



Sportsplan Flaktveit IK Fotball

Sportsplan Flaktveit IK – Fotball



Flaktveit Idrettsklubb

Stiftet: 25.8.1994

Idretter i klubben: Fotball, håndball, innebandy, kampsport, Frisbeegolf, dans,
Allidrett, bue

Besøksadresse: Flaktveithallen, Breimyra 68A, 5134 Flaktveit

Epost: post@flaktveitik.no

Visjon: For trivsel og utvikling i nærmiljøet

Devise: Vi Bryr Oss

[Hjemmeside: flaktveitik.no](http://flaktveitik.no)

Våre anlegg: Flaktveit Stadion, Breimyra idrettsplass, Flaktveithallen, Flaktveit
skolebane (5'er)

Innhold

Vår visjon og våre verdier	5
Formål.....	5
Visjon	5
Våre verdier	5
Klubbens hovedmål – en inkluderende klubb	5
For trivsel og utvikling i nærmiljøet.....	6
Fair Play	7
Fair Play ansvarlig	7
Fair play utvalg.....	7
En inkluderende klubb – møte med oss	8
Politiattest.....	8
Rekruttering og rekrutteringsansvarlig.....	8
Organisasjon Flaktveit Idrettsklubb	9
Organisasjonskart – Fotball	9
Innledning til sportsplanen – den gule og svarte fotballtråden	9
Ansvarlig for sportsplanen.....	9
Trenerutvikling i FIK – utdanning og kompetanse	9
Roller rundt lagene i Flaktveit IK – fotball	9
Sportslig ledelse	11
Avvik fra sportsplanen:	11
Trenerveiledere i FIK.....	12
Differensiering – positiv forskjellsbehandling	13
Jevnbyrdighet	14
Hospitering – som positivt virkemiddel for mestring og utvikling	15
Private og kommersielle aktører	16
Dommeransvarlig – rollebeskrivelse	17
Oppgaver dommeransvarlig.....	17
Rapportering og oppfølging.....	17
Kompetanse og erfaring	17
Sesongplan	17
Barnefotball 6-12år	19
Barnefotball 6-10 år.....	20
6-7 årsklassen	20
Organisering	20
Sportslig.....	20

8-9 årsklassen	23
Organisering	23
Sportslig.....	23
Barnefotball 10-11 år.....	26
Organisering	26
Sportslig.....	26
Barnefotball 12 år.....	28
Organisering	29
Sportslig.....	29
Ungdomsfotball 13-16 år.....	32
Ungdomsfotball 17-19 år.....	Feil! Bokmerke er ikke definert.
Rekruttlag	Feil! Bokmerke er ikke definert.
A-lagene.....	Feil! Bokmerke er ikke definert.
Leder sportslig utvalg	Feil! Bokmerke er ikke definert.
Sportslig utvalg	Feil! Bokmerke er ikke definert.
Trenerveileder	Feil! Bokmerke er ikke definert.
Treningsøkten.....	Feil! Bokmerke er ikke definert.

Vår visjon og våre verdier

Formål

For trivsel og utvikling i nærmiljøet!

Visjon

FIK skal være en idrettsklubb for flest mulig og lengst mulig for alle 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**

Våre verdier

Klubben er stolt av å være **“FOR TRIVSEL OG UTVIKLING I NÆRMILJØET”**. Det 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 for våre omgivelser.

All idrettslig aktivitet skal bygge på grunnverdier som:

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

Klubbens hovedmål – en inkluderende klubb

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, best 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

For trivsel og utvikling i nærmiljøet

FIK ønsker å:

- gi et godt sportslig tilbud for alle som vil drive med idrett
- la medlemmene få mulighet til å utøve flere idretter
- ta vare på og utvikle egne utøvere
- skape inkluderende miljø både på og utenfor banen – Fair Play i fokus
- holde årlige møter for trenere og ledere for bedre samarbeid, læring og erfaringsdeling
- ha seniorlag primært bestående av lokale utøvere

Fair Play

I Flaktveit IK er vi inkluderende med Fair play i førerretet. Trenere, spillere, foresatte og ledere viser fair play gjennom å respektere regler, dommere, medspillere og motstandere. Det handler om god sportsånd, ærlighet, fellesskap og respekt – på og utenfor banen.



Flaktveit IK - Vi Bryr Oss

→ [Fair play i klubb - Norges Fotballforbund](#)

→ [Fair play-ansvarlig - Norges Fotballforbund](#)

Fair play klubbssertifikat: Flaktveit IK har som mål å oppnå Fair play klubbssertifikat hvert år.

→ [Fair play-klubbssertifikat - Norges Fotballforbund](#)

Fair Play ansvarlig

Oppnevnes av klubbens hovedstyre og har det overordnede ansvaret for å koordinere og implementere klubbens Fair Play-arbeid i alle lag.

- Sportskoordinator er oppnevnt som Fair Play ansvarlig

Styret i FIK er ansvarlig for at Fair play har en sentral plass i klubbens hverdag og er forankret i klubbens verdigrunnlag og alle planverk.

Fair play utvalg

Hovedoppgave og ansvarsområde

- Ansvarlig for å koordinere Fair play tiltakene i klubben og bruke Fair play program som veileder
- Utvalgets sammensetning skal etterstrebe mangfold – kjønn, alder, idrettsbakgrunn, erfaring og perspektiv
- Ansvarlig for å utvikle, forankre, synliggjøre og gjennomføre klubbens aktiviteter innen Fair play mot medlemmer, nærmiljø og samarbeidspartnere
- Fair play aktiviteter utvikles og løftes i klubben
- Sørge for gode rutiner for klubbens kamper og arrangementer med kampverter

En inkluderende klubb – møte med oss

All fotballaktivitet skal være åpen for alle gjennom tilrettelegging, mestring og differensiering i treningsarbeidet og gjennomføring av treningsøkter.

I Flaktveit IK er årskullene en treningsgruppe og trener sammen etter klubbens sportsplan.

Politiattest

Alle trenere, lagledere, frivillige, dommere og andre med verv over 15 år i FIK skal ha en politiattest eller en vandelsattest inneholder opplysninger om en persons oppføringer i politiregistrene. Denne skal fremvises daglig leder.

Lim inn linke rutine

Trygg på trening – retningslinjer mot trakassering og overgrep

Retningslinjer mot seksuell trakassering og overgrep → [TRYGG PÅ TRENING med Redd Barna](#)

Rekruttering og rekrutteringsansvarlig

[Rekrutteringsansvarlig](#) skal sørge for struktur, planlegging og gjennomføring av rekrutteringstiltak. For FIK og nærmiljøet er det viktig at aktivitetstilbudet er godt for alle. Hovedoppgaven for RA er sammen med de ulike idrettene, å rekruttere barn og unge.

Rekrutteringsoppgaver i FIK ligger under Sportskoordinator.

→ [Rekrutteringsplan](#)

Organisasjon Flaktveit Idrettsklubb

Flaktveit IK fotball er en del av idrettsklubben bestående av flere grener og aktiviteter.

Under vises organisasjonskart for FIK FOTBALL

Organisasjonskart – Fotball

KOMMER!

Innledning til sportsplanen – den gule og svarte fotballtråden

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

«klubben som sjef»

Ansvarlig for sportsplanen

Klubbens sportslige ledelse, sportslig utvalg og sportskoordinator sammen med trenerveileder, er ansvarlig for sportsplanen. Planen er vedtatt i hovedstyret **xx.xx.xxxx** og revideres årlig i november/desember.

