvirke i inngangen til å lære nye ferdigheter utfra egne interesser og nærmeste utviklingssone.

8 Utviklingstiltak

Utviklingstiltak og utviklingsavtaler skal være til det beste for sportslige utvikling. Lag og enkeltutøvere har tidvis behov for tiltak utover lagets ordinære treningsopplegg.

Utviklingstiltakene skal forankres hos foresatte, utøvere og i klubb. I samarbeid med klubben skal alle lag, etter beste evne, sørge for et godt aktivitetstilbud til alle utøverne i gruppen.

Det er en tydelig forventning at lagledelsen jobber kontinuerlig med å skape best mulige utviklingsarenaer for både lag og enkeltutøvere. Utøvernes aktivitet skal primært foregå i eget årskull for å skape trygghet og gode sosiale rammer.

- Alle lag og grupper skal følge klubbens retningslinjer for å skape god aktivitet og rød tråd i arbeidet vårt
- Alle utviklingstiltak skal være klubbstyrt, enten det gjelder hele lag eller enkeltutøvere
- For å sikre en god prosess skal alle henvendelser som gjelder utviklingstiltak rettes til klubbens sportskoordinator. Videre vurderes prosessen ut ifra behov og den enkelte situasjon
- Sportskoordinator står ansvarlig for prosessen for å avgjøre hvilke tiltak som er hensiktsmessig. Det kan eksempelvis være økt treningsmengde, spesifikk trening, hospitering eller lignende
- Alle utviklingstiltak skal godkjennes av klubb. Videre er det avgjørende at informasjonsflyten er transparent, samt evalueres jevnlig og senest innen 6 måneder
- Hospitering kan være et av mange tiltak, men det skal utelukkende være klubbstyrt for å sikre en ryddig prosess. Se kapittel 9 Retningslinjer hospitering.
- Alle andre tiltak skal evalueres årlig
- Det er viktig å tydeliggjøre tidshorisonten for alle involverte for å unngå at noe som er ment for en periode, blir oppfattet som en permanent løsning
- Utviklingstiltak gjøres skriftlig i samarbeid med sportskoordinator

9 Retningslinjer hospitering

Hospitering – definisjon NFF

- Hospitering er å gi en spiller mulighet for å trene eller spille kamper med lag over sitt eget alderstrinn, annet lag på eget alderstrinn, eventuelt en annen klubb/gruppe (Ref. NFF)

Hospitering – definisjon NHF

- Med hospitering menes et fast treningsopphold på eldre årstrinn en eller flere økter i uken over en avtalt periode. Spiller følger parallelt eget årstrinn resten av treningene i hospiteringsperioden. Ønske om hospitering hos yngre spillere og eventuelle unntak fra de generelle reglene for enkeltspillere bør behandles i styret v/sportslig utvalg (Ref. NHF)

Hospiteringsavtalen skal være til det beste for utøverens sportslige utvikling. Utøverens velvære skal tas hensyn til og avtalen skal sikre best mulig utviklingsmuligheter. All hospitering skal planlegges nøye og ha et langsiktig utviklingsperspektiv. Selv om hensikten er utvikling på sikt, skal en avtale maks vare 6 måneder om gangen og skal jevnlig evalueres av involverte sportskoordinator, sportslig utvalg, lagledelse, utøvere og foreldre/foresatte.

9.1 Hospitering i Flaktveit IK

Hospitering skal være en utviklingsarena for de som har ønske og behov for det. Hospitering forutsetter at man oppfyller klubbens kriterier og ordningen skal kontraktfestes. (Se neste avsnitt for kriterier.)

- Jenter/gutter skal fortrinnsvis hospitere i jentelag/guttelag
- Utøvere skal kun hospitere på et lag
- Hovedregel er at hospitering gjennomføres til nærmeste årskull
- Antall utøvere som tilbys hospitering samt eventuell rullering vurderes av hovedtrener og sportskoordinator
- Hovedtrener skal se behovet for hospitering og kontakte sportskoordinator
- Hovedtrener på eget lag har ansvar for utøverens totalbelastning og må være i dialog med trener på hospiterende lag
- Hovedtrener på eget og hospiterende lag har felles ansvar for evaluering av hver enkelt hospitering
- Hospitering skal som hovedregel fungere som et utviklingstilbud til det man allerede har i eget lag
- Hospiteringsdokumentet er forankret i FIK sine retningslinjer for barne- og ungdomsidrett
- Permanent opp- eller nedflytting vurderes kun i tilfeller hvor vanlig hospitering er lite hensiktsmessig
- Endelig beslutning som gjelder hospitering tas av sportskoordinator

Vurderingskriterier hospitering Flaktveit IK

1. Innsats, treningsiver og fremmøte.
2. Ønske fra utøver, motivasjon og ambisjon.
3. Ferdigheter over gjennomsnittet, fysiske fortrinn¹ kan spille inn.
4. Trener vurderer utøverens behov for større utfordringer.

Dersom et eller flere av vurderingskriteriene er til stede, kan kontrakt for hospitering tegnes mellom partene:

- Utøver, foreldre/foresatt, hovedtrener eget lag, hovedtrener hospiterende lag og sportskoordinator

Hospitering vil bortfalle dersom

- Spilleren nedprioriterer treninger med eget årstrinn
- Spilleren ikke holder det påkrevde ferdighetsnivået
- Spilleren ikke er moden nok til å være i en eldre treningsgruppe
- Den samlede belastningen blir for stor

9.2 Lån av spillere

Lån av spillere menes i denne sammenheng lån til enkeltkamper og enkelttreninger grunnet sykdom/frafall. Denne formen for lån avtales trenere imellom og må ikke forveksles med hospitering som er avtalefestet og har et langsiktig utviklingsperspektiv.

