



# **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 fabrikken 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 og fotballgleden ligger til grunn!** 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 et hvert 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

---

- *Herkules spilleren kjennetegnes av fotballglede*
  - *Herkules spilleren skal kjennetegnes ved gode basisferdigheter med ball og en som er komfortabel med ballen i beina.*
  - *Herkules fotball har et mål om å stille lag for alle årskull i barnefotballen, og samtidig ha store nok kull til å kunne stille lag i overgangen til 7er til 9er og 11er.*
-

## Organisering av lagene

I Herkules bruker vi Herkules-modellen for å organisere lagene våre. Vi er en stor klubb med mange medlemmer, store kull, stort mangfold og vi ønsker å ta vare på nærmiljøet vårt. Ved å fylle opp de ulike rollene i Herkules-modellen legger vi til rette for at vi kan lykkes med å ta vare på alle medlemmene våre på en god måte. Herkules skal ha et trygt og inkluderende felleskap. Alle tiltak i lag og i klubbens regi skal derfor være inkluderende. Vi tar sterk avstand fra tiltak som er ekskluderende.

Vi har en sportsplan som alle trenere forventes å følge. Denne ligger oppdatert på nettsiden vår:

<https://herkulesfotball.no>.

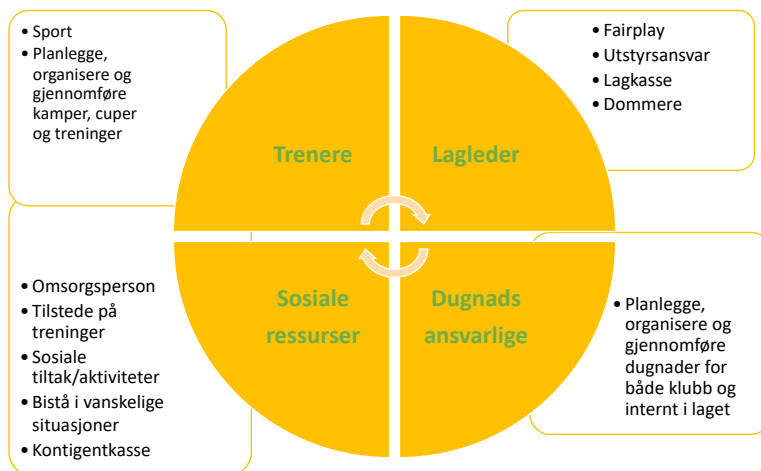
*(Revidert november 2024)*

Vi benytter Spond for å administrere lagene våre mtp treninger, kamper, cuper og dugnader. I tillegg har flere av lagene en egen facebook side lukket for foreldre/foresatte.

## Herkules modellen

Det er en målsetting at alle nye lag skal ha dekket alle rollene i Herkules modellen (se bilde). For nye lag med oppstart på høsten er det et mål å fylle rollene før sesongen sparkes i gang i mai påfølgende år. Alle roller fylles av foreldregruppen.

### Herkules modellen



- Det er viktig med nok **trener** på alle våre lag. Trenerne har ansvar for å planlegge, organisere og gjennomføre treninger, kamper og cuper etter NFF sine retningslinjer. Minimum en av trenerne **må** ha gjennomført ett delkurs fra *NFF Grasrottreneren* i løpet av det første året som trener(e).

Spillere	Minste antall trenere
5-15 spillere	2-3 trenere
15-25 spillere	4 trenere
25-35 spillere	5 trenere
35-50 spillere	6-8 trenere

- Hvert lag skal ha en **Lagleder** som har ansvar for FairPlay, Utstyr, lagkasse og dommere. I tillegg bistår de med kommunikasjon med andre klubber og evt cup arrangører.
- Hvert lag skal ha minst 2 **Dugnadsansvarlige** som deler på ansvaret for å organisere dugnader i regi av klubben og for eget lag.

*PS det er ikke lov med egne sponsorer på draktene eller klær utover klubbens sponsorer.*

- Hvert lag skal ha med **Sosiale ressurspersoner** rundt laget. Dette er omsorgspersoner som er til stede på treningene og bistår trenerne der det trengs. De trenger ikke kunnskap om fotball eller idrett. For å kunne organisere og gjennomføre gode økter med de ulike lagene er dette en svært viktig rolle der man sørger for en god flyt i treningene og tar unna for ulike utfordringer underveis. Dette kan være å holde kontroll i køer for de minste, hjelpe de som slår seg eller blir skadet, se de som trenger litt ekstra oppfølging eller bare en som ser de når de trenger det. Vi skal være en inkluderende klubb, og dermed trenger vi nok «hoder» slik at vi kan ivareta dette på best mulig måte. Sosial ressursene legger til rette for at vi kan lykkes med å være den inkluderende klubben vi ønsker å være, og som ivaretar alle medlemmene våre uansett utgangspunkt og forutsetninger.

## Sosialt

Det er viktig å legge til rette for foreldremøter og sosiale tiltak slik at foreldregruppa og spillerne blir kjent med hverandre. Det bør avholdes felles sommer- og høstavslutning. 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. Dette legger til rette for et inkluderende miljø og et fellesskap det er trygt og ikke minst gøy å være en del av.