Ved innspill og spørsmål til sportsplanen kan medlemmene i Flaktveit idrettsklubb henvende seg til sportskoordinator stine.huus@flaktveitik.no.

Trenerutvikling i FIK – utdanning og kompetanse

Flaktveit IK legger til rette for at trenere, lagledere og andre roller i klubben får delta på aktuelle kompetansehevende tiltak, utdanning og kurs.

Roller rundt lagene i Flaktveit IK – fotball

Spiller

Spillerne bør være kjent med

- hva klubben står for (verdier, visjon og formål)
- klubbens sportsplan
- medlemskap
- dugnad
- klubbens retningslinjer og forventninger til spillerne på og utenfor banen

Spillervett

1. Vise gode holdninger mot alle
2. Respektere hverandre på og utenfor banen
3. Hjelp og stille opp for hverandre
4. Følge klubbens regler og være kjent med klubbens planverk
5. Være ærlig, lærevillig og bidra inn i gruppen
6. Ta ansvar for godt samhold, miljø og trivsel
7. Stille på treninger og stevner en har forpliktet seg til
8. Reagere på mobbing eller annen atferd som ikke er i tråd med klubbens verdier

Forelder/foresatt

Foreldre bør være kjent med

- hva klubben står for (verdier, visjon og formål)
- klubbens sportsplan
- medlemskap
- forsikringer
- politiattest
- dugnad
- klubbens retningslinjer og forventninger til foreldrene

Flaktveit Idrettsklubb sine forventninger til foreldre som har barn i klubben:

1. Vektlegg idrettsglede
 2. La barna oppleve mestring
 3. La barnet velge
 4. Vær en støttende tilskuer, bidra positivt og vis god sportsånd
 5. Støtt treneren
 6. Vær en god rollemodell
 7. Støtt idrettslagets arbeid
- ➔ [Les mer om hvordan være en god idrettsforelder.](#)

Det er mange foreldre som ikke selv er medlemmer. Det er kun foreldre som har gyldig medlemskap, som kan stemme på årsmøtet.

Trener

Trenerne har ansvar for å sikre at medlemmene som deltar i klubbens aktiviteter, får et godt tilbud og ivaretas på en god måte. Som trener er man en representant for klubben. Trenerne bør derfor være kjent med

- hva klubben står for (verdier, visjon og formål)
- klubbens sportsplan
- medlemskap
- lisens og forsikringer
- politiattest
- kompetansekrav- og tilbud for trenere
- klubbens retningslinjer og forventninger til trenerne

Lagleder

Laglederen er lagets administrative leder og har ansvaret for at alt praktisk fungerer rundt laget. Laglederen skal overlate alt det sportslige til treneren/trenerne som har ansvar for organisering av treninger, lagoppsett til kamper/cuper, gjennomføring av kamper osv.

Lagledere bør være kjent med

- hva klubben står for (verdier, visjon og formål)
- klubbens sportsplan
- medlemskap
- lisens og forsikringer
- politiattest
- klubbens retningslinjer og forventninger til foreldre

Aktuelle oppgaver

- Ajourføre medlemsregistrering i lag
- Gjøre seg kjent med klubbens sportsplan
- Arrangere møter for foreldre og spillere
- Gå igjennom Fair play-regler, foreldrevettregler og sportsplan med alle spillere og foresatte
- Møte på lagledermøter og andre relevante møteplasser
- Gi informasjon til spillere, trenere og foresatte
- Ansvar for lagskasse
- Melde på til cuper
- Innkalle til dugnader
- Arrangere hjemmekamper og fylle ut kamprapport
- Administrere reiser til/fra kamper eller cuper
- Sikre at alle spillere er registrert i FIKS (ungdomsfotball og eldre)
- Ønskelig at lagleder gjennomfører FLK 1 innen det første halvår av vervet

Sportslig ledelse

Sportslig ledelse i Flaktveit IK fotball har et viktig operativt ansvar for den sportslige fotballaktiviteten i klubben. Hensikten er å sikre kvaliteten i aktiviteten på felt gjennom å etablere strukturer og sportslige planverk, samt sikre implementering og videreutvikling av planverkene.

Opgaver og organisering Sportslig ledelse

Foreslår følgende oppgaver

- Ansvar for å implementere, følge opp og videreutvikle klubbens sportsplan sammen med sportskoordinator
- Håndtere avvik fra sportsplanen
- Løse problemstillinger/utfordringer knyttet til differensiering og hospitering
- Overordnet ansvar for normering av spillere til sone/kretstiltak/andre tiltak som f.eks. henvendelser fra andre klubber i samarbeid med sportskoordinator
- Rekruttering av trenere – koordineres med klubbledelse

Mandatet og arbeidsmetode

- Utarbeide innstilling til styret eller komme med innspill til styret.

Sportslig ledelse

Sportslig utvalg – etableres etter styrets innstilling.

Det er ønskelig at SU består av følgende rollesammensetting:

Rollebeskrivelse → [Sportslig ledelse](#)

Møteplasser for SU:

- 1-2 møter årlig – mars og oktober, før og etter sesong
- Fortløpende møter ved behov

Avvik fra sportsplanen:

Ved avvik fra sportsplanen skal sportslig utvalg:

- Definere hva som ansees som avvik fra sportsplanen.

- Etablere klare rutiner for hvordan avvik skal rapporteres: skriftlig, muntlig eller via varslingskanalen
- Prioritere avvik(ene) ut fra alvorlighetsgrad og konsekvenser
- Analysere årsaken – systematisk problem eller engangsforeteelse?
- Utarbeide konkrete tiltak for å rette opp i avviket og hindre gjentagelse – vurdere rutineendring, opplæring eller allokere ressurser
- Oppfølging og sørge for at tiltakene blir gjennomført og at avviket blir rettet opp
- Evaluere prosess og tiltak – hva har vi lært?
- Dokumentere avvik, årsak, tiltak og resultat.
- Vurdere om sportsplan må justeres eller ytterligere forankres

Lenke til veileder for → [HÅNTERING AV UØNSKEDE HENDELSER](#)

Trenerveiledere i FIK

Rollebeskrivelse for Trenerveileder gutte- og jentelag i aldersgruppen 6-9 år – FIK

Trenerveileder i Flaktveit IK har hovedansvaret for å følge opp alle trenerne i det operative og daglige arbeidet for gutte- og jentelag i aldersgruppen 6 – 9 år. I tillegg har trenerveileder ansvar for at trening- og kampaktivitet gjennomføres i tråd med klubbens verdigrunnlag og sportsplan.

Trenerveileders sentrale oppgave vil være trenerutvikling for de yngste lagene i barnefotballen knyttet til forventninger om atferd og kompetanse hos trenerne i klubben.

Trenerveileder rapporterer til sportskoordinator. Sportskoordinator bistår arbeidet ved behov.

For å sørge for god gjennomføring av trenerveiledningen er det viktig med riktig og tilstrekkelig kompetanse. Trenerveilederen skal aktivt søke å delta på samlinger i regi av NFF rettet mot trenerveiledere og FIK.