- Utlån av spiller skal gå igjennom spillerens trener. Ingen annen trener skal henvende seg direkte til en spiller angående dette
- Det skal ikke lånes spillere fra yngre lag til kamp på bekostning av spillere på eget lag
- Spillerens trener er ansvarlig for at spiller ikke overbelastes i forbindelse med utlån

¹ Fysisk fortrinn sees forbi dersom en utøver er født sent på året, eller er liten for alderen.

10 Allidrett

Varierte og allsidige aktiviteter gir barna god grunnmotorikk og bred bevegelseserfaring som gir et godt utgangspunkt for å kunne delta i flere idretter senere, samt legge grunnlaget for livslang *idrettsglede*.

Allidrett i FIK skal gi et bredt aktivitetstilbud for barn i barnehagealder, primært siste års barnehagebarn. Gjennom Allidrett vil barna bli introdusert til et variert aktivitetstilbud med fokus på bred bevegelseserfaring, mestring og lekbasert aktivitet. Med varierte og allsidige aktiviteter er målet å gi barna et godt utgangspunkt for å delta i flere idretter senere.

Allidrett tilbyr allsidig aktivitet for

- læring og mestring
- glede og trivsel, vennskap og samhold
- stimulerer barna fysisk, motorisk, sosialt og mentalt

Målsetting:

- Gi barna god innføring i varierte aktiviteter, samt de ulike lagidrettene som klubben står for
- Gi barna trygghet i idrett, lek og sosiale ferdigheter
- Gjøre barna kroppsbevisste gjennom å stimulere barnas fysiske, motoriske, mentale og sosiale utvikling
- Tilby barna et aktivitets- og idrettstilbud de liker og synes er gøy
- Ha instruktører/trenere som er kjent med idrettens barnerettigheter og bestemmelser

Aktiviteten:

- Skal skje under trygge rammer
- Godt aktivitetstilbud med variert og allsidig innhold
- Er tilpasset aktivitetsnivå – med lite kø og venting
- Gir barna mestringsopplevelser
- Er skadeforebyggende
- Gir barna utfordringer og individuelle tilbakemeldinger under aktivitet

Sosialt:

- Barna føler seg velkommen, bli kjent og få gode venner
- Vi er høflig og snille med hverandre
- Godt samarbeid med hverandre og foreldre/foresatte oppmuntres og motiveres til å delta i klubbens aktiviteter

Allidrettens årshjul er basert på NIFs retningslinjer og anbefalinger.

→ **Årshjul Allidrett**

11 Fotball

Mål og retningslinjer

FIK sine lag skal følge NFF sine retningslinjer og forholde seg til at "klubben som sjef". All nødvendig informasjon finnes på [NFFs hjemmeside](#).

11.1 Barnefotball

Hovedmål for barne- og ungdomsfotballen i NFF:

"Barne- og ungdomsfotballens hovedmål er å gi så mange barn som mulig et godt fotballtilbud og gode fotballopplevelser. Dette oppnår vi ved å gi spillerne trygge sosiale rammer, gode mestringsopplevelser, et differensiert treningstilbud og et jevnbyrdig kamptilbud. Alle skal få utfordringer og spille mye i kamper."

Årshjul Fotball aldersbestemt → <https://aarshjulet.nif.no/arshjul?w=uca920c822>

6-7 årsklassene

Hovedtrekk:

- Sett deg godt inn i klubbens sportsplan
- Ønskelig med Grasrot 1 for alle trenere
- Et likeverdig tilbud for alle
- Ingen inndeling etter ferdighetsnivå, men tilpass gjerne veiledning
- Fokus på fotballglede og lek
- Trenere skaper trygghet gjennom å se alle og forsterke det positive
- Laginndeling ikke ut ifra ferdighetsnivå
- Ingen tabeller og rangeringer
- Spillform 3v3 krever 4-6 spillere per lag
- Alle spillere skal spille tilnærmet like mye

8-9 årsklassene

Hovedtrekk:

- Sette deg godt inn i klubbens sportsplan
- Ønskelig med Grasrot 2 for alle trenere
- Et likeverdig tilbud for alle
- Det kan deles etter ferdighetsnivå i deler av økten, men ikke faste grupper
- Ekstratilbud til alle som ønsker
- Fokus på fotballglede og utvikling
- Trenere skaper trygghet gjennom å se alle og forsterke det positive
- Laginndeling ikke ut ifra ferdighetsnivå

- Ingen tabeller og rangeringer
- Spillform 5v5 krever 7-9 spillere per lag
- Alle spillere skal spille tilnærmet like mye

10-11 årsklassene

Hovedtrekk:

- Sett deg godt inn i klubbens sportsplan
- Ønskelig med Grasrot 1,2 og 3 for alle trenere
- Et likeverdig tilbud for alle
- Det kan deles etter ferdighetsnivå i deler av økten, men ikke faste grupper
- Fokus på fotballglede og utvikling
- Trenere skaper trygghet gjennom å se alle og forsterke det positive
- Trenere skal ha en spørrende tilnærming
- Laginndeling ikke ut ifra ferdighetsnivå
- Ingen tabeller og rangeringer
- Spillform 7v7 krever 9-12 spillere per lag
- Alle spillere skal spille tilnærmet like mye

