



HERKULES FOTBALL

SPORTSPLAN

HERKULES FOTBALL

SPORTSPLAN

Det er spilt fotball i Herkules siden 1920-tallet, da klubben ble stiftet av arbeidere fra Skiensfjordens Skofabrikk AS. Idrettsforeningens navn, Herkules, kom fra den mest slitesterke skoen som ble laget på fabrikkens og står som et symbol på hva klubben handler om.

Herkules er kjent som en klubb som tar vare på det sosiale aspektet ved å drive med fotball, samtidig som man titt og ofte får frem spillere som hevder seg på flere nivåer over det vårt a-lag som oftest har befunnet seg på. Det vitner om en klubb som klarer å kombinere det morsomme med fotball og det som handler om mestring og utvikling.

Herkules fotball er en breddeklubb som jobber for å beholde flest mulig av våre medlemmer, lengst mulig. For å oppnå dette arbeider vi strukturert for å legge til rette for at den enkelte får en utviklende fotballopplevelse i et sosialt og positivt miljø hver gang han eller hun er på Kules. **Vi tror vi lykkes best når vi har det gøy!** Klubben skal i tillegg være en sosial møteplass for våre frivillige, foreldre og alle andre som kommer på besøk til Kules. Herkules Fotball ønsker med det å være lokalmiljøets viktigste sosiale arena og et naturlig samlingspunkt for våre medlemmer i alle aldre, også utenom de organiserte treningene. Herkules er en stor klubb med et stort hjerte, både for fotball og for sine medlemmer.

Det sportslige tilbudet i Herkules skal kjennetegnes av engasjement og fotballkompetanse på alle nivåer. Vi skal ha tydelighet i klubbens sportslige planer og tett oppfølging av klubbens trenere og enkeltlag. Vi skal legge til rette for kompetansehevende tiltak og konstruktive møteplasser for trenere og foreldre slik at alle lag på tvers av aldersklasser kjennetegnes som et Herkuleslag. Et Herkuleslag skal kjennetegnes av spillere, trenere og foreldre som jobber sammen for å gjøre hverandre gode.

Det skal være en stolthet knyttet til det å spille for Herkules og klubbens verdier, visjon og profil skal skinne gjennom i holdningene til våre medlemmer. Deltakelse i klubben vår skal handle om mer enn bare det å spille fotball. Vi skal skape en trygg og sosial ramme på ethvert kuleslag og helhetlig som klubb, en ramme som skal være åpen for alle som ønsker å være en del av den. Det er derfor vi sier; **JAJABAREBLIMED!**

JA

JA

JA

BARE

BLI

MED!

INNLEDNING

«Ja, ja, ja, bare bli med» er tatt fra Herkules-sangen, som de fleste kulesfolk har et forhold til. Klubben har vedtatt denne inn som sin visjon og understøtter den med tre grunnverdier;

Trygghet – Fordi alle våre medlemmer, spesielt barn og unge, skal føle at de er i en trygg atmosfære når de spiller fotball i klubben vår.

Stolthet – Fordi det skal være stas og en anerkjennelse å representere de gule og grønne fargene.

Stor klubb, stort hjerte – Fordi vi er bevisste på hvordan vi ivaretar våre medlemmer og frivillige gjennom å være den viktigste sosiale arenaen i vårt lokalmiljø.

Dette legger grunnlaget for aktiviteten i Herkules fotball. Alt kan relateres til visjonen og de tre grunnverdiene og det er disse også de sportslige avgjørelsene må måles mot. Vi ønsker at Herkules Fotballs sportsplan skal brukes aktivt av klubbens styre, sportslige ledelse og trener- og laglederapparat når det kommer til å legge premissene for hva det enkelte Herkules-lag driver med fra dag til dag. Det overordnede målet er at alle Herkules-lag som representerer klubben på Herkules og rundt om i Telemark skal kjennetegnes som nettopp det – et Herkules-lag. Når vi får til det, skaper vi en rød tråd i hvordan vi ivaretar og utvikler medlemmene våre slik at vi på sikt klarer å holde på den enkelte spiller fra hans eller hennes start som 6-åring og frem til junior- og a-lagsnivå.

I planen vil du finne:

- Fundament og retningslinjer for klubbens sportslige aktivitet
- Hva du kan forvente av klubben og hva klubben forventer av deg
- **Hva Herkules Fotball skal stå for internt og utad**

Sportsplanen skal i tillegg:

- Være et hjelpemiddel for fotballoplæringen i de ulike aldersgruppene
- Være et redskap til bedre planmessig arbeid i løpet av et og flere år
- Fortelle hva som forventes av treningsinnhold i den aktuelle aldersgruppe
- Skape en rød tråd som viser hvilken retning vi ønsker at ethvert Herkules-lag skal ta
- **Sørge for at vi tar vare på medlemmene i Herkules på best mulig måte**

Sportsplanen skal revideres i samarbeid mellom sportslig leder/utvalg og klubbens styre hvert år og godkjennes på årsmøte i Herkules Fotball. Sportsplanen skal være et levende dokument og om du som trener, spiller, lagleder, forelder, styremedlem eller fan har en mening om hva som står i denne, er det muligheter til å spille inn til Herkules Fotball for ytterligere forbedringer.