Oppgave og ansvarsområde til trenerveiler (6-9 år)

- Oppstart 1.trinn
 - Oppfølging av oppstartslag 1.trinn
 - Generell oppfølging av lag 2.-3.trinn
 - Grasrotkurs
 - Trenerforum
1. Trenerveileder er en ressurs for klubbens trenere.
 2. Bygge relasjon til, veilede og støtte trenerne på felt, i trening og kamp. Kartlegge hvilke kurs trenerne har og informere og motivere til videre kursing og utvikling.
 3. Sportsplanen legges til grunn for all aktivitet på felt. Trenerveileder har en aktiv rolle i arbeidet med utvikling og vedlikehold av planen sammen med sportskoordinator og aktuell arbeidsgruppe.
 4. Ansvarlig for å utarbeide og justere årshjul aktivitet i barnefotballen til og med 5'er.
 5. Bygge trenermiljø gjennom å sørge for 2-3 møteplasser/trenerforum i året for de aktuelle trenerne for å forankre og formidle planverk, som sportsplan, keeperarbeid i klubb og Fair play.
 6. Oppstart av kull 1.trinn – ta imot, følge opp og ivareta nye trenere i klubben. Trygge de i rollen som trenere og skolere de i klubbens verdier og sportsplan. Sørge for at de blir en del av trenerkollegiet i klubben og sikre kvalitet på felt for de yngste lagene.

7. Trenerveileder følger opp andre som ønsker oppfølging på felt dersom det er forenelig med veileders tid og ressurser knyttet til rollebeskrivelsens størrelse.

Andre oppgaver og prosjekter:

- Flakkademiet (når ressurser er tilgjengelig)

Flakkademiet er et ekstratilbud utenom fotballsesongen (desember til mars).

Trenerveileder er faglig ansvarlig for Flakkademiet – fotball.

2. Rapportering og oppfølging

Trenerveileder er ansatt i klubben og rapporterer til Sportskoordinator. Åshjulet for trenerveileder er retningsgivende for oppgavene knyttet til stillingen og sender en skriftlig status på hovedtrekk av arbeidet til Sportskoordinator, samt timelister.

Rollen er knyttet til aldersbestemt fotball i klubben.

3. Krav til kompetanse og erfaring

Det er et krav om at trenerveileder i Flaktveit Idrettsklubb, som står oppført med rollen i FIKS, har gjennomført minimum Grasrottrenerutdanningen (UEFA C).

Differensiering – positiv forskjellsbehandling

Differensiering – drive positiv forskjellsbehandling på felt for trivsel, mestring og utvikling. Gjennom naturlig modning, tilrettelagt aktivitet og jevnt fordelt oppmerksomhet – vil forskjellene utlignes.

Dette er eksempler på hva differensiering IKKE er:

Dele treningsgrupper i to eller tre nivå og

- la de trene på ulike steder eller ulike tidspunkt
- la de bli fordelt i hele økten, eller hele året
- kjøre treninger som eksklusivt for noen av nivåene
- la de spille i ulike serier med vanntette skott imellom
- dra på turneringer eller treningsopphold som ekskluderer noen

Jevnbyrdighet

Intensjonen med retningslinjer for inndeling av lag, er å ivareta den gode kampopplevelsen for alle. Målet skal være å legge til rette for best mulig utvikling for den enkelte spiller og samtidig ivareta målet om flest mulig, lengst mulig og best mulig.

Med jevnbyrdige lag menes at laget er sammensatt av spillere med ulikt ferdighetsnivå. Å sette sammen lag basert på ferdighetsnivå er seleksjon. Det skal ikke forekomme i barnefotballen.

Kretsens tilbud						
	6-7 år	8-9 år	10-11 år	12 år	13 år	Fra 14 år
Spillform	3 mot 3	5 mot 5	7 mot 7	9 mot 9	9 mot 9	11 mot 11
Nivåinndelt påmelding (seriespill)	Ingen nivåinndeling	Ingen nivåinndeling	Nivåpåmelding, dersom kretsen tilbyr dette	Divisjonssystem (uten tabeller)	Divisjonssystem	Divisjonssystem
Klubbens inndeling						
	6-7 år	8-9 år	10-11 år	12 år	13 år	Fra 14 år
Spillform	3 mot 3	5 mot 5	7 mot 7	9 mot 9	9 mot 9	11 mot 11
Lag delt inn etter ferdighetsnivå i seriespill	Nei	Nei	Nei	Klubben finner den mest hensiktsmessige løsningen for seg. Forankret i sportsplan.	Klubben finner den mest hensiktsmessige løsningen for seg. Forankret i sportsplan.	Klubben finner den mest hensiktsmessige løsningen for seg. Forankret i sportsplan.

Heading i trening og kamp

NFF ønsker ikke noe forbud mot heading hverken på trening eller kamp, men en kan for de yngste begrense bruk av spilleøvelser hvor heading hyppig vil forekomme. Noe bruk av isolerte og kontrollerte headeøvelser for innlæring av teknikk og trening av bedre nakkemuskelstyrke, anbefales før heading brukes i spill. Her vil også lettballene være til god hjelp.

Hospitering – som positivt virkemiddel for mestring og utvikling

All hospitering skal være klubbstyrt.

Hospiteringsbegrepet i fotballen betyr at en spiller trener eller spiller kamper med en annen gruppe enn den til vanlig spiller og/eller trener med. Dette kan skje i korte og lengre perioder.

All hospitering skal godkjennes av sportslig ledelse/sportskoordinator.

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
- Sportskoordinator – kaller inn til møte – oppfølging
- 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. Holdninger og modenhet
2. Innsats, treningsiver og fremmøte.
3. Ønske fra utøver, motivasjon og ambisjon.
4. Ferdigheter over gjennomsnittet, fysiske fortrinn¹ kan spille inn.
5. 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
- Holdninger

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

Hvorfor bruke hospitering som virkemiddel?

- Sportslig utvikling
- Behov for flere spillere til klubbens lag

Private og kommersielle aktører

FIK oppfordrer til at fotballaktivitet foregår i de organiserte idrettsklubbene, som følger NFF og NIF sine retningslinjer og regler.

Dommeransvarlig – rollebeskrivelse

Dommeransvarlig har ansvar for å rekruttere, videreutvikle og følge opp klubbens dommere.

Vi har to typer dommere:

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

Oppgaver dommeransvarlig

1. Være tilgjengelig for dommerne i klubben
2. Ha oversikt over dommerne i klubben, holde dem oppdatert og følge de opp.
 - Til enhver tid ha oppdatert liste over klubbens dommere med riktig kontaktinformasjon (Club Spond)
 - Bruke football.no/FIKS som verktøy til å ha oversikt over rekrutterings/kretsdommere
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 være lagets store stjerne.
 - Rekruttering av rekrutterings/kretsdommere skjer i hovedsak fra gruppen med klubbdommere.
 - Avholde internt dommerkurs før hver sesong, med instruktør fra NFF Hordaland
5. Sørge for at dommerne har nødvendig 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 krets.
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 krets 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 barnefotball utarbeider dommeroppsett for kampene satt opp av kretsen. Dette gjelder også eventuell serieturnering.
- 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 i regi av krets
- Sørge for at dommerne 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 kretsen stiller opp.

Sportskoordinator/SU følger fortløpende opp blant annet utstyr, banebooking, praktisk rundt barneturneringer/serieturneringer og lignede.

Barnefotball 6-12år

All barneidrett i FIK følger Barnerettighetene og barnebestemmelsene.

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 funksjonshemming.

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.

Barnefotball 6-10 år

Dette er alderstrinnene hvor FIK spillere utvikler sine motoriske ferdigheter – grunnlaget for fotballferdighet utvikles gjennom samspill, bevegelse, se på spillet – med og uten ball.

