

# HINNAMODELLEN 2022





HINNA FOTBALL

## Et optimalt sportslig og sosialt tilbud for alle

**Hinna Fotball** skal være et viktig samlingspunkt i bydelen. Miljøet i klubben skal bygge på åpenhet, trygghet og trivsel der spillere, trenere, ledere, foreldre og andre kan utvikle vennskap, respekt, toleranse og selvtillit.

**Hinna Fotball** skal ha et sportslig tilbud til de som ønsker å ta del i organisert fotball. Det sportslige tilbudet skal være av en slik karakter at alle spillere opplever utfordring og mestring i læringen.

**Hinna Fotball** skal satse på kompetanseutvikling. En gradvis forbedring av sportslige resultater skal skje gjennom opplæring av trenere og ledere. Barne- og ungdomsarbeidet vil danne "grunnmuren" i forbedringsarbeidet.

## Contents

1. FAIR PLAY .....	5
2. FORELDREVETTREGLER .....	6
3. Mål og Ambisjoner .....	7
4. Spillerutvikling .....	8
4.1 FFO (Fotball Fritidsordning) .....	8
4.2 OBOS-Akademiet.....	8
4.3 Spillerutvikler .....	9
4.4 Keeper trening .....	9
4.5 Hospitering.....	10
Kriterier for hospitering .....	10
4.6 Differensiering.....	11
4.7 Jevnbyrdighet.....	11
4.6 Differensiering.....	11
4.8 Turneringsbestemmelser .....	12
5. Trenerveileder.....	13
6. Dommere .....	14
7. Barneseksjonen.....	15
7.1 Barn 5-7 år.....	17
7.2 Barn 8-9 år.....	21
7.3 Barn 10-11 år.....	25
7.3 Barn 12år .....	29
8. Ungdomssekksjonen.....	33
8.1 Ungdom 13 år .....	35

8.2 Ungdom 14-16 år .....	38
8.3 Ungdom 17-19 år .....	42
9. Senior .....	45
9.1 Senior (A og B lag) .....	45
9.2 Rekrutt modellen .....	48
9.3 Old Boys / Veteran .....	49

# 1. FAIR PLAY

## **Respekt og verdier**

Fair Play er mer enn gule og røde kort. Fair Play gjennomsyrrer alt vi gjør, og er samlebegrepet for alt verdiarbeid i Hinna Fotball. Fair play-arbeidet er grunnlaget for vårt omdømme og våre handlinger, og synliggjør hvordan fotballen tar en oppdragende rolle overfor barn og ungdom. Fair play handler om overordnede verdier, respekt for andre mennesker og om å forsterke vennskap.

## **Regelverk og retningslinjer**

Dette fokuset på etikk gjør fotballen til den viktigste aktøren i holdningsarbeid ved siden av hjem og skole. Fair play handler om det som skjer på og utenfor fotballbanen, og er den verdibaserte normen som skal gjennomsyre all aktivitet på alle nivåer, herunder respekt for, og etterlevelse av gjeldende regelverk, retningslinjer og verdisett.

## **Formidling**

Hinna Fotball har egne websider for Fair Play. Her tar vi for oss Fair Play kontrakter for trenere og spillere. Alle spillere i Hinna, som er store nok til å lese kontrakten selv, skal signere denne. Fair Play kaptein, foreldrevettregler, kampverter er også nøye beskrevet. Formidles både på spillermøter, foreldremøter og i skriftlig form.



## 2. FORELDREVETTREGLER

### - 14 regler for en mer positiv fotballhverdag (fotballopplevelse)

1. Respekter klubbens retningslinjer.
2. Vær til stede på trening og kamp.
3. Finn din rolle som en støttespiller for laget.
4. Ikke stå på sidelinjen og instruer spillerne til å gjøre noe annet enn treneren har sagt. Innspill fra flere skaper forvirring.
5. Respekter den jobben treneren gjør - ikke motarbeid ham/henne.
6. Skap gode holdninger og vær et godt eksempel både i teori og praksis.
7. Ta avstand fra røyk, snus og rusmidler.
8. La spillerne få spille og utfolde seg.
9. Gi spillerne inspirasjon til aktivitet også utenom trening.
10. Ta hensyn til at alle ikke er like gode, ikke har like god fremgang og ikke er like utviklet.
11. Vær positiv overfor alle involverte, dvs. dommer, spillere og trenere.
12. Snakk positivt i medgang og spesielt i motgang.
13. Spillernes utvikling er viktigere enn selve kampresultatet.
14. Vær med på å skape et positivt miljø både på og utenfor banen.



### 3. Mål og Ambisjoner

Norges Fotballforbund (NFF) har som mål "flest mulig, lengst mulig, best mulig". I Hinna Fotball har vi som **mål** å fokusere på «flest mulig, lengst mulig», med **ambisjon** om «best mulig». Hinna Fotball er og vil være en breddeklubb. I lys av dette følger de ønskede målene som alle lag skal strekke seg for å oppnå:

#### *Flest mulig*

- Hvert lag (årskull) har som mål å ha minimum 30 barn/ungdom

På bakgrunn av flere års erfaring har vi i Hinna sett at det å sikre fullt lag til og med til juniorlagsnivå krever en bred stamme spillere. Derfor har vi satt som mål å ha 30 spillere per lag

- Nærområdets viktigste sosiale samlingsplass

Vi i Hinna Fotball erfarer også at sosiale tilstelninger skaper mange positive ringvirkninger som representerer en viktig byggekloss for en fortsatt bærekraftig utvikling for klubben

#### *Lengst mulig*

- Tilby et sportslig alternativ til alle

En klubb som Hinna Fotball med vår stolte historie bør naturlig kunne tilby et sportslig tilbud til alle. Uansett nivå, alder, og kjønn.

- Vi har ett mål om å ha en overvekt av egenproduserte spillere på våre seniorlag.

Klubbens seniorlag skal være ett resultat av arbeidet som gjøres i barne- og ungdomsavdelingen. A-lagene skal holde ett høyt sportslig nivå slik at talentene har en god utviklingsarena.

Klubben har også old boys og veteranlag.

#### *Best mulig*

- En spiller på hvert krets lag for både gutter og jenter

Med mål om et stort antall spillere på hvert årskull og et godt sportslig tilbud er det en ambisjon at minimum en gutt og en jente fra hvert årskull kvalifiserer seg for deltakelse på krets lag.

- Beste klubb på trenerutdanning i regionen

Klubben skal prioritere trenerutdanning og satse på kompetanse.

- Produsere spillere til høyest mulig nivå

Det sportslige tilbudet skal være av en slik art at spillerne opplever utfordringer uansett nivå igjennom hele barne- og ungdomsavdelingen.

## 4. Spillerutvikling

Hinna Fotball tilbyr flere arenaer for å fremme utvikling til de spillerne som ønsker utfordringer utover den normale treningshverdagen med sine respektive lag.

### 4.1 FFO (Fotball Fritidsordning)

Hinna FFO – Telenor Extra er et tilbud etter skoletid for barn fra 3. til 8. klasse. Lekser, mat og fotball.

Vi har en organisert treningsøkt som gir et differensiert fotballtilbud som skal være av høyere kvalitet enn den ordinære lagtreningen. FFO gir kvalitetssikring av aktivitet, planmessig gjennomføring og riktig pedagogisk retning.

I tillegg til den fysiske aktiviteten, setter vi fokus på kosthold, leksehjelp, fair play og trening av sosiale ferdigheter også utenfor idrettsbanen. På Hinna FFO blir man utfordret på samarbeid, selvstendighet, ansvar og planlegging. Deltagelse i Telenor Xtra konseptet skal være en garanti for høy kvalitet, god planlegging og sterk gjennomføringskraft. Sammen med et godt tilbud til barn og unge vil også utvikling av klubben være en sentral målsetting.

### 4.2 OBOS-Akademiet

OBOS-Akademiet skal være et spisset tilbud til 6.-8.klassinger.

Akademiet følger samme retningslinjer som FFO, men tar det enda et steg videre. Kreve mer av spilleren (holdninger, konsentrasjon, vilje). Det skal være litt tøffere økter. Vi skal spe på med eksterne trenere innimellom. Vi samarbeider med andre akademier. Vi deltar på 1-2 turneringer (lokalt) mot god motstand hver sesong. Egen akademitrøye til bruk i trening og kamp.



### 4.3 Spillerutvikler

Klubben skal ha en spillerutvikler. Det kan være en eller flere som deler på rollen. Rollen rapporterer til Sportslig Utvalg.

Rollen er ansvarlig for at sportsplanen legges til grunn for gjennomføring av aktiviteten i klubben.

Stillingen er nærmere beskrevet her <http://hinnafk.no/index.cfm?id=438529>

### 4.4 Keepertrening

#### **Barn**

Lagstrenerne får tilbud om keepertrenerkurs.

#### **Ungdom (13-19 år)**

Vi har egen Keepertrener som følger opp keeperne i ungdom- og senioravdelingen. Alle keepere skal ha tilbud om spesifisert keepertrening med keepertrener minst annenhver uke. De mest talentfulle keeperne har mulighet til å hospitere til A-lag.

#### **A-lag**

Keepertrener skal følge opp keeperne minimum to dager i uken.

## 4.5 Hospitering

**Hospitering** er et eksempel på **differensiering** der spillere i perioder eller over lengre tid, får trene og spille på lag på høyere års trinn, i tillegg til sitt opprinnelige lag.

Hospitering starter etter at kampsesongen er avsluttet for 10-årslag. Før dette møter spillerne eldre og sterkere spillere på FFO. Alle spillere med rette holdninger som ønsker hospitering får mulighet til å prøve. Etter hvert som spilleren går over i ungdomsavdelingen, blir ferdigheter mer avgjørende for videre hospitering.

**Flytsonesprinsippet**, og hvor moden spilleren, miljøet og foreldrene er for «å tåle hospiteringen», er avgjørende når spillere får lov til å prøve seg på høyere nivåer. Gode hospiteringsordninger er et viktig virkemiddel for læring generelt og mesterlæring spesielt.

**Hospiteringsordninger håndteres av klubben** gjennom avtale mellom hovedtrenerne på avgivende lag og mottakende lag. Overordnet ansvar for hospitering av klubbens ungdoms talenter er spillerutvikler.

Spillerutvikler har ansvar for hospiteringsmøter mellom lagene hvor man enes om hvilke spillere som skal hospitere og hyppighet av treninger og kamper. All kommunikasjon vedrørende hospitering (trening, kamper, etc.) skal skje mellom hovedtrenerne til de respektive lagene (og ikke den enkelte hospitant eller dens foresatte) og spillerutvikler. Avgivende lag er "eier" av spilleren.

Oppstår det uenigheter mellom trenerne med tanke på hospitering skal Sportslig utvalg involveres og bidra til endelig løsning ut ifra klubbens målsetninger.

Samarbeid, planlegging og god kommunikasjon er avgjørende. Skal spillerne trives når de trener sammen med eldre års trinn, er flytsonesprinsippet på og utenfor banen avgjørende.

At spilleren gjenkjenner fotballfaglige temaer, er viktig for å skape trygghet på treningsfeltet.