## Aktivitet på trening

Vi har et mål om at Herkules spilleren skal kjennetegnes av gode basisferdigheter med ball. Dette for å gi spillerne gode forutsetninger for å møte kravene til ferdigheter med ball i fremtiden for de som ønsker å bli så gode som mulig. Herkules spilleren skal være komfortabel med ballen i beina.

Vi skal derfor legge til rette for et høyt aktivitetsnivå på trening ved å følge aktivitetsprinsippet til enhver tid. Vi skal ha mange touch og repetisjoner med ballen gjennom hele økten. I tillegg skal vi sørge for at vi har banestørrelser som legger til rette for at flest mulig er aktive og delaktig i øvelser og spilldeler på trening til en hver tid.

Husk at fotballgleden ikke kommer via oss trenere. La spillerne ta valg og gi de trygghet til å utfolde seg og slippe seg løs, uten at de blir evaluert til enhver tid.

### Differensiering og trening:

I barnefotballen i Herkules skal årstrinn trene samlet, men det kan differensieres på trening hele veien. Vi er opptatte av å legge til rette for mestring og tilpassede utfordringer så langt det er mulig på hver eneste trening. Klubben har ansvaret for at trenerne er i stand til å gjøre dette på best mulig måte. Sørg for jevnbyrdige dueller og kamper på treningene.

I Herkules bruker vi tiim.no for å hente inspirasjon til øvelser og retningslinjer fra NFF 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:

Herkules fotball forholder seg til NFF sine anbefalinger når det kommer til hospitering. Tabellen under gir gode retningslinjer vi kan forholde oss til

<b>Eksempler på hospitering</b>	<b>6-7 år</b>	<b>8-9</b>	<b>10-11</b>	<b>12</b>	<b>13 år</b>	<b>Fra 14 år</b>
<b>Hospitering på tvers av kjønn</b>	Nei	* Ja	* Ja	Ja	Ja	Ja
<b>Hospitering opp en aldersklasse</b>	Nei	Nei	Ikke anbefalt	Ja	Ja	Ja
<b>Hospitering i kamp</b>	Nei	Nei	Ikke anbefalt	Ja	Ja	Ja
<b>Hospitering på tvers av klubber</b>	Nei	Nei	** Mulighet for	Ja	Ja	Ja

Verktøyene som anbefales på alderssegmentet er merket med "Ja", mens verktøyene som ikke anbefales for alderssegmentet er merket med "Nei". Det vil være tilfeller hvor fysikk og tidlig utvikling av ferdigheter gjør dette nødvendig. Herkules fotball har noen retningslinjer trenere kan forholde seg til når de vurderer hvilke spillere som skal være aktuelle for hospitering og hva som skal kjennetegne disse spillerne:

- *eierskap til egen utvikling og gode holdninger*
- *trener mye på egenhånd*
- *Overholder Fair Play*
- *ønsker å utfordre seg selv og har vilje og evne til å lære*
- *tilstedeværelse og fokus på trening.*
- *I tillegg bør spilleren inneha de tekniske og taktiske ferdigheter som er lengre fremme enn andre i sitt kull i Herkules.*

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. Vi ønsker å være en samlet klubb.

Alle lag i barnefotballen skal meldes på i sin egen aldersklasse. Fra 10 års alder har man muligheten til å melde på et ekstra lag i årsklassen over. Kriteriene for å være med bør være modning i "hode og beina", fair play og treningsiver. Ekstratilbudet skal ikke være et eksklusivt tilbud til noen få, men trenerne bruker laget som en motivasjonsfaktor for enda mer trening og utvikling. Etablering av slike lag skal være klubbstyrt, og krever god kommunikasjon mellom klubb, trenere, foreldre og spillere.

**Årstrinnslagene prioriteres alltid foran ekstratilbudet.** Ingen skal ha «fast plass» på laget som meldes opp.

Våre trenere skal lede kampen fra sidelinjen der fair play, trygghet, utvikling og fotballglede 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.](#)

## **Organisering av kamper**

Alle kamper skal ha en kampvert, Fair play-hilsen og Fair play-møte. Dette skal bidra til at fotballkamper skal foregå i trygge rammer slik at alle får gode opplevelser. Alle kamper skal ha en god og trygg ramme, og alle har et ansvar for at kampen blir en god opplevelse for alle involverte. Det er viktig å ha gjensidig respekt for medspillere, motspillere, dommere, trenere, foreldre og publikum.



Trener-, spiller-, og foreldrevett er sentralt for at alle skal få en god og trygg fotballopplevelse

Før kampen	Under kampen	Etter kampen
Ønske begge lag, dommer(e) og tilskuere velkommen og oppfordre til positivitet under kampen. Tilskuere skal stå på motsatt side av lagene og godt utenfor sidelinjen.  Delta på Fair play-møtet sammen med dommer(e) og begge lags trenere.  Ha kjennskap til hvor klubbens hjertestarter er og ha telefon for å ringe 113.	Oppfordre til positivitet blant tilskuerne.  Være tilgjengelig for dommeren underveis i kampen og i pausen.  Håndtere eventuelle uønskede hendelser i henhold til klubbens retningslinjer.	Takke begge lag og dommer(e) for kampen.  Melde ifra til Fair play-ansvarlig eller annen kontaktperson i klubben hvis det oppstod uønskede hendelser før, under eller etter kamp.