6-7 årsklassen

Fotball for alle – Et likeverdig fotballtilbud til alle

Organisering

Roller i laget

Roller hvert lag i Flaktveit IK har:

- **Trenere**
 - Ønskelig med 1 trener per 5 spiller
 - Krav om at minimum 1 trener per 8 spillere
 - Gjennomfører Grasrottrener delkurs 1 i løpet av første halvår
- **Lagleder**
 - Krav om FLK1 innen utgangen av første sesong
 - Delta på lagledermøtene i regi av NFF Hordaland
- **Fair Play-ansvarlig**
 - Kampverter
 - Fair play natursti

Sportslig

Trening

Trenerteamet har mestringsorientert ledelse:

- Fokus på fotballglede og lek
- Treneren skaper trygghet gjennom å se alle og forsterke det positive

Treningsøkten og læringsmomenter:

- **Score mål**
- Kamp om ballen
- **Hindre mål**

Prosentats angir hvor stor del av økten hovedtemaene bør utgjøre:

- Sjef over ballen 40% av økten
- Spill 60% av økten

Treningsmengde og antall treninger i uken

FIK tilrettelegger og anbefaler for 1 lagstrening per uke.

Klubbens lagidretter er likestilt, og klubben oppfordrer til å delta i flere idretter. Totalt antall lagstreninger for aldersklassen skal ikke overstige 3 per uke.

Ekstratilbud i FIK

- Tine fotballskole første uken etter skoleslutt i juni
- Alle ekstratilbud er åpen for alle

Tiim – nyttig verktøy til treningsøktene 6-7årsklassen!

Differensiering og tilrettelegging i økten – 6-7 årsklassen

6-7 årsklassen	Ulik påvirkning gjennom forskjellige øvelser, læringsmomenter og krav til utførelse	Ja
	Vurder betingelsene (touch, banestørrelse, form, antall spillere osv.) for utfordringer og mestring for alle	Ja
	Inndeling i grupper etter ferdighetsnivå deler av økten	Nei
	Treningsgrupper delt inn etter nivå, eller treningsiver hele økten	Nei

Hospitering

For dette alderssegmentet benyttes ikke hospitering som virkemiddel.

6-7 årsklassen	Hospitering på tvers av kjønn	Nei
	Hospitering opp en aldersklasse	Nei
	Hospitering i kamp	Nei
	Hospitering på tvers av klubber	Nei

Laguttak og jevnbyrdighet i konkurranse

Ivareta den gode kampopplevelsen for alle.

- Ingen nivåinndeling

Jevnbyrdige lag er sammensatt av spillere med ulikt ferdighetsnivå. Seleksjon skal ikke forekomme i denne aldersklassen.

I barnefotballen ønsker vi mest mulig jevnbyrdige kamper for å fremme en best mulig balanse mellom, mestring og utfordringer for alle.

Lagene deles ikke inn etter ferdighetsnivå i kamp og konkurranse.

Topping er en seleksjon knyttet til kampen, hvor enkeltspillere får vesentlig mer spilletid enn andre, basert på ferdighetsnivå per dato. Topping er resultatbasert og ikke mestringsbasert. Dette skal ikke forekomme i barnefotballen.

Kamp og turnering

Spilletid – i barnefotball skal alle spille tilnærmet like mye.

Gjennomføres uten tabeller og rangering.

Lik premiering til alle dersom premiering skjer.

Turneringsdeltagelsen må oppfylle kravene til [idrettens barnerettigheter og bestemmelser](#).

Lagsinndeling

Lagene settes sammen i jevnbyrdige lag etter kriteriene kameratskap og mangfold i ferdigheter.

Lagsinndeling er ikke ut ifra ferdighetsnivå.

Antall spillere per lag: Anbefaler 4-6 spillere per lag i 3v3.

Lagspåmelding

Det settes sammen jevnbyrdige lag og lagene meldes på seriespill i sin årsklasse – ingen nivåinndeling.

Med jevnbyrdige lag menes at laget er sammensatt av spillere med ulikt ferdighetsnivå.

Sammensatte lag basert på ferdighetsnivå er seleksjon og skal ikke forekomme på dette nivået.

Cup

Fra 6 år, eller det året spillere fyller 6 år, kan barna delta i lokale konkurranser og idrettsarrangementer i egen klubb og nærmiljøet.

- Åsane cup
- Annen cup i nærmiljøet

Viktige hensyn for cup:

- Fokus på barnefotball og barneidrett – skape felles forståelse blant alle involverte om turneringsgjennomføringen.
- Jevnbyrdighet: Det skal vektlegges jevnbyrdighet mellom lagene fra klubben i aldersklassen, og alle spillerne skal ha tilnærmet lik spilletid.
- Alle skal delta: I barnefotball er det viktig at tilbudet er åpent for alle som vil delta, og seleksjon skal ikke forekomme.
- Resultatfokus: I barneidretten skal fokus være på mestring, innsats og utvikling, ikke på å kåre vinne.

Spilleregler - [Om 3 mot 3- fotball](#)

8-9 årsklassen

Mål: Et likeverdig tilbud for alle

Organisering

Roller i laget

Roller hvert lag i Flaktveit IK er tiltenkt å ha:

- **Trenere**
 - Ønskelig med 1 trener per 7 spiller
 - Krav om at minimum 1 trener per 10 spillere
 - Gjennomført Grasrottrener delkurs 1 og 2
- **Lagleder**
 - Gjennomført FLK1
 - Ny lagleder: Krav om FLK1 innen utgangen av første sesong
 - Delta på lagledermøtene i regi av NFF Hordaland
- **Fair Play-ansvarlig**
 - Kampverter
 - Fair play skolen

Sportslig

Trening

Trenerteamet har mestringsorientert ledelse:

- Fokus på fotballglede og utvikling
- Treneren skaper trygghet gjennom å se alle og forsterke det positive

Treningsøkten og læringsmomenter

- Spille seg framover i banen
- Komme til avslutning – score mål
- Vinne ball – Hindre motstander å komme forbi oss
- Hindre avslutning – hindre mål

Prosentats angir hvor stor del av økten hovedtemaene bør utgjøre:

- Sjef over ballen 25%
- Spille med og mot 25%
- Spill 50%

Treningsmengde og antall treninger i uken

FIK tilrettelegger og anbefaler for 2 lagstreninger per uke.

Klubbens lagidretter er likestilt, og klubben oppfordrer til å delta i flere idretter. Totalt antall lagstreninger for aldersklassen skal ikke overstige 4 per uke.

Ekstratilbud i FIK

- Tine fotballskole første uken etter skoleslutt i juni
- Alle ekstratilbud er åpen for alle

[Du finner nyttige til treningsøktene 8-9 årsklassen her!](#)

Differensiering og tilrettelegging i økten – 8-9 årsklassene

8-9 årsklassen	Ulik påvirkning gjennom forskjellige øvelser, læringsmomenter og krav til utførelse	Ja
	Vurder betingelsene (touch, banestørrelse, form, antall spillere osv.) for utfordringer og mestring for alle	Ja
	Inndeling i grupper etter ferdighetsnivå deler av økten	ja
	Treningsgrupper delt inn etter nivå, eller treningsiver hele økten	Nei

Differensiering er ikke ensbetydende med å dele barna inn i grupper ut ifra hvor langt de er kommet på ferdighetsstigen. Differensiering skal kun brukes i deler av økten, men aldri i faste grupper.

Hospitering

8-9 årsklassen	Hospitering på tvers av kjønn	Ja, i trening
	Hospitering opp en aldersklasse	Nei
	Hospitering i kamp	Nei
	Hospitering på tvers av klubber	Nei

All hospitering er klubbstyrt (SU)

Laguttak og jevnbyrdighet i konkurranse

Ivareta den gode kampopplevelsen for alle.

