FK Mandalskameratene

Sportsplan

Innhold

1. Visjon og målsetninger 3
2. Barnefotballen 6-12år 5
2.1 Sportsplan 6-7 år (3`er) 8
2.2 Sportsplan 8-9 år (5`er) 9
2.3 Sportsplan 10-11 år (7`er) 10
2.4 Sportsplan 12 år (9`er) 11
3. Ungdomsfotballen 13-16 år 12
3.1 Sportsplan 13 år (9er)- 14år (11er) 15
3.2 Sportsplan 15-16 år (11er) 16
3.3 Junior-fotball G19 (17-19år) og J17 (16-17 år) 17
4. Senior-fotball 18
5. Keeperutvikling 19
6. Hospitering 20
7. Lån av spillere til kamp 21
8. Rekruttering 22
8.1 Barnefotball 22
8.2 Ungdomsfotball 22
8.3 Juniorfotball 23
8.4 Seniorlag 23
9. Trenerveildere 24
10. Samarbeid med andre klubber og ekstra tilbud i MK regi. 25
11. Planverk og linker MK 26
12. Årlig evaluring av sportslig plan. 26

1. Visjon og målsetninger

«MK skal være en av Agders beste og mest attraktive klubber»

Dette er klubbens visjon som vi etterstreber for å oppnå, og kan brytes ned i følgende målsetninger. Sportsplanen oppdateres og evalueres årlig innen utgangen av oktober.

Målsetninger:

- A-lag Herrer har som målsetning å rykke opp til 2.divisjon innen 2028.
- A-lag kvinner har som målsetning å etablere seg i 3.divisjon.
- Være best på talentutvikling i regionen (Vestre Agder) og ta ansvar for ungdomsfotballen i regionen vår
- Være best på breddefotball i regionen vår (vestre Agder)
- Utvikle et åpent, engasjerende og inkluderende miljø
- Opprettholde en sikker økonomisk plattform

Disse planene danner så tiltak for å oppnå disse målene. Hovedtiltakene for å nå disse målene vil være:

- Klubben må ha en «grønn tråd» i alt arbeid fra 6 år til senioralder
- Klubben må oppfordre og legge til rette for trenerskolering/utdanning og trenerforum
- Klubben må legge til rette for felles treningstider for samme alderstrinn
- Klubben må ha gode breddetilbud i alle aldere

- Klubben må ha gode ekstratiltak for alle aldersgrupper i barne- og ungdomsfotballen for de som vil trene mer.

- Klubben ønsker å arrangere impulssamlinger og treningstiltak

- Klubben skal ha en sportslig leder med minimum 50% stilling dedikert til barn og ungdomsfotball.

- Klubben skal tilstrebe å ha to dedikerte trenerveiledere til barnefotballen og en i ungdomsfotballen. De har det overordnede ansvar for å organisere oppfølgingen av trenere sammen med klubbens sportslige ledelse.

- Klubben er initiativtaker til et godt samarbeid med nærliggende klubber og krets.

- Klubben skal ha en keeperansvarlig som leder utviklingsarbeidet rundt keeperne.

- Klubben skal ha et sportsligplanverk som inkluderer skoleringsplaner, vekst og modning

2. Barnefotballen 6-12år

NFF s handlingsplan sier at hovedmålet med barnefotball er: ”Gi så mange barn som mulig et fotballtilbud og en fotballopplevelse preget av trygghet, mestring og trivsel gjennom både trening og kamp, samt deltagelse i sosiale og trygge lag- og klubbmiljø”

MKs sportsplan for barnefotballen følger NFFs retningslinjer for barnefotball:
https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/

For tips til øvelser:
https://tiim.no/

Dette innebærer at vi legger til rette og utøver all aktivitet til barnefotballens tre grunnverdier:

- ✓ Likhetsprinsippet
- ✓ Jevnbyrdighetsprinsippet
- ✓ Breddeformelen (Trygghet + Mestring =Trivsel)

Mål for barnefotballen:

- ✓ Alle skal ha det gøy og føle seg inkludert
- ✓ Alle trenere skal delta på trenerforum
- ✓ Alle trenere skal bli nøye innført i denne planen, og plikter å følge denne
- ✓ Klubben skal tilby grasrottrener kurs, og dette skal gjennomføres av alle trenere
- ✓ Alle kull skal opprettholde et treningstilbud hele året.

Trenerveileder

MK skal tilstrebe å ha to trenerveiledere i barnefotballen, som skal være tilgjengelig og følge opp trener teamene i barnefotballen på feltet og kompetanseheving via klubbnære grasrot kurs.

Rekruttering

FK Mandalskameratene skal jobbe aktivt med å rekruttere så mange gutter og jenter som mulig i nærmiljøet iht klubbens rekrutteringsplan.

Det er beskrevet egen rekrutteringsplan for førskolealder (lek med ball), oppstart av 6 års lagene.

