

Flest mulig. Lengst Mulig. Best mulig.

FOTBALLGRUPPEN



Flest mulig. Lengst Mulig. Best mulig.

SPORTSPLAN 2024-2026

Innholdsfortegnelse

1. Innledning	s. 3
1.1. Organisatorisk og sportslig status	
1.2. Overordnede verdier og føringer	
2. Formål, visjon og overordnede mål	s. 4
2.1. Formål	
2.2. Visjon	
2.3. Overordnede mål	
3. Overordnede sportslige føringer	s. 5
4. Retningslinjer og regler	s. 6
4.1. Retningslinjer for barnegruppen	
4.2. Retningslinjer for ungdomsgruppen	
4.3. Retningslinjer for seniorgruppen	
4.4. Regler for barnegruppen	
4.5. Regler for ungdomsgruppen	
4.6. Regler for seniorgruppen	
4.7. Foreldrevettregler	
5. Kompetanseutvikling	s.13
5.1. Mål	
5.2. Kompetanseutviklingsplan	
6. Sportslig utvikling	s.14
6.1. Sportslige resultatmål	
6.2. Sportslig utviklingsplan	

1. Innledning

Dette dokumentet er Lyngbø SK Fotballgruppen sin sportsplan for sesongene fra 2024 til og med 2026. Sportsplanen skal være førende for alt arbeid som utføres i fotballgruppen, og skal utleveres til alle trenere og lagledere i fotballgruppen.

1.1. Organisatorisk og sportslig status

Lyngbø SK Fotballgruppen er ved årsslutt i 2023 ledet av et styre bestående av syv personer. Funksjonene i styret er leder, nestleder, kasserer, sekretær og tre styremedlemmer. Styret i fotballgruppen rapporterer til styret i hovedlaget, der leder og nestleder møter fast.

Fotballgruppen er delt opp i tre aktivitetsgrupper: seniorgruppen, ungdomsgruppen og barnegruppen. Ansvarlig trener for seniorgruppen er sportslig leder i klubben, og rapporterer til fotballstyret. Alle lag i fotballgruppen har en lagleder som rapporterer til fotballstyret. Styrets sammensetning og fotballgruppens organisering oppleves som hensiktsmessig, og videreføres.

Aktiviteten i fotballgruppen er ved starten av 2024 tilfredsstillende på de fleste alderstrinn. På herresiden er det et stort og aktivt miljø rundt A-lag, rekrutteringslag, juniorlag og veteranlag, også Oldgirls-laget har et treningsmiljø. Det er det også et stort og aktivt miljø rundt damelaget som i år spiller i 3. og 4.divisjon.

Ungdomsgruppen og barnegruppen har på guttesiden tilfredsstillende aktivitet og positiv utvikling på alle alderstrinn. Jentesiden opplever derimot manglende rekruttering og stort frafall etter hvert som jentene blir eldre, noe som medfører synkende aktivitet i ungdomsgruppen. Dette har klubben løst med en samarbeidsavtale med Frøya Fotball. I 2024 har vi 5 samarbeidslag; jenter 13, gutter 14, gutter 15, gutter 16, jenter 16 og jenter 19. Dommergruppen har et lavt antall dommere, men sportslig utvalg er vil settes fokus på dette i 2024.

1.2. Overordnede verdier og føringer

Lyngbø SK Fotballgruppen erkjenner at klubben ikke har sportslige eller økonomiske rammer som er vesentlig annerledes enn de klubbene det er naturlig å sammenligne seg med og konkurrere mot. Laget vil derfor videreføre satsingen på å skape en generell sportslig fremgang i fotballgruppen gjennom målrettet spillerutvikling og holdningsskapende arbeid.

Gjennom å utvikle forbilledlige holdninger innad, skal klubben skape et miljø og en atmosfære i og rundt fotballgruppen som gjør det lettere for klubben å rekruttere og beholde de spillere, dommere, trenere og ledere som laget ønsker. Alle som deltar i fotballgruppens aktiviteter skal føle seg verdsatt, og oppnå en positiv utvikling, uavhengig av opprinnelig ferdighetsnivå.

Fotballgruppen vedkjenner seg sitt samfunnsansvar som den største og ledende frivillige aktivitetsorganisasjon for barn, unge og voksne i nærmiljøet. Den folkehelsefremmende og sosial- og kriminalitetsforebyggende betydningen av arbeidet tas på alvor, og laget ønsker å aktivisere flest mulig lengst mulig i et sunt idrettsmiljø preget av trygghet, toleranse og trivsel.