*\*Alle 11'er-, 9'er- og 7'erkamper skal ha minst en kampvert hver. For 5'er- og 3'erkamper som spilles samtidig setter klubbene opp et passende antall kampverter i forhold til antall baner og antall kamper.*

## 6-7 ÅR

### Målsetning

Herkules spilleren skal kjennetegnes ved gode basisferdigheter med ball og en som er komfortabel med ballen i beina.

Herkules spilleren kjennetegnes av fotballglede.

Starte opp lag for femåringer fra august/september hvert år for både gutter og jenter. Ambisjonen er å lære barna spillet gjennom lekpreget fotballaktivitet. Det er også et godt sosialt tiltak for barn som skal begynne på skolen at de er kjent med flere utenfor barnehagen sin før skolestart. Fra våren er de klare for kampkvelder mot andre lag. Trygghet og idrettsglede skal stå i sentrum. Vi skal begynne med å skape lagfølelse og tilrettelegge for riktige utfordringer på trening slik at den enkelte spiller mestring og motivasjon til egenutvikling.

### Retningslinjer for trening, kamper og inndeling av lag

For å hindre ulik utvikling og ulike rammer for barna, skal hele det enkelte årstrinnet trene samlet. Det skal være lekpreget aktivitet med ball, og fokus på mange ballberøringer og repetisjoner. Score mål og hindre mål er fokus i spilløvelser. Under spill på trening bør det etterstrebtes å ikke være flere enn 3 til 4 spillere på hvert lag. Dette for at alle skal være mest mulig aktive og delaktig i spillet.

5-åringene spiller ikke organiserte kamper, men kan meldes på enkelte cuper eller avtale med andre klubber som har startet opp lag for 5 åringer dersom det er ønskelig. 6- og 7-åringene deles opp i

jevnbryrdige lag og meldes på i sitt årstrinn. For å få jevne lag i både treningshverdagen og kamp er det en fordel at trenerne har god oversikt over hvilket nivå de fleste innehar.

I kamper skal alle få spille like mye, og det skal ikke være noe fokus på resultat. Kampene skal spilles med vant for 3er fotball. Ved inndeling av lag bør hvert 3er lag bestå av 6 spillere. Det kan være lurt å ha en god oversikt over de spillerne som er mer, middels og mindre øvd i laget, slik at vi lettere kan dele inn i jevne lag både på trening og i kamp (helst bytte om på lagene før hver kampkveld).

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

I Herkules følger vi retningslinjer, tips og råd fra NFF. Spillere spiller på 3er baner i vant de to første årene (6 og 7 år). Som trener setter du deg inn i retningslinjene for ditt alderskull på fotball.no.

<https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/retningslinjer-for-barne--og-ungdomsfotball/6-7-arsklassene/#187040>

**Tiim.no** er en øvelsesbank fra NFF med gode øvelser som kan benyttes til inspirasjon. Vi anbefaler at dere tar utgangspunkt i øvelsene ut ifra hvor deres lag er i utviklingen. Det er viktig at alle føler mestring. Del opp i mindre grupper som sørger for at det ikke blir dannet lange køer og sørg for god flyt. For at spillerne skal få nok repetisjoner gjennom hele læringsprosessen er høy aktivitet med mange ballberøringer og repetisjoner et viktig prinsipp i ferdighetsutviklingen. Dette er en del av aktivitetsprinsippet.

<https://tiim.no/okter-og-ovelser>

Del gjerne opp økten i 3 deler. Ballen er med hele økten:



Anbefalt aktivitetsmengde per uke er 1-2, 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 bør spillet og reglene læres gjennom aktiviteten, ikke ved forklaring og snakk. 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 barnas 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**

Herkulesspilleren skal kjennetegnes ved gode basisferdigheter med ball og en som er komfortabel med ballen i beina.

Herkules spilleren kjennetegnes av fotballglede.

Utvikle gode idrettsholdninger, skape lagfølelse og tilrettelegge for riktige utfordringer på trening slik at den enkelte spiller mestring og motivasjon til egenutvikling.

I tillegg kan vi begynne å 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.

Vi har et mål om at Herkules spilleren skal kjennetegnes av gode basisferdigheter med ball. Dette for å gi spillerne gode forutsetninger for å møte kravene til ferdigheter med ball i fremtiden for de som ønsker å bli så gode som mulig. Herkules spilleren skal være komfortabel med ballen i beina.

Vi skal derfor legge til rette for et høyt aktivitetsnivå på trening ved å følge aktivitetsprinsippet til enhver tid. Vi skal ha mange touch og repetisjoner med ballen gjennom hele økten. I tillegg skal vi sørge for at vi har banestørrelser som legger til rette for at flest mulig er aktive og delaktig i øvelser og spilldele på trening til enhver tid.

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 9-10 årsalderen. Lag bør ikke meldes opp for å spille 7er fotball når de kun har spilt 5er fra før av. For at den enkelte spiller skal oppleve mestring og utvikling på trening, skal treningene differensieres. Fra de er 10 år kan det gis tilbud om ekstratrening utover normal treningsmengde. Ved inndeling av lag bør hvert 5er lag bestå av 8 spillere.

## 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. 8-9 åringene 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. Barna 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

Herkules spilleren skal kjennetegnes ved gode basisferdigheter med ball og en som er komfortabel med ballen i beina.

