



MYSEN
F O T B A L L

Strategi- og sportsplan 2025-2026

Visjon og mål



FOTBALL SKAL VÆRE FOR ALLE! Og det er lov å være god.

Mysen fotball skal være en synlig aktør i nærmiljøet som fremmer inkludering, tilhørighet og utvikling.

Vi skal:

- *Skape fotballglede for alle barn og unge.*
- *Drive god spillerutvikling for ambisiøse spillere.*
- *Jobbe aktivt med rekruttering og beholde spillere lengst mulig.*
- *Være attraktiv klubb for spillere, foresatte og ledere.*

Verdigrunnlag

- Mangfold
- Mestring
- Samhold



Mangfold



MANGFOLD – inkludering – integrering - tilhørighet

- Mysen fotball skal arbeide for at alle i organisasjonen skal føle tilhørighet. Det gjøres ved at klubbens frivillige jobber aktivt for å skape et miljø preget av inkludering og tilhørighet. Mysen fotball skal speile mangfold i samfunnet og det skal være rom for alle. Vi skal være en aktiv deltaker i lokalsamfunnet med integrering. Klubben skal arbeide for å rekruttere og beholde barn og ungdom. Mysen fotball skal ha MOT til å se, håndtere og forbygge rasisme.
- Mysen fotball skal forebygge ensomhet.

Mestring



MESTRING – begeistring – opplevelser - utvikling

- Mysen fotball skal legge til rette for at barn og ungdom opplever mestring på trening og i kamp. Det vil si at spillerne skal ha varierte aktiviteter og øvelser som er tilpasset den enkeltes alder, fysiske utvikling og ferdighets- og modningsnivå. Spillerne skal møte utfordringer og meningsfulle aktiviteter som skal løses individuelt og/eller i fellesskap med andre. Hver enkelt spiller skal oppleve glede og begeistring i samspill med andre. Spillerne/laget skal få utfordringer som gjør at man hele tiden er i utvikling. I trening og konkurranseaktiviteter skal det være rom for å prøve og feile og fritt for press. Spillerne skal kontinuerlig få tilbakemeldinger på innsats og utvikling, som gjør at de vet hva som skal til for å utvikle seg videre.
- Hvert enkelt lag skal ha realistiske sportslige ambisjoner. Ved utvikling av mål og ambisjoner skal spillerne være aktive deltakere gjennom involvering og medvirkning.

Samhold



SAMHOLD – fellesskap- trygghet - identitet

- Mysen fotball ønsker en sterk klubbfølelse og at alle skal føle en identitet til kulturen som Mysen fotball representerer. Alle medlemmer skal kjenne seg velkommen i Mysen fotball, oppleve at vi bryr oss om den enkelte og at hver spiller skal bli sett, hørt og verdsatt. Vi skal arbeide for å skape samhold i klubben. Godt samhold skaper trygghet, fellesskap, ansvarsfølelse og lojalitet til medspillere, trenere, lagledere, foresatte og støttespillere.
- Vi skal arbeide aktivt for å involvere medlemmene i klubbens aktiviteter og skape arenaer for felles opplevelser på tvers av lag.
- Mysen fotball skal legge til rette for at stadion og klubbhus blir en møteplass for barn og unge både ved organiserte og uorganiserte aktiviteter.

Klubben vår



Alle involverte i Mysen fotball kjennetegnes ved at de:

- Er lojale og stolte over å være en del av Mysen fotball.
- Er inkluderende og imøtekommende, vi hilser på hverandre med navn.
- Er ærlige, redelige og respekterer ulikheter.
- Er engasjerte og skaper gode holdninger overfor egne og andre barn.
- Har nulltoleranse for krenkelser og utenforskap.

Staben



- Ledere/trenere skal vise at de er opptatt av holdningsskapende arbeid som bidrar til å øke fotballens anseelse i vårt nærmiljø.
- Det holdningsskapende arbeidet starter fra spillerens første dag i klubben.
Sentrale begreper for hver enkelt spiller, leder og trener vil være engasjement, respekt, tilhørighet og toleranse.
- Alle forplikter seg til å følge klubbens retningslinjer for FAIR PLAY og vise holdninger som er i samsvar med dette.