Trygghet for deltakere og deres foresatte i forbindelse med fotballgruppens aktiviteter.
Toleranse for forskjeller og ulikt ferdighetsnivå hos oss selv, motstandere og dommere.
Trivsel for alle som tar del i, eller som overværer, fotballgruppens aktiviteter.

2. Formål, visjon og overordnede mål

2.1. Formål

Lyngbø SK Fotballgruppen sitt formål er:

«Å tilby organisert fotballaktivitet tilpasset jenter og gutter i alle aldre.»

Fotballgruppen sitt naturlige geografiske rekrutteringsområde skal være Ytre Laksevåg, som strekker seg fra Laksevåg senter, rundt Kringsjø, og til Tennebekk. Fotballgruppen skal begrense sitt aktive rekrutteringsarbeid inn til barnegruppen mot skolene Nygårdslie og Hølen. Det skal inngås samarbeid med Frøya Fotball, når Lyngbø SK eller Frøya Fotball står i fare for å miste medlemmer eller ikke kan stille til seriespill i ungdomsfotball.

2.2. Visjon

Lyngbø SK Fotballgruppen sin visjon er:

«Gode fotballopplevelser for hele fotballfamilien».

Fotballgruppen ønsker å skape gode fotballopplevelser for alle medlemmer av fotballfamilien: medspillere, motspillere, dommere, lagledere og tilskuere.

Visjonen skal fotballgruppen etterleve ved å møte og ivareta fotballfamiliens medlemmer med respekt og naturlig høflighet uavhengig av resultater, og ved å ha spillere, lagledere og medlemmer som er kjent for sine gode holdninger og sin forbilledlige oppførsel.

2.3. Overordnede mål

Lyngbø SK Fotballgruppen sine overordnede mål for planperioden er at:

- Ingen skal slutte i fotballgruppen på grunn av manglende trivsel.
- Ingen i fotballgruppen skal motta advarsler eller utvisninger på grunn av usportslig opptreden.
- Klubben skal ikke motta tilbakemeldinger på klanderverdig opptreden av personer som representerer fotballgruppen.
- Fotballgruppen skal være anerkjent for sin helhetlige spillerutvikling, og sitt holdningsskapende arbeid.
- Fotballgruppen skal opprettholde aktiviteten på guttesiden, og øke aktiviteten på jentesiden og i dommergruppen.

3. Overordnede sportslige føringer

Lyngbø SK Fotballgruppen vektlegger aktivitet og spilleres utvikling, fremfor resultater. Dette innebærer at alle lag i kampsituasjoner skal prioritere videreføring av treningsarbeidet, fremfor resultatfokus i enkeltkamper, særlig i barne- og ungdomsgruppen.

Fotballgruppens overordnede sportslige mål er å være en positiv utviklingsarena for spillere, mer enn at lagene i klubben skal oppnå kortsiktige resultater. Dette innebærer ikke bare utvikling av spillernes fotballferdigheter, men også spillernes holdninger og sosiale ferdigheter.

Fotballfilosofien er at alle lag skal være spillende, med fokus på pasningskvalitet og bevegelse i alle lagdeler. Det skal vektlegges at lagene spiller seg ut fra forsvar, gjennom midtbanen, og med bredde i angrepsspillet. Klubbens keepere skal kun unntaksvis sparke ballen ut.

Den ambisiøse fotballfilosofien er nødvendig for å utvikle samtlige spillere i lagene, uavhengig av formasjoner og posisjoner. Den vil kreve at alle spillerne opparbeider seg tilfredsstillende personlige ferdigheter med ballen, og at de forstår nødvendigheten av bevegelse i lagdelene for å skape flere gode samtidige pasningsalternativer for ballfører.

Samtidig vil filosofien medføre at lagene, særlig i barnegruppen, vil gjøre seg sårbare i forsvarsspillet, og vil kunne slippe inn mange mål. Dette skal tolereres, og er et bevisst valg gjort av fotballgruppen. Det viktigste for lagene i fotballgruppen skal være å skåre det neste målet. Ved alltid å ha fokus på det neste målet, minsker betydningen av resultatet i alle kamper.

For å etterleve de sportslige føringene, er det utarbeidet et sett av «Lyngbø-øvelser» som skal benyttes på alle nivå i klubben, og sikre helhet og sammenheng i spillernes utviklingsløp. Øvelsene skal på individnivå primært fremme nærteknikk, mottak, medtak, pasningskvalitet, avslutningsteknikk og spilleforståelse. På lagdels- og lags-nivå skal øvelsene fremme forståelse for posisjonering, samtidige bevegelser, og kollektive initiativer i forsvar og angrep.