Herkules spilleren kjennetegnes av fotballglede.

Utvikle gode idrettsholdninger, skape lagfølelse og tilrettelegge for riktige utfordringer på trening slik at den enkelte spiller mestring og 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 jevn gode lag på ca.10 spillere per lag.

Vi har et mål om at Herkules spilleren skal kjennetegnes av gode basisferdigheter med ball. Dette for å gi spillerne gode forutsetninger for å møte kravene til ferdigheter med ball i fremtiden for de som ønsker å bli så gode som mulig. Herkules spilleren skal være komfortabel med ballen i beina.

Vi skal derfor legge til rette for et høyt aktivitetsnivå på trening ved å følge aktivitetsprinsippet til enhver tid. Vi skal ha mange touch og repetisjoner med ballen gjennom hele økten. I tillegg skal vi sørge for at vi har banestørrelser som legger til rette for at flest mulig er aktive og delaktig i øvelser og spilldele på trening til enhver tid.

### Sosialt

I tillegg til tidligere sosiale tiltak og fokus, anbefales deltakelse på en cup utenfor fylket 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 spilleren er sårbar for kritikk og urettferdighet. Kravene til delferdigheter kan økes og veiledning av valg og utførelse kan forsterkes positivt for mer læringsutbytte. Pass på å ikke gape over for mange læringsmomenter av gangen. Veiled gjennom oppgaver og utfordringer.

10-11 årsalderen er også en gunstig alder å fokusere ekstra på holdninger og hvordan det påvirker den enkelte, men også laget.

### 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

Herkules spilleren skal kjennetegnes ved gode basisferdigheter med ball og en som er komfortabel med ballen i beina

Herkules spilleren kjennetegnes av fotballglede

Utvikle gode idrettsholdninger, skape lagfølelse og tilrettelegge for riktige utfordringer på trening slik at den enkelte spiller mestring og 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 trenings situasjon, 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 legger til rette for jevnbyrdighet i kampen.

Vi har et mål om at Herkules spilleren skal kjennetegnes av gode basisferdigheter med ball. Dette for å gi spillerne gode forutsetninger for å møte kravene til ferdigheter med ball i fremtiden for de som ønsker å bli så gode som mulig. Herkules spilleren skal være komfortabel med ballen i beina.

Vi skal derfor legge til rette for et høyt aktivitetsnivå på trening ved å følge aktivitetsprinsippet til enhver tid. Vi skal ha mange touch og repetisjoner med ballen gjennom hele økten. I tillegg skal vi sørge for at vi har banestørrelser som legger til rette for at flest mulig er aktive og delaktig i øvelser og spilldele på trening til enhver tid.

Det skal være fokus på utvikling for den enkelte med riktige utfordringer for at de som ønsker det skal bli best mulig. Dette må ikke forveksles med resultat og tabellfokus. Det er summen av god spillerutvikling over tid som skal gi naturlige gode resultater. Vi vil ha et positivt fokus på prestasjon og fremgang, fremfor resultat og tabell, og at dette skal danne grunnlaget for motivasjon for enkelt spilleren som ønsker å bli så god som mulig.

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. De som utpeker seg med gode

holdninger og ferdigheter bør være gjenstand for hospitering opp for å matche seg mot jevnbyrdige. Vær tydelige ovenfor spillere og foreldre hva som vektlegges mtp hospitering:

- *eierskap til egen utvikling og gode holdninger*
- *trener mye på egenhånd*
- *ønsker å utfordre seg selv og har vilje og evne til å lære*
- *tilstedeværelse og fokus på trening*

## 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.

## 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](#)

# 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 aldersgruppene kan være aktuelle for spill i 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.

## 13-14 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. En spiller som ligger foran andre i sitt kull mtp ferdigheter og holdninger, skal gis de rette mulighetene og utfordringene i egen klubb. 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.

Vi har fortsatt et mål om at Herkules spilleren skal kjennetegnes av gode basisferdigheter med ball. Dette for å gi spillerne gode forutsetninger for å møte kravene til ferdigheter med ball i fremtiden for de som ønsker å bli så gode som mulig. Herkules spilleren skal være komfortabel med ballen i beina.

Herkules spilleren kjennetegnes av fotballglede.

### 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. Alle skal tilstrebes å få et kamptilbud.

Det skal være fokus på utvikling for den enkelte med riktige utfordringer for at de som ønsker det skal bli best mulig. Dette må ikke forveksles med resultat og tabellfokus. Det er summen av god spillerutvikling over tid som skal gi naturlige gode resultater. Vi vil ha et positivt fokus på prestasjon og fremgang, fremfor resultat og tabell, og at dette skal danne grunnlaget for motivasjon og eierskap til egen utvikling for enkelt spilleren som ønsker å bli så god som mulig. Vi ønsker at Herkules



spilleren skal få utfolde seg uten å tenke for mye på konsekvenser. Med dette får vi en offensiv holdning til spillet.

### **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 med kampvert til hver kamp/eller skal klubben stille med en kampvert til hver kamp.

Fra og med 14års alder 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. For jentene er dette alderstrinnet der det største frafallet skjer, så det bør fokuseres ekstra på sosiale tiltak for alderstrinnet.