12 årsklassen

Hovedtrekk:

- Sett deg godt inn i klubbens sportsplan
- Ønskelig med Grasrot 1,2 og 3 for alle trenere
- Et likeverdig tilbud for alle
- Det kan være større grad av inndeling etter ferdighetsnivå, men ikke faste grupper
- Ekstratilbud til alle som ønsker
- Fokus på fotballglede og utvikling
- Trenere skaper trygghet gjennom å se alle og forsterke det positive
- Trenere skal ha en spørrende tilnærming
- Laginndeling ut ifra ferdighetsnivå er tillatt, men bør kun benyttes dersom formålstjenlig
- Divisjonssystem, uten tabeller og rangeringer
- Spillform 9v9 krever 12-15 spillere per lag
- Alle spillere skal spille tilnærmet like mye

Spillformmatrise barnefotball:

Oversikt spillformer barnefotball



Alder	6-7 år	8-9 år	10-11 år	12 år	12 år
Spillform	3 mot 3	5 mot 5	7 mot 7	7 mot 7	9 mot 9
Banestr.	10x15m	20 x 30m	30 x 50m	30 x 50m	11er-bane på tvers 40-50 x 58-64m
Straffesparkfelt	-	15 x 6 m	21 x 8 m	21 x 8 m	21 x 8m
Målstr.	1,2-1,5 x 0,75-1 m	3 x 2m	5 x 2m	5 x 2m	5 x 2m
Spilletid	Miniturnering	2 x 25 min	2 x 30 min	2 x 30 min	2 x 35 min
Ekstra spiller	Ja	Ja	Ja	Ja	Nei
Pressfri sone	Nei	Ja	Ja	Ja	Nei
Dommer	Klubb	Klubb	Klubb	Klubb	Krets
Kort	Nei	Nei	Nei	Nei	Nei
Omberamningsskjema	Nei	Nei	Ja	Ja	Ja
Offside	Nei	Nei	Nei	Nei	Ja
Ballstørrelse	Lettvekt nr. 4 (290-320 gram)	Lettvekt nr. 4 (290-320 gram)	4 (360-380 gram)	4 (360-380 gram)	4 (360-380 gram)

NFF NORDMØRE OG ROMSDAL

11.2 Ungdomsfotball

13-17 årsklassene

Hovedtrekk:

- Sett deg godt inn i klubbens sportsplan
- Fortrinnsvis bør minimum en i trenerteamet ha Grasrot 1,2, 3 og 4
- Et likeverdig tilbud for alle
- Tilpasset fotballtilbud etter ungdommens ønsker
- Ekstratilbud til alle som ønsker
- Fokus på fotballglede og utvikling
- Gi ungdommen medbestemmelse
- Trenere skal ha en spørrende tilnærming
- Lagdeling ut ifra ferdighetsnivå dersom klubben finner det hensiktsmessig
- Divisjonssystem, med tabeller og rangering
- Spillform 9vs9 for 13 år krever 12-15 spillere per lag
- Spillform 11v11 for 14-16 år krever 15-20 spillere per lag
- Anbefalt at alle spiller minst 1 omgang. Alle spillerne skal «få så mye spilletid som mulig»
- Dersom det skilles på spilletid, skal dette kun baseres på treningsfremmøte, innsats og holdninger – ikke på ferdigheter

18-19 årsklassene

Hovedtrekk:

- Sett deg godt inn i klubbens sportsplan
- Fortrinnsvis bør minimum en i trenerteamet ha Grasrot 1,2, 3 og 4
- Et likeverdig tilbud for alle
- Tilpasset fotballtilbud etter ungdommens ønsker
- Tilby et lavterskeltilbud til alle som ikke ønsker å bli best mulig
- Fokus på fotballglede og utvikling
- Gi ungdommen medbestemmelse
- Trenere skal ha en spørrende tilnærming
- Lagdeling ut ifra ferdighetsnivå dersom klubben finner det hensiktsmessig
- Divisjonssystem, med tabeller og rangeringer
- Spillform 11v11 krever 15-20 spillere per lag
- Anbefalt at alle spiller minst 1 omgang. Alle spillerne skal «få så mye spilletid som mulig»
- Dersom det skilles på spilletid, skal dette kun baseres på treningsfremmøte, innsats og holdninger – ikke på ferdigheter

11.3 Jentefotball

Flaktveit IK og idretten i vår krets har utfordringer med rekruttering av jentespillere. Dette gjelder spesielt fra aldersgruppen J12.

En av hovedmålsettingene til FIK er å tilby helhetlig trenings- og kamptilbud. En av faktorene som påvirker dette i stor grad er antall spillere i lagene. Forutsigbarhet og nok antall spillere henger tett sammen med kvalitet i aktiviteten.

Flaktveit IK ønsker å oppnå dette ved å innføre følgende tiltak på jentefotballen:

- **Sammenslåing av lag ved 12-årsklassen (9'er fotball)**

Når lagene går fra J11 til J12 ønsker vi som hovedregel at jenter 12 går inn i en treningsgruppe som består av J12, J13 og J14.

Lagets trenere og lagledere vurderer treningsgruppen og finner beste løsning for hvordan påmelding skal foregå i serier og cuper. Vurderingene gjøres i samråd med spillerne og klubb.