Praktisk bruk av Herkules Fotballs sportsplan (skal overholdes):

- Sportsplanen skal sendes elektronisk til alle trenere i klubben
- Den skal brukes aktivt som bakgrunn for ethvert trenermøte/-forum

BARNEFOTBALL 6-12 ÅR

Felles målsetning for barnefotballen i Herkules er at vi skal ta vare på alle spillerne på årstrinnene og sørge for at vi hvert år uten problem kan stille lag i overgangen fra 7er til 9er og 11er.

DIFFERENSIERING I TRENING, HOSPITERING OG INNDELING AV LAG I BARNEFOTBALLEN I HERKULES:

Differensiering og trening:

I barnefotballen i Herkules skal årstrinn trene samlet, men det skal differensieres på trening hele veien. Vi er opptatte av å gi den enkelte utfordringer og en følelse av mestring så langt det er mulig på hver eneste trening og klubben har ansvaret for at trenerne er i stand til å gjøre dette på best mulig måte.

Hver trener har sin egen måte å gjøre ting på og Herkules Fotball har ikke ambisjoner om å detaljstyre dette. Allikevel kan vi hente noen retningslinjer for hva som skal være fokus på de inndelte aldersgruppene 6-7, 8-9, 10-11 og 12 år, noe som er spesifisert nedenfor.

Hospitering og laginndeling:

Hospitering av spillere i barnefotballen kan forekomme ved spesielle tilfeller gjennom god dialog trenerne imellom.

Alle spillere på et årstrinn skal fordeles på jevnbyrdige lag og få et kamptilbud på eget årstrinn. For å skape samhold og felleskap for hvert årstrinn skal lagene settes sammen jevnbyrdig uten særlig fokus på kameratskap og geografi. **Det skal ikke inndeles lag ut fra skoletilhørighet.**

Alle lag i barnefotballen skal meldes på i sin egen aldersklasse, men fra 9-10 års alder kan det vurderes å melde på et ekstra lag i årsklassen over dersom trenerne ser det som hensiktsmessig. Spillerne som får mulighet til å spille på dette laget skal oppfylle følgende kriterier: **Modning i hode og beina, gode holdninger og treningsiver.** Det er viktig at alle på årstrinnet får muligheten til å oppfylle disse kriteriene og ekstratilbudet skal fungere som en motivasjonsfaktor for enda mer trening og utvikling. Ingen skal ha «fast plass» på laget som meldes opp.

Trenerne leder en fotballkamp der fair play, trivsel og utvikling er hovedmålet! Våre spillere og motstanderlagets spillere skal gjennom en passe dose trygghet og utfordringer mestre ute på banen. Jevne, tette kamper er resepten for dette. I barnefotballen er jevnbyrdighet i kampen en treners oppgave. Les mer om hvordan du kan løse dette her: [Jevnbyrdighet i kampen.](#)

6-7 ÅR

Målsetning

Tilby et aktivitetstilbud til femåringer og starte opp et lag for seksåringer for begge kjønn hvert år. Ambisjonen er å lære unger spillet gjennom lekpreget fotballaktivitet.

Retningslinjer for trening, kamper og inndeling av lag

For å hindre ulik utvikling og rammer for barna skal hele det enkelte årstrinnet trene samlet. 5åringene spiller ikke organiserte kamper, men kan meldes på enkelte cuper dersom det er ønskelig. 6- og 7åringene deles opp i jevnbyrdige lag og meldes på i sitt årstrinn.

I kamper skal alle få spille like mye, og det skal ikke være noe fokus på resultat. Kampene skal spilles med vant for 3erfotball. Ved inndeling av lag bør hvert 3erlag bestå av 6 spillere.

Anbefalt organisering rundt laget

En trener og lagleder per påmeldte lag, samt dagnadsansvarlig. Minimum en av trenerne må ha gjennomført ett delkurs fra *NFF Grasrottreneren*. Laget må stille eller samarbeide med klubb om å ha en kampvert til stede på alle kamper.

Sosialt

Det er viktig å legge til rette for foreldremøter slik at foreldregruppa blir kjent med hverandre. Det bør avholdes felles sommer- og høstavslutning.

Hvordan kan man legge opp treningen og hva skal man trene på?