Organisering:

Hele årsklassen samles til felles trening i Idrettsparken. I vintersesongen må det tilpasses klubbens tildelte treningstider i haller. Lagene i barnefotballen er foreldredrevne. MK forplikter seg til å bidra både med rettledning, kursing og oppfølging av trenere og ledere. To hovedansvarlige trenere rekrutteres fra foreldregruppen av klubbens sportslige ledelse.

Et foreldremøte skal arrangeres i forkant og etterkant av hver sesong. Det skal gjennomføres en avslutning på sesongen med enkel premieutdeling.

Retningslinjer for barnelagene:

Lagene i barneavdelingen skal arbeide innenfor målsettinger og retningslinjer som til enhver tid er gitt i handlingsplan og sportsplan slik som

- ✓ Inndeling av lag for jevnbyrdighet
- ✓ Tilnærmet lik spilletid i kamp.
- ✓ Trenervett
- ✓ Turneringsbestemmelser for arrangement i egen klubb og i deltagelse eksternt
- ✓ Retningslinjer for deltagelse i turneringer i utlandet
- ✓ Retningslinjer for trening og kampbelastning. (Anbefalt max: 1,5 kamper i uka for 7er fotball og dobbelt så mange treninger som kamper pr mnd.)

MK setter som krav at alle poster som beskrevet under skal være besatt og at ingen personer skal inneha mer enn et verv pr. lag for at lag skal bli meldt på i serien. Dette for å unngå slitasje på de som gjør en jobb for laget.

Hvert årskull skal være besatt med:

- ✓ To hovedansvarlige trenere som fordeler følgende oppgaver: kontaktpunkt sport, differensiering på kullet og sportslig planlegging/gjennomføring
- ✓ Trenertetthet: 3 trenere med kompetanse pr 10 spillere. (jfr kvalitetsklubb pluss)
- ✓ Det skal tilstrebes å være minst to av hvert kjønn i trenerteamet
- ✓ Keepertrener fra 10år.
- ✓ To foreldrekontakter pr kull
- ✓ En utstyrsansvarlig pr kull
- ✓ Fotball for alle kontakt

Det er også viktig med en ansvarsfordeling for håndtering av følgende digitale plattformer. Spond (klubbens medlemsregister og kommunikasjonskanal) og FIKS (NFFs info og kommunikasjonskanal).

Det er ingenting i veien for at enda flere skal være i støtteapparatet. Det er imidlertid viktig at de to hovedansvarlige trenerne har hovedansvaret, slik at det blir god kommunikasjon til klubb, krets, foreldre osv.

Spillestil
Se MKs kampkort for barnefotball
https://mk.no/storage/app/media/Dokumenter/MKs%20trening%20-og%20kampkort%20.pdf

«I MK sparker vi ikke fotball, vi spiller fotball»

2.1 Sportsplan 6-7 år (3`er)

MK følger sportsplan og retningslinje til NFF for barnefotball 6-7 år. Se vedlagt link.
https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/sportsplaner/sportsplan-6-7/retningslinjer/

Lokale tilpasninger i MK:

- ✓ Trenere skal gjennomføre grasrottrenerkurs del 1
- ✓ Jentelag 6år og 7år kan samarbeide om treningshverdagen, og kamp ved behov. Dette følges opp sammen med klubbens sportslige ledelse.
- ✓ Klubben tilbyr Disney playmaker for jentekullene.
- ✓ Se MKs kampkort for gjennomføring av trening og kamp. https://mk.no/storage/app/media/Dokumenter/mks-trening-og-kampkort-3er-fotball-6-7-ar.pdf

Aktivitetsnivå:

- ✓ Kullet skal ha 2 felles treninger gjennom hele sesongen. Når kampsesong starter vil det være kampdager som erstatter en trening.
- ✓ Ekstra tilbud: Mulighet for 2 FFO dager + en jentedag, som ikke kommer i konflikt med trening og kamp.
- ✓ Turneringsbeskrivelse: Obligatorisk deltagelse på MKs egne cuper.
- ✓ Laget bør delta på minimum tre lokale turneringer som våre nabo klubber arrangerer.

2.2 Sportsplan 8-9 år (5`er)

MK følger sportsplan og retningslinje til NFF for barnefotball 8-9 år. Se vedlagt link.
https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/sportsplaner/sportsplan-8-9/retningslinjer/

Lokale tilpasninger i MK:

- ✓ Trenere skal gjennomføre grasrottrenerkurs del 2
- ✓ Jentelag 8- og 9år kan samarbeide om treningshverdagen, og kamp ved behov. Dette følges opp sammen med klubbens sportslige ledelse
- ✓ Se MKs kampkort for gjennomføring av trening og kamp. https://mk.no/storage/app/media/Dokumenter/mks-trening-og-kampkort-5er-fotball-8-9ar.pdf

Aktivitetsnivå:

- ✓ Kullet skal ha 2 felles aktiviteter i uka gjennom hele sesongen.
- ✓ Ekstra tilbud: 2 FFO dager + en jentedag, som ikke kommer i konflikt med trening og kamp.
- ✓ Turneringsbeskrivelse: Obligatorisk deltagelse på MKs egne cuper. Laget bør delta på minimum tre lokale turneringer som våre nabo klubber arrangerer.