- **Sammenslåing av lag ved 15-årsklassen (11'er fotball)**

Når lagene går fra J14 til J15 ønsker klubben, som hovedregel, at jenter 15 går inn i en treningsgruppe som består av J15 til J19.

Lagets trenere og lagledere vurderer treningsgruppen og finner beste løsning for hvordan påmelding skal foregå i serier og cuper. Vurderingene gjøres i samråd med spillerne og eventuelt klubb.

Avklaringer som må gjøres i forkant av sammenslåing:

- Trenere
- Sosialt
- Lagkasse
- Annet

Klubben vil, i god tid i forkant av endringer av treningsgrupper, kalle inn trenere og lagledere til møte for å ivareta og avklare viktige roller i og rundt laget. Klubben initierer og kaller inn til møte.

Unntak fra tiltaket kan gjøres i de spillergruppene som har nok antall spillere (20 spillere eller flere) i samråd med klubb.

11.4 Voksenfotball

Seniorlag

Det er ønskelig at FIK har et A-lag for herrer og damer for våre utøvere som ønsker å bli best mulig. Det er også hensiktsmessig med et rekruttlag, spesielt på herresiden. Dette tilbudet er for våre utøvere som ikke har ferdighetsnivået til å spille på A-laget, spillere som ønsker en fotballarena uten et mål om å bli best og spillere som kan få utfordre seg inn mot voksenfotballen, i tillegg til eget juniorlag. Alle FIK sine seniorlag skal primært bestå av lokale spillere, noe som avgjør hvilket nivå de ulike lagene deltar på.

Rekruttlag

Rekruttlag – en arena for yngre ivrige spillerne.

Andre voksenlag

FIK ønsker å tilby fotballaktivitet for andre voksengrupper som ønsker å spille fotball på hobbybasis. Det kan for eksempel være old boys, old Girls, veteran og 7er lag, både kvinner og menn.

11.5 Dommeransvarlig

Hensikten med en dommeransvarlig i FIK er å rekruttere, videreutvikle og følge opp klubbens dommere.

Vi har to typer dommere

1. Klubbdommer (barnefotball)
2. Rekrutterings- og kretsdommere (ungdom og senior)

Oppgaver for dommeransvarlig

1. Være tilgjengelig for dommerne i klubben
2. Ha oversikt over dommere i klubben, holde dem oppdatert og følge dem opp
 - Til enhver tid ha oppdatert liste over klubbens dommere med riktig kontaktinformasjon
 - Bruke fotball.no/FIKS som verktøy til å ha oversikt over rekrutterings/kretsdommere
 - Kan bruke Spond som tillegg for oversikt og kommunikasjon med klubbdommere
3. Skal ha ansvar for å påse at dommerne har en naturlig plass i klubbmiljøet på lik linje med spillerne
4. Rekruttere nye dommere; både klubbdommere og rekrutterings/kretsdommere.
 - Rekruttering av klubbdommere skjer i hovedsak fra klubbens ungdomslag (13-19 år). En god dommer, behøver ikke å være lagets store stjerne!
 - Rekruttering av rekrutterings/kretsdommere skjer i hovedsak fra gruppen med klubbdommere.
 - Dommeransvarlig skal sørge for at det avholdes internt klubbdommerkurs før hver sesong, med instruktør fra NFF Hordaland.
5. Sørge for at dommerne har det nødvendige utstyr.
 - Klubbdommerne får utlevert klubbdommerdrakt før sesongen, som leveres tilbake til klubb etter endt sesong.
 - Alle klubbens rekrutterings/kretsdommere må inngå kontrakt før hver sesong, med gjensidige forpliktelser, for å få utlevert utstyr.
6. Avholde faglige- og sosiale samlinger for klubbens dommere, henholdsvis før og etter sesongen.
7. Det forventes av klubbens dommeransvarlig at de/denne deltar på relevante samlinger/møteplasser for rollen i regi av NFF/NFF Hordaland.
8. Sørge for at alle klubbdommerne blir observert 1-2 ganger i løpet av sesongen.
 - Til dette benyttes klubbens kretsdommere

Rapportering og oppfølging

- Dommeransvarlig rapporterer til Sportslig Utvalg (SU).
- Dommeransvarlig holder dialog med NFF Hordaland om samlinger og utdanning.

Kompetanse og erfaring

- Det er ingen formelle krav til dommeransvarlig, men det er ønskelig at den som innehar rollen har erfaring som dommer, dommerveileder eller dommerinstruktør.

Sesongplan

Ansvarlig klubbdommer

- Dommeransvarlig klubbdommer utarbeider dommeroppsett for kampene satt opp av kretsen. Dette gjelder også eventuell serieturning.
- Sørger for at alle klubbdommere blir observert i løpet av sesongen.
- Sørger for at alle klubbdommere blir ivaretatt og får gode opplevelser

Ansvarlig krets- og rekrutteringsdommer

- Delta på relevante samlinger arrangert av krets
- Sørge for at dommere har korrekt og nødvendig utstyr før sesongstart
- Formidle nødvendig informasjon til dommere
- Spesielt følge opp klubbens rekrutteringsdommere. Sørge for at disse møter på oppsatte kamper og at fadder fra krets faktisk stiller opp

Sportskoordinator

- Fortløpende oppfølging av blant annet utstyr, banebooking, praktisk rundt barneturneringer med videre

11.6 Dommerutvikling

Dommerutvikling faller naturlig inn under arbeidsoppgavene til Dommeansvarlig i FIK. Disse finner du under «Rollebeskrivelse dommeransvarlig». Hensikten med planen for dommerutvikling er å skape kontinuitet i arbeidet, som er klubbstyrt og ikke personavhengig.