Anbefalt aktivitetsmengde per uke er minimum 2, altså en trening og en kamp i sesong og det skal tilrettelegges for at spillerne kan delta i andre idretter. Treningene bør være lekbasert, ungene har stort behov for aktivitet. Øvelser i treningen bør baseres på små grupper for å tilrettelegge for aktivitetsbehovet i tillegg til at spillet og reglene bør læres gjennom aktiviteten, ikke ved forklaring og snakk. Differensiering er altså et viktig prinsipp, men det er ikke tillatt å dele inn i grupper etter ferdighetsnivå.

Omsorgsbehovet er stort hos så små barn, og forbilder og idealer står sentralt – av den grunn må trenerne være bevisst sin rolle og være et godt eksempel. **Du** representerer ungenes første møte med idretten og klubben!

Ressurssider til deg som trener

Herkules Fotball følger NFFs retningslinjer for fotball i alle klasser og oppfordrer alle våre trenere til å bruke NFFs egne nettsider for deres aldersklasser som styrende for aktiviteten.

- [Retningslinjer for barnefotball](#)
- [Øvelser og læringsmomenter](#)
- [Slik spiller vi 3erfotball](#)
- [Spilleregler 6-12 år](#)
- [Hvordan gjennomføre en god trening?](#)
- [Lenke til cuper og turneringer](#)

8-9 ÅR

Målsetning

Utvikle delferdigheter ut fra den enkeltes nivå og utfordre den enkelte til egenutvikling gjennom egentrening. Det organiserte trenings- og kamptilbudet skal stimulere til egenaktivitet.

Retningslinjer for trening, kamper og inndeling av lag

For å hindre ulik utvikling og rammer for barna skal hele det enkelte årstrinnet trene samlet. Lagene deles inn jevnbyrdig og meldes på i sin årsklasse. I kamper skal alle spille like mye, uten fokus på resultat. Dersom trenerne mener det er hensiktsmessig for de ivrigste av spillerne, kan det meldes på et lag i klassen over, normalt sett fra 9-10årsalderen. For at den enkelte spiller skal oppleve mestring og utvikling på trening, skal treningene differensieres, og det kan deles inn i grupper etter ferdighetsnivå i deler av økta. Fra de er 10 år kan det gis tilbud om ekstratrening utover normal treningsmengde. Ved inndeling av lag bør hvert 5erlag bestå av 8 spillere.

Anbefalt organisering rundt laget

En trener og lagleder per påmeldte lag, samt dugnadsansvarlig. Minimum en av trenerne må ha gjennomført ett delkurs fra *NFF Grasrottreneren*. Laget må stille eller samarbeide med klubb om å ha en kampvert til stede på alle kamper.

Sosialt

Samlende sosiale tiltak i gruppa er viktig. På samme måte som en felles treningsgruppe for hele årskullet er sentralt, er sosiale tiltak for å få hele gruppa til å bli kjent med hverandre i en setting utenfor banen viktig for å forhindre «klikkdannelser» og egne lag i lagene.

Hvordan kan man legge opp treningen og hva skal man trene på?

Anbefalt aktivitetsmengde er to treninger i tillegg til kamp i uken. 8-9åringene er mer mottakelige for nye læringsmomenter i spillet, spesielt i den relasjonelle delen av det. Aktiviteten bør baseres på at alle får så mye balltouch som mulig gjennom treningen, i øvelser som baseres på den enkeltes ferdighetsnivå. Ungene er spesielt mottakelige for utvikling av delferdigheter, fra 8-12 år kalles ofte «den motoriske gullalderen», og god tilrettelegging for dette kan gi svært god utvikling. Oppfordring til egentrening kan være hensiktsmessig – spillerne bør ha mye mer egentrening enn organisert trening for best mulig utvikling. Det skal også tilrettelegges for at spillerne kan delta i andre idretter.

Ressurssider til deg som trener

Herkules Fotball følger NFFs retningslinjer for fotball i alle klasser og oppfordrer alle våre trenere til å bruke NFFs egne nettsider for deres aldersklasser som styrende for aktiviteten.

- [Retningslinjer for barnefotball](#)
- [Øvelser og læringsmomenter](#)
- [Slik spiller vi 5erfotball](#)
- [Spilleregler 6-12 år](#)
- [Hvordan gjennomføre en god trening?](#)
- [Lenke til cuper og turneringer](#)

10-11 ÅR

Målsetning

Utvikle gode idrettsholdninger, skape lagfølelse og tilrettelegge trening slik at den enkelte spiller får motivasjon til egenutvikling.

Retningslinjer for trening, kamper og inndeling av lag

Så langt det er mulig skal det legges til rette for at spillerne skal kunne delta i flere idretter. 2-3 økter per uke med fokus på utfordringer til alle. I treningssituasjon, i øvelser og spill, oppfordres det til differensiering slik at den enkelte møter mest mulig jevnbyrdige spillere. Lag deles inn i jevngode lag på 10 spillere per lag.

Anbefalt organisering rundt laget

En trener og lagleder per påmeldte lag, samt dugnadsansvarlig. Minimum en av trenerne må ha gjennomført ett delkurs fra *NFF Grasrottreneren*. Laget må stille eller samarbeide med klubb om å ha en kampvert til stede på alle kamper.