For å opprettholde kvaliteten i all aktivitet, skal flest mulig øvelser innebære individuell kontakt med ball. Dette gjelder også utholdenhetstrening. Øvelser med kødannelse, der spillerne må vente på tur, skal unngås. Treningsøktene skal legges opp for å fremme fest mulig ballberøringer, og flest mulig individuelle beslutninger, i hektiske omgivelser. I spilleøkter skal berøringsbegrensinger aktivt benyttes for å fremtvinge at spillerne må orientere seg, være bevisst sin nærteknikk, pasningskvalitet, og avslutningsteknikk, og at medspillere aktivt posisjonerer seg for å gi ballfører flere gode samtidige pasningsalternativer tidlig nok.

4. Retningslinjer og regler

For å kunne strukturere og synkronisere arbeidet i fotballgruppen, er det etablert et felles sett av retningslinjer og regler som er tilpasset de ulike aktivitetsgruppene, og som skal følges av alle. Retningslinjene og reglene skal bidra til å lette arbeidet for ledere og trenere, og å klargjøre hvilke krav og forventninger fotballgruppen stiller til sine spillere, trenere og foresatte.

4.1. Retningslinjer for barnefotball i Lyngbø SK Fotballgruppen		
	Mini-jente/gutt 6-10 år 5`er	Lille-jente/gutt 11-12 år 7`er
Max antall dager med organisert fotball pr uke, ekskl. kamper	2 dager	3 dager
Minimum antall trenere/lagledere pr lag	2 stk. (>16 spillere 3 stk.)	2 stk. (>16 spillere 3 stk.)
Ønsket kompetanse for trenere (Trenerkurs dekkes av klubben)	Min. en med trener 1 kurs eller tilsvarende.	Min. en med trener 1 kurs eller tilsvarende.
Lagsammensetning	Det anbefales ikke blandingslag av kjønn eller aldersgrupper	Det anbefales ikke blandingslag av kjønn eller aldersgrupper
Anbefalt min. antall spillere pr lag	8 stk. for 5`er lag	10 stk. for 7`er lag
Anbefalt max antall spillere pr lag	10 stk. for 5`er lag	14 stk. for 7`er lag
Keepere i trening og kamp	Rullere blant alle spillerne	Frivillig utvelgelse av 3-4 som gis tilpasset innføring og oppfølging
Utespillere i trening og kamp	Alle spiller i alle posisjoner	Alle kan spille i alle posisjoner, men lett introduksjon til lagdel
Spilletid	Alle spiller like mye, treningsoppmøte skal ikke innvirke	Alle spiller like mye, men treningsoppmøte kan hensyntas noe
Cuper	2 lokale	2 lokale + Voss Cup
Lengde på sesong	I sesongen fra feb. til nov. følges skoleruten. Treningsfri i des.-jan	I sesongen fra feb. til nov. følges skoleruten. Treningsfri i des.-jan
Max lengde pr trening inkl. uttøying	1 t 30 min	1 t 30 min
Antall baller	1 per spiller	1 per spiller
Hjemmedrakt: grønn trøye, grønne bukser og grønne sokker	1 sett pr spiller. Drakt skal innleveres om spiller slutter	1 sett pr spiller. Drakt skal innleveres om spiller slutter
Fast hospitering i høyere årsklasse	Ikke tillatt	Ikke tillatt
Lån av spillere	Avtales med berørte trenere, spillere og foreldre	Avtales med berørte trenere, spillere og foreldre
Treneransettelse	Skal godkjennes av fotballstyret Obligatorisk med politiattest	Skal godkjennes av fotballstyret Obligatorisk med politiattest
Fravær over lang tid uten grunn	Trener/lagleder kontakter foreldre	Trener/lagleder kontakter foreldre
Medlemskontingent	Obligatorisk for å kunne delta i aktivitet	Obligatorisk for å kunne delta i aktivitet
Spillere med spesielle fysiske, psykiske, økonomiske behov	Avvik fra retningslinjer er tillatt	Avvik fra retningslinjer er tillatt
Deltakelse på sonetreninger	Ikke relevant	Trener/lagleder velger ut spillere
Premiering	Alle premieres	En Fair Play-pris deles ut For øvrig premieres alle likt
Mål for aktivitet og spillerutvikling		
Keepertrening	Grunnstilling, grep og igangsetting	Grunnstilling, grep, kast, pasninger og igangsetting
Trening for utespillere	Fokus på lystbetont aktivitet. Introduksjon til føring av ball, mottak, medtak, skudd, hodestøt og pasningsspill. Sette spillet i gang fra keeper til forsvarsspiller og holde ballen langs bakken. Lære spillets grunnregler.	Vektlegge pasnings- og bevegelsesøvelser. Unngå bruk av øvelser hvor spillerne må vente på tur. Sette spillet i gang fra keeper til forsvarsspiller, bruke lagdelene og holde ballen langs bakken. Ha god forståelse for spillets regler.
Fotballfilosofi	Pasningskultur	Pasningskvalitet og bevegelse
Fysisk trening	Ingen	Intervall med gode pauser. Forsiktede og gode tøyingsøvelser skal benyttes