Rekruttering

Klubben skal rekruttere fotballdommere internt – primært aktive eller tidligere aktive fotballspillere i 13-19 års alderen.

- Klubbdommere som er gammel nok, og ønsker det vil få tilbud om å ta rekrutteringsdommerkurs. Dommeransvarlig vil stå for oppfølging
- Dommeransvarlig har ansvar for å besøke alle lag i 13-16 årsklassene hvert år og invitere til informasjonsmøte om hva det innebærer å være fotballdommer. I en parallell skal det også sendes ut informasjonsskriv via trenere som oppfordrer spillerne til å delta
- Dommeransvarlig gjennomfører informasjonsmøte og videre konkret klubbdommerkurs for de som ønsker

- For rekrutteringsdommere/kretsdommere som ikke har klubb/ønsker ny klubb, skal FIK være en åpen klubb som tar imot nye dommere og innlemmer dem i klubben. Samtidig skal det ikke drives aktivt arbeid for å hente over dommere fra andre klubber i NFF Hordaland

Oppfølging

- Dommeransvarlig skal være tilgjengelig for dommerne i klubben. Rolleinnhaveren skal ha oversikt over de ulike dommerne og holde dem oppdatert.
- Alle klubbdommere som ønsker å utvikle seg, skal få muligheten til det gjennom kurs og samlinger i regi av krets. Dommeransvarlig har ansvar for denne prosessen og skal bidra med informasjon, påmelding og oppfølging både i forkant og etterkant.
- Dommeransvarlig skal sørge for at alle klubbdommerne blir observert 1-2 ganger i løpet av sesongen.
- Dommeransvarlig skal legge til rette for, og følge opp at rekrutterings- og kretsdommere med ambisjoner får den nødvendige oppfølgingen fra kretsen.
- Det skal avholdes faglige- og sosiale samlinger før og etter sesong

Kurs og møteplasser

- Det skal avholdes årlig internt klubbdommerkurs for nye dommere, men også for eksisterende dommere som ønsker oppfriskning. Kurset blir holdt av NFF-instruktør og gjennomføres i forkant av sesongstart.
- Klubbdommere kan ta kretsens rekrutteringsdommerkurs for å bli kretsdommer
- Det skal arrangeres en sosial sesongavslutning, men med noe faglig innhold.
- Det forventes av klubbens dommeransvarlig, rekrutterings- og kretsdommere at de deltar på kurs, samlinger og tiltak i regi av NFF når de blir invitert eller tilbudt dette.

Utstyr og trening

- Klubbdommerne får utlevert klubbdommerantrekk før sesongen, som leveres tilbake til klubb etter endt sesong.
- Alle klubbens rekrutterings- og kretsdommere må inngå kontrakt før hver sesong, med gjensidige forpliktelser, for å få utlevert utstyr.
- Alle klubbens rekrutterings- og kretsdommere oppfordres til å delta på fellestreninger, samt fysisk test i regi av krets.

Ansvar og oppfølging

- Dommeransvarlig i FIK har hovedansvar for dommerutviklingsarbeidet i klubben. Det er naturlig at denne/de personene har ansvar for utvikling og oppfølging av klubbens dommere.
- For mer informasjon om Dommeransvarlig sine arbeidsoppgaver se dokument om «Rollebeskrivelse Dommeransvarlig».

- Klubbens Sportskoordinator bidrar i det daglige med oppfølging til krets og egen klubb. Sportskoordinator fungerer også som en sparringspartner for Dommeransvarlig i forhold til planverk, revidering og gjennomføring.

12 Håndball

Barnehåndball i Flaktveit Idrettsklubb bygger på NHF sin visjon «Håndball for alle».

Uavhengig av ferdighetsnivå, treningsiver, alder, kjønn og kulturell bakgrunn så skal alle få et godt håndballtilbud tilpasset sitt behov, modning og ferdigheter. Grunnfilosofien er at alle barn skal gis like muligheter til å kunne delta på håndball. Alle spillere er like mye verdt.

Barnehåndball 6-12 år

6-7 år Intersport 4'er

- 4'er håndball
- 3 utespillere + målvakt
- Minihåndballbane (20 x 12 m)
- Ballstørrelse: Mikro/00 mykball
- Fire runder
- Ikke LIVE*
- Påmelding til hver runde

Hovedtrekk:

- Sett deg godt inn i klubbens sportsplan
- Ønskelig med trener 1 kurs, Barneidrettstreneren, for alle trenere
- Et likeverdig tilbud for alle
- Ingen nivåinndeling
- Ingen måltavle, tabeller eller rangeringer
- Alle skal spille tilnærmet like mye
- Enkeltkamper skal spilles over 2 x 10 minutter

8-9 år Intersport 4'er

- 4'er håndball
- 3 utespillere + målvakt
- Minihåndballbane (20 x 12 m)
- Ballstørrelse: Mikro/00
- Seks runder
- Ikke LIVE
- Påmelding til hver runde

Hovedtrekk:

- Sett deg godt inn i klubbens sportsplan
- Ønskelig med trener 1 kurs, Barneidrettstreneren, for alle trenere
- Et likeverdig tilbud for alle
- Ingen nivåinndeling
- Ingen måltavle, tabeller eller rangeringer
- Alle skal spille tilnærmet like mye
- Enkeltkamper skal spilles over 2 x 10 minutter

9-10 år – 5'er håndball (kortbanehåndball)

- 5 mot 5
- Spilletid 2 x 15 min (5min pause)
- Kortbane 25/26 x 20 meter (2/3 håndballbane)
- Nedsenket Tverrligger
- Maks antall spillere per kamp 10 stk
- Ballstørrelse – 9 år mikro/00 og 10 år 0
- Rundespill
- Ikke LIVE

Hovedtrekk:

- Sett deg godt inn i klubbens sportsplan
- Ønskelig med trener 1 kurs, Barneidrettstreneren, for alle trenere
- Et likeverdig tilbud for alle
- Ingen nivåinndeling
- Ingen måltavle, tabeller eller rangeringer
- Alle skal spille tilnærmet like mye
- Det benyttes 4+1 spillere på banen per lag. Målvakt kan bli med i angrep, roter spillplasser
- Trenger ikke bruke LIVE eller legge inn spillerstall (valgfritt)

11-12 år – 6'er håndball seriespill utgruppert forsvar

- 6 mot 6
- 5 utespillere + målvakt
- Spilletid 2 x 20 min (5 min pause)
- Ordinær bane (40 x 20)
- Maks antall spillere per kamp – 10 stk
- Ballstørrelse mini/0
- Spilles utgruppert forsvar i 1. omgang
- Lagene har mulighet for en Time-Out i hver omgang
- Enkel LIVE

Hovedtrekk:

- Sett deg godt inn i klubbens sportsplan
- Ønskelig med trener 1 kurs, Barneidrettstreneren, for alle trenere
- LIVE – trenger ikke legge inn spillerstall (valgfritt)
- Resultater vises
- Ingen tabell

12 år – 7'er håndball seriespill

- 6 mot 6
- 5 utespillere + målvakt
- Spilletid 2 x 20 min (10 min pause)
- Lagene har muligheter for en Time-Out i hver omgang
- Ordinær bane (40 x 20)

- Maks antall spillere per kamp 12 stk
- Ballstørrelse mini/0
- Enkel LIVE

Hovedtrekk:

- Sett deg godt inn i klubbens sportsplan
- Ønskelig med kurs for trenere
- LIVE – trenger ikke legge inn spillerstall (valgfritt)
- Resultater vises
- Ingen tabell

Ungdom 13-19 år

13årsklassen

Spillform

- Kampantallet i denne klassen vi ligge rundt 16-20 kamper, avhengig av antall spillende lag. Ved eventuelle trekninger vil serien dobles, triples eller lignende ved behov

Spilletid

- 2 x 20 minutter
- 10 minutter pause

Ballstørrelse

- Ball nr.1 50 – 25 cm 290 – 330 gram

Antall spillere på kampkortet:

- 12 spillere

[Spilltilbudet 13årsklassen](#)

Følg lenken i overskriften for mer informasjon om valg av nivå, endringer jenter og gutter 13årsklassen, spillform og påmelding med mer.

14årsklassen

Spillform

- Kampantallet i denne klassen vil ligge rundt 16-20 kamper, avhengig av antall spillende lag. Dette betyr at ved eventuelt trekninger vil serien dobles, triples eller lignende ved behov

Spilletid:

- 2 x 20 minutter
- 10 minutter pause

Ballstørrelse

- Jenter/gutter: Ball nr. 1, 50 – 52 cm, 290 – 330 gram

Antall spillere på kampkortet

- 12 spillere per kamp

[Spilltilbudet 14årsklassen](#)

Følg lenken i overskriften for mer informasjon om valg av nivå, endringer jenter og gutter 14årsklassen, spillform og påmelding med mer.

15årsklassen

Spillform

- Kampantallet i denne klassen vil ligge rundt 16-20 kamper, avhengig av antall spillende lag. Dette betyr at ved eventuelle trekninger vil serien dobles, triples eller lignende ved behov.

Spilletid

- 2 x 25 minutter
- 10 minutters pause

Ballstørrelse

- Ball nr. 2, 54 – 56 cm, 325 – 375 gram

Antall spillere på kampkortet:

- 14 spillere per kamp

[Spilltilbudet 15årsklassen](#)

Følg lenken i overskriften for mer informasjon om valg av nivå, endringer jenter og gutter 15årsklassen, spillform og påmelding med mer.

16årsklassen

Spillform

- Det totale kampantallet denne klassen vil ligge rundt 16-20 kamper, avhengig av antall spillende lag. Ved eventuelt trekning vil serien dobles, triples eller lignende ved behov.

Spilletid

- 2 x 25 minutter
- 10 minutters pause

Ballstørrelse

- Gutter/jenter: Ball nr. 2, 54 - 56 cm, 325 - 375 gram

Antall spillere på kampkortet:

- 14 spillere per kamp

Spilltilbudet 16årsklassen

Følg lenken i overskriften for mer informasjon om valg av nivå, endringer jenter og gutter 16årsklassen, spillform og påmelding med mer.

18årsklassen

Spillform

- Kampantallet vil tilpasses antall lag, men ikke komme under 12 kamper. Det betyr at ved eventuelle trekninger vil serien dobles, triples eller lignende ved behov.