Sosialt

Det bør organiseres fellestiltak for hele årsklassen, for om ikke lenge skal hele alderstrinnet samles i et lag på 9er og 11er. Deltakelse på en cup utenfor fylket anbefales for det sosiale.

Hvordan kan man legge opp treningen og hva skal man trene på?

Anbefalt aktivitetsmengde er minimum 3, altså to treninger i tillegg til kamp i sesong. I denne alderen blir spilleren mer selvstendig, noe som åpner for mer læring samtidig som at spilleren er sårbar for kritikk og urettferdighet. Kravene til delferdigheter kan økes og veiledning av valg og utførelse kan forsterkes positivt for mer læringsutbytte. 10-12årsalderen er også en gunstig alder å fokusere ekstra på holdninger og hvordan det påvirker den enkelte, men også laget. De som utpeker seg med gode holdninger og ferdigheter bør være gjenstand for hospitering opp for å matche seg mot jevnbyrdige. For at den enkelte spiller skal oppleve mestring og utvikling på trening, skal treningene differensieres, og det kan deles inn i grupper etter ferdighetsnivå i deler av økta.

Ressurssider til deg som trener

Herkules Fotball følger NFFs retningslinjer for fotball i alle klasser og oppfordrer alle våre trenere til å bruke NFFs egne nettsider for deres aldersklasser som styrende for aktiviteten.

- [Retningslinjer for barnefotball](#)
- [Øvelser og læringsmomenter](#)
- [Slik spiller vi 7erfotball](#)
- [Spilleregler 6-12 år](#)
- [Hvordan gjennomføre en god trening?](#)
- [Lenke til cuper og turneringer](#)

12 ÅR

Målsetning

Utvikle gode idrettsholdninger, skape lagfølelse og tilrettelegge trening slik at den enkelte spiller får motivasjon til egenutvikling.

Retningslinjer for trening, kamper og inndeling av lag

Så langt det er mulig skal det legges til rette for at spillerne skal kunne delta i flere idretter. 2-3 økter per uke med fokus på utfordringer til alle. I treningssituasjon, i øvelser og spill, oppfordres det til differensiering slik at den enkelte møter mest mulig jevnbyrdige spillere. I 12årsklassen kan man begynne inndelingen av lag etter ferdigheter, interesse og modning, og melde laget på i den divisjonen (nivå) de mener laget behersker. Det er helt avgjørende at alle som melder på lag har samme forståelse og mål, nemlig å lage så jevne og utviklende fotballkamper som mulig, og at trenerne arbeider for jevnbyrdighet i kampen.

Anbefalt organisering rundt laget

En trener og lagleder per påmeldte lag, samt dugnadsansvarlig. Minimum en av trenerne må ha gjennomført ett delkurs fra *NFF Grasrottreneren*. Laget må stille eller samarbeide med klubb om å ha en kampvert til stede på alle kamper.

Sosialt

Det bør organiseres fellestiltak for hele årsklassen, for om ikke lenge skal hele alderstrinnet samles i et lag på 9er og 11er. Deltakelse på en cup utenfor fylket anbefales for det sosiale.

Hvordan kan man legge opp treningen og hva skal man trene på?

Anbefalt aktivitetsmengde er minimum 3, altså to treninger i tillegg til kamp i sesong. I denne alderen blir spilleren mer selvstendig, noe som åpner for mer læring samtidig som at spilleren er sårbar for kritikk og urettferdighet. Kravene til delferdigheter kan økes og veiledning av valg og utførelse kan forsterkes positivt for mer læringsutbytte.

11-12årsalderen er også en gunstig alder å fokusere ekstra på holdninger og hvordan det påvirker den enkelte, men også laget. De som utpeker seg med gode holdninger og ferdigheter bør være gjenstand for hospitering opp for å matche seg mot jevnbyrdige.

Ressurssider til deg som trener

Herkules Fotball følger NFFs retningslinjer for fotball i alle klasser og oppfordrer alle våre trenere til å bruke NFFs egne nettsider for deres aldersklasser som styrende for aktiviteten.

- [Retningslinjer for barnefotball](#)
- [Øvelser og læringsmomenter](#)
- [Slik spiller vi 9erfotball](#)
- [Spilleregler 6-12 år](#)
- [Hvordan gjennomføre en god trening?](#)
- [Lenke til cuper og turneringer](#)

FRA 13 ÅR OG OPPOVER

GENERELT OM FOTBALLEN I HERKULES FRA G/J13-NIVÅ OG OPPOVER

Spillerne i aldersgruppene 13 år og oppover til A-lag skal koordineres sammen slik at den enkelte spiller får det beste trenings- og kamptilbudet som mulig. Spillere fra alle disse aldergruppene kan være aktuelle for spill eldre årsklasser, noe som er mye av tanken rundt utvikling av enkeltspilleren.