2.3 Sportsplan 10-11 år (7`er)

MK følger sportsplan og retningslinje til NFF for barnefotball 10-11 år. Se vedlagt link.
https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/sportsplaner/sportsplan-10-11/retningslinjer/

Lokale tilpasninger i MK:

- ✓ Trenere skal gjennomføre grasrottrenerkurs del 1,2,3
- ✓ Jentelag 10- og 11år kan samarbeide om treningshverdagen, og kamp ved behov. Dette følges opp sammen med klubbens sportslige ledelse
- ✓ Se MKs kampkort for gjennomføring av trening og kamp. https://mk.no/storage/app/media/Dokumenter/mks-trening-og-kampkort-7er-fotball-10-11ar.pdf

Aktivitetsnivå:

- ✓ Kullet skal ha 2 felles treninger gjennom hele sesongen. Kamper kommer i tillegg.
- ✓ Ekstra tilbud: 2 Akademi dager som ikke kommer i konflikt med trening og kamp.
- ✓ Åpne regionstiltak for alle.
- ✓ Futsalserie på vinter fra 11 år.
- ✓ Jentelag 10 - og 11år samarbeider om treningshverdagen, og kamp ved behov. Dette følges opp sammen med klubbens sportslige ledelse

Turneringsbeskrivelse:

- ✓ Obligatorisk deltagelse på MKs egne cuper.
- ✓ Kullet skal reise på en felles overnattingscup i regi av klubben innlands.
- ✓ Kullet bør delta på minimum to lokale turneringer/ treningshelger arrangert sammen med andre lag.

2.4 Sportsplan 12 år (9`er)

MK følger sportsplan og retningslinje til NFF for barnefotball 12 år. Se vedlagt link.

https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/sportsplaner/sportsplan-12/retningslinjer/

Lokale tilpasninger i MK:

- ✓ Trenere skal gjennomføre grasrottrenerkurs del 1,2,3 og 4
- ✓ Jentelag 12- og 13år kan samarbeider om treningshverdagen, og kamp ved behov. Dette følges opp sammen med klubbens sportslige ledelse. Det vil være lik spillform for begge klassene.
- ✓ Se MKs kampkort for gjennomføring av trening og kamp. https://mk.no/storage/app/media/Dokumenter/mks-trening-og-kampkort-9er-fotball-12ar.pdf

Aktivitetsnivå:

- ✓ Kullet skal ha 2 felles treninger gjennom hele sesongen. Kamper kommer i tillegg.
- ✓ Ekstra tilbud: 2 Akademi dager som ikke kommer i konflikt med trening og kamp.
- ✓ Åpne regionstiltak for alle.
- ✓ Futsal serie på vinterstid.

Turneringsbeskrivelse:

- ✓ Obligatorisk deltagelse på MKs egne cuper.
- ✓ Kullet skal reise på en felles overnattingscup i regi av klubben innlands.
- ✓ Kullet bør delta på minimum to lokale turneringer/ treningshelger arrangert saman med andre lag.

3. Ungdomsfotballen 13-16 år

NFFs handlingsplan sier at hovedmålet med Ungdomsfotball er: ”Gi så mange ungdom som mulig et fotballtilbud preget av trygghet, involvering og trivsel». Spillerne skal gis mulighet til å velge ut fra egne ønsker, motiv og behov.

MKs sportsplan for ungdomsfotballen 13-16år følger NFFs retningslinjer for ungdomsfotball 13-16 år:
https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/sportsplaner/sportsplan-13-16/retningslinjer/

Få tips til øvelser:
https://tiim.no/

Dette innebærer at vi legger til rette og utøver all aktivitet ift. Ungdomsfotballens tre grunnverdier:

- ✓ Medbestemmelse
- ✓ Differensiering
- ✓ Breddeformelen (Trygghet + Mestring =Trivsel)

Mål for ungdomsfotballen:

Ungdomsfotballen skal legge til rette for at avdelingen skal gi trenings- og kamptilbud både for lavterskel- og spillerutviklingsgrupper i ungdomsfotballen og følgende målsetninger skal være retningsgivende for arbeidet i ungdomsfotballen

- ✓ Alle skal ha det gøy og føle seg inkludert
- ✓ Klubbens sportslige ledelse følger opp hospitering for ungdomsfotballen gjennom et eget hospiteringsutvalg.
- ✓ Alle trenere skal delta på trenerforum og bli innført i sportsplanen til klubben.
- ✓ Klubben skal tilby trenerkurs, jfr. kompetansekrav kvalitetsklubb pluss
- ✓ Klubben skal oppfordre trenere til å gjennomføre eksterne kurs
- ✓ Klubben skal gi interesserte spillere muligheten til å bli dommere.
- ✓ Klubben skal ha gode tilbud til alle ungdommer som ønsker å spille fotball, uansett motivasjonsgrunnlag
- ✓ Klubben skal legge til rette for at det er mulig å utvikle seg til å bli toppspiller i klubben

Trenerveileder

Klubben skal til enhver tid ha minst én trenerveileder for ungdomsfotballen

Rekruttering

FK Mandalskameratene skal jobbe aktivt med å rekruttere og beholde så mange gutter og jenter som mulig i nærmiljøet i henhold til klubbens rekrutteringsplan.