- Ingen nivåinndeling

Jevnbyrdige lag er sammensatt av spillere med ulikt ferdighetsnivå. Seleksjon skal ikke forekomme i denne aldersklassen.

I barnefotballen ønsker vi mest mulig jevnbyrdige kamper for å fremme en best mulig balanse mellom, mestring og utfordringer for alle.

Lagene deles ikke inn etter ferdighetsnivå i seriespill.

Topping er en seleksjon knyttet til kampen, hvor enkeltspillere får vesentlig mer spilletid enn andre, basert på ferdighetsnivå per dato. Topping er resultatbasert og ikke mestringsbasert. Dette skal ikke forekomme i barnefotballen.

Kamp og turnering

Spilletid – i barnefotball skal alle spille tilnærmet like mye.

Gjennomføres uten tabeller og rangering.

Lik premiering til alle dersom premiering skjer.

Turneringsdeltagelsen må oppfylle kravene til [idrettens barnerettigheter og bestemmelser](#).

Lagsinndeling

Lagene settes sammen i jevnbyrdige lag etter kriteriene kameratskap og mangfold i ferdigheter.

Lagsinndeling er ikke ut ifra ferdighetsnivå.

Antall spillere per lag: Anbefaler 6-8 spillere per lag i 5v5.

Lagspåmelding

Det settes sammen jevnbyrdige lag og lagene meldes på seriespill i sin aldersklasse – ingen nivåinndeling.

Med jevnbyrdige lag menes at laget er sammensatt av spillere med ulikt ferdighetsnivå.

Sammensatte lag basert på ferdighetsnivå er seleksjon og skal ikke forekomme på dette nivået.

Cup

Fra 8 år, eller det året spillere fyller 8 år, kan barna delta i lokale konkurranser og idrettsarrangementer i egen klubb og nærmiljøet.

- Åsane cup
- Annen cup i nærmiljøet

Fra 9 år, eller det året spillere fyller 9 år, kan barn delta i regionale konkurranser, som defineres av Norges Fotballforbund med en reisevei på inntil to timer en vei.

- VOSS CUP

Viktige hensyn for cup:

- Fokus på barnefotball og barneidrett – skape felles forståelse blant alle involverte om turneringsgjennomføringen.
- Jevnbyrdighet: Det skal vektlegges jevnbyrdighet mellom lagene fra klubben i aldersklassen, og alle spillerne skal ha tilnærmet lik spilletid.
- Alle skal delta: I barnefotball er det viktig at tilbudet er åpent for alle som vil delta, og seleksjon skal ikke forekomme.
- Resultatfokus: I barneidretten skal fokus være på mestring, innsats og utvikling, ikke på å kåre vinne.

Spilleregler - [Om 5 mot 5- fotball](#)

Barnefotball 10-11 år

MÅL: fotballglede, muligheter og utfordringer for alle – veien mot ungdomsfotballen

Organisering

Roller i laget

- **Trenere**
 - Ønskelig med 1 trener per 10 spiller
 - Krav om at minimum 1 trener per 12 spillere
 - Gjennomfører Grasrottrener delkurs 1, 2 og 3
- **Lagleder**
 - Krav om FLK1
 - Oppfordrer til FLK2
 - Delta på lagledermøtene i regi av NFF Hordaland
- **Fair Play-ansvarlig**
 - Kampverter
 - Fair play skolen

Sportslig

Trening

Trenerteamet har mestringsorientert ledelse:

- Fokus på fotballglede og utvikling
- Treneren skaper trygghet gjennom å se alle og forsterke det positive

Treningsøkten og læringsmomenter

- Spille seg framover i banen
- Komme til avslutning – score mål
- Vinne ball – Hindre motstander å komme forbi oss
- Hindre avslutning – hindre mål

Prosentats angir hvor stor del av økten hovedtemaene bør utgjøre:

- Sjef over ballen 25%
- Spille med og mot 25%
- Spill 50%

Treningsmengde og antall treninger i uken

FIK tilrettelegger og anbefaler for 2 lagstreninger per uke.

Klubbens lagidretter er likestilt, og klubben oppfordrer til å delta i flere idretter. Totalt antall lagstreninger for aldersklassen skal ikke overstige 5 per uke.

Ekstratilbud

- Tine fotballskole første uken etter skoleslutt i juni
- Alle ekstratilbud er åpen for alle
- Ekstratrening på tvers av klubber som er godkjent av krets (ikke før 10-11år)

[Du finner nyttige til treningsøktene 10-11 årsklassen her!](#)

Spillerne nærmer seg ungdomsfotballen – [les mer om hva de bør trene på.](#)

Differensiering 10-11 årsklassene

10-11 årsklassen	Ulik påvirkning gjennom forskjellige øvelser, læringsmomenter og krav til utførelse	Ja
	Vurder betingelsene (touch, banestørrelse, form, antall spillere osv.) for utfordringer og mestring for alle	Ja
	Inndeling i grupper etter ferdighetsnivå deler av økten	ja
	Treningsgrupper delt inn etter nivå, eller treningsiver hele økten	Nei

Differensiering er ikke ensbetydende med å dele barna inn i grupper ut ifra hvor langt de er kommet på ferdighetsstigen. Differensiering skal kun brukes i deler av økten, men aldri i faste grupper.

Hospitering

10-11 årsklassen	Hospitering på tvers av kjønn	Ja, i trening
	Hospitering opp en aldersklasse	Ja, i trening
	Hospitering i kamp	Ikke anbefalt
	Hospitering på tvers av klubber	Nei

All hospitering er klubbstyrt (SU)

Laguttak og jevnbyrdighet i konkurranse

Ivareta den gode kampopplevelsen for alle.

Lag inndelt etter ferdighetsnivå i seriespill er seleksjon og skal ikke forekomme i denne aldersklassen.

Jevnbyrdige lag er sammensatt av spillere med ulikt ferdighetsnivå. Seleksjon skal ikke forekomme i denne aldersklassen.

I barnefotballen ønsker vi mest mulig jevnbyrdige kamper for å fremme en best mulig balanse mellom, mestring og utfordringer for alle.

Lagene deles ikke inn etter ferdighetsnivå i seriespill.

Topping er en seleksjon knyttet til kampen, hvor enkeltspillere får vesentlig mer spilletid enn andre, basert på ferdighetsnivå per dato. Topping er resultatbasert og ikke mestringsbasert. Dette skal ikke forekomme i barnefotballen.

Kamp og turnering

Spilletid – i barnefotball skal alle spille tilnærmet like mye.

Gjennomføres uten tabeller og rangering.

Lik premiering til alle dersom premiering skjer.

Turneringsdeltagelsen må oppfylle kravene til [idrettens barnerettigheter og bestemmelser](#).

Lagsinndeling

Lagene settes sammen i jevnbyrdige lag etter kriteriene kameratskap og mangfold i ferdigheter.

Lagsinndeling er ikke ut ifra ferdighetsnivå.

Antall spillere per lag: Anbefaler 10-12 spillere per lag i 7v7.

Lagspåmelding

Det settes sammen jevnbyrdige lag og lagene meldes på seriespill i sin aldersklasse – ingen nivåinndeling.

Med jevnbyrdige lag menes at laget er sammensatt av spillere med ulikt ferdighetsnivå.

Sammensatte lag basert på ferdighetsnivå er seleksjon og skal ikke forekomme på dette nivået.