Spillere vil kunne spille på flere lag i løpet av en sesong, men skal tilhøre treningsgruppa som tilhører stallet han/hun er med i. Det vil bli tatt løpende vurderinger på hvem som går opp og ned fra stallene i løpet av året. Disse vurderingene skal tas i samspill mellom trenerne på de ulike nivåene, men der spillere er aktuelle for seniorspill, skal A-lagstrener skal ha siste ord. Ingen spiller skal tvinges til å spille på et nivå han/hun ikke ønsker selv.

13-17 ÅR

Målsetning

Melde på minimum et lag i alle klasser for både jenter og gutter. Klubben skal ha fokus på lagbygging, men også sørge for at spillere som ønsker å bli gode skal få muligheten til det hos oss. Vi mener det gjør lagene bedre og mer levedyktige dersom vi klarer å beholde de beste spillerne så lenge som mulig. Det innebærer at spillerne må få et godt sportslig tilbud både i trening og kamp. Kvalifiserte trenere, ekstratilbud for mer trening, god dialog mellom klubb og sone-/kretstiltak, hospitering i egen klubb og ut av klubben er viktige virkemidler som klubben må være gode på. Ingen skal måtte bytte klubb fra Herkules grunnet sportslig tilbud før de er 16 år.

Retningslinjer for trening, kamper og inndeling av lag

Så langt det er mulig skal det legges til rette for at spillerne skal kunne delta i flere idretter. Fokuset er på utvikling av spillere og lag, ikke resultater. Alle skal tilstrebes å få et kamptilbud.

Anbefalt organisering rundt laget

En trener per 15 spillere, samt en lagleder og en dugnadsansvarlig per alderstrinn. En trener skal ha gjennomført hele kurset *NFF Grasrottreneren*. Laget må stille eller samarbeide med klubb om å ha en kampvert til stede på alle kamper.

Fra og med 14årsalder skal klubben arbeide for å få på plass eksterne trenere, slik at lagene ikke lengre har hovedtrenere som er foreldre.

Sosialt

Det anbefales å dra på en større cup i løpet av året. I tillegg bør det legges til rette for sosiale tiltak rundt laget gjennom året.

Hvordan kan man legge opp treningen og hva skal man trene på?

I denne aldersgruppen er det store forskjeller i fysisk og mental utvikling fra spiller til spiller, noe som må tas hensyn til. Ungdommene utvikler seg ulikt og kan ha stor fremgang over kort tid. Det er naturlig å fokusere mer på den kreative siden og taktiske valg i spillet og det bør oppfordres til fokus på enkeltspillerens selvstendighet i spill og trening.

Ressurssider til deg som trener

Herkules Fotball følger NFFs retningslinjer for fotball i alle klasser og oppfordrer alle våre trenere til å bruke NFFs egne nettsider for deres aldersklasser som styrende for aktiviteten.

- [Retningslinjer for ungdomsfotball 13-17 år](#)
- [Øvelsesbank](#)
- [Fra 9er til 11er fotball](#)
- [Spilleregler 13-17 år](#)
- [Hvordan gjennomføre en god trening?](#)
- [Lenke til cuper og turneringer](#)

18-19 ÅR

Målsetning

Lag i øverste divisjon for G19 hvert år i tillegg til at det skal arbeides for å stille et andrelag, slik at så mange som mulig får et kamptilbud. Å være med på et juniorlag i Herkules skal være moro og sosialt i tillegg til å gi deg muligheten for å utvikle deg som spiller og prøve deg på et høyere nivå.

Retningslinjer for trening og kamper

Om mulig, deles juniorlag opp i første- og andrelag. Alderstrinnet trener sammen, men god dialog mellom juniorlag og a-lag er viktig for å tilrettelegge for den enkeltes trenings- og kamphverdag.

Anbefalt organisering rundt laget

En trener per 15 spillere, samt en lagleder og en dugnadsansvarlig per alderstrinn. En trener skal ha gjennomført hele kurset *NFF Grasrottreneren*. Laget må stille eller samarbeide med klubb om å ha en kampvert til stede på alle kamper.

Fra og med 14årsalder skal klubben arbeide for å få på plass eksterne trenere, slik at lagene ikke lengre har hovedtrenere som er foreldre.

Sosialt

Dette er aldersgruppen det er mest frafall på guttesiden, så sosiale tiltak på for gruppa er spesielt viktig. Deltakelse på cuper utenfor fylket i tillegg til sosiale kvelder på Herkules er gode eksempler. For å opprettholde kamptilbud til alle er dette særdeles viktig i tillegg til at vi ønsker å beholde så mange som mulig, så lenge som mulig.

Hvordan kan man legge opp treningen og hva skal man trene på?