Klubben har en prosjektansvarlig aktivitetsutvikler (fotball for alle) som skal legge til rette for tilbud slik at alle skal kunne delta, og hindre frafall.

Organisering

Hvert årskull skal ha to hovedansvarlige foreldretrenere rekruttert av klubbens sportslige ledelse. Lagene i ungdomsfotballen må forventest å være foreldredrevne. MK forplikter seg til å bidra både med rettledning, kursing og oppfølging av trenere og ledere.

Det skal legges til rette for å holde kullet samlet med felles treningstider og samtidig legge til rette for differensiert trening slik at alle får muligheten til å utvikle seg i naturlig tempo. Det er viktig at fotballtreningene også skal motivere til fotball-lek utenom organiserte treninger, og skape et fundament for god treningskultur og forståelse for hva som skal til for å bli en god fotballspiller.

Det skal arrangeres to foreldremøter, i forkant/etterkant av hver sesong hvor denne planen blir punktvis gjennomgått. Det skal gjennomføres en avslutning på sesongen.

Lagspåmelding:

- Det skal etableres tilstrekkelig kamplag i hver årsklasse for å gi alle som ønsker det ett godt fotballtilbud.
- Klubbens sportslige ledelse vurdere sammen med hovedtrenere lagenes nivå.

Samarbeid på tvers av kull:

Klubben ønsker å legge til rette for samarbeid på tvers av kull ved behov. Det kan være antall spillere, tilbud, kompetanse, sosialt. Det er klubbens sportslige ledelse sammen med hovedtrenerne på de respektive aktuelle kull som årlig vurdere behovet for samarbeid. Klubben har gode erfaringer med samarbeid på tvers av kull både i trening og kamp.
I jentefotballen samarbeider to årskull sammen for å lage ha en best mulig treningshverdag, samt at kretsen tilbyr fullverdig seriespill kun på J13-J15

Retningslinjer for Ungdomsavdelingen:

Lagene i ungdomsavdelingen skal arbeide innenfor målsettinger og retningslinjer som til enhver tid er gitt i handlingsplan og sportsplan slik som:

Trenervett

- ✓ Spilletid: Alle spillerne i en kamptropp skal minst spille èn omgang
- ✓ Anbefalt spillertropp er 14stk ved 11'lag, og 11 stk ved 9er lag
- ✓ Trening- og kamptilbud både for lavterskel- og spillerutviklingsgrupper i ungdomsfotballen
- ✓ Plan for hospitering i ungdomsfotballen: https://mk.no/info-og-dokumenter#klubbinfo
- ✓ Klubbens verdier og virkemidler blir implementert i den daglige aktiviteten
- ✓ Ansvar for klubbens trenere og oppfølging av disse
- ✓ Trenerforum
- ✓ Belastningsstyring og skadeforebygging.
- ✓ Retningslinjer for balansen mellom trening og kamp. (Anbefalt max 2 kamper pr uke. Og tre ganger så mange treninger som kamper pr mnd)

MK setter som krav at alle poster som beskrevet under skal være besatt og at ingen personer skal inneha mer en ett verv pr. lag for at lag skal bli meldt på i serien. Dette for å unngå slitasje på de som gjør en jobb for laget.

Hvert kull skal være besatt med:

- ✓ To hovedansvarlige trenere som fordeler følgende oppgaver: kontaktpunkt sport, differensiering på kullet og sportslig planlegging/gjennomføring
- ✓ Trenertetthet: To trenere med kompetanse pr 10 spillere. Jfr Kvalitetsklubb pluss
- ✓ Det skal tilstrebes å være minst to av hvert kjønn i trenerteamet
- ✓ Keepertrener
- ✓ 2 Foreldre kontakter
- ✓ Utstyrsansvarlig
- ✓ Fotball for alle kontakt

Det er også viktig med en ansvarsfordeling for håndtering av følgende digitale plattformer. Spond (klubbens medlemsregister og kommunikasjonskanal), FIKS (NFFs info og kommunikasjonskanal) og Spiideo (Klubbens analyseverktøy)

Spillestil ungdomsfotball: Se klubbens knagger-levende dokument
https://mk.no/storage/app/media/Dokumenter/MK%20spillestilprinsipp-%20levende%20dokumnt.pdf