Barnefotballen



Fokus på utvikling, ikke resultater

- *Lek og glede skal styre barnefotballens utvikling.*

Barnefotballen skal kjennetegnes ved at:

Klubben

- *legger til rette for trygge sosiale rammer.*
- *legger til rette for gode baneforhold.*
- *legger til rette for nødvendig utstyr, og at det er én ball pr. spiller.*
- *sørger for at trenere og foresatte kjenner til regler og retningslinjer for barnefotballen.*
- *legger til rette for at lagene får kompetente og trygge trenere.*
- *har null toleranse for krenkelser og utenforskap.*

Barnefotballen



- Trenerne:**
- *legger til rette for best mulig utvikling for den enkelte spiller.*
 - *legger til rette for differensierte aktiviteter og økter.*
 - *legger til rette for allsidighet og varierte aktiviteter.*
 - *legger til rette for gode mestringsopplevelser.*
 - *legger til rette for at alle blir sett og hørt i løpet av treningsøkta.*
 - *skal gi god informasjon og ha god kommunikasjon med foresatte.*

- Spillerne:**
- *skal oppleve mestring og at det er lov å gjøre feil.*
 - *skal oppleve å være en del av laget.*
 - *skal få mange ballberøringer i løpet av en økt.*
 - *skal få tilnærmet like mye spilletid.*
 - *skal få tilbakemeldinger som fremmer læring og utvikling.*

Barnefotballen



Foresatte

- *støtter opp om klubbens arbeid.*
- *møter opp på kamper, treninger og dugnader.*
- *gir oppmuntring til alle spillerne i med- og motgang.*
- *tar ansvar for kampmiljøet ved å opptre positiv og støttende.*
- *respekter trenerens kampledelse og dommerens avgjørelser.*

Ungdomsfotballen

Trivsels- og utviklingsfokus enn resultatfokus

- Engasjement, mestring og læring skal styre ungdomsfotballens utvikling

Klubben

- *skal være bevisst på miljøet før, under og etter trening.*
- *skal sikre at så mange som mulig er med, så lenge som mulig.*
- *skal ha tydelige forventinger til trenere, spillere og foresatte.*
- *skal skape trivsel, engasjement og mestringsglede for alle.*
- *har nulltoleranse for krenkelser og utenforskap.*
- *skal utvikle gode mennesker – ikke bare gode fotballspillere.*



Ungdomsfotballen



Trener

- *legger til rette for individuelle tilpasninger og progresjon.*
- *legger til rette for varierte treningsformer og metoder (aktiviteter og øvelser).*
- *skaper en positiv treningskultur og samhold i gruppa.*
- *legger til rette for at spillerne reflekterer over egen og lagets utvikling.*
- *gjennomfører treninger som bærer preg av at de er godt planlagt, god struktur, forutsigbare og trygge.*
- *etterlever klubbens verdier, strategiplan og sportsplan.*

Spillerne

- *skal lære å samarbeide, fungere sammen med andre og utvikle evne til og ta medansvar.*
- *skal ha trygge sosiale rammer, få gode mestringsopplevelser og et differensiert fotballtilbud.*
- *må lære seg å opptre ansvarlig i alle sammenhenger i og utenfor treningsfeltet.*
- *skal få tilbakemeldinger som fremmer læring og utvikling på meningsfulle treninger.*
- *skal få utfordringer og mye spilletid i kamper.*

Ungdomsfotballen



Foresatte

- *støtter opp om klubbens arbeid.*
- *møter opp til kamper, treninger og dugnader.*
- *gir oppmuntring til alle spillerne i med- og motgang.*
- *tar ansvar for kampmiljøet ved å opptre positiv og støttende.*
- *respekter trenerens kampløp og dommerens avgjørelser.*

Seniorfotballen

Fokus på å være en attraktiv arena for alle spillere i klubben og et naturlig fremtidsmål for klubbens yngre spillere.



Klubben

- *skal være bevisst på miljøet før, under og etter trening.*
- *utvikle og beholde egne spillere gjennom god treningskultur.*
- *sikre at det er et sosialt og seriøst trenings- og kamptilbud.*
- *skal ha tydelige forventinger til trenere og spillere.*
- *skal skape trivsel, engasjement og mestring.*

Seniorfotballen



Trenerne

- *skal skape en positiv voksenkultur med trygge sosiale rammer.*
- *tilbyr et variert og differensiert fotballtilbud.*
- *opptrer ansvarlig i alle sammenhenger i og utenfor treningsfeltet.*
- *skaper et godt miljø og utvikle spillernes ferdigheter.*
- *får med oss flest mulig spillere lengst mulig.*
- *sørger for at spillerne involveres og medvirker til utvikling av seniorfotballen.*