Anbefalt aktivitetsmengde er 3 treninger pluss kamp per uke. Innholdet i treningen bør være en videreutvikling av taktiske valg, individuelle og relasjonelle, i tillegg til videreutviklingen av tekniske ferdigheter. Det må tas individuelle hensyn til hver spiller, da spennet kan være stort fra den mest ambisiøse til den som ønsker å spille for moro skyld.

Ressurssider til deg som trener

Herkules Fotball følger NFFs retningslinjer for fotball i alle klasser og oppfordrer alle våre trenere til å bruke NFFs egne nettsider for deres aldersklasser som styrende for aktiviteten.

- [Retningslinjer for ungdomsfotballen 18-19 år](#)
- [Øvelsesbank](#)
- [Slik spiller vi 11erfotball](#)
- [Spilleregler 18-19 år](#)
- [Hvordan gjennomføre en god trening?](#)
- [Lenke til cuper og turneringer](#)

A-LAG

Målsetning

Herkules fotball skal jobbe for å ha et konkurransedyktig A-lag i Kretsligaen (4. div) på herresiden. Klubben har i tillegg mål om å skape et A-lag for kvinner. A-laget skal være en fanebærer for klubben og fungere som en motivasjon for yngre spillere.

Retningslinjer for trening og kamper

Trenerapparatet rundt klubbens A-lag har ansvar for styring av spillerlogistikk mellom aktuelle aldersbestemte lag og A-lag, noe som skal styres i samarbeid med trenerne på gjeldende lag. Egen instruks skal utarbeides for dette for å sikre den beste trenings- og kamphverdagen for spillerne i nevnte aldersklasser.

Anbefalt organisering rundt laget

En hovedtrener og en assistenttrener i tillegg til en materialforvalter. Hovedtrener sammen med assistenttrener bestemmer treningsopplegget gjennom sesongen og er ansvarlig for kampledelse og -gjennomføring. Materialforvalter har ansvar for at A-laget til enhver tid har det utstyret de trenger til trening og kamp. I tillegg skal klubben stille med en administrativ leder for a-laget, en rolle som tar hånd om kontakt med klubber for å hente spillere, overganger, treningskamper, tøy og utstyr til spillerne og å tilrettelegge for vaskeordning i treningshverdagen. Denne personen må også sørge for at dialogen mellom A-lag og aktuelle aldersbestemte lag er på plass og fungerer.

Sosialt

Det sosiale rundt A-laget er svært viktig. Det skal arrangeres sosiale samlinger i starten av hver sesong og ved sommer- og sesongslutt, minimum! Om mulig bør også a-laget dra på en tur for å bygge lag sammen.

Hvordan kan man legge opp treningen og hva skal man trene på?

Anbefalt treningsmengde er minimum 2 økter i uka pluss kamp. A-lagstrener styrer innholdet ut fra ambisjoner og spillestil. Det er ønskelig at A-lagets spillestil og øvelsesutvalg også kommuniseres nedover i systemet, slik at aldersbestemte lag og A-lag har mye av det samme utgangspunktet.

OLDBOYS OG SYVERLAG FOR VOKSNE

Målsetning

Stille oldboyslag og syverlag i voksenserie hvert eneste år.

Retningslinjer for trening og kamper

Felles treningsgruppe for oldboys og syverlag med en trening i uken. Spillere kan spille på begge lag, men utgangspunktet er at hvert av lagene skal kunne stille lag på egen hånd uten hjelp fra hverandre.

Anbefalt organisering rundt laget

En lagleder for hver av lagene.

MANGFOLDLIGAEN

Målsetning

Herkules skal være en klubb som tilbyr et fotballtilbud til mennesker med nedsatt funksjonsevne hvert år.

Anbefalt organisering rundt laget

En trener og en lagleder som sammen er ansvarlige for gjennomføring av treninger og kamper. Herkules Unified skal tilby fotball på sommersesongen, og ikke vinteren, for ikke å komme i veien for at gjengen skal spille håndball i Herkules på vinteren.

DETTE TILBYR HERKULES FOTBALL DEG SOM:

SPILLER

En sosial møteplass

På alle nivåer i Herkules Fotball skal deltakelse på et lag være sosialt. Vi mener fotballen handler om mer enn bare spillet og ønsker at du som spiller møter en god, sosial møteplass når du er en del av klubbmiljøet.

Ekstratreninger for de ivrigste spillerne fra 10-14 år

Herkules Fotball ønsker å tilrettelegge for et ekstratilbud for utvikling av våre ivrigste spillere i alderen 10-14 år. Dette må koordineres med andre tilbud som allianselag, sone- og kretslagstrening slik at belastningen for den enkelte spiller ikke blir for stor.

Oppvarmet kunstgressbane hele året

Herkules fotball prioriterer oppvarming av vår kunstgressbane gjennom hele vinteren og gir dermed muligheter for trening året rundt.