«Det viktigste er ikke å vinne, men måten man vinner på som er viktig»

3.1 Sportsplan 13 år (9er)- 14år (11er)

MK følger sportsplan og retningslinje til NFF for 13 år. Se vedlagt link.
https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/sportsplaner/sportsplan-13-16/retningslinjer/

Lokale tilpasninger i MK:

- ✓ Alle trenere skal gjennomføre UEFA C grasrottrenerkurs
- ✓ Jentelag 12år og 13år kan samarbeide om treningshverdagen, og kamp ved behov. Dette følges opp sammen med klubbens sportslige ledelse
- ✓ Fra 14 år minimum en trener pr kull med UEFA B

Aktivitetsnivå:

- ✓ Kullet skal ha 3 felles treninger gjennom hele sesongen. Kamper kommer i tillegg.
- ✓ Ekstra tilbud: Akademi/satsingsgruppe.
- ✓ Regionale tiltak
- ✓ Landslagsskolen (sone og kretstiltak) og Start Vest

Turneringsbeskrivelse:

- ✓ Det kan deltas i maks 6 turneringer i året innenfor Norge og
- ✓ 1 turnering utenlands i regi av klubben.
- ✓ Hele kullet skal reise på minst én cup sammen.

3.2 Sportsplan 15-16 år (11er)

MK følger sportsplan og retningslinje til NFF for 15 og 16 år. Se vedlagt link.
https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/sportsplaner/sportsplan-13-16/retningslinjer/

Lokale tilpasninger i MK:

- ✓ Alle trenere skal gjennomføre UEFA C grasrottrenerkurs
- ✓ Jentelag 14år og 15år samarbeider om treningshverdagen, og kamp ved behov. Dette følges opp sammen med klubbens sportslige ledelse
- ✓ Jenter 16år spillerjuniorfotball på J17 (se juniorfotball)
- ✓ Fra 14-19 år en trener pr kull med UEFA B

Aktivitetsnivå:

- ✓ Kullet skal ha 3 felles treninger gjennom hele sesongen. Kamper kommer i tillegg. Krav om at nivå 1 spillere deltar på samtlige treninger.
- ✓ Satsingsgruppe, en økt pr uke som ikke kommer i konflikt med trening og kamp. Klubben engasjerer kvalifiserte trenere. Krav om at Nivå 1 spillere deltar.
- ✓ Ekstra tiltak ved uttak: elitecuper og hospitering (MK-A lag, MK jr., evt. Start)

Turneringsbeskrivelse:

Det kan deltas i maks 6 turneringer i året innenfor Norge og 2 turnering utenlands i regi av klubben. Hele kullet skal reise på minst én cup sammen.

3.3 Junior-fotball G19 (17-19år) og J17 (16-17 år)

MK følger sportsplan og retningslinje til NFF for 17-19år. Se vedlagt link.
https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/retningslinjer-for-barne--og-ungdomsfotball/17-19-arsklassen/

Mål

- ✓ Opprettholde gode tilbud til alle spillere
- ✓ Utvikle spillere til klubbens A-lag og breddelag
- ✓ Lag i 1. div og 2 div

Organisering- sammensetning-retningslinjer

- ✓ Jobbe i team med senior trenerne, og samarbeide om spillerlogistikk
- ✓ Juniorgruppen kan bestå av spillere fra 15-19 år. (jenter aktulle 14 år)
- ✓ Juniortrenerne må samarbeide med G15/16 og J15 trenere mtp hospitering og spillerlogistikk.
- ✓ Satsningslag: 3-4 treninger gjennom hele sesongen, kamper kommer i tillegg
- ✓ Breddelag: 1-2 treninger gjennom hele sesongen, kamper kommer i tillegg
- ✓ Anbefalt kamptropp 14 spillere, alle som er med i en kamptropp skal spille minst en omgang.
- ✓ Trenerteam jr satsingslag skal inneholde følgende roller engasjert av klubben: Hovedtrener, assistenttrener og keepertrener. I tillegg skal det være en oppmann/kvinne tilknyttet lagene. Det er selvfølgelig rom for flere som kan bidra, men følgende roller må på plass.

Teknikk/taktikk:

- ✓ Terping på detaljer i alle øvelser og spillfaser
- ✓ Gjennomføre treningen med høy intensitet og høyt tempo i spillsekvensene iht. klubbens spillestilsprinsipper.
- ✓ Spillernes valg på banen må vektlegges.