Kretsens tilbud og nivåinndeling (11 årsklassen):

Når klubb og trenere skal ta en avgjørelse om hvilket nivå laget/lagene skal meldes på, er det viktig å se på hvilket nivå treningsgruppen er på som helhet – ikke hvilket nivå de ulike spillerne er på.

Dersom treningsgruppen gir flere lag i seriespill, lages to jevnbyrdige lag i 11-årsklassen og begge lag meldes på samme nivå.

Cup

Fra 10 år, eller det året spillere fyller 10 år, kan barna delta i lokale konkurranser og idrettsarrangementer i egen klubb og nærmiljøet.

- Åsane cup
- Annen cup i nærmiljøet
- VOSS CUP / Lerum cup

Fra 11 år, eller det året spillere fyller 11 år, kan barn delta i åpne konkurranser og idrettsarrangementer i Norge og de nordiske landene. Dette er alderen hvor det for første gang er tillat å delta i konkurranser utenfor Norge.

Viktige hensyn for cup:

- Fokus på barnefotball og barneidrett – skape felles forståelse blant alle involverte om turneringsgjennomføringen.
- Jevnbyrdighet: Det skal vektlegges jevnbyrdighet mellom lagene fra klubben i aldersklassen, og alle spillerne skal ha tilnærmet lik spilletid.
- Alle skal delta: I barnefotball er det viktig at tilbudet er åpent for alle som vil delta, og seleksjon skal ikke forekomme.
- Resultatfokus: I barneidretten skal fokus være på mestring, innsats og utvikling, ikke på å kåre vinne.

Spilleregler – Om 7 mot 7 fotball

NFF Hordalands nivåbeskrivelser 2025

Landslagsskolen:

Landslagsskolen starter opp året spillerne fyller 12 år. Dette er seleksjon i regi av krets og forbund, men det er SU i samarbeid med trenerne som nominerer inn spillere etter kretsens retningslinjer. Forberedelsene til nominering starter normalt sett november året før spillerne fyller 12 år.

Sportskoordinator er klubbens kontaktperson i Landslagsskolen. All kommunikasjon mellom lag/trenere og krets går via kontaktperson i klubb. Informasjon om prosess, nominering og start av landslagsskolen kommer fortløpende når dette blir aktuelt.

Barnefotball 12 år

MÅL: fotballglede, muligheter og utfordringer for alle – veien mot ungdomsfotballen

Organisering

Roller i laget

- **Trenere**
 - Ønskelig med 1 trener per 10 spiller
 - Krav om at minimum 1 trener per 14 spillere
 - Gjennomfører Grasrottrener delkurs 1, 2 og 3
 - Ønskelig med Grasrottrener delkurs 4
- **Lagleder**
 - Krav om FLK1 innen utgangen av første sesong
 - Delta på lagledermøtene i regi av NFF Hordaland
- **Fair Play-ansvarlig**
 - Kampverter
 - Fair play skolen

Sportslig

Trening

Trenerteamet har mestringsorientert ledelse:

- Fokus på fotballglede og utvikling
- Treneren skaper trygghet gjennom å se alle og forsterke det positive

Treningsøkten og læringsmomenter

- Spille seg framover i banen
- Komme til avslutning – score mål
- Vinne ball – Hindre motstander å komme forbi oss
- Hindre avslutning – hindre mål

Prosentstaks angir hvor stor del av økten hovedtemaene bør utgjøre:

- Sjef over ballen 25%
- Spille med og mot 25%
- Spill 50%

Treningsmengde og antall treninger i uken

Lagstrening per uke: 3

Annen idretts lagsaktivitet: 2

Totalt antall treninger per uke for aldersklassen skal ikke overstige 5 per uke.

Ivareta bred og allsidig bevegelseserfaring. Klubbens lagidretter er likestilt, og klubben oppfordrer til å delta i flere av klubbens idretter.

Ekstratilbud

- Tine fotballskole første uken etter skoleslutt i juni
- Alle ekstratilbud er åpen for alle
- Ekstratrening på tvers av klubber som er godkjent av krets (ikke før 10-11år)

Du finner nyttige til treningsøktene 12 årsklassen her!

Differensiering 12 årsklassen

12 årsklassen	Ulik påvirkning gjennom forskjellige øvelser, læringsmomenter og krav til utførelse	Ja
---------------	---	----

	Vurder betingelsene (touch, banestørrelse, form, antall spillere osv.) for utfordringer og mestring for alle	Ja
	Inndeling i grupper etter ferdighetsnivå deler av økten	ja
	Treningsgrupper delt inn etter nivå, eller treningsiver hele økten	Nei

Differensiering er ikke ensbetydende med å dele barna inn i grupper ut ifra hvor langt de er kommet på ferdighetsstigen. Differensiering skal kun brukes i deler av økten, men aldri i faste grupper.

Hospitering

12 årsklassen	Hospitering på tvers av kjønn	Ja, i trening
	Hospitering opp en aldersklasse	Ja, i trening
	Hospitering i kamp	Ikke anbefalt
	Hospitering på tvers av klubber	Nei

All hospitering er klubbstyrt (SU, Sportskoordinator)

Laguttak og jevnbyrdighet i konkurranse

Ivareta den gode kampopplevelsen for alle.

Lag inndelt inn etter ferdighetsnivå i seriespill er seleksjon og skal ikke forekomme i denne aldersklassen.

Jevnbyrdige lag er sammensatt av spillere med ulikt ferdighetsnivå. Seleksjon skal ikke forekomme i denne aldersklassen.

I barnefotballen ønsker vi mest mulig jevnbyrdige kamper for å fremme en best mulig balanse mellom, mestring og utfordringer for alle.

Lagene deles ikke inn etter ferdighetsnivå i seriespill.

Topping er en seleksjon knyttet til kampen, hvor enkeltspillere får vesentlig mer spilletid enn andre, basert på ferdighetsnivå per dato. Topping er resultatbasert og ikke mestringsbasert. Dette skal ikke forekomme i barnefotballen.

Seleksjon og topping – skal ikke forekomme før spilleren fyller 12 år.

Kamp og turnering

Spilletid – i barnefotball skal alle spille tilnærmet like mye.

Gjennomføres uten tabeller og rangering.

Lik premiering til alle dersom premiering skjer.

Turneringsdeltagelsen må oppfylle kravene til [idrettens barnerettigheter og bestemmelser](#).

Lagsinndeling

Lagene settes sammen i jevnbyrdige lag etter kriteriene kameratskap og mangfold i ferdigheter.

Lagsinndeling er ikke ut ifra ferdighetsnivå.

Antall spillere per lag: Anbefaler 6-8 spillere per lag i 5v5.

Lagspåmelding

Det settes sammen jevnbyrdige lag og lagene meldes på seriespill i samme nivå – ingen nivåinndeling.

Med jevnbyrdige lag menes at laget er sammensatt av spillere med ulikt ferdighetsnivå.

Sammensatte lag basert på ferdighetsnivå er seleksjon og skal ikke forekomme på dette nivået.

Kretsens tilbud og nivåinndeling (12 årsklassen):

Når klubb og trenere skal ta en avgjørelse om hvilket nivå laget/lagene skal meldes på, er det viktig å se på hvilket nivå treningsgruppen er på som helhet – ikke hvilket nivå de ulike spillerne er på.