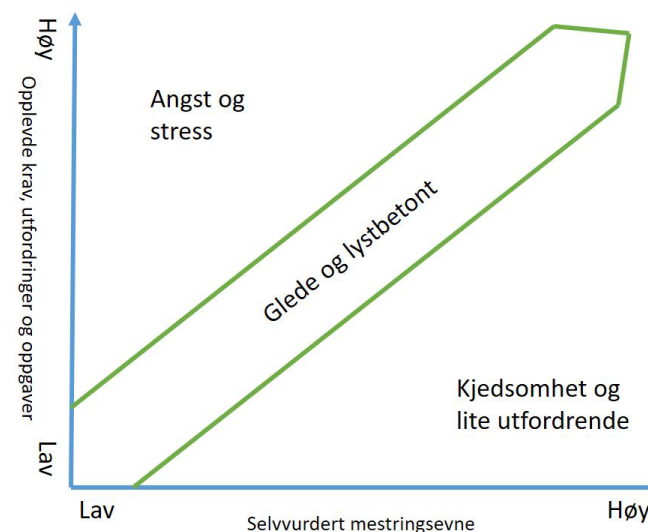
## Kriterier for hospitering

Barn:

- Godt treningsoppmøte på eget lag, hospitering skal ikke erstatte eget lags treninger
- God innsats
- Gode holdninger, følge med på instruksjoner og være fokusert og gjøre sitt aller beste hele tiden
- Rollemodell

Ungdom:

- Godt treningsoppmøte
- Gode ferdigheter
- Gode holdninger



## 4.6 Differensiering

Først av alt, differensiering betyr IKKE topping av lagene. Noe av det aller viktigste for barns utvikling på fotballbanen er trygghet og mestring. For at alle skal oppleve mestring må man av og til differensiere. Differensiering favoriserer vel så mye de mindre gode som de beste spillerne. Optimal differensiering og utvikling får man når man spiller om lag 1/3 av tiden med spillere som har kommet lengre enn en, 1/3 av tiden for spillere som er på samme nivå og 1/3 av tiden med spillere som er på et lavere nivå.

I treningshverdagen oppfordres det til differensiering. Hele laget skal trene i sammen og ha felles oppvarming samme øvelser. Man kan differensiere spillergruppen etter oppvarming eller før spilldelen som typisk er på slutten av treningen.

Man differensierer ikke i kamp. I barnefotballen skal man i utgangspunktet ha lik spilletid uavhengig av ferdigheter. Men innsats og tilstedeværelse kan påvirke spilletid særlig fra G/J10 år.

Det er flere former for hospitering utenom i vanlig treningshverdag. Hospitering til eldre lag er en av dem, det starter etter sesongslutt når man er G/J 10 år.

De 2-3 fremste kan få tilbud om 2 år opp om de skiller seg ut tilstrekkelig. Øvrige spillere får tilbud om hospitering 1 år opp. Det blir typisk mange hospitanter de første øktene, men det skalles fort av. Og etter hvert blir det en naturlig gruppe hospitanter.

En annen måte for differensiering er å melde på ett serielag som spiller i ett årstrinn høyere, Hinna Ekstra. Hinna Ekstra er ikke ett lag med faste spillere. Dette laget er for typisk den per tiden 1/3+ beste spillerne som viser gode holdninger i tillegg til ferdigheter. Ingen skal si at de er faste på Hinna Ekstra.



## 4.7 Jevnbyrdighet

Hinna Fotball følger NFF sine retningslinjer for barnefotballen og topping av serielag skal ikke forekomme i barnefotballen. Fokus skal være på jevnbyrdighet, både når det gjelder inndeling av serielag og i kampavvikling. Jevnbyrdighet vil si at man får noenlunde jevn motstand i både kamp og trening. Dette bidrar til å skape spenning, glede og engasjement. Jevnbyrdighet er en forutsetning for at spillerne skal oppleve trygghet og mestring.

Med jevnbyrdighet mener vi ikke at man skal sette sammen de på samme nivå til serielag, det vil si at man skal ikke sette sammen 1'erne på ett lag, 2'erne på et annet lag, etc. Man skal sette sammen lag fra hele spillergruppen som vil være jevne i interne kamper, altså man skal mikse ulike nivåer på alle lag. I praksis betyr dette at om man melder på 5 serielag til serien på et alderstrinn så skal lagene være jevnbyrdige i kamper seg imellom og spille på samme nivå.

Ved laginndeling i barnefotballen skal man ikke velge sammensetningen av laget ut ifra hvor de ulike spillerne bor, klasser, kamerater, enkel logistikk for foreldre, etc. Man ønsker ikke faste lag, klikkdannelser eller bydels/klasse lag. Man skal rokkere på lagene minst 2 ganger i sesongen, typisk før vår og høst sesong. Dette gjøres fordi spillerne i denne alderen utvikler seg i ulikt tempo, og 2 jevne lag i april kan være svært ujevne i august. Man ønsker også at spillere og foreldre skal bli kjent med flest mulig på årstrinnet raskest mulig, dette for å øke trygghet og tilhørighet til laget og spillergruppen og dermed redusere forfall av spillere mest mulig.

## 4.8 Turneringsbestemmelser

For lagene i barneseksjonen har alle lag mulighet til å bli med på 4 turneringer iløpet av sesongen. 2 om våren og 2 om høsten hvor den ene er vår egen Hinna Miniputt Turnering. For turneringene gjelder lagpåmelding som for serielag og jevnbyrdighetsprinsippet skal gjelde. Her ønsker man mest mulig spilletid for alle og helst ikke flere enn 2 innbyttere per lag. Kampavvikling skal være som for vanlige seriekamper. Klubben definerer turneringer som lagene skal/kan være med på. G/J12 skal være med på Hinna Park Turnering som avvikles på våren. Disse lagene er fortsatt barn og er ikke med på sluttspill.

For ungdom er det mer frihet og opp til hvert enkelt lag hvilke turneringer man skal være med på og man kan melde på lag etter nivåer. G/J13 skal være med på vår egen Hinna Park Turnering som avvikles på våren. Dana Cup er en turnering klubben oppfordrer alle til å delta og det er et mål at alle lag i ungdom skal delta på Dana Cup. Det er egne bestemmelser for Dana Cup i Dana Cup Håndboken, se hjemmesiden.

## 5. Trenerveileder

### **Trenerveileder**

Klubben skal ha en trenerveileder som skal følge opp alle klubbens trenere. Trenerveileder vil også være ansvarlig for å arrangere trenerforum, NFF Grasrottrenerkurs og andre eksterne fotballrelaterte kurs. Trenerveileder er og keeperhovedansvarlig for å implementere Hinna modellen i klubben.

Kvalitetsklubbs krav til trenerutdanning er førende for Hinna Fotball.

Det ønskes at trenerveileder gjennomfører NFF Trenerveileder kurs.

### **Sportsplan:**

Ansvarlig for at sportsplanen/Hinna modellen legges til grunn for gjennomføring av aktiviteten i klubben.

### **Trenerforum:**

Planlegging - ansvarlig for å utarbeide en struktur for hvordan trenerforum i klubben skal organiseres.

Gjennomføring – ansvarlig for at trenerforumene blir gjennomført iht. sportsplan.

### **Klubbens trenere:**

Oppfølging - skal følge opp klubbens trenere i faglige og praktiske spørsmål, være en trener for trenerne!

Utdanning - skal kartlegge kompetanse og bidra til at alle trenere har nødvendig utdanning.

Rekruttering av nye trenere.

## 6. Dommere

### **Dommeransvarlig**

Dommeransvarlig er ansvarlig for å arrangere dommerkurs og oppfølging av klubbens dommere. Rollen skal være tilgjengelig for dommerne i klubben slik at de føler seg trygge og vet om en person å kontakte ved spørsmål og hjelp. Målet med rollen er å øke dommerrekrutteringen internt i klubben og bidra til å utdanne flere rekruttdommere og kretsdommere fra Hinna Fotball. Dommeransvarlig i Hinna fotball er en del av Sportslig utvalg og møter fast på disse møtene.

I mål om å rekruttere flere dommere, settes det opp et års hjul, hvor man legger opp til to sosiale sammenkomster for dommerne, gjerne i forbindelse med dommerkurs og Hinna turneringen. Her sørger man for at dommeren har det nødvendige utstyret de trenger.

Mer informasjon rundt oppgavene til en dommeransvarlig og annen relatert info finner en på hjemmesiden:

<http://www.hinnafk.no/index.cfm?tmpl=team&teamId=165>

### **Dommer organisering**

Dommere i Hinna fotball rekrutteres via obligatorisk dommerkurs for 13 årslagene. Dette gjennomføres i Januar. I forkant av Hinna Miniputt turnering vil 12-års lagene bli invitert til regelkveld slik at de kan dømme i turneringen. Dermed er de godt rustet til dommerkurs i Januar. De samme dommerne samles i tillegg rett før turneringen. Der får de utstyr, samt de viktigste regler og gode råd og tips gjennomgå med dommerne. Her må også øvrige dommere som skal dømme, møte. De dommere som har gjennomført kurset samme år, får dømme de yngste på turneringen. Dommerkurs for 9'er og 11' er, avholdes i mars, før egen Hinna Park Cup.

Dommerne er organisert via Spond, i egne grupper for dømming av 5er, 7er og 9er fotball.

Per i dag er det registrert ca. 100 klubbdommere i Hinna fotball, men alle er ikke like aktive. Alle kamper blir lagt ut som et arrangement i Spond, hvor alle dommere blir invitert til å dømme kampen.

### **Hinna har 6 rekrutteringsdommere.**

Målet er å utvikle flere rekrutteringsdommere, samt fortsette å utdanne flere klubbdommere, samt følge utviklingen til dommerne slik at de blir trygge og etter hvert får stige i gradene.

### **Det er klubbdommere og foreldre som dømmer i barnefotball i Hinna fotball.**

Foreldre dømmer som hovedregel 3'er fotball, mens det for 5'er fotball og oppover er egne klubbdommere som står for dømmingen. Kretsen setter opp dommere til ungdom og seniorkamper. Imidlertid må klubben selv ordne dommere til de laveste nivåene. Disse dømmes da av egne klubbdommere.

## 7. Barneseksjonen

### Nyttig informasjon - Barneseksjonen

#### Sportslig utvalg

2 kontaktpersoner som hjelper med organisering av treninger, treningsopplegg etc.

#### Seksjonsmøte

- 2 x pr år (høst/vår)
- Gjennomgang av Hinna modellen
- Treningstider
- Fair Play
- Organisering av lagene
- Turneringer

#### Kultur

- Vi gir beskjed dersom vi ikke kan komme.
- Vi har en profesjonell innstilling til trening og trener.
- Miljøet i laget skal bygge på åpenhet, trygghet og trivsel.
- Eventuelle disiplinære saker skal rapporteres skriftlig til styret.



## Generelle mål

- Alle skal ha det gøy og føle seg inkludert
- Klubben skal til enhver tid ha minst en trenerkoordinator for barnefotballen
- Alle trenere skal delta på trenerforum
- Alle trenere skal bli nøye innført i denne Hinna-modellen, og plikter å følge denne
- Alle lagene i hver årsklasse skal samles til samtidige treninger (kjønnsdelt). Her er det åpent for differensiering på tvers av opprinnelige lag
- Klubben skal tilby Grasrottrenerkurs, og dette bør gjennomføres av alle trenere.
- Trenere oppfordres til å gjennomføre ytterligere kursing
- Klubben skal markedsføres i offisielt Hinna-utstyr, og støtteapparatet oppfordres til å bruke dette i kamp- og treningssammenheng.
- Klubben skal etterstrebe å kunne tilby lagene spillere fra ungdomsseksjonen som trenere/assistent trenere.
- Det skal vises fleksibilitet ovenfor andre idretter
- Klubben skal legge til rette så det er mulig å utvikle seg til å bli en toppspiller i Hinna Fotball.