Spillerne

- *skal få tilbakemeldinger som fremmer læring og utvikling på meningsfulle treninger.*
- *skal få utfordringer og spille mye i kamper.*
- *skal fremstå som gode rollemodeller.*
- *skal være kjent med begrepet "Fair Play", og bidra til at dette blir praktisert.*
- *tilstrebe lojalitet overfor trenerne og klubbens beslutninger.*

Barnefotball

Alderstrinn	Treninger	Spillform	Cuper
6-7 år	1- 2 aktiviteter per uke	3 mot 3	Minifestivaler
Mål	Sesong	Trener(e)	Arena
Lære å kontrollere ballen. Utvikle sunne og gode holdninger.	Feb - Okt	Fra foreldregruppa	MES Arena 1 og 2 Mini Ekeberg Mysenhallen
Hovedfokus - læringsmomenter	Prinsipper	Utstyr	
Mestre ball Føringer Bevegelse med ball Spill	Lek Variasjon Mestring Motivasjon Spillaktiviteter – smålags spill Aktivering Konsentrasjon Mye ballkontakt Jevnbyrdighet Positive tilbakemeldinger	Baller Kjegler Vester Små mål	
		Foresattes bidrag	
		Oppmann Foreldrekontakt Dugnadsansvarlig Kampverter	

Barnefotball

Alderstrinn	Treninger	Spillform	Cuper
8-9 år	2 aktiviteter pr. uke	5 mot 5	Diverse lokale cuper
Mål	Sesong	Trener(e)	Arena
<p>Forståelse av ballkontroll og samspill.</p> <p>Respektere hverandre uavhengig av ferdigheter.</p> <p>Utvikle sunne og gode holdninger.</p>	Jan/feb - Okt	Fra foreldregruppa	<p>MES Arena 1 og 2</p> <p>Mini Ekeberg</p> <p>Mysenhallen</p>
Hovedfokus - læringsmomenter	Prinsipper	Utstyr	Foresattes bidrag
<p>Føringer</p> <p>Bevegelse med ball</p> <p>Spille seg framover i banen</p> <p>Komme til avslutning – score mål</p> <p>Vinne ball – Hindre motstander å komme forbi oss</p> <p>Hindre avslutning – hindre mål</p>	<p>Allsidighet</p> <p>Motivasjon</p> <p>Variasjon</p> <p>Spillaktiviteter – smålags spill</p> <p>Mange ballberøringer</p> <p>Konsentrasjon</p> <p>Jevnbyrdighet</p> <p>Samspill</p> <p>Positive tilbakemeldinger</p>	<p>Baller</p> <p>Kjegler</p> <p>Vester</p> <p>Små mål</p>	<p>Oppmann</p> <p>Foreldrekontakt</p> <p>Dugnadsansvarlig</p> <p>Kampverter</p>

Barnefotball

Alderstrinn	Treninger	Spillform	Cuper
10-12 år	2 aktiviteter	7 mot 7	Arvika Cup (fra 11 år) Lokale cuper
Mål	Sesong	Trener(e)	Arena
Skape et lag og legge til rette for fotballferdigheter. Utvikle gode og sunne holdninger.	Jan/Feb - Okt	Fra foreldregrupper	MES Arena 1 og 2 Mini Ekeberg Mysenhallen
Hovedfokus - læringsmomenter	Prinsipper	Utstyr	Foresattes bidrag
Spille seg framover i banen Komme til avslutning – score mål Vinne ball – Hindre motstander å komme forbi oss Hindre avslutning – hindre mål Posisjonstrening	Allsidighet Motivasjon Variasjon Spillaktiviteter – smålags spill Mange ballberøringer Konsentrasjon Jevnbyrdighet Differensiering Samspill Positive tilbakemeldinger	Baller Kjegler Vester Små mål	Oppmann Foreldrekontakt Dugnadsansvarlig Kampverter