Kamptilbud uansett ambisjoner

Herkules fotball skal strekke seg etter å gi deg et kamptilbud, uavhengig av dine ambisjoner og nivå. Bidrar du på trening, fortjener du et kamptilbud.

Muligheter for utvikling

Det skal være mulig å bli god i Herkules. Vi skal tilrettelegge for at du gis sjanser for utvikling gjennom hospitering, differensiering på trening og individuell oppfølging. Kriterier vi setter for at du skal gis denne sjansen er **modning i hode og beina, gode holdninger og treningsiver.**

TRENER

Trenerforum – Arena for diskusjon og praktisk påfyll

Trenerforum skal avholdes med jevne mellomrom 4-6 ganger årlig. Dette skal være arenaen der Herkules sin sportslige plan diskuteres mellom styret, sportslig ledelse og trenere. Her tilbyr vi praktisk informasjon, tips til treningshverdagen for trenere og legger opp til diskusjon om temaer som berører på tvers av alderstrinn. Se årshjul bakerst i planen for mer info.

Trenerkurs – Uten kostnad for deg som trener

Trenerkurs er noe enhver Herkules-trener skal kunne ta kostnadsfritt. Klubben skal jobbe for å legge kurs til Herkules idrettspark, informere om og tilby muligheter til utvikling for den enkelte trener fra man starter opp med 6årslag. Se årshjul bakerst i planen for mer info.

Oppfølging av deg som trener

Vi ønsker trenere som er med over lengre tid og på den måten blir kontinuitetsbærere i klubben vår. Av den grunn skal du som bidrar som trener bli fulgt opp av sportslig ledelse og trenerveileder i Herkules med hensyn til din oppgave som trener i Herkules Fotball.

LAGLEDER/DUGNADSANSVARLIG

Oppfølging av deg som lagleder

God oppfølging og mulighet for dialog inn mot klubbledelsen gjennom hele sesongen. Minimum to trenerforumer i løpet av sesongen skal inneholde den praktiske infoen en lagleder bør få med seg.

Tydelige frister

Herkules Fotballs styre skal sørge for tydelighet i krav og frister for innlevering av laglister og årsmeldinger. Vi skal også gi deg konkret info av hva vi forventer av bidrag fra det enkelte lag på dugnader, særlig når det gjelder gjennomføring av våre to Herkules Cup'er.

DOMMER

Dommeransvarlig

Herkules fotball skal ha en oppnevnt dommeransvarlig som skal følge opp deg og din utvikling dersom du ønsker å utvikle deg som dommer.

Klubbdommerkurs og kompensasjon for din innsats som klubbdommer

Om du har gjennomført klubbdommerkurs, noe vi tilrettelegger for før hver Herkules Cup, og bidrar som dommer for våre yngste lag, skal du få kompensert per kamp.

FORELDER

Informasjon om vårt tilbud

Herkules fotball ønsker å tilrettelegge for at så mange som mulig får så god informasjon om tilbudet vårt som mulig. Derfor stiller vi på foreldremøter for de som skal begynne i 1. klasse på Kjørbekkhøgda og Moflata barneskoler hvert år.

Herkules idrettspark – En sosial møteplass

I Herkules er vi opptatt av det sosiale rundt deltakelse i fotballen. Som forelder til en spiller i klubben skal du møte en sosial møteplass ved trening, kamper og også utenfor banen.

DETTE FORVENTER HERKULES FOTBALL AV DEG SOM:

SPILLER

Fair play

At du følger fotballens viktigste verdi – Fair Play – og gjennom det viser respekt og gode holdninger på og utenfor banen, i og utenfor klubben.

Bidrag til dugnader i klubben

Herkules fotball er frivillig drevet og avhengig av hjelp til gjennomføring av dugnader. Når du er gammel nok til det forventer vi derfor at du bidrar som dommer på våre cuper, som er en solid inntjeningskilde for klubben gjennom året.

TRENER

Engasjement og initiativ til å bli kjent med klubben

At du blir kjent og har dialog med de andre trenerne i klubben slik at forholdene ligger til rette for godt samarbeid og erfaringsutveksling på tvers av de ulike aldersklassene.

Forbilde for klubbens verdigrunnlag

Som trener har du en stor påvirkningsmulighet overfor spillere og foreldre. Du er også klubbens fjes utad på kamper og cuper. Det er av den grunn viktig at du tar til deg klubbens verdigrunnlag forsøker etter beste evne å la disse gjenspeile seg i din trenergjerning.

Deltakelse på trenerforum og trenerkurs

Herkules fotball ønsker at du strekker deg etter å delta på klubbens trenerforum, en viktig fellesarena for å utvikle klubben. Vi ønsker i tillegg at du griper mulighetene klubben gir deg for å delta på trenerkurs, for ditt eget og klubbens beste.