### **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.

Vi skal ha mange touch og repetisjoner med ballen gjennom hele økten. I tillegg skal vi sørge for at vi har banestørrelser som legger til rette for at flest mulig er aktive og delaktig i øvelser og spilldeler på trening til enhver tid. Legg opp til deløvelser som er spill-like for å få frem mest mulig øving på enkeltferdigheter og relasjonelle ferdigheter offensivt og defensivt.

### **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](#)

## **G15-19 ÅR**

### **Målsetning**

Lag i øverste divisjon for G16 og G19 hvert år, i tillegg til at det skal etterstribes å stille et andrelag, slik at så mange som mulig får et kamptilbud. Som spiller skal man i tillegg få muligheten for å utvikle seg som spiller og prøve seg på et høyere nivå.

Vi har fortsatt et mål om at Herkules spilleren skal kjennetegnes av gode basisferdigheter med ball. Dette for å gi spillerne gode forutsetninger for å møte kravene til ferdigheter med ball i fremtiden for de som ønsker å bli så gode som mulig. Herkules spilleren skal være komfortabel med ballen i beina.

Herkules spilleren kjennetegnes av fotballglede

### **Retningslinjer for trening og kamper**

Om mulig, deles G16 og G19 opp i første- og andrelag. Alderstrinnet trener sammen, men god dialog mellom G16, G19 og A-lag er viktig for å tilrettelegge for den enkeltes trenings- og kamphverdag.

### **Anbefalt organisering rundt laget**

Det er ønskelig og en målsetting at trenere fra G16 og oppover har gjennomført hele kurset i NFF Grasrottreneren. Det er også en målsetting at alle trenere fra G16 og oppover skal ha Uefa-B lisens og gjerne Uefa Youth B eller høyere. Dette er både for å kunne ivareta spillernes utvikling på best mulig måte, og ikke minst for å kunne være delaktig i å bistå med å øke kompetansenivået for andre trenere i klubben. En trener per 15 spillere, samt en lagleder og en dugnadsansvarlig per alderstrinn. Laget må stille med kampvert til hver kamp/eller skal klubben stille med en kampvert til hver kamp.

### **RETNINGSLINJER FOR BRUK AV SPILLERE**

Gjeldende for lagene G16, G19 og Senior A-lag.

Herkules Fotball formidler i denne retningslinjen hvordan man skal sørge for best mulig spillerflyt mellom de aktuelle lagene. Trenere og støtteapparat er engasjert for å ivareta klubbens visjoner, målsettinger og verdier. Klubbens visjoner, verdier og mål er beskrevet i Sportsplan. Alle trenere og lagledere er forpliktet til å gjøre seg kjent med og etterfølge Herkules Fotball sin Sportsplan og tilhørende styringsdokumenter.

Vi skal tenke «vår klubb», «våre lag» og «våre spillere». Dette betyr at godt samarbeid og kommunikasjon på tvers av lagene er avgjørende for å få til nettopp dette. Fra fylte 15 år vil de spillerne som har kommet lengst i utviklingen og har gode holdninger være aktuelle for både hospitering, spill og fast medlem av tropp over sitt kull, enten det er juniorlag eller rett opp til A-lag. Ut ifra kriterier som er beskrevet under hospitering i sportsplanen skal trenerne sammen vurdere hvilke spillere som bør hospitere opp.

Herkules Fotball ønsker at det skal gis mest mulig spilletid til flest mulig. Dette er en hårfin og vanskelig balansegang i spillerflyt som hovedtrenerne på de respektive lag er satt til å utføre. Det er viktig at de som er ansvarlige for spillerflyten har god styring på de enkelte spilleres totalbelastning og mengde for trening og kamper. Herkules fotball anbefaler at kampmengde på dette nivået normalt ikke overstiger 1,5 kamper pr.uke, i tillegg til treninger.

Alle som blir tatt ut til kamp bør etterstrebes å gis spilletid. Ingen bør være med på kamp uten å få spilletid. Dette gjelder alle lag i denne retningslinjen, foruten A-lag senior. For A- laget er det opp til hovedtrenerens vurderinger og kampens klima å avgjøre spilletid for den enkelte.

De beste og ivrigste guttespillerne trenger en høyere arena å utvikle seg på om de ønsker dette selv. Samtidig skal G16 være en arena der de som har kommet lengst i fotballutviklingen i G14 slipper til. Akkurat som A-laget blir en viktig arena for de beste juniorene, vil et godt juniorlag være det samme for de beste guttespillerne.

A-laget er Herkules fotball sitt hovedlag. Hovedtrener A-lag er ansvarlig for riktig bruk av spillere, og skal i god tid før kamper formidle sitt behov til aktuelle trenere, som beskrevet ovenfor. Ved samtidighetskonflikt og for høy kampbelastning skal spillere fra andre lag i normalsituasjon prioriteres til A-lagets kamper.

## Sosialt

Dette er aldersgruppen der det er sårbart mtp frafall, 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.

En fjerde økt bør prioriteres for de ivrigste som ønsker dette. Dette kan være en økt sammensatt av en spisset gruppe fra G16 og G19, pluss yngre spillere fra A-lag.

## 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 HERRER

## Målsetning

Herkules fotball har en målsetting innen 2026 å ha et konkurransedyktig og stabilt A-lag i Kretsligaen (4. div) på herresiden. A-laget skal være en fanebærer for klubben og fungere som en god utviklingsarena for yngre spillere. For å lykkes med dette er det derfor også en målsetning å skape en god treningskultur og en treningsgruppe på seniorlaget som yngre spillere ser opp til og ønsker å være en del av.