Spilletid:

- 2 x 25 minutter
- 10 minutters pause

Ballstørrelse

- Gutter: Ball nr.3, 18-60 cm, 425 – 475 gram
- Jenter: Ball nr.2, 54 – 56 cm, 325 – 375 gram

Antall spillere på kampkortet

- 14 spillere per kamp

Spilltilbudet 18årsklassen

Følg lenken i overskriften for mer informasjon om valg av nivå, endringer jenter og gutter 18årsklassen, spillform og påmelding med mer.

Spillform 20 år (17 – 20 år) Junior

Flaktveit IK ser stor verdi av å melde på lag i denne klassen, både for jenter og gutter.

Denne klassen tilbys for både jente- og guttelag.

Lagene meldes kun på seriespill uten nivåvalg. Dette er en serie for spillere i alderen 16-20år (må være fylt 16 år) og er et godt breddetilbud for de som tilhører denne aldersklassen. Det er et godt alternativ til lag som ikke ønsker spill i J/G 18 Elite og Lerøy-serien.

Håndball senior

Flaktveit Håndball – 5.divisjon Herrer senior.

Flaktveit Håndball – 4.divisjon Kvinner senior.

Håndballens årshjul → <https://aarshjulet.nif.no/arshjul?w=uc5425fa66>

Guttehåndball

13 Bandy

13.1 Innebandy

Innebandy er en sportsgren organisert under Norges Bandyforbund.

Innebandy i Flaktveit IK setter trivsel og inkludering høyt. Gruppen er åpen og blandet hvor alle er velkomne til å delta. Innebandy i Flaktveit IK skal bidra til bredde i aktivitetstilbudet gjennom å være et alternativ til de andre grensesifikke idrettene i FIK.

Satsningsområdet for innebandygruppen er

- Barn og ungdom
- Rekruttering av spillere i alle aldersgrupper
- Flere spillere på jentesiden

Flaktveit IK er den eneste klubben i Åsane bydel som har innebandy som aktivitetstilbud og har som mål å rekruttere fra hele bydelen.

Rekrutteringstiltak:

- Etterstrebe å gjennomføre nybegynnerkurs (1.-3.trinn, på skoler i Åsane bydel, i regi av kretsen, gjennomført av forbundets unge instruktører og ledere
- Etterspørre å avholde informasjonsmøter, introdager og oppstart for innebandy. Sammen med krets og gruppens leder
- Høyt fokus på ufarliggjøring av foreldretrenerroller og laglederroller
- Rekruttere foreldre og foresatte i alle verv i innebandy for å gjøre gruppen mer robust

Antall spillere for en god treningsgruppe

- Minimum 10 spillere i barnelagene
- 15-20 spillere i ungdoms- og seniorlag

Årshjul Innebandy → <https://aarshjulet.nif.no/arshjul?w=uc706b116f>

13.2 Landhockey

Landhockey er en sportsgren under Norges Bandyforbundet og landhockey er en egen seksjon. Vi forholder oss til reglene som Bandyforbundet publiserer.

Lenke til → [bandyforbundet/landhockey](https://bandyforbundet.no/landhockey)

Landhockey i Flaktveit IK skal være en arena for landhockeyspillere og interesserte kvinner og menn fra 18 år og oppover, i Bergen. Landhockeygruppen startet opp i FIK våren 2023 og jobber strategisk for å rekruttere til laget med ambisjoner om å etablere et selvstendig lag, tilby trening året rundt og et godt kamptilbud. Rekruttering skjer på lagets initiativ og ressurser.

I arbeidet mot å etablere et selvdrevet landhockeylag i FIK er håpet at sporten inspirerer andre klubber i byen og omegn til å etablere sine egne landhockeylag.

Landhockey skal være et aktivitetstilbud for voksne, være et sosialt møtested, hvor det er åpent for alle å bli med uavhengig av kjønn og etnisitet.

Trening:

- Sommersesongen varer fra etter påske til slutten av september og spilles utendørs på kunstgressbane.
- Vintersesongen, fra oktober til mars, er aktiviteten innendørs dersom fasiliteter og treningstid blir tilgjengelig.

Utstyr:

Landhockeylaget stiller med køller og baller tilpasset sesongen. Spillerne trenger personlig beskyttelsesutstyr som spillerne selv må bekoste.

Landhockeylaget har tett samarbeid med innebandygruppen og vil fremme bandyaktiviteten i klubben.

14 Bueskyting

Bueskyting ligger under Norges Bueskytterforbund og er en helårsidrett i Flaktveit idrettsklubb. Flaktveit bueskyttere ble stiftet i 2013 og jobber målrettet mot å være en inkluderende og åpen gren. Grenen består av både hobby skyttere og konkurranseskyttere. Aktiviteten foregår innendørs, utendørs og kan utøves i skogen.

Bueskyting er en aktivitet som passer for alle og er en familieidrett som skaper et positivt miljø på tvers av generasjoner. Bueskyting i FIK skal være et sted for å være akkurat den du ønsker å være.

Idretten er en teknisk idrett, hvor teknikk er viktigere enn rå kraft. Teknikken kan tilpasses alle uansett utfordringer. Det er en presisjonsidrett som krever god teknikk og vilje for å nå langt. Utøver skyter på 10-ringende flerfargede skiver i ulike størrelser avhengig av skyteavstand.

Trening:

- Innendørs og utendørs

Utstyr:

- Piler, bue og tilbehør.