4.2. Retningslinjer for ungdomsfotball i Lyngbø SK Fotballgruppen		
	Små-jente/gutt 13-14 år 9'er/11'er	Jente/gutt 15-16 år 11'er
Max antall dager med organisert fotball pr uke, ekskl. kamper	4 dager	4 dager
Minimum antall trenere/lagledere pr lag	2 stk. (>16 spillere 3 stk.)	2 stk. (>16 spillere 3 stk.)
Ønsket kompetanse for trenere (Trenerkurs dekkes av klubben)	Min. en med trener 1 kurs eller tilsvarende	Min. en med trener 1 kurs eller tilsvarende
Lagsammensetning	Ikke blandingslag av kjønn eller aldersgrupper	Ikke blandingslag av kjønn
Anbefalt min. antall spillere pr lag	15 spillere	15 spillere
Keepere i trening og kamp	Rullere blant faste keepere	Rullere blant faste keepere
Utespillere i trening og kamp	Alle kan spille i alle posisjoner, men lett introduksjon til lagdel	Introduksjon til lagdel tilpasset individuelle kvaliteter
Spilletid	Min. en omg., treningsoppmøte begynner å innvirke	Min. en halv omg., treningsoppmøte viktig for laguttak
Cuper	2 lokale + en stor	2 lokale + en stor
Lengde på sesong	I sesongen fra feb. til nov. følges skoleruten. Frivillig i des.-jan	I sesongen fra feb. til nov. følges skoleruten. Frivillig i des.-jan
Max lengde pr trening inkl uttøying	1 t 30 min	2 t
Antall baller	1 per spiller	1 per spiller
Hjemmedrakt: grønn trøye, grønne bukser og grønne sokker	1 sett pr spiller. Drakt skal innleveres om spiller slutter	1 sett pr spiller. Drakt skal innleveres om spiller slutter
Fast hospitering i høyere årsklasse	Kan vurderes i særlige tilfeller. Trener/lagleder anbefaler for styret, styret beslutter	Skal vurderes i særlige tilfeller. Trener/lagleder beslutter
Lån av spillere	Avtales med berørte trenere, spillere og foreldre	Avtales med berørte trenere og spillere
Treneransettelse	Skal godkjennes av fotballstyret. Obligatorisk med politiattest	Skal godkjennes av fotballstyret. Obligatorisk med politiattest
Fravær over lang tid uten grunn	Trener/lagleder kontakter foreldre	Trener/lagleder kontakter foreldre
Medlemskontingent	Obligatorisk for å kunne delta i aktivitet	Obligatorisk for å kunne delta i aktivitet
Spillere med spesielle fysiske, psykiske, økonomiske behov	Avvik fra retningslinjer er tillatt	Avvik fra retningslinjer er tillatt
Premiering	Fair Play-pris og årets spiller	Fair Play-pris og årets spiller
Mål for aktivitet og spillerutvikling		
Keepertrening	Grunnstilling, grep, kast, pasninger og igangsetting. Aktiv deltakelse som en del av forsvaret	Grunnstilling, grep, kast, pasninger og igangsetting. Aktiv deltakelse som en del av forsvaret. Fysisk trening
Trening for utespillere	Vektlegge pasnings- og bevegelsesøvelser. Sette spillet i gang fra keeper til forsvarsspiller, bruke lagdelene og holde ballen langs bakken. Innføre formasjon og spillemønstre. Ha god forståelse for spillets regler	Vektlegge pasnings- og bevegelsesøvelser. Sette spillet i gang fra keeper til forsvarsspiller, bruke lagdelene og holde ballen langs bakken, med vending av spill. Bevisst bruk av formasjon og spillemønstre. Ha god forståelse for spillets regler.
Fotballfilosofi	Pasningskvalitet og bevegelse, bruke alle lagdelene i spilloppbygning	Pasningskvalitet og bevegelse, bruke alle lagdelene i spilloppbygning med bredde og vending av spill
Fysisk trening	Intervall med gode pauser. Lett fysisk trening. Tøyningsøvelser skal benyttes	Intervall og fysisk trening. Tøyningsøvelser skal benyttes.