Spillestils prinsipper: Se klubbens spillestilknagger-levende dokument
https://mk.no/storage/app/media/Dokumenter/MK%20spillestilprinsipp-%20levende%20dokumnt.pdf

4. Senior-fotball

Mål

Langsiktig:

- ✓ A-lag Herrer skal ha ambisjon om å rykke opp til 2.divisjon innen 2028
- ✓ A-lag Kvinner skal ha en ambisjon om å etablere seg i Regionligaen (nivå 4)
- ✓ Utvikle spillere til toppfotballen som har gått gjennom vår utviklingsavdeling og via våre A-lag.
- ✓ Opprettholde breddetilbud på alle nivåer
- ✓ Opprettholde Veteran/old boys trenings tilbud

Kortsiktig:

- ✓ Holde A-laget på et nivå som skaper en god arena for spillerutvikling
- ✓ Etablere et akseptabelt antall lokale spillere på A-laget.
- ✓ Etablere senior rekrutteringslag (MK U-lag)
- ✓ Opprettholde gode tilbud til alle spillere – både for satsnings- og breddefotball.

Organisering- sammensetning-retningslinjer

- ✓ De beste juniorene skal regelmessig få trening med A-laget. Sportslig ansvarlig har sammen med hovedtrener rekrutt lag, jr1 lag og A-lag ansvar for at det etableres hospiteringsavtaler med juniorspillerne.
- ✓ Spillerne som holder junior alder og som er del av MKs A-lag tropp, men ikke spiller regelmessig, skal også ha kamparena ved MKs rekrutteringslag eller junior lag.
- ✓ Trenerteam MK senior A-lag og rekruttlag skal inneholde følgende roller engasjert av klubben: Hovedtrener, assistenttrener og keepertrener. I tillegg skal det være en oppmann/kvinne tilknyttet lagene. Det er selvfølgelig rom for flere som kan bidra, men følgende roller må på plass.

Spillestil- se MKs knagger -levende dokument- grønn tråd

https://mk.no/storage/app/media/Dokumenter/MK%20spillestilprinsipp-%20levende%20dokumnt.pdf

5. Keeperutvikling

MK ønsker å skape et godt keepermiljø som strekker seg på tvers av lagene og har satt opp ferdigheter som bør utvikles for aldersgruppene. Klubben gjennomfører egne keepertiltak hele året som også er åpne for naboklubber.

- ✓ Klubben skal tilstrebe å ha
- ✓ en keeperansvarlig med minimum NFF KT B
- ✓ Det vil være klubbens egen keeperansvarlig følger opp lagstrenerne for å legge til rette for involvering av keeper i lagsøktene.
- ✓ Keeperansvarlig bidrar til å få på plass keepertrenere med spesialansvar for oppfølging av keeperrollen rundt ulike årganger/lag, i samspill med lagstrenere og klubbens sportslige ledelse.

Plan for keeperutvikling:

8-12 år:

Grunnstilling og grep

Fallteknikk

Reaksjoner

Distribusjon (kast, utspark)

Frispilling sammen med bakspillere

Kroppsbeherskelse, ballmestring og teknikk trenes som- og sammen med utespillerne

13-14 år: (fortsatt jobbe med 8-12år)

Satsteknikker

Posisjonering

Kommunikasjon

Frispilling i bakre 5

Spilleforståelse (særlig strukturell) treners som- og sammen med resten av laget.

Fysisk trening som- og sammen med resten av laget

15-19 år:(fortsatt jobbe med 13-14år)

1v1 situasjoner

Feltarbeid

Støttespiller/sikringsspiller

Spesifikk fysisk trening (spenst, styrke etc)

6. Hospitering

Hospitering betyr å gi muligheten til å trene og spille kamper med de som er eldre/yngre enn seg selv. Hva er hospitering, ref NFF, se link: https://mk.no/storage/app/media/Dokumenter/hospitering.pdf

Hospitering i MK : Hospitering.pdf

«De aller fleste i barnefotballen vil kunne få gode utfordringer innenfor sitt eget årskull med god differensiering, men det vil likevel være tilfeller hvor fysikk og tidlig utvikling av ferdigheter gjør dette nødvendig.» Ref sportsplan NFF.

- ✓ Fra 10-11 år, hospitering skjer gjennom akademi.
- ✓ Fra 12 år hospitering, flytting av spillere opp årsklasse, utvelgelse og selekterte treningsgrupper.
- ✓ Fra 15 år kan de fremste spillerne være aktuelle for MKs A- lag.

For jenter vil det også være aktuelt å hospitere med guttelagene. Det vil være aktuelt både i trening og kamp, og det vil varierer ut i fra spillerens behov. Det er et verktøy vi i klubben kan benytte mtp utvikling av enkeltspillere.

Avvik fra retningslinjer må godkjennes av styret.

Klubbens hospiterings-utvalg er ansvarlig for hospiteringen i MK, og vil kommuniserer med de involverte parter. De involverte parter vil være: Hovedansvarlige trenere på kullene, foreldre og spillerne selv. Ved andre behov ut over retningslinjene til klubben når det gjelder hospitering, må det først opp i sportslig utvalg.