15 Kampsport

Kampsport i FIK tilbyr Wushu og Kickboksing og ligger under Norsk Kampsportforbund.

I Norge brukes ordet kampsport om alle kampaktiviteter.

Det engelske begrepet «martial arts» gir en mer dekkende beskrivelse av aktivitetene.

Verdiene aktiviteten er tuftet på er «trygghet, samhold og respekt».

16 Frisbee – diskolf

Frisbeegolf i Flaktveit IK ble etablert i 2016. Det er en lavkostsport for enkeltutøvere som er enkelt å komme i gang med for liten og stor. Sporten er organisert under Norges Amerikanske idretters forbund.

Flaktveit discgolfpark er en 18-hullsbane med 9 hull i Flaktveitparken og 9 hull rundt Breimyra ungdomsskole. Banen er gratis å benytte seg av for alle og er i daglig bruk av entusiaster, mosjonister og andre brukere.

Banens utforming er naturlige hindringer som trær, vann og høydeforskjeller samt at vær og vind spiller inn for hvordan disken/sendeplaten går. Man kaster en disk fra et utkastfelt til den ligger i kurven. Kurven regnes som et hull og det er om å gjøre å ha færrest kast totalt når runden er ferdig.

- Gjennom hele året arrangeres det «ukesgolf» for alle som ønsker å delta

Konkurranser:

For å konkurrere nasjonalt nivå må utøver være medlem av klubb.

Banearbeid:

Klubbens medlemmer vedlikeholder/utvikler banen på dugnad. Dette er en forutsetning for at banen skal tåle belastningen som påføres gjennom et helt år.

Lisens:

Skal man delta i en NAIF relatert aktivitet eller delta i seriespill (Norgescupen, NAIF diskolf tour, NM m.v) må man løse konkurranselisens. Det er ikke krav om lisens andre klubbturnering eller trening og for «ukesgolf».

Lisensen dekker ikke bare konkurranser, men også for deg som ønsker en større trygghet og forsikring som dekker både egentrening og all diskportaktivitet.

Kjøp av lisens:

Ved førstegangskjøp, ta kontakt med medlemsansvarlig i grenen, eller klubbens administrasjon.

Årshjul for frisbee → <https://aarshjulet.nif.no/arshjul?w=uc05c519e6>

17 Oppstart nye lag – fra 1.trinn

Oppstart 1.trinn:

- Gjennomføre introduksjonsdag i de tre lagidrettene i klubben for 1.trinn på Flaktveit og Li skole
- I samme tidsrom inviteres foreldre og foresatte til informasjonsmøte om klubben, grenene og forventninger
- Oppstart like etter skolestart

FIK har utarbeidet en rekrutteringsplan (se [Klubbhåndbok](#)) som beskriver hvordan man rekrutterer årets kommende førsteklasinger.

I rekrutteringsplanen kommer det tydelig frem at:

- FIK tilbyr Allidrett for barn i barnehagealder, primært siste års barnehagebarn
- FIK anbefaler alle aktuelle barn til å delta på Allidrett
- Gruppeaktivitet kan starte opp etter påske det året barna begynner i 1.trinn
- Det er ingen muligheter for å delta før den tid eller delta med eldre årskull og FIK gir ingen unntak for dette

Når det gjelder fotball og håndball i Flaktveit IK ønsker klubben at det skal være egne jente- og guttelag. Ved oppstart 1.trinn og jente/guttelaget er færre enn 4 spillere i gruppen, anbefaler klubben at jente/guttelaget trener sammen med et annet lag på sitt alderstrinn inntil de har nådd et minimum av 4 spillere. For å etablere lag i eget årskull er det derfor et sterkt behov for at foresatte/foreldre til utøverne blir en del av trenerteamet til jente/guttelaget tidlig i oppstarten. Det er en stor fordel når det etableres en ny jente/guttelag.

Innebandy spiller jenter og gutter sammen.

- Oppstart av andre lag/voksne grupper behandles fortløpende.

18 Annen aktivitet

Flaktveit IK tilbyr annen aktivitet som ikke er konkurransebasert og dermed ikke medlem av NIF. Aktivitetene det gjelder er kort beskrevet i dette kapittelet.

Dans - Zumba

Zumba er dans sammensatt av ulike dansestiler som salsa, merengue, mambo og reggaeton m.m. Rytmene er ofte karibisk-, brasiliansk- og indiskinspirert.

Mosjonsdans for alle over 16 år, to dager i uken. Danseaktiviteten ledes av lisensiert Zumba-instruktør og foregår i Vi-Bryr-Oss-salen. Treningen består av 60 minutter zumbadans og 25 min zumbastyrke. Koreografien utvikles og avanseres gjennom sesongen.

Mål om antall: 20-25 deltagere

Styrkerom – Styrke

Trenere, lagledere og frivillige i verv får trene gratis på styrkerommet for trening og mosjon. Alle medlemmer av styrkerommet må ha gjennomført [REN UTØVER](#).

13 Ekstratilbud

FIK skal etter beste evne sørge for at barn og unge har gode aktivitetstilbud, også utenfor sesong og i skoleferier.

- Flakkademiet (utenfor sesong- november til april)
- Fotballskole (etter skoleslutt juni)
- Håndballskole (siste uken før skolestart/høstferien/vinterferien)
- Basis- og skadeforebyggende trening
- Åpen hall søndager
- Aktivitetsledere i skoleferier
- Onsdagsklubb
- Fredagsklubb