4.3. Retningslinjer for seniorfotball i Lyngbø SK Fotballgruppen

Formålet for seniorfotballen er å gi et tilbud til en mangfoldig målgruppe, både til de som vil spille fotball for mosjon der overskudd og avveksling er viktigst, og til de som mer systematisk vil vektlegge prestasjonsutvikling. Retningslinjene er generelle og gjelder alle som deltar i aktivitet i seniorgruppen: juniorlagene, seniorlagene, oldgirls- oldboys- og veteran-lagene. Hovedtrener for A-laget har et overordnet sportslig ansvar for all aktivitet på junior- og senior-lagene.

	Kvinner	Menn
Definisjon seniorfotball	2 divisjon og lavere	3 divisjon og lavere
Fair play	Fair play gjelder alle. Vi er på lag mot mobbing, mot vold og rasisme Seniorgruppen har et særlig ansvar som forbilder for spillere i de yngre gruppene.	Fair play gjelder alle. Vi er på lag mot mobbing, mot vold og rasisme Seniorgruppen har et særlig ansvar som forbilder for spillere i de yngre gruppene.
Antall spillere på banen	11`er og/eller 7`er-fotball	11`er og/eller 7`er-fotball
Senior	Spillere som har fylt 15 år ved kalenderårets begynnelse	Spillere som har fylt 15 år ved kalenderårets begynnelse
Oldgirls/Oldboys	Spillere som har fylt 28 år ved kalenderårets begynnelse.	Spillere som har fylt 33 år ved kalenderårets begynnelse. Det er adgang til å ha inntil 3 underårige (dvs. inntil ett år for ung) i troppen, men bare en underårig kan være på banen om gangen.
Veteran	Spillere som har fylt 39 år ved kalenderårets begynnelse	Spillere som har fylt 39 år ved kalenderårets begynnelse
Spilletid senior	2 x 45 min, 3 innbyttere tom. 2 div, spillere som har vært benyttet kan ikke settes inn igjen	2 x 45 min, 3 innbyttere tom. 3 div, spillere som har vært benyttet kan ikke settes inn igjen
Spilletid old-boys/girls	2 x 30 min, inntil 7 innbyttere, fritt innbytte	2 x 30 min, inntil 7 innbyttere, fritt innbytte
Spilletid veteran	2 x 30 min, inntil 7 innbyttere, fritt innbytte	2 x 30 min, inntil 7 innbyttere, fritt innbytte
Lengde på sesong	Hele året	Hele året
Cuper og treningsleir	Fritt	Fritt
Anbefalt max lengde per trening inklusiv uttøying	2 timer	2 timer
Hjemmedrakt = Grønn trøye, grønne bukser og grønne sokker	1 sett per spiller. Drakt skal innleveres om spiller slutter	1 sett per spiller. Drakt skal innleveres om spiller slutter
Lån av spillere	Avtales med fotballstyret	Avtales med fotballstyret
Treneransettelse	Skal godkjennes fotballstyret	Skal godkjennes av fotballstyret
Ankomst treningsfelt	Vær varsom ved bruk av bil ved ankomst treningsfelt. Barn leker! Vær blid og hyggelig mot alle du møter inn mot treningsfelt og i garderoben. Du er et forbilde!	Vær varsom ved bruk av bil ved ankomst treningsfelt. Barn leker! Vær blid og hyggelig mot de du møter inn mot treningsfelt og i garderobe. Du er et forbilde!
Bruk av tobakk og rusmidler	Bruk av tobakk, snus eller rusmidler skal ikke forekomme i forbindelse med trening og kamp.	Bruk av tobakk, snus eller rusmidler skal ikke forekomme i forbindelse med trening og kamp
Dopingmidler	All befatning med dopingmidler er strengt forbudt og vil bli anmeldt	All befatning med dopingmidler er strengt forbudt og vil bli anmeldt
Holdninger på treningsfelt	Vis gode holdninger mht. munnbruk, oppførsel og klubbens eiendeler	Vis gode holdninger mht. munnbruk, oppførsel og klubbens eiendeler
Medlemskontingent	Obligatorisk for å kunne delta i aktivitet	Obligatorisk for å kunne delta i aktivitet
Spillere med spesielle fysiske, psykiske, økonomiske behov	Avvik fra retningslinjer er tillatt	Avvik fra retningslinjer er tillatt