Hospiterings-utvalg:

- Sportslig leder
- Nomineringsansvarlig MK
- Spillerutvikler/representant gutter
- Spillerutvikler/representant jenter

7. Lån av spillere til kamp

- Lån av spillere til kamp skal kun benyttes når et lag har behov for å supplere troppen for å kunne gjennomføre en kamp. Lån av spillere er et organisatorisk tiltak og skal ikke forveksles med hospitering, som er et utviklingstiltak for den enkelte spiller.

- Treneren for laget som har behov for å låne spillere skal kontakte treneren for laget spilleren tilhører og beskrive behovet, herunder antall spillere og aktuelle posisjoner. Det skal ikke etterspørres navngitte spillere.

- Det er alltid treneren for laget spilleren tilhører som avgjør hvilke spillere som eventuelt lånes ut. Ved vurderingen skal det tas hensyn til spillerens totale belastning, egen kamparena, treningsoppfølging og sportslige utvikling.

- Lån av spillere skal ikke medføre redusert spilletid eller utviklingsmuligheter for spillere som tilhører laget det lånes inn til.

- Lån av spillere skal ikke brukes som et verktøy til å styrke laget sportslig.

- For seniorlag gjelder egne vurderinger ved lån av spillere til kamp. Når A-lagene ønsker å låne spillere fra junior-/J17-lag eller klubbens øvrige seniorlag, kan treneren for laget som ønsker å låne, etterspørre navngitte spillere ut fra sportslige behov, posisjon og nivå. Lån skal avklares i dialog med treneren for laget spilleren tilhører, hvor det tas hensyn til spillerens totale belastning, egen kamparena og sportslige utvikling. Spilleren skal selv ønske å delta. Ved uenighet involveres sportslig leder.

- All kommunikasjon om lån av spillere skal gå mellom de involverte trenerne. Spilleren eller foresatte skal ikke kontaktes direkte av treneren som ønsker å låne spilleren. Men det er viktig at spiller selv ønsker å bidra som lånespiller.

- Sportslig leder skal holdes orientert om lån av spillere som går på tvers av årskull eller mellom ungdoms- og jr./seniorfotball.

8. Rekruttering

8.1 Barnefotball

FK Mandalskameratene skal gi et fotballtilbud til alle gutter og jenter, våren det året de fyller 6 år. FK Mandalskameratene ønsker en klar strategi for hvordan denne rekrutteringen skal håndteres. Derfor har klubben trukket ut noen tiltak som skal følges hvert år:

- Lek med ball, førskoletilbud, blir startet opp ved hjelp av klubbens rekrutteringsansvarlig.
- Rekrutteringsansvarlig besøker de lokalebarnehagene, og inviterer til felles barnehagedag på våren for førskolebarn.
- Annonsering i lokalavisen, og i sosiale medier.
- Felles kick-off for 6-åringene tidlig på våren for guttene og jentene. De skal få 3 åpne økter i Idrettsparken hvor de kan prøve fotball. Det er klubbens rekrutteringsansvarlig som er ansvarlig for å lede aktiviteten.
- Det skal etableres egne jentelag helt fra oppstarten.
- Disney Playmaker for nye jentelag.
- Rekrutteringsansvarlig samarbeider med andre idrettslag for tilrettelegging av ulike treningsdager.
- Klubben har en Fotball Fritidsordning (FFO) for aldersgruppen 6-10 år som er åpen for alle som ønsker å være med.
- Klubben har løkkefotball helger og ferier. Dette er et lavterskeltilbud og alle som vil kan delta.
- Etter oppstarten skal det være jevnlige rekrutteringstiltak på de lokale skolene for å få med noen av de som ikke begynte på fotball ved skolestart i 1.klasse. Alle er velkomne til å melde seg inn i FK Mandalskameratene

8.2 Ungdomsfotball

MK tilbyr ekstra tilbud hvor spillere utenfra kan delta hvis ikke overgang er nødvendig for å gi et godt nok sportslig tilbud.

Det skal være mulig å starte med fotball i ungdomsalder via klubbens ordinære lagstilbud. MK har nivådelte grupper som trener sammen/samtidig og spiller kamp på ulike nivå.

- Ekstern rekruttering skal alltid avklares med klubbens sportslige ledelse.
- Dersom andre klubber ønsker å låne spillere fra FK Mandalskameratene, skal dette alltid avklares klubbens sportslige ledelse.

8.3 Juniorfotball

Gjennom godt og strukturert arbeid i barne- og ungdomsfotballen er målet å stå igjen med en sterk gruppe egenutviklede spillere i Junioravdelingen.

På herresiden er målsetningen å ha to junior lag, og på kvinnesiden (to) J17 lag.

Junioravdelingen har en målsetning om å levere flest mulig spillere til våre A-lag. Vi ønsker derfor å minske avstanden fra juniorlag til A-lagene.

8.4 Seniorlag

Målet er å skolere spillere fra barne- og ungdomsfotballen i klubben, gjennom Junioravdelingen sånn at de kan ta steget opp på senior-lagene. Det naturlige rekrutteringsfeltet for våre A-lag er Vestre Agder, men vi ønsker å få frem flest mulig spillere gjennom vår egen utviklingsavdeling.