## Spillestil

- Det er lov å miste ballen, men ikke gi den bort.
- Oppdra spillerne til alltid å søke konstruktive løsninger, uansett posisjon på banen og risiko.
- Risiko som begrep skal ikke eksistere i barnefotballen.  
- dette skal læres senere
- På trening, og som oftest i kamp, skal spillet settes i gang kort fra keeper.
- Vi har ingen som står i mål på Hinna, men derimot mange som spiller i mål.
- Vi har heller ingen som er angreps- eller forsvarsspillere i Hinna. Når laget har ballen er alle i angrep, og når motstanderlaget har ballen er alle i forsvar. Bruk derfor ikke begrepene «angrep» og «forsvar» spiller, men i stedet rollenøytrale begreper som «front- og bakspillere».
- Resultatet i kamper skal alltid være underordnet glede og utvikling.

*Barnefotballens tre grunnverdier: Likhetsprinsippet,  
Jevnbyrdighetsprinsippet og Breddeformelen: Trygget + Mestring = Trivsel.*

## 7.1 Barn 5-7 år

### Karakteristiske trekk for aldersgruppa

- Koordinasjonsevnen utvikles
- Stor aktivitetstrang
- Tar verbal instruksjon dårlig
- Kort konsentrasjonstid
- Idealer og forbilder står sentralt
- Følsom for kritikk
- Aggresjon rettes mot kamerater

### Mål for aldersgruppa

- Skape trygghet og sosialisering for spillerne i fotballmiljøet
- Skape en fast ramme for trening og aktiviteter
- Holde kullet samlet i samtidig trening med mulighet for differensiering
- Innføring i elementære samværsregler: toleranse – respekt – disiplin.
- Motivere til fotballek utenom organiserte treninger
- Det skal etableres egne jentelag
- Skape engasjement og gode holdninger i foreldregruppen, se "[Foreldrevettreglene](#)"
- Etablere et stort støtteapparat – flest mulig foresatte bør ha et ansvarsområde rundt laget.
- Oppfordre foreldre til tilstrekkelig tilstedeværelse på trening



<b>Laginndeling</b>	<b>Organisering</b>	<b>Forslag til en trening på dette nivået (1 time)</b>
<p><b>Spillere</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 6år er yngste årsklasse i seriesystem.</li> <li>• 5-åringer tar opp 4-åringer om en forelder bidrar som trener.</li> </ul> <p>Blir eget lag/kull G/J 6, når barna begynner på skolen. Da vil 5 åringene ta imot 4 åringer.</p> <p><b>Inndeling i grupper</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disse gruppene brukes ved kamp</li> </ul> <p>Spillerne deles inn i jevne grupper på 6 spillere.</p> <p>Gruppene settes sammen av spillere fra forskjellige deler av bydelen, for å unngå at det blir egne bydelslag med tanke på klasse/skole. Og for at spillerne skal bli kjent med hele laget.</p> <p>Sikrer og stabilitet og mulighet for samkjøring.</p> <p>Gruppene skal endres minimum hvert halvår og nye grupper skal settes sammen til turneringer.</p> <p><b>Alle grupper trener sammen – Hele kull fordelt på kjønn.</b></p> <p>5/6-åringer får egen treningstid i gymsal fra høst/vinter sesongen</p>	<p><b>Lagene er foreldredrevet</b></p> <p>Viktig med både mannlige og kvinnelige ledere rundt alle lag.</p> <p>4-åringene tas opp på og inkluderes i laget til 5-åringene. Fra oppstart i september.</p> <p>Lagledelsen for 5-åringene skal sammen med Barneseksjonen introdusere Hinnamodellen og organisering av laget for 5-åringenes lagledelse.</p> <p>Alle lag søkes organisert med en trener pr.3 spillere. Dette sikrer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En solid ledergruppe som på best mulig måte kan ivareta laget.</li> <li>• Liten slitasje blant lederne</li> <li>• En stor spillergruppe som kjenner hverandre</li> <li>• Små grupper som enkelt organiseres</li> </ul>	<p><b>1. Oppvarmingsdel (5 minutter)</b> → Lekbetont oppvarming – med ball!</p> <p><b>2. Koordinasjon (5min)</b> → Generell kroppsbeherskelse med armer og bein. Eksempel: stegrytmer, hink og kopp.</p> <p><b>3. Ferdighetsutvikling (20 minutter)</b> → Ballmestring → Tren noen utvalgte ferdigheter Eksempel: 1) Korte innsidepasninger i ro. - Fokuser på at spillerne skal bruke innsiden. 2) Sette pasningstreningen i bevegelse. Øv fortsatt på innsidepasninger.</p> <p><b>4. Spilldel (30 minutter)</b> → Småspill – alle må bli involvert!</p> <p>Avslutt alltid med en «samling med drikkeflaska». Har vi det gøy? Har vi lært noe? Gi skryt! Takk for i dag!</p>

## Lagledelse

### Trenere

- Alle ledere tilbys trener og leder- kurs
- Stiller på treninger iht. Hinna- modellen og plan fra lagets Sportslig Ansvarlig
  - Minst en trener skal ha NFF Grasrottrener Delkurs 1
- Er ansvarlig for en 6-spillergruppe sammen med en medtrener.

### Oppmann / -kvinne

- Rapporterer til seksjonsleder Hinna Fotball.
- Medlemsregistrering etc.
- Støtter opp om øvrige utvalg.
- Kampoppsett, Utstyr, dugnad, Fair Play , sosialt. Etc.

### Sportslig ansvarlig/Hovedtrener

- Rapporterer til sportslig utvalg Hinna Fotball.
- Krav om NFF Grasrottrener del 1. Ønske om del 2
- Ansvar for lagets treningsopplegg i tråd med klubbens utdanningsplan for spillere

### Dugnadskontakt

- Fordeler lagets dugnadsjobb ut på lag.
- Rapporterer til turneringsansvarlig og seksjonsleder

### Fair Play kontakt

- Ansvarlig for at klubbens Fair Play-instrukser overholdes.

### Materialforvaltere

- Ansvar for lagets utstyr.
- Bringer til og fra trening.
- Bestilling nytt. 2 ganger årlig

### Inkluderingskontakt

- Ansvar for oppfølging av barn som behøver litt ekstra oppfølging.

### Sosialkomite

- Minst 1 pr. 10 barn.
- Ansvar for minimum 4 sosiale sammenkomster for laget pr sesong. Minimum 1 «samling» for foreldre.

### Lagkoordinator (1 pr. serielag)

- Ansvarlig for all organisering i forbindelse med lagets kamper.
  - drakter / utstyr
  - dommer
  - kampavtaler / terminlister (sammen med oppmann)

## Hinna for alle

Vi møter forberedt til riktig tid.

Alle lag skal trene variert minimum

- 1 time pr. uke. + kamp i kampsesongen.
- Partallslag trener mandag/onsdag. (2008)
- Oddetallslag trener tirsdag/torsdag. (2009)

Øvelsene MÅ tilpasses barn. MYE AKTIVITET er viktig:

- alle i aktivitet (ingen venting ved små grupper)
- fotballteknikk
- koordinasjon.
- utholdenhet kun med ball.

**Det SKAL differensieres for å gi alle mestringsfølelse.**

<b>Kamper</b>	<b>Kamp organisering</b>	<b>Hospitering I Trening og Kamp</b>
<p>Lag fra og med 6 år meldes på seriespill. Anbefalt 1 lag per 6 spillere.</p> <p>5- åringene som har trent min. 6 måneder med de «store» er med på kampgrupper.</p> <p>Lagledere og trenere skal gjøre seg kjent med det gjeldende breddefotballreglementet.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3-er lag</li> <li>• Kampvarighet 2 x 15 min</li> <li>• Kan være lagleder som dommer, men uten Hinna klær</li> <li>• Bortelag må spille med vester dersom lik farge på drakt</li> <li>• Kampvert på hjemmekamper. Skal ha Kampvert vest. Rulleres mellom foreldre. Lager kaffe, ønske motstander velkomne.</li> </ul> <p><b>Fokus på Fair Play</b></p>	<p>Resultat er uinteressant.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• alle spillere skal spille like mye, bruk klokken</li> <li>• alle spillere skal prøve forskjellige posisjoner på laget</li> </ul>	<p>Ingen hospitering</p> <p>Alle spillere skal få utfordringer</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De første årene bygger vi gode og sterke årskull.</li> </ul> <p>Første året får de yngste, med støtteapparatet drahjelp av eldre lag, slik at barn og ledere oppretter kontakt.</p> <p>Fra barn begynner på skolen blir de et eget lag som skal bygges så stort og sterkt som mulig.</p> <p>Møtes igjen om noen år på <b>FFO</b>.</p> <p>Det skal differensieres internt i kullet på trening. Alle skal få øving tilpasset eget ferdighetsnivå.</p>

## 7.2 Barn 8-9 år

### Karakteristiske trekk for aldersgruppa

- Jevn og harmonisk vekst
- Selvkritikk og lærevillighet øker
- Tilnærmet lik utvikling hos jenter og gutter
- Er lette å lede og påvirke
- God utvikling av finmotorikken, «Motorisk gullalder»
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Opptatt av regler og rettferdighet
- Kreativitet utvikles
- Stort vitebegjær
- Tar fremdeles verbal instruksjon dårlig

### Mål for aldersgruppa

- Holde kullet samlet i samtidig, differensiert trening
- Spillerne oppfordres til å delta på FFO
- Forståelse elementære samværsregler: toleranse – respekt – disiplin. Alle spillere (foresatte) skal forplikte seg til Hinnas holdningskontrakt.
- Alle skal forstå fotballreglene
- Motivere til fotball-lek utenom organiserte treninger
- Optimalt antall spillere per lag er 7. For at alle spillerne skal få tilstrekkelig med kamptilbud bør ikke antall spillere overstige 8 spillere pr. lag.
- Klubben finansierer fire turneringer for laget per år.
- Trenerne skal ha Grasrottrenerkurs 1, ønske om delkurs 2
- Stort støtteapparat ved å inkludere foresatte - flest mulig foresatte bør ha et ansvarsområde rundt laget.
- Støtteapparatet skal tilrettelegge for minimum fire sosiale aktiviteter hvor foresatte skal delta. eks. frokost på klubbhuset