Fra 12 årsklassen kan FIK begynne inndeling etter treningsiver og ferdighetsnivå. Det åpnes for å melde på lag i kretsens divisjonssystem. Dersom treningsgruppen gir flere lag i seriespill skal årskullet være en treningsgruppe, men med god differensiering i økten. Vi motiverer alle som vil spille mye gjennom god dynamikk gjennom gruppeinndelingene, slik at ingen føler at de ikke blir sett eller satset på. Alle skal ha gode kamparenaer med mye spilletid.

Påmelding i ulike divisjoner er tillatt.

NFF Hordalands nivåbeskrivelser 2025

Cup

Fra 12 år, eller det året spillere fyller 12 år, kan barna delta i lokale konkurranser og idrettsarrangementer i egen klubb og nærmiljøet.

- Åsane cup
- Annen cup i nærmiljøet
- VOSS CUP / Lerum cup

Fra 12 år, eller det året spillere fyller 12 år, kan barn delta i åpne konkurranser og idrettsarrangementer i Norge og de nordiske landene. Dette er alderen hvor det for første gang er tillat å delta i konkurranser utenfor Norge.

Viktige hensyn for cup:

- Fokus på barnefotball og barneidrett – skape felles forståelse blant alle involverte om turneringsgjennomføringen.
- Jevnbyrdighet: Det skal vektlegges jevnbyrdighet mellom lagene fra klubben i aldersklassen, og alle spillerne skal ha tilnærmet lik spilletid.
- Alle skal delta: I barnefotball er det viktig at tilbudet er åpent for alle som vil delta, og seleksjon skal ikke forekomme.
- Resultatfokus: I barneidretten skal fokus være på mestring, innsats og utvikling, ikke på å kåre vinne.

Spilleregler – Om 9 mot 9 fotball

Landslagsskolen:

Landslagsskolen starter opp året spillerne fyller 12 år. Dette er seleksjon i regi av krets og forbund, men det er klubbene som nominerer inn spillere etter kretsens retningslinjer. Forberedelsene til nominering starter normalt sett november året før spillerne fyller 12 år.

Sportskoordinator er klubbens kontaktperson i Landslagsskolen. All kommunikasjon mellom lag/trenere og krets går via kontaktperson i klubb. Informasjon om prosess, nominering og start av landslagsskolen kommer fortløpende når dette blir aktuelt.

Ungdomsfotball 13-16 år

Mål: «Ungdomsfotball – et likeverdig tilbud for alle»

Allsidighet i ungdomsfotball:

NFF og FIK er opptatt av at ungdommen selv må få velge hvilke idretter de vil delta på, og hvor mye de vil delta. Allsidighet gir både høyere aktivitetsnivå og kan også gi overføringsverdi til fotballen. Vi mener også at fotball er allsidig i seg selv, og mange vil spille fotball gjennom hele året, med pause i hele sommerferien.

Bestemmelser for aldersklasser 13-17 år

9'er fotball fra 13 år

«Ungdomsfotball – et likeverdig tilbud for alle mot det ferdige spillet»

Flaktveit IK etterstreber et fotballtilbud til alle. Gjennom å gi spillerne trygge sosiale rammer, gode mestringsopplevelser og differensiert fotballtilbud oppnår vi dette.

Organisering

Roller i laget

- **Trenere**
 - Ønskelig med 1 trener per 10 spiller
 - Krav om at minimum 1 trener per 14 spillere
 - Gjennomfører Grasrottrener delkurs 1, 2 og 3
 - Ønskelig med Grasrottrener delkurs 4
- **Lagleder**
 - Krav om FLK1 og FLK2
 - Delta på lagledermøtene i regi av NFF Hordaland
- **Fair Play-ansvarlig**
 - Kampverter
 - Fair play skolen

Sportslig

Trening

Trenerteamet har mestringsorientert ledelse:

- Fokus på mestring, utvikling og fotballglede
- Treneren skaper trygghet gjennom å se alle og forsterke det positive

Treningsøkten og læringsmomenter

- Utvikle gode fotballferdigheter, gjøre riktige valg og handlinger som er bra for laget
- Samhandling, tolke og handle sammen med andre
- Tempo – trene på kampintensitet
- Fokus på spillsystem, arbeidsoppgaver og gi spillerne mulighet til å prøve posisjoner
- Øve på 1 mot 1 – offensiv og defensiv
- Gode holdninger
- Kondisjonsutvikling gjennom fotballtrening med høy intensitet i korte intervaller

Prosentats angir hvor stor del av økten hovedtemaene bør utgjøre:

- Sjef over ballen 25% - firkant-varianter
- Spille med og mot 25% - angrep/forsvar
- Spill 50%

Treningsmengde og antall treninger i uken

Lagstrening per uke: 3

Annen idretts lagsaktivitet: 3

Totalt antall treninger per uke for aldersklassen skal ikke overstige 6 per uke.

Ivareta bred og allsidig bevegelseserfaring. Klubbens lagidretter er likestilt, og klubben oppfordrer til å delta i flere av klubbens idretter.

Ekstratilbud

Du finner nyttige til treningsøktene 13 årsklassen her!

Differensiering 13 årsklassen

13 årsklassen	Ulik påvirkning gjennom forskjellige øvelser, læringsmomenter og krav til utførelse	Ja
	Vurder betingelsene (touch, banestørrelse, form, antall spillere osv.) for utfordringer og mestring for alle	Ja
	Inndeling i grupper etter ferdighetsnivå deler av økten	ja
	Treningsgrupper delt inn etter nivå, eller treningsiver hele økten	Nei*

Differensiering er ikke ensbetydende med å dele spillerne inn i grupper ut ifra hvor langt de er kommet på ferdighetsstigen. Differensiering skal kun brukes i deler av økten, men aldri i faste grupper.

*Treningsgrupper delt inn etter nivå eller treningsiver DELER av økten.

Hospitering

13 årsklassen	Hospitering på tvers av kjønn	Ja
	Hospitering opp en aldersklasse	Ja
	Hospitering i kamp	Ja
	Hospitering på tvers av klubber	Ja

All hospitering er klubbstyrt (SU, Sportskoordinator)

Laguttak og jevnbyrdighet i konkurranse

Ivareta den gode kampopplevelsen for alle. FIK tilbyr likeverdig tilbud for alle i ungdomsfotballen.

Kamp og turnering

Spilletid – alle skal ha mye spilletid og spille tilnærmet like mye.

Tabeller og rangering. Sluttspill i cup og turneringer.

Differensiering i premiering tillatt.

Det er ingen restriksjoner eller reisebestemmelser i ungdomsfotballen. Likevel skal FIK og lagledelsen tenke særlig over at kostnadene forbundet med å reise kan føre til ekskludering.

Lagsinndeling

Lagene settes sammen i jevnbyrdige lag etter kriteriene kameratskap og mangfold i ferdigheter.

Lagsinndeling ut ifra ferdighetsnivå for jevnbyrdighet og god matchtrening. Alle får muligheten til å prøve på ulike nivåer.

Antall spillere per lag: Anbefaler 12-14 spillere per lag i 9v9.

Lagspåmelding

Når klubb og trenere skal ta en avgjørelse om hvilket nivå laget/lagene skal meldes på, er det viktig å se på hvilket nivå treningsgruppen er på som helhet – ikke hvilket nivå de ulike spillerne er på.

Fra 13 årsklassen kan FIK begynne inndeling etter treningsiver og ferdighetsnivå. Det åpnes for å melde på lag i kretsens divisjonssystem. Dersom treningsgruppen gir flere lag i seriespill skal årskullet være en treningsgruppe, men med god differensiering i økten. Vi motiverer alle som vil spille mye gjennom god dynamikk gjennom gruppeinndelingene, slik at ingen føler at de ikke blir sett eller satset på. Alle skal ha gode kamparenaer med mye spilletid.