Ungdomsfotball

Alderstrinn	Treninger	Spillform	Cuper
13-16 år	2-3 aktiviteter per uke	9 mot 9 / 11 mot 11	Arvika Cup Sandarcupen
Mål	Sesong	Trener(e)	Arena
Skape et lag og legge til rette for fotballferdigheter. Opprettholde gode og sunne holdninger. Et godt kamp- og treningstilbud for alle. Ivareta bredden i spillet. Videreutvikle fotballferdigheter og opprettholde gode holdninger.	Jan - Okt/Nov	Interne/eksterne Fra foreldregruppa	MES Arena 1 og 2 Mysenhallen Hærland stadion
Hovedfokus -læringsmomenter	Prinsipper	Utstyr	
Spille seg framover i banen Komme til avslutning – score mål Vinne ball – Hindre motstander å komme forbi oss Hindre avslutning – hindre mål Situasjonsøving Posisjonstrening Nivådeling Spillsituasjoner Kondisjon og styrke	Allsidighet Motivasjon Variasjon Spillaktiviteter – stor og liten bane Konsentrasjon Jevnbyrdighet Differensiering Samspill Positive tilbakemeldinger	Baller Kjegler Vester Små mål	
		Foresattes bidrag	
		Oppmann Foreldrekontakt Dugnadsansvarlig Kampverter	

Ungdomsfotball

Alderstrinn	Treninger	Spillform	Cuper
17 – 19 år	2-3 aktiviteter	11 mot 11	Sandarcupen Gothia Cup
Mål	Sesong	Trener(e)	Arena
Et godt kamp- og treningstilbud for alle. Være en arena barn og unge ser opp til. Videreutvikle fotballferdigheter og opprettholde gode holdninger.	Jan - Okt/Nov	Interne/eksterne Fra foreldregruppa	MES Arena 1 og 2 Hærland stadion Eidsberg stadion Mysenhallen
Hovedfokus -læringsmomenter	Prinsipper	Utstyr	
Spille seg framover i banen Situasjonsøving Posisjonstrening Nivådeling Spillsituasjoner Kondisjon og styrke	Allsidighet Motivasjon Variasjon Spillaktiviteter – stor og liten bane Konsentrasjon Jevnbyrdighet Differensiering Samspill Positive tilbakemeldinger	Baller Kjegler Vester Små mål	
		Foresattes bidrag	
		Oppmann Foreldrekontakt Dugnadsansvarlig Kampverter	

Seniorfotball

Alderstrinn	Treninger	Spillform	Cuper
Senior	2 aktiviteter	11 mot 11	Lokal treningsleir Danmark/Sverige
Mål	Sesong	Trener(e)	Arena
Et godt kamp- og treningstilbud for alle. Være en arena barn og unge ser opp til. Fair Play og gode holdninger.	Jan - Okt/Nov	Interne/eksterne	Mysen stadion KG Eidsberg stadion Mysenhallen
Hovedfokus -læringsmomenter	Prinsipper	Utstyr	
Spille seg framover i banen Situasjonsøving Posisjonstrening Nivådeling Spillsituasjoner Kondisjon og styrke	Allsidighet Motivasjon Variasjon Spillaktiviteter – stor og liten bane Konsentrasjon Jevnbyrdighet Differensiering Samspill Positive tilbakemeldinger	Baller Kjegler Vester Små mål	
		Bidrag rundt laget	
		Oppmann Dugnadsansvarlig Kampverter Materialforvalter Spond-ansvarlig	

Foreldrevettregler:

Basert på NFFs egne [regler](#)

1. Møt opp til kamp og trening - barna ønsker det.
2. Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen - ikke bare ditt eget barn.
3. Oppmuntre i medgang og motgang - ikke kritiser noen.
4. Respekter trener/lagleders bruk av spillere.
5. Se på dommeren som en veileder - ikke kritiser avgjørelsene.
6. Stimulere og oppmuntre ditt barn til å delta - ikke press det.
7. Spør om kampen var morsom og spennende - ikke bare om resultatet.
8. Sørg for riktig og fornuftig utstyr - ikke overdriv.
9. Vis respekt for klubbens arbeid.
 - ta initiativ til årlig foreldremøte for å avklare holdninger og ambisjoner.
10. Tenk på at det er ditt barn som spiller fotball - ikke du.
11. Tenk på at det er trener/lagleder som alene skal lede kampen - ikke du.



Retningslinjer til diskusjon....

1. Spillestil
2. Treningsøkta
3. Treningsmengde
4. Differensiering
5. Hospitering
6. Laginndeling
7. Spilletid
8. Seleksjon og «topping» av lag
9. Målvakt i fokus
10. Treningsmengde – ekstra tilbud
11. KM –og/eller breddelag
12. Turneringer