<b>Laginndeling</b>	<b>Organisering</b>	<b>Forslag til en trening på dette nivået (1 time)</b>
<p><b>Spillere</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Årstrinn 8-9 år har egne lag</li> </ul> <p><b>Inndeling i grupper</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disse gruppene brukes ved kamp</li> </ul> <p>Spillerne deles inn i jevne grupper på 6-8 barn.</p> <p>Gruppene settes sammen av spillere fra forskjellige deler av bydelen, for å unngå at det blir egne bydelslag med tanke på klasse/skole. Og for at spillerne skal bli kjent med hele laget.</p> <p>Sikrer og stabilitet og mulighet for samkjøring.</p> <p>Gruppene skal endres minimum hvert halvår, og nye grupper skal settes sammen til turneringer.</p> <p>En melder på jevngode lag i aldersklassen. 9 års lag har anledning og anbefales å melde opp et «hospiteringslag» som spiller en årsklasse opp. Det anbefales at 1/3 av spillere pr. lag ruller på å spille på dette laget.</p> <p>Ved «kollisjon» mellom eget lag og «hospiteringslag» skal barnet spille for laget det tilhører.</p> <p><b>Alle grupper trener sammen – Hele kullet, fordelt på kjønn.</b></p>	<p><b>Lagene er foreldredrevet</b></p> <p>Viktig med både mannlige og kvinnelige leder rundt alle lag.</p> <p>Alle lag søkes organisert med minimum en trener pr. 4-5 spillere. Dette sikrer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En solid ledergruppe som på best mulig måte kan ivareta laget.</li> <li>• Liten slitasje blant lederne</li> <li>• En stor spillergruppe som kjenner hverandre</li> <li>• Små grupper som enkelt organiseres</li> </ul>	<p><b>1. Oppvarmingsdel (5 minutter)</b> → Ballmestring</p> <p><b>2. Koordinasjon og hurtighet (5 min)</b> → Generell kroppsbeherskelse med armer og bein. Eksempel: stegrytmer, hink og kopp.</p> <p><b>3. Ferdighetsutvikling (20 minutter)</b> → basisferdigheter</p> <p>Eksempler: 1) Tren på noen utvalgte finter uten press 2) Spille 1v1. Passivt press med samme finter 3) Spille 1v1. Føre over linje i stedet for scoring (eventuell progresjon til å kunne avslutte på mål)</p> <p><b>4. Spilldel (30 minutter)</b> → Småspill – alle må bli involvert! → Bruk spilløkten til å påvirke utvalgte taktiske momenter</p> <p>Avslutt alltid med en «samling med drikkeflaska». Har vi det gøy? Har vi lært noe? Gi skryt! Takk for i dag!</p>

## Lagledelse

## Hinna for alle

### Trenere

- Alle ledere tilbys trener og leder- kurs
- Stiller på treninger iht. Hinna- modellen og plan fra lagets Sportslig Ansvarlig
  - Minst en trener skal ha NFF Grasrottrener Delkurs 1
- Er ansvarlig for en 8-spillergruppe

### Oppmann / -kvinne

- Rapporterer til seksjonsleder Hinna Fotball.
- Medlemsregistrering etc.
- Støtter opp om øvrige utvalg.
- Kampoppsett, Utstyr, dugnad, Fair Play, sosialt. Etc.

### Sportslig ansvarlig/Hovedtrener

- Rapporterer til sportslig utvalg Hinna Fotball.
- Ønske om NFF Grasrottrener del 1-3 eller høyere
- Ansvar for lagets treningsopplegg i tråd med klubbens utdanningsplan for spillere

### Dugnadskontakt

- Fordeler lagets dugnadsjobb ut på lag.
- Rapporterer til turneringsansvarlig og seksjonsleder

### Fair Play kontakt

- Ansvarlig for at klubbens Fair Play-instrukser overholdes.
- Fair Play møte

### Materialforvaltere

- Ansvar for lagets utstyr.
- Bringer til og fra trening.
- Bestilling nytt. 2 ganger årlig

### Inkluderingskontakt

- Ansvar for oppfølging av barn som behøver litt ekstra oppfølging.

### Sosialkomite

- Minst 1 pr. 10 barn.
- Ansvar for minimum 4 sosiale sammenkomster for laget pr sesong. Minimum 1 «samling» for foreldre.

### Lagkoordinator (1 pr. serielag)

- Ansvarlig for all organisering i forbindelse med lagets kamper.
  - drakter / utstyr
  - dommer
  - kampavtaler / terminlister (sammen med oppmann)

Vi møter forberedt til riktig tid.

Alle lag skal trene variert minimum:

- 2 x 1 time pr. uke + FFO (8år)
- Partallslag trener mandag/onsdag. (2008)  
Oddetallslag trener tirsdag/torsdag. (2009)

Øvelsene MÅ tilpasses barn. MYE AKTIVITET er viktig:

- alle i aktivitet (ingen venting ved små grupper)
- fotballteknikk
- koordinasjon.
- utholdenhet kun med ball.
- Keeper-trening anbefales.

**Det SKAL differensieres for å gi alle mestringsfølelse.**

Rød tråd mellom FFOs prinsipper og barnefotballen 8 – 12 år

<b>Kamper</b>	<b>Kamp organisering</b>	<b>Hospitering I Trening og Kamp</b>
<p>Lag meldes på i seriespill. Anbefalt 1 lag pr. 7 spillere. Minimum 1 lag pr. 8. spiller.</p> <p>Lagledere og trenere skal gjøre seg kjent med det gjeldende breddefotballreglementet.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5-er lag</li> <li>• Kampvarighet 2 x 25 min</li> </ul> <p>Skal bruke klubbdommer. (betalt)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kan være lagleder som dommer, men uten Hinna klær</li> <li>• Bortelag må spille med vester dersom lik farge på drakt</li> <li>• Kampvert på hjemmekamper. Rulleres mellom foreldre. Lager kaffe, ønske motstander velkomne.</li> </ul> <p><b>Fokus på Fair Play</b></p>	<p>Resultat er uinteressant.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• alle spillere skal spille like mye, bruk klokken</li> <li>• alle spillere skal prøve forskjellige posisjoner på laget</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Defensivt</li> <li>- Offensivt</li> <li>- Høyre / Venstre</li> <li>- Målmann</li> </ul>	<p>Alle spillere skal få utfordringer</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lagene bygges så store og sterke som mulig med reglement fra Hinna modellen og NFF.</li> </ul> <p>Det skal differensieres internt i kullet på trening. Alle skal få øving tilpasset eget ferdighetsnivå.</p> <p>Fra 3.klasse (8år) «hospiterer» barna på <b>FFO</b>. Her får de spille med- og mot eldre og yngre spillere, med varierende utfordring.</p>

## 7.3 Barn 10-11 år

### Karakteristiske trekk for aldersgruppa

- Jevn og harmonisk vekst
- Selvkritikk og lærevillighet øker
- Tilnærmet lik utvikling hos jenter og gutter
- Er lette å lede og påvirke
- God utvikling av finmotorikken. «Motorisk gullalder»
- Noen har kraftig lengdevekst
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Kan ta imot verbal instruksjon
- Opptatt av regler og rettferdighet
- Kreativitet utvikles

### Mål for aldersgruppa

- Holde kullet samlet i samtidig, differensiert trening
- De ivrigste spillerne oppfordres til å delta på FFO.
- Trenere skal ha Grasrottrener delkurs 1 og 2.
- Skape et fundament for god treningskultur og forståelse for hva som skal til for å bli en god fotballspiller
- Motivere til fotbal-lek utenom organiserte treninger
- Skape engasjement og gode holdninger i foreldregruppen, se "[Foreldrevettreglene](#)"
- Stort støtteapparat ved å inkludere foresatte - flest mulig foresatte bør ha et ansvarsområde rundt laget.
- Støtteapparatet skal tilrettelegge for minimum fire sosiale aktiviteter hvor foresatte skal delta. eks. frokost på klubbhuset
- Klubben finansierer fire turneringer i året.



<b>Laginndeling</b>	<b>Organisering</b>	<b>Forslag til en trening på dette nivået (1,5 time)</b>
<p><b>Spillere</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Årstrinn 10-11 år har egne lag</li> </ul> <p><b>Inndeling i grupper</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disse gruppene brukes ved kamp</li> </ul> <p>Spillerne deles inn i jevne grupper på 9 spillere.</p> <p>Gruppene settes sammen av spillere fra forskjellige deler av bydelen, for å unngå at det blir egne bydelslag med tanke på klasse/skole. Og for at spillerne skal bli kjent med hele laget.</p> <p>Sikrer og stabilitet og mulighet for samkjøring.</p> <p>Gruppene skal endres minimum hvert halvår og nye grupper skal settes sammen til turneringer.</p> <p>En melder på jevngode lag i aldersklassen. En lager ikke «toppede» og/eller «svakere» lag. På 10- og 11år melder man på lagene på rett nivå i forhold til spillergruppen. Unntak må søkes i SU.</p> <p>Det er anledning og anbefales å melde opp et «hospiteringslag» som spiller en årsklasse opp. Det anbefales at 1/3 av spillerne pr. lag ruller på å spille på dette laget. Ved «kollisjon» mellom eget lag og «hospiteringslag» skal spilleren spille for laget den tilhører.</p> <p><b>Alle grupper trener sammen – Hele kull fordelt på kjønn.</b></p>	<p><b>Lagene er foreldredrevet</b></p> <p>Viktig med både mannlige og kvinnelige ledere rundt alle lag.</p> <p>Alle lag søkes organisert med en trener pr. 4-5 spillere. Dette sikrer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En solid ledergruppe som på best mulig måte kan ivareta laget.</li> <li>• Liten slitasje blant lederne</li> <li>• En stor spillergruppe som kjenner hverandre</li> <li>• Små grupper som enkelt organiseres</li> </ul>	<p><b>1. Oppvarmingsdel (5 minutter)</b> → Ballmestring (trinn 1 og 2 i fotballpyramiden)</p> <p><b>2. Hurtighet- og spenstrening (5 minutter )</b> → Hoppøvelser, spurter og retningsforandring.</p> <p><b>3. Ferdighetsutvikling (0 minutter)</b> → Basisferdigheter</p> <p>Eksempel: 1) Tren på noen utvalgte finter uten press 2) Spille 1v1. Passivt press med samme finter 3) Spille 1v1. Føre over linje i stedet for scoring (eventuell progresjon til å kunne avslutte på mål)</p> <p><b>4. Spilldel (30 minutter)</b> → Småspill – alle må bli involvert! (Trinn 4 i fotballpyramiden) → Bruk spilløkten til å påvirke spesifikke taktiske momenter.</p> <p>Avslutt alltid med en «samling med drikkeflaska». Har vi det gøy? Har vi lært noe? Gi skryt! Takk for i dag!</p>

## Lagledelse

### Trenere

- Alle ledere tilbys trener og leder- kurs
- Stiller på treninger iht. Hinna- modellen og plan fra lagets Sportslig Ansvarlig
  - Minst en trener skal ha NFF Grasrottrener Delkurs 1
- Er ansvarlig for en 10-spillergruppe sammen med en medtrener.

### Oppmann / -kvinne

- Rapporterer til seksjonsleder Hinna Fotball.
- Medlemsregistrering etc.
- Støtter opp om øvrige utvalg.
- Kampoppsett, Utstyr, dugnad, Fair Play, sosialt. Etc.

### Sportslig ansvarlig/Hovedtrener

- Rapporterer til sportslig utvalg Hinna Fotball.
- Skal ha NFF Grasrottrener C del 1-2 eller høyere
- Ansvar for lagets treningsopplegg i tråd med klubbens utdanningsplan for spillere

### Dugnadskontakt

- Fordeler lagets dugnadsjobb ut på lag.
- Rapporterer til turneringsansvarlig og seksjonsleder

### Fair Play kontakt

- Ansvarlig for at klubbens Fair Play-instruksjoner overholdes.
- Fair Play kontrakt trener
- Fair Play kaptein

### Materialforvaltere

- Ansvar for lagets utstyr.
- Bringer til og fra trening.
- Bestilling nytt. 2 ganger årlig

### Inkluderingskontakt

- Ansvar for oppfølging av barn som behøver litt ekstra oppfølging.