## Retningslinjer for trening og kamper

Trenerapparatet rundt klubbens A-lag har ansvar for styring av spillerlogistikk mellom G16, juniorlag og A-lag. Dette styres i samarbeid med trenerne på G16 og juniorlag. Retningslinjer for bruk av spillere fra G16, G19 og A-lag er beskrevet under G16-19 år.

## 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.

## 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 3 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 G15/16, juniorlag og a-lag har mye av det samme utgangspunktet.

## Prioritering spillere til kamper A-lag

A-laget er Herkules fotball sitt hovedlag. Hovedtrener A-lag er ansvarlig for riktig bruk av spillere, og skal i god tid før kamper formidle sitt behov til aktuelle trenere, som beskrevet ovenfor. Ved samtidighetskonflikt og for høy kampbelastning skal spillere fra andre lag i normalsituasjon prioriteres til A-lagets kamper.

## J15-17

Lag i øverste divisjon for J15 og 17 hvert år, i tillegg til at det skal etterstrebtes å stille et andrelag, slik at så mange som mulig får et kamptilbud. Som spiller skal man i tillegg få muligheten for å utvikle seg som spiller og prøve seg på et høyere nivå. Det kan være aktuelt for de jentene som er langt fremme i utviklingen og som selv ønsker det, å hospitere med guttene i klubben.

Vi har fortsatt et mål om at Herkules spilleren skal kjennetegnes av gode basisferdigheter med ball. Dette for å gi spillerne gode forutsetninger for å møte kravene til ferdigheter med ball i fremtiden for de som ønsker å bli så gode som mulig. Herkules spilleren skal være komfortabel med ballen i beina.

Herkules spilleren kjennetegnes av fotballglede

### **Retningslinjer for trening og kamper**

Om mulig, deles J15 og J17 opp i første- og andrelag. Alderstrinnet trener sammen, men god dialog mellom J15, J17 og A-lag er viktig for å tilrettelegge for den enkeltes trenings- og kamphverdag.

### **Anbefalt organisering rundt laget**

Det er ønskelig og en målsetting at trenere fra J15 og oppover har gjennomført hele kurset i NFF Grasrottreneren. Det er også en målsetting at alle trenere fra J17 og oppover skal ha Uefa-B lisens og gjerne Uefa Youth B eller høyere. Dette er både for å kunne ivareta spillernes utvikling på best mulig måte, og ikke minst for å kunne være delaktig i å bistå med å øke kompetansenivået for andre trenere i klubben. En trener per 15 spillere, samt en lagleder og en dugnadsansvarlig per alderstrinn. Laget må stille med kampvert til hver kamp/eller skal klubben stille med en kampvert til hver kamp.

## **RETNINGSLINJER FOR BRUK AV SPILLERE**

Gjeldende for lagene J15, J17 og A-lag Damer.

Herkules Fotball formidler i denne retningslinjen hvordan man skal sørge for best mulig spillerflyt mellom de aktuelle lagene. Trenere og støtteapparat er engasjert for å ivareta klubbens visjoner, målsettinger og verdier. Klubbens visjoner, verdier og mål er beskrevet i Sportsplan. Alle trenere og lagledere er forpliktet til å gjøre seg kjent med og etterfølge Herkules Fotball sin Sportsplan og tilhørende styringsdokumenter.

Vi skal tenke «vår klubb», «våre lag» og «våre spillere». Dette betyr at godt samarbeid og kommunikasjon på tvers av lagene er avgjørende for å få til nettopp dette. Fra fylte 15 år vil de spillerne som har kommet lengst i utviklingen og har gode holdninger være aktuelle for både spill og fast medlem av tropp over sitt kull, enten det er juniorlag eller rett opp til A lag.

Herkules Fotball ønsker at det skal gis mest mulig spilletid til flest mulig. Dette er en hårfin og vanskelig balansegang i spillerflyt som hovedtrenerne på de respektive lag er satt til å utføre. Det er viktig at de som er ansvarlige for spillerflyten har god styring på de enkelte spilleres totalbelastning og mengde for trening og kamper. Herkules fotball anbefaler at kampmengde på dette nivået normalt ikke overstiger 1,5 kamper pr.uke, i tillegg til treninger

Alle som blir tatt ut til kamp bør etterstrebtes å gis spilletid. Ingen bør være med på kamp uten å få spilletid. Dette gjelder alle lag i denne retningslinjen, foruten A-lag senior. For A- laget er det opp til hovedtrenerens vurderinger og kampens klima å avgjøre spilletid for den enkelte.

De beste og ivrigste jentespillerne trenger en høyere arena å utvikle seg på. Samtidig skal J15 være en arena der de som har kommet lengst i fotballutviklingen i J14 slipper til. Akkurat som A-laget blir en viktig arena for de beste J17 år og oppover, vil et godt J17 lag være det samme for de beste J15 spillerne

A-laget er Herkules fotball sitt hovedlag. Hovedtrener A-lag er ansvarlig for riktig bruk av spillere, og skal i god tid før kamper formidle sitt behov til aktuelle trenere, som beskrevet ovenfor. Ved samtidighetskonflikt og for høy kampbelastning skal spillere fra andre lag i normalsituasjon prioriteres til A-lagets kamper.