9. Trenerveildere

Trenerveilederne vil ha ansvar for oppfølging av MK`s trenere sammen med klubbens sportslige ledelse. Klubben skal tilstrebe å ha minimum to dedikerte trenerveiledere for barnefotballen, og en for ungdomsfotballen.
Det er ønskelig at trenerveilederene i MK er kurset i NFF Trenerveilderen, minimum UEFA C.

Trenerkompetanse og trenertetthet:

Årsklasser	Anbefalt trenerkompetanse	Anbefalt trenertetthet (minimum)	Anbefalt trenertetthet med kompetanse (minimum)
6-7 år(3v3)	Grasrottreneren delkurs 1.	3 trenere på10 spillere (deretter ytterligere 1 trener per 5. spiller)	2 trenere med anbefalt kompetanse på 10 spillere. Deretter 1 trener per 5. spiller.
8-9 år(5v5)	Grasrottreneren delkurs 1 og 2. «Alle trenere skal ha fotballtrenerkompetanse.»	3 trenere på 10 spillere (deretter ytterligere 1 trener per 5. spiller)	2 trener med anbefalt kompetanse pr 10 spillere. Deretter 1 trener per 5. spiller.
10-11 år(7v7)	Grasrottreneren delkurs 1, 2 og 3. «Alle trenere skal ha fotballtrenerkompetanse.»	3 trenere på 10 spillere (deretter ytterligere 1 trener per 5. spiller)	2 trener med anbefalt kompetanse pr 10 spillere. Deretter 1 trener per 5. spiller.
12-13 år(9v9)	Grasrottreneren delkurs 1, 2, 3, og 4 «Alle trenere skal ha fotballtrenerkompetanse.»	3 trenere på 10 spillere (deretter ytterligere 1 trener per 5. spiller)	2 trener med anbefalt kompetanse pr 10 spillere. Deretter 1 trener per 5. spiller.
14-19 år(11v11)	Grasrottreneren delkurs 1, 2, 3, 4. Fra 16 år anbefaler vi 1 trener per årskull med UEFA B. «Alle trenere skal ha fotballtrenerkompetanse.» .	2 trenere på 10 spillere (deretter ytterligere 1 trener per 5. spiller)	2 trener med anbefalt kompetanse pr 10 spillere. Deretter 1 trener per 5. spiller.

10. Samarbeid med andre klubber og ekstra tilbud i MK regi.

Alle våre trenerutviklingstiltak vil være åpne for våre naboklubber. Klubben gjennomfører også et årlig møte med naboklubber/samarbeidsklubber med tema:

- ✓ Trenerutdanning
- ✓ Ekstra tiltak
- ✓ Sportslige fora

Klubbens ekstra tilbud er åpne for våre naboklubber i kommunen, og våre samarbeidsklubber i regionen. Se nærmere beskrivelse av ekstratilbudene nedenfor og i link.

- **FFO**: Klubbens ekstratreningstilbud etter skoletid.
  https://mk.no/aktivitet/mk-ffo
- **Disney Playmaker**: rekrutteringstiltak for nye jenter i august/september.
- **Løkkefotball**: Lavterskel helg/ferietilbud for barn.
  https://mk.no/aktivitet/lokkefotball
- **MK Akademiet** : Åpent fotballtilbud på tvers av klubber, helårstilbud fredag/søndag
  https://mk.no/aktivitet/mk-akademiet
- **Satsingsgruppe** : ekstratreninger- uviklingstiltak i MK med utvalgte spillere.
  https://mk.no/aktivitet/toppgruppe-mk
- **Regionstrening**: Åpne spillerutviklingstiltak/samlinger på tvers av klubber 11,12,13 år .
  https://mk.no/aktivitet/regionsamlinger
- **Start Vest**: Start og start kvinner, toppklubb sammen med breddeklubb i region vest. Selekterte treningsgrupper fra 13 år, ukentlige økter.

11. Planverk og linker MK

- Utviklingsplan- årshjul for treningsplanlegging.
  https://mk.no/storage/app/media/Dokumenter/%C3%85rsplanlegger%20skolering%20MK%20.pdf

- Vekst og modning m/eksempeløkter
  https://mk.no/storage/app/media/Dokumenter/kjennetegne-pa-alder-og-utvikling-vekst-og-modning-med-eksempel-okter.pdf

- MKs trening og kampkort
  https://mk.no/storage/app/media/Dokumenter/MKs%20trening%20-og%20kampkort%20.pdf

- Økter og øvelser
  https://tiim.no/

- Sportslig årshjul
  https://fotball.notion.site/175dad24f95a807fbb4be47ee6d893c1?v=176dad24f95a8011b6e2000cfb511388

12. Årlig evaluering av sportslig plan.

Sportslig utvalg er ansvarlig for årlig evaluering og oppdatering av sportsplanen innen utgang oktober.