### Sosialkomite

- Minst 1 pr. 10 barn.
- Ansvar for minimum 4 sosiale sammenkomster for laget pr sesong. Minimum 1 «samling» for foreldre.

### Lagkoordinator (1 pr. serielag)

- Ansvarlig for all organisering ifm lagets kamper.
  - drakter / utstyr
  - dommer
  - kampavtaler / terminlister (sammen med oppmann)

## Hinna for alle

Vi møter forberedt til riktig tid.

Alle lag skal trene variert minimum:

- 2 x 1 time pr. uke + FFO og frivillige treninger, gjerne i forbindelse med hospitering.

Øvelsene MÅ tilpasses barn. MYE AKTIVITET er viktigst:

- Alle i aktivitet (ingen venting ved små grupper)
- Fotballteknikk
- Koordinasjon.
- Utholdenhet kun med ball.
- Keeper-trening anbefales.

**Det SKAL differensieres for å gi alle mestringsfølelse.**

Rød tråd mellom FFOs prinsipper og barnefotballen 8 – 12 år

<b>Kamper</b>	<b>Kamp organisering</b>	<b>Hospitering I Trening og Kamp</b>
<p>Lag meldes på i seriespill. Anbefalt 1 lag per 9 spillere.</p> <p>Lagledere og trenere skal gjøre seg kjent med det gjeldende breddefotballreglementet.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 7-er lag</li> <li>• Kampvarighet 2 x 30 min</li> <li>• Skal benyttes klubbdommer. (betalt)</li> <li>• Bortelag må spille med vester dersom lik farge på drakt</li> <li>• Kampvert på hjemmekamper. Rulleres mellom foreldre. Lager kaffe, ønske motstander velkomne.</li> </ul> <p><b>Fokus på Fair Play</b></p>	<p>Resultat er uinteressant.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• alle spillere skal i utgangspunktet spille like mye, men man kan bruke spilletid som motivasjon for fremmøte på trening, innsats, eller for å unngå uønsket atferd</li> </ul> <p><b>Dette skal imidlertid avtales med spillerne og på foreldremøte.</b></p> <p>Noen spillere begynner å finne sine posisjoner, mens andre trenger mer tid og vil fortsatt rotere. Rom for begge deler</p>	<p>Fra høsten kan spesielt ivrige barn få muligheten til en ekstra trening pr. uke med lagene over. De 3 som er kommet lengst p.t. hospiterer 2 år opp. Resten får tilbud om 1 år opp.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hospitering starter med trening. Ekstra kamptilbud for de ivrigste på kulletts eget hospiteringslag.</li> <li>• Alle som vil får lov, men kravet er at de stiller på lagets egne treninger og kamper først.</li> <li>• Viktig at hospiterende lag stiller med voksne, slik at belastningen på mottakende lag blir minst mulig.</li> </ul> <p>I noen tilfeller må man rullere på hospiteringen, men dette er som regel bare i begynnelsen. De som ikke er ivrige nok faller av naturlig.</p> <p>Alle spillere skal få utfordringer</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lagene utvider samarbeid og hospitering.</li> <li>• Spillere som er ekstra ivrige og tåler en klasse opp, bør få tilbud om ekstra trening med lag i klassen over. 3 «ivrigste» får tilbud 2 hakk over.</li> <li>• Viktig at alle ledere, spillere og foreldre på begge lag orienteres.</li> <li>• Hospitering starter med trening, og kan utvides til enkelte kamper.</li> <li>• Alle som vil får lov, men kravet er at de stiller på lagets egne treninger og kamper først.</li> <li>• Alle hospitanter som er med i kamptroppen, skal ha minst 1 omgang med spilletid.</li> </ul>

## 7.3 Barn 12år

### Karakteristiske trekk for aldersgruppa

- Jevn og harmonisk vekst
- Selvkritikk og lærevillighet øker
- Tilnærmet lik utvikling hos jenter og gutter
- Er lette å lede og påvirke
- God utvikling av finmotorikken. «Motorisk gullalder»
- Noen har kraftig lengdevekst
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Kan ta imot verbal instruksjon
- Opptatt av regler og rettferdighet
- Kreativitet utvikles

### Mål for aldersgruppa

- Holde kullet samlet i samtidig, differensiert trening
- De ivrigste spillerne oppfordres til å delta på FFO.
- Trenere skal ha Grasrottrener delkurs 1 og 2.
- Skape et fundament for god treningskultur og forståelse for hva som skal til for å bli en god fotballspiller
- Motivere til fotball lek utenom organiserte treninger
- Skape engasjement og gode holdninger i foreldregruppen, se "[Foreldrevettreglene](#)"
- Stort støtteapparat ved å inkludere foresatte - flest mulig foresatte bør ha et ansvarsområde rundt laget.
- Støtteapparatet skal tilrettelegge for minimum fire sosiale aktiviteter hvor foresatte skal delta. eks. frokost på klubbhuset
- Klubben finansierer fire turneringer i året.



<b>Laginndeling</b>	<b>Organisering</b>	<b>Forslag til en trening på dette nivået (1,5 time)</b>
<p><b>Spillere</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Årstrinnet 12 år har eget lag</li> </ul> <p><b>Inndeling i grupper</b></p> <p>Spillerne deles inn i jevne grupper på 11-12 spillere.</p> <p>Gruppene settes sammen av spillere fra forskjellige deler av bydelen, for å unngå at det blir egne bydelslag med tanke på klasse/skole. Og for at spillerne skal bli kjent med hele laget.</p> <p>Sikrer stabilitet og mulighet for samkjøring.</p> <p>Gruppene skal endres minimum hvert halvår og nye grupper skal settes sammen til turneringer.</p> <p>En oppfordrer til å melde på jevngode lag i aldersklassen. Avhengig av spillergruppe kan man vurdere ulike nivå på serielagene i henhold til kretsens rammer.</p> <p>På 12 år melder man på lagene på rett nivå i forhold til spillergruppen.</p> <p>Det er anledning og anbefales å melde opp et «hospiteringslag» som spiller en årsklasse opp. Det anbefales at 1/3 av spillerne pr. lag ruller på å spille på dette laget. Ved «kollisjon» mellom eget lag og «hospiteringslag» skal spilleren spille for laget den tilhører.</p> <p><b>Alle grupper trener sammen – Hele kull fordelt på kjønn.</b></p>	<p><b>Lagene er foreldredrevet</b></p> <p>Viktig med både mannlige og kvinnelige ledere rundt alle lag.</p> <p>Alle lag søkes organisert med en trener pr. 5-7 spillere. Dette sikrer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En solid ledergruppe som på best mulig måte kan ivareta laget.</li> <li>• Liten slitasje blant lederne</li> <li>• En stor spillergruppe som kjenner hverandre</li> <li>• Små grupper som enkelt organiseres</li> </ul>	<p><b>1. Oppvarmingsdel (5 minutter)</b> → Ballmestring (trinn 1 og 2 i fotballpyramiden)</p> <p><b>2. Hurtighet- og spenstrening (5 minutter)</b> → Hoppøvelser, spurter og retningsforandring.</p> <p><b>3. Ferdighetsutvikling (50 minutter)</b> → Basisferdigheter</p> <p>Eksempel: 1) Tren på noen utvalgte finter uten press 2) Spille 1v1. Passivt press med samme finter 3) Spille 1v1. Føre over linje i stedet for scoring (eventuell progresjon til å kunne avslutte på mål)</p> <p><b>4. Spilldel (30 minutter)</b> → Småspill – alle må bli involvert! (Trinn 4 i fotballpyramiden) → Bruk spilløkten til å påvirke spesifikke taktiske momenter.</p> <p>Avslutt alltid med en «samling med drikkeflaska». Har vi det gøy? Har vi lært noe? Gi skryt! Takk for i dag!</p>

## Lagledelse

## Hinna for alle

### Trenere

- Alle ledere tilbys trener og leder- kurs
- Stiller på treninger iht. Hinna- modellen og plan fra lagets Sportslig Ansvarlig
  - Minst en trener skal ha NFF Grasrottrener Delkurs 1 og 2, vi ønsker 3 og 4.
- Er ansvarlig for en 12-spillergruppe sammen med en med trener.

### Oppmann / -kvinne

- Rapporterer til seksjonsleder Hinna Fotball.
- Medlemsregistrering etc.
- Støtter opp om øvrige utvalg.
- Kampoppsett, Utstyr, dugnad, Fair Play, sosialt. Etc.

### Sportslig ansvarlig/Hovedtrener

- Rapporterer til sportslig utvalg Hinna Fotball.
- Skal ha NFF Grasrottrener C del 1-2 eller høyere
- Ansvar for lagets treningsopplegg i tråd med klubbens utdanningsplan for spillere

### Dugnadskontakt

- Fordeler lagets dugnadsjobb ut på lag.
- Rapporterer til turneringsansvarlig og seksjonsleder

### Fair Play kontakt

- Ansvarlig for at klubbens Fair Play-instrukser overholdes.
- Fair Play kontrakt trener
- Fair Play kaptein

### Materialforvaltere

- Ansvar for lagets utstyr.
- Bringer til og fra trening.
- Bestilling nytt. 2 ganger årlig

### Inkluderingskontakt

- Ansvar for oppfølging av barn som behøver litt ekstra oppfølging.

### Sosialkomite

- Minst 1 pr. 10 barn.
- Ansvar for minimum 4 sosiale sammenkomster for laget pr sesong. Minimum 1 «samling» for foreldre.

### Lagkoordinator (1 pr. serielag)

- Ansvarlig for all organisering ifm lagets kamper.
  - drakter / utstyr
  - dommer
  - kampavtaler / terminlister (sammen med oppmann)

Vi møter forberedt til riktig tid.

Alle lag skal trene variert minimum:

- 2 x 1 time pr. uke + FFO og frivillige treninger, gjerne i forbindelse med hospitering.

Øvelsene MÅ tilpasses barn. MYE AKTIVITET er viktigst:

- Alle i aktivitet (ingen venting ved små grupper)
- Fotballteknikk
- Koordinasjon.
- Utholdenhet kun med ball.
- Keeper-trening anbefales.