## Sosialt

Dette er aldersgruppen der det er sårbart mtp frafall, 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.

- [Ungdom 13-17 år](#)
- [Øvelsesbank](#)
- [Retningslinjer 13-17 år](#)
- [Slik spiller vi 11erfotball](#)
- [Hvordan gjennomføre en god trening?](#)
- [Lenke til cuper og turneringer](#)

## A-LAG DAMER

### Målsetning

Herkules fotball har en målsetting innen 2026 å ha et konkurransedyktig og stabilt A-lag Damer i 4. div. A-laget skal være en fanebærer for klubben og fungere som en god utviklingsarena for yngre spillere. For å lykkes med dette er det derfor også en målsetning å skape en god treningskultur og en treningsgruppe på seniorlaget som yngre spillere ser opp til og ønsker å være en del av.

### **Retningslinjer for trening og kamper**

Trenerapparatet rundt klubbens A-lag har ansvar for styring av spillerlogistikk mellom J15, J17 og A-lag. Dette styres i samarbeid med trenerne på J15 og J17. Retningslinjer for bruk av spillere fra J15, J17 og A-lag er beskrevet under J15-17 år.

### **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.

### **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 3 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 J15 og J17 og a-lag har mye av det samme utgangspunktet.

### **Prioritering spillere til kamper A-lag**

A-laget er Herkules fotball sitt hovedlag. Hovedtrener A-lag er ansvarlig for riktig bruk av spillere, og skal i god tid før kamper formidle sitt behov til aktuelle trenere, som beskrevet ovenfor. Ved samtidighetskonflikt og for høy kampbelastning skal spillere fra andre lag i normalsituasjon prioriteres til A-lagets kamper.

## **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 8-13 år

Det vil settes opp ekstra/ivrig treninger for spillere i alderen 8-13 år. Disse treningene vil organiseres av klubbens trenerveileder og sportslig ledelse. For å få organisert dette mtp kapasitet, så slår vi sammen kull. Nytt av året er at gruppene inneholder tre alderskull samlet på hver gruppe. 8-10 år og 11-13 år. Dette vil si at 8, 9 og 10 år vil trene sammen, og 11, 12 og 13 år vil trene sammen. Treningene vil fortrinnsvis legges til helg, men dette kan variere. Følg med i Spond!

Vi har følgende retningslinjer for ivrigtreningene i klubben:

Det er et ekstra tilbud til jenter og gutter som er ivrig i klubben og er et tilbud til alle på tvers av kull, uavhengig av ferdigheter. Det settes allikevel noen kriterier som det er viktig at dere foreldre og trenere snakker med våre unge spillere om.

- Eierskap til egen utvikling. De ønsker selv å bli bedre.
- Fokus og tilstedeværelse på trening er en forventning.
- Fair Play skal følges og alle deltakere skal hjelpe hverandre og respektere hverandre.
- Dersom ditt barn er med forventes det at du som forelder/foresatt bidrar med gjennomføringen av økt dersom det trengs. Dette med bakgrunn i at vi er mange spillere med.
- Det er påmelding i spond med frist for å melde seg på senest 24 timer før. Dette må følges, uten unntak, for å kunne planlegge økten på best mulig måte.

Tenk igjennom om dette er noe som passer for ditt barn og snakk godt sammen før dere evt melder på.

### 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 3-4 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 Kjørbekekkgda 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 rutineene 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
- Rekrutteringsansvarlig
- Dommeransvarlig

Personene som innehar disse overnevnte 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>

# INTENSJONSAVTALE OM OVERGANGER I BARNE OG UNGDOMSFOTBALLEN I GRENLAND

**Herkules fotball** er en del av samarbeidet med klubber i Grenland som omhandler en intensjonsavtale om overganger i barne og ungdomsfotballen i Grenland.

## Bakgrunn

Høsten 2024 har brorparten av klubbene i Grenland deltatt i en prosess med å ta tak i spilleroverganger i barne- og ungdomsfotballen. Bakgrunnen for dette er enkel, at mange klubber opplever overganger lavere og lavere i alder og at det i alt for hyppige tilfeller er overganger som skjer uten at klubben eller klubbens sportslige ledelse er med på prosessen. Overganger styres i for stor grad av trenere, spilleres foresatte og spillere selv. Dette er i strid med [overgangsreglementets paragraf 4.1 og 6](#) og gir utover dette utfordringer til klubber og lag som arbeider med å skape bærekraftige barne- og ungdomslag som skal vare over lang tid og skape det brede tilbudet på tvers av klubber som vi vet er nøkkelen til suksess i barne- og ungdomsfotballen. Videre setter det klubber/klubbens sportslige ledelse i en vanskelig posisjon fordi de ikke får anledning til å gå i dialog med enkeltspillere før overganger er bestemt, med hensyn til tilrettelegging i egen klubb eller i samarbeid med andre klubber.

Kort oppsummert tar prosessen mål om å ta tilbake styringen på overganger i barne- og ungdomsfotballen, slik det skal være i henhold til overgangsreglementet. Det er klubbene som skal være sjef, også når det kommer til overganger.