LAGLEDER/DUGNADSANSVARLIG

Effektiv innsending av laglister og bidrag til å få inn kontingenter

At du leverer laglister innen gitte frister, hjelper klubben med å få inn kontingentene gjennom året i tillegg til å gi klare tilbakemeldinger om dugnadsbidrag til cuper og andre dugnader. Vi er avhengig av et godt samarbeid med laglederne og dugnadsansvarlig for å få hjulene i klubben til å rulle og at

de praktiske rutinene blir så lite ressurskrevende som mulig. Da kan vi heller bruke tiden på å utvikle aktiviteten.

DOMMER

Positive holdninger og veiledning for spillere

Som dommer for Herkules er du også en ambassadør for klubben og vi forventer dermed at du representerer klubben på en positiv måte. Dømmer du yngre spillere skal du også innta en veiledende rolle som bidrar til at regler og prinsippet om Fair Play læres i ung alder.

FORELDER

Positive holdninger fra sidelinjen

Vi forventer at du som forelder utviser positive holdninger rundt kamper og på den måten bygger oppunder prinsippet om Fair Play og klubbens verdigrunnlag.

Dugnadsbidrag

Herkules fotball er 100% avhengig av frivillig innsats på klubbens dugnader for å i det hele tatt kunne drive med fotballaktivitet for våre medlemmer. Vi forventer derfor at du stiller opp på klubbens dugnader når det trengs.

Interesse for din sønn eller datters aktivitet på Herkules

For din sønn og/eller datters idretts glede og interesse er det svært viktig at du som forelder viser interesse ved trening og kamper gjennom enten å bidra i laget i en eller annen rolle, eller som tilskuer.

SPORTSLIG LEDELSE

Herkules Fotball skal arbeide for å ha en sportslig ledelse som skal følge opp alle lag i klubben. Dette innebærer oppfølging av det enkelte lags trenere og lagledere, samt dialog med spillere. Sportslig ledelse handler om å skape en rød tråd fra de yngste til de eldste – slik at ethvert Herkuleslag kjennetegnes med klubbens signatur.

Herkules fotball skal til enhver tid etterstrebe å fylle følgende roller i sin sportslige ledelse:

- Sportslig leder barn- og ungdom 6-14 år
- Sportslig leder ungdomsfotball 16 år-senior
- Trenerveileder
- FIKS-ansvarlig/Påmeldingsansvarlig
- Rekrutteringsansvarlig
- Dommeransvarlig

Personene som innehar disse ovennevnte rollene utgjør klubbens **sportslige utvalg**. Utvalget samler seg foran hver sesong og møtes ved behov 3-4 ganger i løpet av en sesong.

Klubbens styre er ansvarlig for disse oppgavene dersom de ikke fylles av enkeltpersoner og har et ansvar for å rekruttere inn mennesker som kan påta seg disse rollene i klubben. Rollene er ikke hugget i stein, det kan være at en person kan dekke flere av disse oppgavene. Dette må tilpasses foran hver sesong.

Hver og en av disse rollene skal være beskrevet med stillingsinstrukser slik at det kommer tydelig frem hva personen som tildeles rollen skal gjøre og ikke gjøre.

Se NFFs sider for mer info om stillingsbeskrivelser - <https://www.fotball.no/globalassets/klubb-og-leder/kvalitetsklubb/niva1/rollebeskrivelser.pdf>

SPORTSLIG ÅRSHJUL FOR HERKULES FOTBALL

Måned	Hva	Hvordan	Ansvarlig
Januar			
	Påmelding aldersbestemte lag og seniorlag 7. div Påmelding vinterserie 10-19 år		Sportslig ledelse
Februar	Trenerforum	Planlegging av året – Info til alle trenere om årshjulet og innhold	Sportslig ledelse
	Påmelding barnefotball 7-12 år Påmelding ordinær serie ungdomsfotball		Sportslig ledelse
Mars	Trenerforum	Snart sesongstart – Hva må på plass?	Sportslig ledelse
	Påmelding ordinær serie barnefotball 8-12 år		
April	Kurs: Grasrottrenerkurs del 1 (16t)	Vi skal arbeide for å avholde del 1 og 2 i egen klubb i løpet av et år	Sportslig ledelse
	Påmelding barnefotball 6-7 år		
Mai	Utsendelse informasjon om rekrutteringsdag		Rekrutteringsansvarlig
Juni	Sommeravslutning alle lag		Hvert enkelt lag
Juli			
August	Trenerforum/Felles Impulssamling for alle	Fortløpende innhold	Rekrutteringsansvarlig
	Rekrutteringsdag		
September			
Oktober	Trenerforum	Oppsummering av året - evaluering	Sportslig ledelse
	Avslutning for alle	Felles avslutning for hele klubben	Sportslig ledelse
November	Kurs: Grasrottrenerkurs del 2	Vi skal arbeide for å avholde del 1 og 2 i egen klubb i løpet av et år	Sportslig ledelse
Desember			