4.4. Regler for barnegruppen

- 4.4.1 Barnefotballen i Lyngbø SK skal forholde seg til det til enhver tid gjeldende regelverk utarbeidet av Norges Fotballforbund.
[Retningslinjer for barne- og ungdomsfotball - Norges Fotballforbund](#)
- 4.4.2. Spillere og foreldre skal forut for hver sesong gjøres kjent med følgende interne regelverk, som gjelder for barnefotballen i Lyngbø SK Fotballgruppen:
- a) Vi tar hensyn til hverandre! - Ikke slå, sparke eller dytte medspillere eller motspillere med vilje under trening, kamp eller annen aktivitet.
 - b) Vi er høflige og vennlige! - Ikke banne eller si stygge ting til medspillere, motspillere eller dommere under trening, kamp eller i forbindelse med annen aktivitet.
 - c) Vi roser hverandre! - Det er ikke tillatt å si til medspillere, motspillere eller dommere at de er dårlig under trening, kamp eller i forbindelse med annen aktivitet.
 - d) Vi lytter til beskjeder og instruksjoner! - Alle skal stå i ro og være stille når lagleder eller trener snakker eller instruerer.
- 4.4.3. Spillere eller foresatte skal tidligst mulig melde fra til trener eller lagleder dersom de ikke kan stille til kamp.
- 4.4.4. Alle spillere, trenere og lagledere har et ansvar for å ivareta lagets utstyr. Aktiviteten er ikke over før alt utstyr er samlet inn, og lagleder eller trener sier at aktiviteten er over.
- 4.4.5. Spillere som selv etter gjentatt veiledning ikke innordner seg etter de gjeldende regler skal, etter å ha blitt forklart hvorfor, gis noen minutters "time-out" hvor de må følge aktiviteten fra sidelinjen.
- 4.4.6. Dersom en spiller ikke bedrer sin opptreden, selv etter gjentatte "time-out", skal lagleder, eventuelt med hjelp fra styret, ta dette opp med spillerens foresatte, slik at de i fellesskap forsøke å veilede spilleren slik at denne får anledning til å forbedre seg.

Vi er lagvenninner/lagkamerater hele døgnet hele året!

4.5. Regler for ungdomsgruppen

Ungdomsfotballen i Lyngbø SK skal forholde seg til det til enhver tid gjeldende regelverk utarbeidet av Norges Fotballforbund.

[Retningslinjer for barne- og ungdomsfotball - Norges Fotballforbund](#)

- 4.5.2. Spillere skal forut for hver sesong gjøres kjent med følgende interne regelverk som gjelder for ungdomsfotballen i Lyngbø SK Fotballgruppen:
- Vi tar hensyn til hverandre! - Ikke slå, sparke eller dytte medspillere eller motspillere med vilje under trening, kamp eller annen aktivitet.
 - Vi er høflige og vennlige! - Ikke banne eller snakke nedsettende til medspillere, motspillere, dommere eller lagledere under trening, kamp eller annen aktivitet.
 - Spillere og lagledere viser hverandre gjensidig respekt og oppfører seg høflig overfor hverandre.
 - Det er ikke tillatt å røyke eller å benytte rusmidler i forbindelse med aktiviteter forbundet med Lyngbø SK Fotballgruppen.
 - Gult eller rødt kort for usportslig opptreden skal ikke forekomme.
- 4.5.3. Spillere eller foresatte skal tidligst mulig melde fra til trener eller lagleder dersom de ikke kan stille, eller vil komme for sent, til trening eller kamp.
- 4.5.4. Alle spillere, trenere og lagledere har et ansvar for å ivareta lagets utstyr. Aktiviteten er ikke over før alt utstyr er samlet inn, og lagleder eller trener sier at aktiviteten er over.
- 4.5.5. Alle spillere, trenere og lagledere har et ansvar for at de lokaliteter laget benytter på hjemme- eller borte-kamper forlates ryddet, og i den stand laget overtok disse i.
- 4.5.6. Spillere som, selv etter gjentatt veiledning, ikke innordner seg etter de gjeldende regler, skal gis en irettesettelse som begrenser deres sportslige aktivitet, uavhengig av aktivitetens (kampens) viktighet. Dette kan være:
- Nektes å delta på neste aktivitet (kamp).
 - Bli tatt ut av aktiviteten (kampen) umiddelbart etter at bruddet på regelverket har inntruffet, uavhengig av om dette initieres av dommeren.
- 4.5.7 I ytterste konsekvens kan Lyngbø SK Fotballgruppen utvise/utestenge en spiller for kortere/lengre perioder.