Påmelding i ulike divisjoner er tillatt.

Cup

Fra 13 år, eller det året spillere fyller 13 år, kan barna delta i lokale konkurranser og idrettsarrangementer i egen klubb og nærmiljøet.

- Norway cup

Fra 12 år, eller det året spillere fyller 12 år, kan barn delta i åpne konkurranser og idrettsarrangementer i Norge og de nordiske landene. Dette er alderen hvor det for første gang er tillat å delta i konkurranser utenfor Norge.

Viktige hensyn for cup:

- Fokus på barnefotball og barneidrett – skape felles forståelse blant alle involverte om turneringsgjennomføringen.
- Jevnbyrdighet: Det skal vektlegges jevnbyrdighet mellom lagene fra klubben i aldersklassen, og alle spillerne skal spille mye – minimum en omgang.
- Alle skal delta: I ungdomsfotballen er det viktig at tilbudet er åpent for alle som vil delta
- Resultatfokus: I barneidretten skal fokus være på mestring, innsats og utvikling, ikke på å kåre vinne.

[Spilleregler – Om 9 mot 9 fotball](#)

11'er fotball fra 14-19 år

Fra 14 årsklassen

«Ungdomsfotball – et likeverdig tilbud for alle mot det ferdige spillet»

Flaktveit IK etterstreber et fotballtilbud til alle. Gjennom å gi spillerne trygge sosiale rammer, gode mestringsopplevelser og differensiert fotballtilbud oppnår vi dette.

Organisering

Roller i laget

- **Trenere**
 - Ønskelig med 1 trener per 10 spiller
 - Krav om at minimum 1 trener per 14 spillere
 - Gjennomfører Grasrottrener delkurs 1, 2, 3 og 4
- **Lagleder**
 - Krav om FLK1 og FLK2
 - Delta på lagledermøtene i regi av NFF Hordaland
- **Fair Play-ansvarlig**
 - Kampverter
 - Fair play skolen

Sportslig

Trening

Trenerteamet har mestringsorientert ledelse:

- Fokus på mestring, utvikling og fotballglede
- Treneren skaper trygghet gjennom å se alle og forsterke det positive

Treningsøkten og læringsmomenter – Landslagsskolens [spillmodell](#)

- Utvikle gode fotballferdigheter, gjøre riktige valg og handlinger som er bra for laget
- Samhandling, tolke og handle sammen med andre
- Tempo – trene på kampintensitet
- Fokus på spillsystem, arbeidsoppgaver og gi spillerne mulighet til å prøve posisjoner
- Øve på 1 mot 1 – offensiv og defensiv
- Gode holdninger
- Kondisjonsutvikling gjennom fotballtrening med høy intensitet i korte intervaller

Prosentats angir hvor stor del av økten hovedtemaene bør utgjøre:

- Sjef over ballen 25% - firkant-varianter
- Spille med og mot 25% - angrep/forsvar
- Spill 50%

[Du finner nyttige til treningsøktene 14 årsklassen her!](#)

Treningsmengde og antall treninger i uken

Lagstrening per uke: 3

Annen idretts lagsaktivitet: 3

Totalt antall treninger per uke for aldersklassen skal ikke overstige 6 per uke.

Ivareta bred og allsidig bevegelseserfaring. Klubbens lagidretter er likestilt, og klubben oppfordrer til å delta i flere av klubbens idretter.

Differensiering fra 14 årsklassen

Fra 14 årsklassen	Ulik påvirkning gjennom forskjellige øvelser, læringsmomenter og krav til utførelse	Ja
	Vurder betingelsene (touch, banestørrelse, form, antall spillere osv.) for utfordringer og mestring for alle	Ja
	Inndeling i grupper etter ferdighetsnivå deler av økten	ja
	Treningsgrupper delt inn etter nivå, eller treningsiver hele økten	Nei*

Differensiering er ikke ensbetydende med å dele spillerne inn i grupper ut ifra hvor langt de er kommet på ferdighetsstigen. Differensiering skal kun brukes i deler av økten, men aldri i faste grupper.

*Treningsgrupper delt inn etter nivå eller treningsiver DELER av økten.

Hospitering

Fra 14 årsklassen	Hospitering på tvers av kjønn	Ja
	Hospitering opp en aldersklasse	Ja
	Hospitering i kamp	Ja
	Hospitering på tvers av klubber	Ja

All hospitering er klubbstyrt (SU, Sportskoordinator)

Laguttak og jevnbyrdighet i konkurranse

Ivareta den gode kampopplevelsen for alle. FIK skal ha likeverdig tilbud for alle i ungdomsfotballen.

Det er tillatt med laginndeling ut fra ferdighetsnivå. En treningsgruppe.

Kamp og turnering

Spilletid – alle skal ha mye spilletid og spille tilnærmet like mye.

Tabeller og rangering. Sluttspill i cup og turneringer.

Differensiering i premiering tillatt.

Det er ingen restriksjoner eller reisebestemmelser i ungdomsfotballen. Likevel skal FIK og lagledelsen tenke særlig over at kostnadene forbundet med å reise kan føre til ekskludering.

Lagsinndeling

Lagene settes sammen i jevnbyrdige lag etter kriteriene kameratskap og mangfold i ferdigheter.

Lagsinndeling ut ifra ferdighetsnivå for jevnbyrdighet og god matchtrening. Alle får muligheten til å prøve på ulike nivåer og divisjoner.

Antall spillere per lag: Anbefaler 15-17 spillere per lag i 11'er.

Lagspåmelding

Når klubb og trenere skal ta en avgjørelse om hvilket nivå laget/lagene skal meldes på, er det viktig å se på hvilket nivå treningsgruppen er på som helhet – ikke hvilket nivå de ulike spillerne er på.

I 14-19 årsklassen kan FIK begynne inndeling etter treningsiver og ferdighetsnivå. Det åpnes for å melde på lag i kretsens divisjonssystem. Dersom treningsgruppen gir flere lag i seriespill skal årskullet være en treningsgruppe, men med god differensiering i økten. Vi motiverer alle som vil spille mye

gjennom god dynamikk gjennom gruppeinndelingene, slik at ingen føler at de ikke blir sett eller satset på. Alle skal ha gode kamparenaer med mye spilletid og minimum en omgang.

Påmelding i ulike divisjoner er tillatt.

Cup

Fra 13 år, eller det året spillere fyller 13 år, kan barna delta i lokale konkurranser og idrettsarrangementer i egen klubb og nærmiljøet.

- Norway cup
- Klubben er åpen for forslag til turnering

Viktige hensyn for cup:

- Fokus på barnefotball og barneidrett – skape felles forståelse blant alle involverte om turneringsgjennomføringen.
- Jevnbyrdighet: Det skal vektlegges jevnbyrdighet mellom lagene fra klubben i aldersklassen, og alle spillerne skal spille mye – minimum en omgang.
- Alle skal delta: I ungdomsfotballen er det viktig at tilbudet er åpent for alle som vil delta

Spilleregler – Om 11 mot 11 fotball

Seniorlag

Det er skal FIK ha et A-lag for herrer og damer for våre utøvere som ønsker å bli best mulig. 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. 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 voksenaldergrupper som ønsker å spille fotball på hobbybasis. Det kan for eksempel være old boys, old Girls, veteran og 7er lag, både kvinner og menn.