**Det SKAL differensieres for å gi alle mestringsfølelse.**

Rød tråd mellom FFOs prinsipper og barnefotballen 8 – 12 år

<b>Kamper</b>	<b>Kamp organisering</b>	<b>Hospitering / Trening og Kamp</b>
<p>Lag meldes på i i seriespill. Anbefalt 1 lag per 11-12 spillere.</p> <p>Lagledere og trenere skal gjøre seg kjent med det gjeldende breddefotballreglementet.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 9-er lag</li> <li>• Kampvarighet 2 x 35 min</li> <li>• Skal benyttes klubbdommer. (betalt)</li> <li>• Bortelag må spille med vester dersom lik farge på drakt</li> <li>• Kampvert på hjemmekamper. Rulleres mellom foreldre. Lager kaffe, ønske motstander velkomne.</li> </ul> <p><b>Fokus på Fair Play</b></p>	<p>Resultat er uinteressant.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• alle spillere skal i utgangspunktet spille like mye, men man kan bruke spilletid som motivasjon for fremmøte på trening, innsats, eller for å unngå uønsket atferd</li> </ul> <p><b>Dette skal imidlertid avtales med spillerne og på foreldremøte.</b></p> <p>Noen spillere begynner å finne sine posisjoner, mens andre trenger mer tid og vil fortsatt rotere. Rom for begge deler</p>	<p>Ivrige barn få muligheten til en ekstra trening pr. uke med lagene over. De 3 som er kommet lengst p.t. hospiterer 2 år opp. Resten får tilbud om 1 år opp.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hospitering starter med trening.</li> </ul> <p>Ekstra kamptilbud for de ivrigste på kulletts eget hospiteringslag.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle som vil får lov, men kravet er at de stiller på lagets egne treninger og kamper først.</li> <li>• Viktig at hospiterende lag stiller med voksne, slik at belastningen på mottakende lag blir minst mulig.</li> </ul> <p>I noen tilfeller må man rullere på hospiteringen, men dette er som regel bare i begynnelsen. De som ikke er ivrige nok faller av naturlig.</p> <p>Alle spillere skal få utfordringer</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lagene utvider samarbeid og hospitering.</li> <li>• Spillere som er ekstra ivrige og tåler en klasse opp, bør få tilbud om ekstra trening med lag i klassen over. 3 «ivrigste» får tilbud 2 hakk over.</li> <li>• Viktig at alle ledere, spillere og foreldre på begge lag orienteres.</li> <li>• Hospitering starter med trening, og kan utvides til enkelte kamper.</li> <li>• Alle som vil får lov, men kravet er at de stiller på lagets egne treninger og kamper først.</li> <li>• Alle hospitanter som er med i kamptroppen, skal ha minst 1 omgang med spilletid.</li> </ul>

## 8. Ungdomsseksjonen

### Nyttig informasjon - Ungdomsseksjonen

#### Sportslig utvalg

2 kontaktpersoner som hjelper med organisering av treninger, treningsopplegg etc.

#### Trener- og spillerutvikling

Hjelper lagene på forespørsel. Har vi ikke trenerveileder er det ansvarlig fra SU som skal bistå.

#### Trenerforum

Trenerforum i April og Oktober. Vi deler erfaringer og hjelper hverandre. Innspill, foredrag og koordinering.

#### Seksjonsmøte

- 2 x pr år (høst/vår)
- Gjennomgang av Hinnamodellen, rapportering til kretsen, omberamning og andre nye krav.
- Treningstider
- Fair Play
- Organisering av lagene
- Turneringer (Dana Cup)

#### Kultur

Vi møter forberedt til riktig tid.

- Vi gir beskjed dersom vi ikke kan komme.
- Vi har en profesjonell innstilling til trening og trener.
- Miljøet i laget skal bygge på åpenhet, trygghet og trivsel.
- Eventuelle disiplinære saker skal rapporteres skriftlig til styret.



## Generelle mål

- Alle skal ha det gøy og føle seg inkludert
- Alle spillere skal forplikte seg til en holdningskontrakt
- Hovedtrenerne kan hentes inn utenfor foreldregruppen
- Alle trenere skal delta på trenerforum
- Alle trenere skal bli nøye innført i denne sportsplanen, og plikter å Følge denne
- Trenere skal oppfordres til å gjennomføre eksterne kurs
- Klubben skal markedsføre offisielt Hinna utstyr, og støtteapparatet Skal oppfordre til å bruke dette i kamp- og trenings situasjon
- Spillerne oppfordres til å drive uorganisert fotball på fritiden
- Klubben skal gi interesserte spillere muligheten til å bli dommere
- Klubben skal aktivt rekruttere egne spillere til trenerjobber og gi dem tilstrekkelig oppfølging
- Klubben skal ha gode tilbud til alle ungdommer som spiller fotball mest av sosiale grunner
- Klubben skal legge til rette så det er mulig å utvikle seg til å bli toppspiller i Hinna Fotball

## Spillestil

- Hinnas lag skal spille offensiv fotball – målet er til enhver tid å score
- Vi skal alltid forsøke å «styre» spillet og om nødvendig bruke mange trekk i laget for å skape gjennombrudd
- Mot etablert forsvar skal lagene fortrinnsvis sette i gang kort fra egen keeper.
- Hinnas spillere skal tørre å ta vare på ballen og tenke konstruktivt også i pressede situasjoner.
- Den defensive organiseringen skal være basert på prinsipper for sonedeforsvar
- Resultatet i den enkelte kamp alltid være underordnet glede og utvikling.

## Overgang fra barnefotball til ungdomsfotball

I norsk fotball er man barn frem til og med det året man fyller 12 år, og ungdom året etter. Denne overgangen må man være oppmerksom på. Litt overfladisk sagt, går man fra barnefotballens lek uten tabeller, til den mer konkurransepregede ungdomsfotballen der man i større grad blir skilt etter ferdighet. I Hinna Fotball ønsker vi en klar strategi for hvordan overgangen håndteres. Mye av dette kan leses i avsnittet tilhørende årsklassene 13 år og 14-16 år, men vi har trukket ut 5 punkter som skal følges hvert år:

1. Dette opplegget kommuniseres til hele 12 årsklassen før sommerferien.
2. Hovedtrener/trenerne for treningsgruppene, med overordnet sportsligansvar for hele årsklassen engasjeres senest i november.
3. Foreldremøte for hele årsklassen avholdes i november.
4. Hele årsklassen skal reise på Dana Cup sammen
5. Eventuelle sommer- og sesongavslutninger skal være felles for hele kullet.

## 8.1 Ungdom 13 år

### Karakteristiske trekk for aldersgruppa

- Store forskjeller i fysisk og mental utvikling
- Spillerne er svært rettferdighetsbevist
- Noen har kraftig lengdevekst
- Spillerne blir mer prestasjonsbeviste
- Motorikken er i god utvikling
- Holdninger blir lett skapt
- Konsentrasjonsevnen er i god utvikling
- Spillerne er ærgjerrige og lærenemme
- Kreativiteten er i god utvikling
- Store variasjoner i prestasjonsevnen og humør hos enkelte

### Mål for aldersgruppa

- Raskt etablere et stort og sterkt støtteapparat for hele årsklassen.
- Det er en ambisjon å melde på ett lag i 1. divisjon. Nivået og motivasjonen på årsklassen vil avgjøre hvilken divisjon de andre lagene skal meldes på i.
- Bevare et godt sosialt miljø på tvers av treningsgrupper
- Aktiv hospitering til eldre årsklasser.



*Alle lag tilknyttet NFF har forpliktet seg til å jobbe for å redusere problemer med mobbing, rasisme, vold og rus.*

<b>Laginndeling</b>	<b>Lagledelse</b>	<b>Organisering</b>
<p><b>Spillere</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Årstrinnet ønskes etablert med 2-3 fulle 9'er lag, dvs ca. 30 spillere.</li> </ul> <p><b>Inndeling i lag</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deles inn to eller flere lag med mulighet for å bevege seg mellom lagene ved behov.</li> </ul> <p>Lag meldes på i nivå 1 og nivå 2/3.</p> <p><b>Alle lag trener sammen minst 3 økter i uka. Satsningsspillerne kan ha flere økter.</b></p>	<p><b>Lagene er foreldredrevet</b></p> <p>Ønskelig med både mannlige og kvinnelige leder rundt alle lag.</p> <p>Årsgruppe/kjønn er selv ansvarlige for å organisere seg iht. Hinnamodellen. Unntak ved betalt trener der det er aktuelt, denne organiseres av sportslig utvalg.</p> <p><b>Trenere</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trenere/ledere</li> <li>• Tilbys trener og lederkurs <ul style="list-style-type: none"> <li>- UEFA Grasrottrener - minimumsønske</li> </ul> </li> <li>• Stiller på treninger iht. Hinnamodellen og plan fra lagets Sportslig Ansvarlig</li> <li>• Ambisjon om at alle jentelag skal ha kvinnelige trenere i trenerteamet</li> </ul>	<p>Følgende funksjoner må velges blant lagets ledere:</p> <p><b>Dugnadskontakt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rapporterer til daglig leder.</li> <li>• Ansvarlig for å delegere ansvar på klubbens dugnader.</li> </ul> <p><b>Materialkontakt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ansvar for lagets utstyr, drakter etc.</li> </ul> <p><b>Oppmann / -kvinne</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rapporterer til seksjonsleder.</li> <li>• Ansvarlig for all organisering ifm lagets kamper herunder: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dommer, kampavtaler / terminlister</li> </ul> </li> <li>• Innkalle til 2 foreldremøter i året</li> </ul> <p><b>Sportslig ansvarlig/Hovedtrener</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rapporterer til sportslig utvalg.</li> <li>• Krav om en trener med Grasrottrener Delkurs 1 per årstrinn.</li> <li>• Ønske om UEFA C lisens eller høyere.</li> <li>• Ansvar for lagets treningsopplegg i tråd med klubbens utdanningsplan for spillere.</li> </ul>

<b>Treninger</b>	<b>Kamper</b>	<b>Hospitering I Trening og Kamp</b>
<p>En årsklasse skal trene samlet dersom banekapasiteten tillater det.</p> <p>Alle lag skal tilbys minst tre treninger a 1,5 timer pr. uke</p> <p>Banekapasitet kan påvirke treningstid</p> <p>I tillegg tilbyr Hinna Fotball hospitering med eldre lag (utvalgte spillere)</p>	<p>Lagleder/Trener/oppmann er ansvarlig for å holde seg oppdatert på gjeldende breddereglement for NFF-Rogaland.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 9er-lag</li> <li>• Kampvarighet 2 x 35 min (13 år)</li> <li>• NFF setter opp dommer i 1.div.</li> </ul> <p>Dommeransvarlig\oppmann skaffer dommer til lavere nivåer</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Resultater meldes i min fotball app</li> <li>• Omberamning i god tid</li> <li>• Bortelag må spille med vester dersom lik farge på drakt</li> <li>• Kampvert på hjemmekamper. Rulleres mellom foreldre.</li> </ul> <p><b>Fokus på Fair Play</b></p>	<p>Alle spillere skal få utfordringer</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lagene bør etablere samarbeid og hospitering</li> <li>• Viktig at alle ledere, spillere og foreldre på begge lag orienteres</li> <li>• Hospitering starter med trening, og utvides til enkelte kamper</li> <li>• En større gruppe spillere får lov, men kravet er at de stiller på lagets egne treninger og kamper først.</li> <li>• Viktig at hospiterende lag stiller med voksne, slik at belastningen på mottakende lag blir minst mulig. I noen tilfeller må man rullere på hospitering, men dette er som regel bare i begynnelsen. De som ikke er ivrige nok faller av naturlig.</li> <li>• Alle hospitanter som er med i kamptroppen, skal ha minimum 1 omgang spilletid.</li> </ul>
<b>Treningsopplegg</b>	<b>Kamporganisering</b>	<b>Representasjon</b>
<p>NFF og Hinna Fotball har utarbeidet treningsplan og øvelser for alle årsklasser. Kontakt sportslig utvalg</p>	<p>Spillerne velger satsning eller bredde.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laginndeling etter treningsoppmøte, holdning og ferdigheter, justert månedlig.</li> <li>• Alle i kamptroppen skal spille. For bredde minimum 20 minutter spilletid</li> <li>• Spillerne rullerer på posisjoner</li> </ul>	<p>Spillere kan få tilbud om å delta på treninger i NFF's regi. Første mulighet er p.t. fotballskole for 13-åringer. Spillere som deltar på egne treninger samt hospitering, gis i samråd med lag og sportslig utvalg tilbud. Treningsfremmøte vil være viktigste uttakskriterium.</p> <p>Tilsvarende også for senere klubb nomineringer</p>

## 8.2 Ungdom 14-16 år

### Karakteristiske trekk for aldersgruppa

- Ekstrem vekstperiode
- Sterke sosiale behov
- Gutter utvikler større muskulatur enn jenter.
- Sterk vekst av kretsløpsorganene
- Kreativitet i sterk utvikling
- Koordinasjonsevnen i fin utvikling
- Dårlig harmoni mellom fysisk og mental utvikling.
- Variabel opptreden; Pubertetsalder, usikker
- Sjenert, tøff utad, aggressiv

### Mål for aldersgruppa

- Ivareta et stort og sterkt støtteapparat for hele årstrinnet
- Bevare et godt sosialt miljø på tvers av treningsgruppene.
- Etablere bånd mot junior- og seniorlag. Disse skal benyttes som et referansepunkt for spillerne.
- Aktiv hospitering til eldre årstrinn.
- Hinna har som ambisjon å være representert med minst en spiller på hvert kretslag.
- Kartlegge og registrere potensielle treneremner. Tilstrebe å benytte disse i barne- og ungdomsfotballen.