Vi er lagvenninner/lagkamerater hele døgnet hele året!

4.6. Regler for seniorgruppen

- 4.6.1. Seniorfotballen i Lyngbø SK skal forholde seg til det til enhver tid gjeldende regelverk utarbeidet av Norges Fotballforbund. [Seniorfotball - Norges Fotballforbund](#)
- 4.6.2. Spillere skal forut for hver sesong gjøres kjent med følgende interne regelverk som gjelder for seniorfotballen i Lyngbø SK Fotballgruppen:
- Vi tar hensyn til hverandre og er høflige og vennlige!
Normal høflighet og vennlighet i opptreden og språkbruk skal gjelde for all aktivitet i fotballgruppen. Dette gjelder overfor medspillere, motspillere, dommere, lagledere og tilskuere under trening, kamp og annen aktivitet.
 - Spillere og lagledere skal vise hverandre gjensidig respekt og oppføre seg høflig overfor hverandre. Felles retningslinjer og regler skal etterleves.
 - Det er ikke tillatt å røyke eller å benytte rusmidler i forbindelse med aktiviteter forbundet med Lyngbø SK Fotballgruppen, med mindre det er gitt tillatelse til dette fra lagleder etter forhåndsgodkjenning av styret.
 - All bruk av dopingmidler er forbudt. Som dopingmidler anses alle preparater som står på gjeldende dopingliste hos Norges Idrettsforbund. Det er brukerne selv som har ansvar for å påse at de preparatene de eventuelt benytter er lovlig.
 - Gult eller rødt kort for usportslig opptreden skal ikke forekomme.
- 4.6.3. Spillere skal tidligst mulig melde fra til trener eller lagleder dersom de ikke kan stille, eller vil komme for sent, til trening eller kamp.
- 4.6.4. Alle spillere, trenere og lagledere har et ansvar for å ivareta lagets utstyr. Aktiviteten er ikke over før alt utstyr er samlet inn, og lagleder eller trener sier at aktiviteten er over.
- 4.6.5. Alle spillere, trenere og lagledere har et ansvar for at de fasiliteter laget benytter på hjemme- eller borte-kamper forlates ryddet, og i den stand laget overtok disse i.
- 4.6.6. Spillere som selv etter gjentatt veiledning ikke innordner seg etter de gjeldende regler skal gis en irettesettelse som begrenser deres sportslige aktivitet, uavhengig av aktivitetens (kampens) viktighet. Dette kan være:
- Nektes å delta på neste aktivitet (kamp), uavhengig av aktivitetens viktighet.
 - Bli tatt ut av aktiviteten (kampen) umiddelbart etter at bruddet på regelverket har inntruffet, uavhengig av aktivitetens viktighet og uavhengig av om dette initieres av dommeren.
- 4.6.7. I ytterste konsekvens kan Lyngbø Sk Fotballgruppen utvise/utestenge en spiller for kortere/lengre perioder.
- 4.6.8. Spillere, trenere, ledere eller medlemmer som blir tatt for befatning med doping/narkotika vil bli anmeldt, og utestengt fra Lyngbø SK Fotballgruppen sine aktiviteter for alltid.

4.7. Foreldrevettregler.

Som foresatte og foreldre kan du bidra til å gjøre barnefotballen til en opplevelse for barna. Her følger 7 retningslinjer og kjøreregler utarbeidet av Norges Fotballforbund.

[Foreldrevettregler - Norges Fotballforbund](#)

1. Støtt opp om klubbens arbeid – gjennom foreldremøter forankres fotballens og klubbens verdisyn.
2. Møt fram til kamper og treninger – du er viktig både for spillerne og miljøet.
3. Gi oppmuntring til alle spillerne i med- og motgang – dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien lenge.
4. Vi har alle ansvar for kampmiljøet – gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair Play.
5. Respekter trenerens kampløpelse – konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.
6. Respekter dommerens avgjørelser – selv om du av og til er uenig!
7. Det er ditt barn som spiller fotball. Opptre positivt og støttende – da er du en god medspiller!