Det er et viktig poeng at intensjonsavtalen ikke handler om å stoppe alle overganger i barne- og ungdomsfotballen. Vi ønsker heller å understreke at det handler om å øke kvaliteten på overgangsprosessene som skjer, med tanke på ivaretagelse av spiller, laget spilleren deltar på og klubbene som er involvert.

### Intensjonsavtale om overganger i Grenlandsfotballen

1. Alle overganger mellom klubber som har signert på avtalen skal forankres hos styret eller rolle/utvalg dette er delegert til (daglig leder, sportslig ledelse m.m).
2. Norges Fotballforbunds Overgangsreglement (ref. 1) skal ligge til grunn i alle spørsmål om overganger.
3. Klubbene som har signert på avtalen skal sikre at samtlige, herunder spesielt trenere og andre i støtteapparat rundt lag, spillere og foresatte, som potensielt kan bli involvert i overganger til og fra klubb, skal gjøre seg spesielt kjent med § 4.1 i overgangsreglementet: «Før spilleren kontaktes med tanke på overgang, skal ny **klubb** på etterviselig måte sende skriftlig underretning til nåværende **klubb** og spillerens foresatte. Nåværende **klubb** skal også informeres uten ugrunnet opphold dersom spilleren selv tar kontakt. Etter at nåværende **klubb** er underrettet, skal det gå rimelig tid før spilleren kontaktes.».

4. Som hovedregel skal det ikke forekomme forespørsler om overgang fra ny klubb til nåværende klubb, før etter at spiller har fullført sesongen som 15-åring i egen klubb.
5. Dersom det foreligger særskilte grunner, kan overganger forekomme tidligere enn det som fremgår av hovedregelen. Dette skal imidlertid skje før endt påmeldingsfrist til ordinær serie vår og høst. Det vil si at eventuelle overganger må avklares før henholdsvis 15.02 (frist for påmelding vårsesong 13-16 år) og 20. juni (frist for påmelding høstsesong 13-16 år). Hva som kvalifiserer til særskilt grunn avklares av styret eller rolle utvalg dette er delegert til (daglig leder, sportslig ledelse m.m). I slike tilfeller skal det være nåværende klubb som avgjør om forutsetningene er til stede for at hovedregelen fravikes. Som ledd i å tilrettelegge for felles føringer for vurderinger av eventuelle overganger, oppfordres alle avtaleparter å gjennomgå en sjekkliste ved henvendelser om overganger til ny klubb (se vedlegg).
6. Utlån av spillere til bruk i turneringer er klubbene i utgangspunktet positive til. Det forutsetter at låneklubb følger samme prinsipper som ved overganger, jf. pkt. 3 ovenfor, samt at nåværende klubb selv ikke skal gjøre nytte av spilleren. Det er ønskelig at klubbene prøver alt i sin makt å løse lån av spillere internt i egen klubb, før forespørsel til spillere i andre klubber foreligger.
7. Klubbene informerer aktuelle trenere, spillere og foreldre om overgangsavtalen som foreligger mellom klubbene i løpet av november måned.
8. Klubbene som er part i avtalen forplikter seg til å delta på felles møteplasser gjennom sesongen, med utgangspunkt i et minimum med et felles møte før vårsesong og et felles møte før høstsesong.

Avtalens varighet er 3 år fra 16.01.2025 og blir gjenstand for årlig revidering.

Eventuelle tvister skal løses via NFF Telemark. Denne avtalen ligger imidlertid på siden av fotballens lover, og ikke er noe NFF Telemark kan pålegge klubbene, eller sanksjonere mot. Avtalen er basert på klubbenes egne interesser for å følge en felles enighet.

Link til NFFs overgangsreglement: <https://lovdata.no/dokument/NFFF/nfffor/2002-11-15-1>

### **Vedlegg 1 – Sjekkliste for overganger for spillere mellom 6 og 12 år og 13 og 15 år**

Sjekklisten er veiledende og en omtrentlig lik for begge alderssegmenter. Forskjellen er at det ikke legges til grunn sportslige grunner til å bytte klubb før spilleren er i aldersklassen 13-15 år.

Overganger for spillere mellom 6 og 12 år

- Har forespørselen om overgang kommet fra klubb?
- Har spilleren ikke trenings- og/eller kamptilbud i egen årsklasse i egen klubb?
- Har spilleren tilhørighet i ny klubbs nedslagsfelt?
- Trenger spilleren av sosiale grunner en overgang til et nytt miljø?

- Spiller spilleren i naboklubb, hvor naboklubb mener at overgang er det beste for spilleren?
- Har ny klubb behov for flere spillere?
- Har spilleren hatt dialog med egen klubb om hospitering i egen eller ny klubb, i henhold til retningslinjene for barne- og ungdomsfotball?

#### Overganger for spillere mellom 13 og 15 år

- Har forespørselen om overgang kommet fra klubb?
- Har spilleren ikke trenings- og/eller kamptilbud i egen årsklasse i egen klubb?
- Har spilleren tilhørighet i ny klubbs nedslagsfelt?
- Trenger spilleren av sosiale grunner en overgang til et nytt miljø?
- Spiller spilleren i naboklubb, hvor naboklubb mener at overgang er det beste for spilleren?
- Har ny klubb behov for flere spillere?
- Trenger spilleren et annet sportslig tilbud?