*Flere spillere konfirmerer seg det året de fyller 15. De er da opptatt med konfirmasjonssamlinger en kveld i uken – på forskjellige ukedager. Trafikalt grunnkurs og kjøreopplæring tar også tid på kveldstid*

*Vær oppmerksom på dette når aktiviteten planlegges.*

*Trener og lagledere skal være rollemodeller og bidragsyttere til å skape gode og riktige holdninger.*



<b>Laginndeling</b>	<b>Lagledelse</b>	<b>Organisering</b>
<p><b>Spillere</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle årstrinn ønskes etablert med ett satsningslag og ett breddelag</li> </ul> <p><b>Inndeling i lag</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle årstrinn ønskes påmeldt med ett lag i øverste nivå, og ett lag i bredde.</li> </ul> <p><b>Alle lag trener sammen minst 3 økter i uka. Satsningsspillerne kan ha flere økter.</b></p> <p>Målet er å ha ett lag i elite/1 div og minimum 1 lag i 2 div</p>	<p><b>Lagene er foreldredrevet</b></p> <p>Ønskelig med både mannlige og kvinnelige leder rundt alle lag.</p> <p>Årsgruppe/kjønn er selv ansvarlige for å organisere seg iht. Hinnamodellen. Unntak ved betalt trener der det er aktuelt, denne organiseres av sportslig utvalg.</p> <p><b>Trenere</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trenere/ledere</li> <li>• Tilbys trener og lederkurs <ul style="list-style-type: none"> <li>- ønske om at en per kull skal ha UEFA Grasrottrenerkurs</li> </ul> </li> <li>• Stiller på treninger iht. Hinna- modellen og plan fra lagets Sportslig Ansvarlig</li> <li>• Ambisjon om at alle jentelag skal ha kvinnelige trenere i trenerteamet</li> <li>• Oppfordrer G/J15/16 lagene til å engasjere toppspillere i trenerteamet</li> </ul>	<p>Følgende funksjoner må velges blant lagets ledere:</p> <p><b>Dugnadskontakt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rapporterer til daglig leder.</li> <li>• Ansvarlig for å delegere ansvar på klubbens dugnader.</li> </ul> <p><b>Materialkontakt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ansvar for lagets utstyr, drakter etc.</li> </ul> <p><b>Oppmann / -kvinne</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rapporterer til seksjonsleder.</li> <li>• Ansvarlig for all organisering ifm lagets kamper herunder: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dommer, kampavtaler / terminlister</li> </ul> </li> <li>• Innkalle til 2 foreldremøter i året</li> </ul> <p><b>Sportslig ansvarlig/Hovedtrener</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rapporterer til sportslig utvalg.</li> <li>• Krav om en trener med Grasrottrener Delkurs 1 og 2 per årstrinn.</li> <li>• Ønske om UEFA C lisens eller høyere.</li> <li>• Ansvar for lagets treningsopplegg i tråd med klubbens utdanningsplan for spillere.</li> <li>• Sportslig leder, sammen med seksjonsleder ansetter eventuelle eksterne trenere.</li> </ul> <p>* Det stilles større krav til betalte trenere. Se stillingsinstruks og trenerkontrakt.</p>

<b>Treninger</b>	<b>Kamper</b>	<b>Hospitering I Trening og Kamp</b>
<p>En årsklasse skal trene samlet dersom banekapasiteten tillater det.</p> <p>Alle lag skal tilby minst tre treninger a 1,5 timer pr. uke</p> <p>Banekapasitet kan påvirke treningstid</p> <p>I tillegg tilbyr Hinna Fotball hospitering med eldre lag (utvalgte spillere)</p>	<p>Lagleder/Trener/oppmann er ansvarlig for å holde seg oppdatert på gjeldende breddereglement for NFF-Rogaland.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 11er-lag</li> <li>• Kampvarighet 2 x 35 min (14 år)</li> <li>• Kampvarighet 2 x 40 min (15-16 år)•</li> <li>• Kampvarighet 2 x 40 min (17 år)</li> <li>• NFF setter opp dommer i 1.div.</li> </ul> <p>Dommeransvarlig\oppmann skaffer dommer til lavere nivåer</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Resultater meldes i min fotball app</li> <li>• Omberamning i god tid</li> <li>• Bortelag må spille med vester dersom lik farge på drakt</li> <li>• Kampvert på hjemmekamper. Rulleres mellom foreldre.</li> </ul> <p><b>Fokus på Fair Play</b></p>	<p>Alle spillere skal få utfordringer</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trenerne avklarer hvem som kan hospitere sammen med den SU delegerer ansvaret til.</li> <li>• Viktig at alle ledere, spillere og foreldre på begge lag orienteres</li> <li>• Alle lag skal ha yngre spillere på hospitering til hver kamp (to anbefales) dersom spillerne er sportslig kvalifisert.</li> <li>• Ikke flere enn to, det kan ødelegge lag.</li> <li>• Man skal forsøke å la hospitantene spille minimum en omgang.</li> <li>• Hospiterende spillere skal ikke ha mer enn tre ordinære kamper på to uker i snitt.</li> </ul>

<b>Treningsopplegg</b>	<b>Kamporganisering</b>	<b>Representasjon</b>
<p>NFF og Hinna Fotball har utarbeidet treningsplan og øvelser for alle årsklasser. Kontakt sportslig utvalg</p>	<p>Spillerne velger satsning eller bredde.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laginndeling etter treningsoppmøte, holdning og ferdigheter, justert månedlig.</li> <li>- Hospitering er tellende trening.</li> <li>• Alle i kamptroppen skal spille. For bredde minimum 20 minutter spilletid</li> <li>• Spillerne begynner å fokusere på faste posisjoner.</li> </ul>	<p>Spillere kan få tilbud om å delta på treninger i NFF's regi. Første mulighet er p.t. fotballskole for 13-åringer. Spillere som deltar på egne treninger samt hospitering, gis i samråd med lag og sportslig utvalg tilbud. Treningsfremmøte vil være viktigste uttakskriterium.</p> <p>Tilsvarende også for senere klubbnomineringer</p>

## 8.3 Ungdom 17-19 år

### Mål

- Opprettholde gode tilbud til alle spillerne – både for satsnings- og breddefotball.
- Utvikle spillere til klubbens A-lag.

### Retningslinjer

- Hovedtrener for Jr-1 har et overordnet ansvar også for de andre juniorlagene.
- Spillere som ikke starter kamper for junior elite, skal ha kamptilbud på breddelag.
- Det skal være åpent for hospitering til junior elite fra de andre treningsgruppene. Sportslig leder skal involveres.
- Egne- og lokale spillere skal prioriteres før spillere utenfra.
- Det sportslige opplegget i juniorlaget skal være i tråd med A-laget. Spillestil skal tilnærme seg A-laget sin spillestil. Juniorlagets uke planlegges i forhold til A-lagets.
- Juniortreneren har ansvaret for den totale belastningen til spillere som også deltar på aktiviteter med A-laget.



<b>Laginndeling</b>	<b>Lagledelse</b>	<b>Organisering</b>
<p><b>Spillere</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vi har ambisjoner om ett lag pr årstrinn, samt ett elitelag*</li> </ul> <p>*For jenter ønskes ett 17årslag og ett elitelag.</p> <p><b>Inndeling i lag</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvis mulig, deles inn på årstrinn, i tillegg til ett elitelag.</li> </ul> <p>Deles inn i 17, 18 og 19årslag, samt elitelag som består av de beste spillerne fra hvert årstrinn som ikke er i A-stallen.</p> <p><b>Alle lag trener sammen minst 2 økter i uka. Elitespillerne bør ha minst 4 økter.</b></p>	<p><b>Lagene er foreldredrevet</b></p> <p>Ønskelig med både mannlige og kvinnelige leder rundt alle lag.</p> <p>Årsgruppe/kjønn er selv ansvarlige for å organisere seg iht. Hinnamodellen. Unntak ved betalt trener der det er aktuelt, denne organiseres av sportslig utvalg.</p> <p><b>Trenere</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trenere/ledere</li> <li>• Tilbys trener og lederkurs <ul style="list-style-type: none"> <li>- UEFA B er ambisjon for Jr.-elitetrener</li> </ul> </li> <li>• Stiller på treninger iht. Hinna- modellen og plan fra lagets Sportslig Ansvarlig</li> <li>• Ambisjon om at alle jentelag skal ha kvinnelige trenere i trenerteamet</li> <li>• Oppfordrer G/J15/16 lagene til å engasjere toppspillere i trenerteamet</li> </ul>	<p>Følgende funksjoner må velges blant lagets ledere:</p> <p><b>Dugnadskontakt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rapporterer til daglig leder.</li> <li>• Ansvarlig for å delegere ansvar på klubbens dugnader.</li> </ul> <p><b>Materialkontakt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ansvar for lagets utstyr, drakter etc.</li> </ul> <p><b>Oppmann / -kvinne</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rapporterer til seksjonsleder.</li> <li>• Ansvarlig for all organisering i forbindelse med lagets kamper herunder: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dommer, kampavtaler / terminlister</li> <li>• Innkalle til 1 foreldremøter i året</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Sportslig ansvarlig/Hovedansvar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rapporterer til sportslig utvalg.</li> <li>• Krav om en trener med fullført Grasrottrener kurs.</li> <li>• Ønske om UEFA B lisens eller høyere.</li> <li>• Ansvar for lagets treningsopplegg i tråd med klubbens utdanningsplan for spillere.</li> <li>• Hvis lønnet trener, er vedkommende sportslig ansvarlig for laget.</li> <li>• Sportslig leder, sammen med seksjonsleder ansetter eventuelle eksterne trenere.</li> </ul> <p>* Det stilles større krav til betalte trenere. Se stillingsinstruks og trenerkontrakt.</p>