Det handler om respekt – ikke sant?

5. Kompetanseutvikling

Lyngbø SK Fotballgruppen anser kompetanseutvikling blant ledere, trenere og dommere som viktig for klubbens utvikling. Det skal derfor legges til rette for at personer med tilknytning til fotballgruppen gis anledning til å styrke sin fotballkompetanse. Det er utarbeidet en kompetanseplan og klubben jobber aktivt mot å kurse trenerne etter de anbefalinger og krav som ligger til kvalitetsklubb 1.

5.1. Mål

- 5.1.1. Fotballgruppens styre, leder- og trener-team skal bestå av personer som har god praktisk erfaring, og som samtidig har relevant skoling og/eller utdanning.
- 5.1.2. Fotballgruppen skal tilby et miljø og arbeidsbetingelser som gjør det attraktivt å påta seg verv som stimulerer til personlig vekst og utvikling.

5.2. Kompetanseutviklingsplan

- 5.2.1. Styret skal i planperioden legge til rette for å kunne ta 1 til 2 årlige moduler av fotballkretsens lederkurs 1 og 2. Det bør vektlegges å ta dette sammen.
- 5.2.2. Styret skal jobbe aktivt med å rekruttere ledere og trenere fra fotballgruppen, og/eller fra klubbens nærmiljø, samt motivere egne spillere til å ta trenerutdanning.
- 5.2.3. Styret skal i planperioden stimulere til, og tilrettelegge for, at ledere og trenere får delta på relevante kurs, der klubben dekker de direkte påløpende kostnader.
- 5.2.4. Sportslig utvalg skal i planperioden arrangere minimum to årlige trenersamlinger, hvor det gis treningstips og sportsplanen presenteres.
- 5.2.5. Sportslig utvalg skal i planperioden etablere en aktiv dommergruppe med flest mulig klubb- og rekrutterings-dommere. Styret skal i dette arbeidet stimulere til og legge til rette for at dommerne kan arrangere både faglige og sosiale samlinger, og sørge for at dommerne får en attraktiv og respektert posisjon i klubben.
- 5.2.6. Fotballgruppen skal i planperioden arrangere et årlig klubbdommerkurs for alle klubbens 13-åringer, og et årlig rekrutteringsdommerkurs for alle klubbens 15-åringer.

6. Sportslig utviklingsplan

Lyngbø SK Fotballgruppen skal i tråd med denne sportsplanen forsøke å skape en generell sportslig fremgang gjennom å satse på spillerutvikling og det holdningsskapende arbeidet i fotballgruppen. Sportsplanen inneholder derfor ikke konkrete sportslige resultatmål, men beskriver overordnede føringer for de resultatmål lagene i fotballgruppen eventuelt setter seg.

6.1. Sportslige resultatmål

- 6.1.1. Lagene i seniorgruppen, og jente- og gutte-lagene i ungdomsgruppen, står fritt til å sette seg sportslige resultatmål for planperioden, og/eller forut for hver sesong.
- 6.1.2. Småjente- og smågutte-lagene i ungdomsgruppen, og lagene i barnegruppen, skal ikke ha sportslige resultatmål for laget, men kan sette seg sportslige utviklingsmål på individnivå for å bedre de individuelle ferdighetene til spillerne.

6.2. Sportslig utviklingsplan

- 6.2.1. Alle lagene i fotballgruppen oppfordres til å lage en sportslig utviklingsplan som gir retning til treningsarbeidet hver sesong, og for planperioden. Den sportslige utviklingsplanen kan gjelde på lags-, lagdels-, posisjons-, og individ-nivå, tilpasset aldersgruppen.

Dersom det lages en sportslig utviklingsplan for lagene i barne- og ungdomsgruppen, skal denne fremme spillerutvikling uavhengig av ferdighetsnivå, og ikke inneholde resultatmål.

- 6.2.2. De sportslige målene lagene setter seg i planperioden skal anses som underordnet de overordnede mål som er beskrevet i denne sportsplan, og skal oppnås i samsvar med de mål, retningslinjer og regler som er beskrevet i sportsplanen.
- 6.2.3. Styret skal i planperioden påse at jentelagene i fotballgruppen gis de samme utviklingsmuligheter og rammebetingelser som guttelagene på samme alderstrinn.