<b>Treninger</b>	<b>Kamper</b>	<b>Hospitering I Trening og Kamp</b>
<p>En årsklasse skal trene samlet dersom banekapasiteten tillater det.</p> <p>Alle lag skal tilby minst tre treninger a 1,5 timer pr. uke</p> <p>Banekapasitet kan påvirke treningstid</p> <p>Elitespillerne skal ha minst 4 økter pr. uke</p> <p>I tillegg tilbyr Hinna Fotball hospitering med A-lag (utvalgte spillere)</p>	<p>Lagleder/Trener/oppmann er ansvarlig for å holde seg oppdatert på gjeldende breddereglement for NFF-Rogaland.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 11er-lag</li> <li>• Kampvarighet 2 x 45 min (13 år)</li> <li>• NFF setter opp dommer i 1.div. Dommeransvarlig\oppmann skaffer dommer til lavere nivåer</li> <li>• Resultater meldes i min fotball app</li> <li>• Omberamning i god tid</li> <li>• Bortelag må spille med vester dersom lik farge på drakt</li> <li>• Kampvert på hjemmekamper. Rulleres mellom foreldre.</li> </ul> <p><b>Fokus på Fair Play</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trenerne avklarer hvem som kan hospitere sammen med den SU delegerer ansvaret til.</li> <li>• Spesielt ivrige og talentfulle spillere kan flyttes permanent til et nivå der de får riktig utfordring. Dette avgjøres av spillerutvikler, i samråd med spiller, foreldre og trenere.</li> <li>• Alle lag (utenom G.Jr-elite) bør ha yngre spillere på hospitering til hver kamp (to anbefales) dersom spillerne er sportslig kvalifisert.</li> <li>• Ikke flere enn to, det kan ødelegge lag.</li> <li>• Man skal forsøke å la hospitantene spille minimum en omgang.</li> <li>• Hospiterende spillere skal ikke ha mer enn tre ordinære kamper på to uker i snitt.</li> </ul>
<b>Treningsopplegg</b>	<b>Kamporganisering</b>	<b>Representasjon</b>
<p>NFF og Hinna Fotball har utarbeidet treningsplan og øvelser for alle årsklasser. Kontakt sportslig utvalg</p>	<p>Spillerne velger satsning eller bredde.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laginndeling etter treningsoppmøte, holdning og ferdigheter, justert månedlig.</li> <li>• Alle i kamptroppen skal spille. For bredde minimum 30 minutter spilletid</li> <li>• Spillerne dyrkes i roller.</li> </ul>	

## 9. Senior

### 9.1 Senior (A og B lag)

#### Nyttig informasjon - Seniorseksjonen

##### Sportslig utvalg

To kontaktpersoner som hjelper med organisering av treninger, treningsopplegg etc.

##### Trener- og spillerutvikling

Hjelper lagene på forespørsel. Har vi ikke trenerveileder er det ansvarlig fra SU som skal bistå.

##### Trenerforum

Bidra på trenerforum i begynnelsen av hvert halvår. Vi deler erfaringer og hjelper hverandre. Innspill, foredrag og koordinering.

##### Seksjonsmøte

- Møte med seniorleder eller sportslig leder.

##### Kultur

- Vi møter forberedt til riktig tid.
- Vi gir beskjed dersom vi ikke kan komme.
- Vi har en profesjonell innstilling til trening og trener.
- Miljøet i laget skal bygge på åpenhet, trygghet og trivsel.
- Eventuelle disiplinære saker skal rapporteres skriftlig til styret.
- Alle spillere skal trener i Hinna Fotballs klubbkolleksjon

Som nevnt tidligere i Hinna modellen, ønsker Hinna Fotball å legge til rette for at spillere kan utvikle seg til øverste nivå. Da må vi ha A-lag på høyt nivå, som gir de unge spillerne nok å strekke seg etter i egen klubb, og derfor fungerer som et lokomotiv som drar med seg resten av klubben. Vi ønsker også å ivareta gode breddetilbud for voksne i form av B-lag, Old Girls, Old Boys og Veteranlag.

##### Mål

- Herre skal A være etablert i 3.divisjon med en stall bestående av minst 60% egenproduserte spillere. Innen 4 år skal laget være aktuelt for opprykk til 2. divisjon.
- Innen 4 år skal Dame A være etablert i 2.divisjon med en stall bestående av minst 40% egenproduserte spillere.
- Holde A-laget på et nivå som skaper en god arena for spillerutvikling.
- Rekruttlag skal holde høyest mulig nivå og samarbeide med A-lag, se nedenfor detaljert om rekruttplanen.
- Eventuelle øvrige lag har ren sosial profil.

##### Retningslinjer

*Egne- og lokale spillere skal prioriteres før spillere utenfra når ferdigheter, holdninger og treningsoppmøte vurderes likt.*

*Det sportslige opplegget i juniorlaget skal være i tråd med A-laget. Spillestil skal tilnærme seg A-laget sin spillestil. Juniorlagets uke planlegges i forhold til A-lagets.*

<b>Laginndeling</b>	<b>Lagledelse</b>	<b>Organisering</b>
<p><b>Damer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Antall lag blir satt opp etter hvor mange spillere som er tilgjengelig. De beste spillerne på A-laget, og de nest beste på B-laget.</li> </ul> <p><b>Herrer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Antall lag blir satt opp etter hvor mange spillere som er tilgjengelig. De beste spillerne på A-laget, og de nest beste på B-laget.</li> </ul>	<p><b>Lagene i seniorseksjonen er drevet av en trener og en hjelpetrener.</b></p> <p>Treneren, hjelpetreneren og keepertreneren er sportslig ansvarlig.</p> <p>Oppmannen er administrator ansvarlig.</p> <p><b>Trenere</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tilbys trenerkurs via Hinna Fotball.</li> </ul>	<p>Følgende som velges i laget:</p> <p><b>Tillitsmenn</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Det bør etableres ett spillerutvalg på hvert lag. Dette for å få frem synspunkter fra laget, eventuelt enkeltspillere.</li> </ul> <p><b>Oppmann / -kvinne</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rapporterer til seksjonsleder.</li> <li>• Ansvarlig for all organisering i forbindelse med lagets kamper herunder: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Drakter/utstyr, dommer, kampavtaler/terminlister.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Hovedtrener</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rapporterer til sportslig utvalg.</li> <li>• UEFA B eller høyere er ønsket</li> <li>• Sportslig ansvarlig for laget.</li> <li>• Sportslig leder, sammen med seksjonsleder ansetter trenere.</li> </ul>

<b>Treninger</b>	<b>Kamper</b>	<b>Hospitering I Trening og Kamp</b>
<p>A-lag skal ha minimum tre treninger i uken a 1,5 timer pr trening.</p> <p>Hospitering tillatt fra året en fyller 15 år.</p>	<p>Lagleder/Trener/oppmann er ansvarlig for å holde seg oppdatert på gjeldende breddereglement for NFF-Rogaland.</p> <p>Blir avviklet i den divisjonen klubben er representert i.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 11er-lag</li> <li>• Kampvarighet 2 x 45 min</li> <li>• NFF setter opp dommere</li> <li>• Resultater meldes i FIKS\min fotball app av hjemmelag</li> <li>• Kampvert</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportslig utvalg setter opp treningstider som gir hospitering som en ekstra trening i uken. Trenerne avklarer hvem som skal hospitere i henhold til klubbens retningslinjer.</li> <li>• Spesielt ivrige og talentfulle spillere kan flyttes permanent til senior der de får riktig utfordring. Dette avgjøres av spillerutvikler, i samråd med spiller og trenere.</li> <li>• Hospiterende spillere skal ikke ha mer enn tre ordinære kamper på to uker i snitt.</li> </ul> <p>Det anbefales et fast antall spillere fra A-lag som får kamptrening på B-lag. Fire spillere som et utgangspunkt, avhengig av B-lagets plassering i divisjonssystemet.</p>
<b>Treningsopplegg</b>	<b>Kamporganisering</b>	<b>Representasjon</b>
<p>Trener og hjelpetrener har ansvaret for utarbeidelse av treningsopplegg.</p>	<p>Trener tar ut laget med bakgrunn i ferdighet, holdning, treningsfremmøte, treninger og eventuelt andre momenter trenere setter som premisser.</p>	

## 9.2 Rekrutt modellen

Hinna Fotball har etablert et samarbeid mellom junior elite og senior gruppen, heretter kalt rekrutt modellen. Modellen har som mål og støtte opp under talentutviklingen i klubben, rekruttering til senior lagene og at senior A dermed kan stabilisere seg høyt i seriesystemet.

Rekruttgruppen består av spillere fra G15 til U23(tidlig senior). Denne gruppen består av spillere som har ambisjoner og potensiale for 3 divisjonsspill eller høyere. Konseptet er etablert for å møte konkurransen fra toppserieklubber og for å gi de yngste senioren muligheten til å spille seniorfotball på høyest mulig nivå, fortrinnsvis 4 divisjon.

Laget spiller både i G19 (fortrinnsvis Elite) og senior B (fortrinnsvis 4 divisjon). Kamptroppen til senior B kampene består av spillere fra rekrutt-troppen og senior A troppen.

Fokus for gruppen er spillerutvikling og ikke G19 KM, med andre ord langsiktighet. Hvis senior B laget er kommet opp i 4 divisjon så er det viktig at nedrykk unngås. Sportslig så skal senior B prioriteres foran G19 Elite, d.v.s sikre at senior B laget ligger riktig plassert i seriesystemet.

Hovedmålet for dette laget er ikke å vinne flest mulig kamper, men å jobbe opp en sterk tropp hvor målet er å ha 20-25 spillere som ønsker toppidretts satsing. Målet er å prioritere langsiktighet foran kortsiktige resultater. I noen sammenhenger må kortsiktighet prioriteres, men det viktigste målet er å utvikle seniorspillere og at senior B laget har rett serie plassering.

I spesielle tilfeller kan svært talentfulle spillere (typisk landslags eller regions-nivå) i G15/G16 tilbys plass i rekrutt troppen. Dette er spillere som ønsker toppidretts satsing. Flytting opp i rekrutt troppen initieres av spillerutvikler i samsvar med hovedtrener på avgivende og mottagende lag. Hvis en spiller flyttes opp permanent så bør spilleren fortsatt ha en tilknytning til egen årgang, det betyr deltakelse i treninger og kamp, men rekruttgruppen er ansvarlig for utviklingen og eier av ukeplanen til spilleren. Tradisjonell hospitering er basis for talentutvikling og permanent flytting er unntaksvis.

Treningstidene og kamptidspunktene for gruppen er tilpasset seniortreningene slik at gruppen er tilgjengelig for å delta på senior A treninger (hospitering).

Rekruttgruppen er organisert under Senior A, det betyr at rekrutt trener rapporter til senior A trener. Dette gjøres for å sikre et godt og tett samarbeid mellom senior A trener og rekrutt trener. Viktige elementer er spillerlogistikk, planer og spillerutvikling. Rekrutt trener stiller også opp på noen av senior A sine treninger for å følge avgitte hospitanter.

G19 bredde laget organiseres under ungdomsseksjonen, spillere fra denne gruppen kan hospiterer til rekruttgruppen.

På jente/damesiden har klubben samme ambisjoner og målsetting for organisering og struktur som beskrevet over. Avhengig av antall spiller i J17/J19 og i senior stall vil dette tidvis se annerledes ut, men klubben har en klar ambisjon om å etablere et B-lag i 3. divisjon hvor unge talenter fra J17/J19 vil få en sportslig og god utviklingsarena.

### 9.3 Old Boys / Veteran

Klubben skal ha ett tilbud til alle som ønsker å spille fotball uavhengig av alder.