

MENNINGARÆTLAN

Barna- og ungdóms-
fótbóltur í Føroyum





INNIHALD

INNGANGUR: Menningarætlan fyri barna- og ungdómsfótbólt	3
FÓTBÓLTUR: Spæl og avrik	5
FELAGIÐ: Virkið og mennandi	13
REKRUTTERING: So nógv sum gjørligt so tíðliga sum gjørligt	19
VARÐVEITING: Fleiri skulu spæla longri	23
VENJING OG DYSTIR: Virksemi og menning	27

Menningarætlan fyri barna- og ungdómsfótbólt í Føroyum
Fótbóltssamband Føroya, mars 2017
www.fsf.fo

Myndir: Hans Erik Danielsen (FSF)
Umbróting, prent og liðuggerð: Føroyaprent, www.foroyaprent.fo



NORÐURLENDSKT UMHVØRVISMERKI
Svanamerktur prentlutur 541 705

MENNINGARÆTLAN FYRI BARNA- OG UNGDÓMSFÓTBÓLT

Í januar 2016 varð arbeiðið at gera menningarætlan fyri barna- og ungdómsfótbólt í Føroyum sett í gongd. Útbúgvingarnevndin, sum hevði yvirskipaða ábyrgd av arbeiðinum, setti Pætur S. Clementsen, tekniskan stjóra í Fótbóltssambandinum, sum formann fyri arbeiðsbólkin. Eyðun Klakstein varð settur sum skrivari.

Fyrsta partin av arbeiðinum var arbeiðsbólkurin eisini mannaður við Hegga Samuelson og Jan C. Dam, men eftir at fótbóltsmennarnir í oktober vórðu settir í starv, vórðu fótbóltsmennarnir við í viðgerðini av menningarætlanini.

Arbeiðssetningur

Arbeiðssetningurin, sum arbeiðið skuldi grundast á, var hesin:

- 1) At gera menningarætlan fyri føroyskan barnafótbólt (U6-U12), herundir rekruttering, varðveiting, felagið, spælarin, venjarin, venjingarprinsippir, kappingarleistur.
- 2) At gera menningarætlan fyri føroyskan ungdómsfótbólt (U14-U18), við í hesum: rekruttering, varðveiting, felagið, spælarin, venjarin, venjingarprinsipp, kappingarleistur, talentmenning í feløgnum.

Arbeiðssetningurn varð justeraður stutt eftir byrjan, og parturin um nýggjan kappingarleist tikin burtúr. Orsøkirnar vóru, at onnur arbeiða við sama evni, og at hetta arbeiðið fór at verða drúgt og krevjandi og fór at ganga út yvir tíðarætlanina. Mett varð, at aðrir partar av menningarætlanini skuldu gerast, áðrenn kappingarleisturin síðani kann tillagast.

Arbeiðsgongd

Kanningararbeiðið av ymsum slagum hevur verið gjørt í sambandi við menningarætlanina.

Tíðliga í 2016 varð vitjað úti í økjum, har fundir vóru við umboð fyri feløgini. Á hesum fundum varð støðan í lokala fótbóltslívinum viðgjørd, og ítøkiligar avbjóðingar viðgjørdar í sambandi við eitt nú rekruttering, varðveiting, venjing og annað.

Viðkomandi gransking hevur verið brúkt sum grundarlag, og fakfólk og serfrøðingar vórðu innkallað at viðgera ymisk evni. Við støði í kanningararbeiðinum er menningarætlanin skrivað og lögð fyri starvsnevndina at taka støðu til.

Endamálið

Høvuðsendamálið við menningarætlanini og gongdini eftir hana er at fáa fleiri børn og ung at spæla fótbólt í longri tíð og at hækka støðið á venjingunum. Menningarætlanin snýr seg um at skapa góðar fortreytir hjá frítíðarspælarum, samstundis sum umstøður verða at menna elitu-spælarar.

Fótbóltsmennarnir, sum fótbóltssambandið hevur sett í starv, eru partur av menningarætlanini og arbeiðinum úti í feløgnum. Ætlanin er, at hendan menningarætlan verður grundarlagið undir føroyskum barna- og ungdómsfótbóltili næstu fýra árinum, og at menningarætlanin leggur lunnar undir eitt framhaldandi gott og enn tættari samstarv millum FSF og feløgini í strembanini eftir at gera føroyskan fótbólt betri.

Pætur S. Clementsen
tekniskur stjóri

Eyðun Klakstein
skrivari



FÓTBÓLTUR SPÆL OG AVRÍK

Í meira enn eina öld hava føroyingar spælt fótbólt í Føroyum, og síðani 1942 hevur verið kappast um føroyameistarahafti í fótbóltri. Ikki minst síðani Føroyar finga limaskap í altjóða fótbóltri, í 1988 (FIFA) og 1990 (UEFA), hevur føroyskur fótbóltur verið fyrri stórari og støðugari menning – bæði tá ið hugsað verður um heimligu kappingarnar, og tá ið hugsað verður um luttøku í altjóða kappingum.

Virksemið hjá føroyskum fótbóltri er støðugt lyft á hægri stig, og bæði heimligar og altjóða ambítiónir hava verið við til at menna kringumstøður, feløg, spælarar, venjarar og aðrar partar av spælinum. Vaksandi luttøka í altjóða felagsskapum og kappingum hava verið ein drívmeði í ítróttarligu avbjóðingini, og fíggarligu inntøkurnar frá altjóða fótbóltri eru ein orsök til stóru menningina av fótbóltri í Føroyum.

Høvuðsdrívmeðin í øllum er tó spæligleði og alskur til fótbólt sum ítróttargrein, og grundarlagið undir fótbóltri sum landsins størstu ítróttargrein, eru tey mongu fólkin, sum taka eitt tak í feløgnum kring landið.

Hóast Føroyar í altjóða fótbóltri eru ein fáment tjóð, við avmarkaðum tilfeingi, eru eisini eyðsýndar styrkir við hesum.

Føroyskur fótbóltur hevur góðar fasilitetir, sum støðugt verða mentir og útbygdir. Tað er skjótt at broyta viðurskifti og umstøður. Fótbóltslandslagið er opið og trygt, og vallir og stadion standa opin fyrri almenninginum at brúka uttan fyrri venjingartíðirnar hjá fótbóltsfeløgnum. Smáu sparkivallirnar kring landið skapa eisini møguleikar fyrri frítíðarfótbóltri. Frástøðan millum bústað, skúla, stovn og vøll er lítil samanborið við nógv onnur lond, og kunnleikin og tættu tilknútið millum fólk – eisini millum fótbóltsfólk og fótbóltspælarar – eru ein styrki.

Hesi viðurskifti hava verið viðvirkandi til, at fótbóltur hevur so stóra undirtøku í Føroyum, og at Føroyar eru komnar so langt í altjóða fótbóltri.

Framtíðin sær spennandi út fyrri føroyskan fótbólt, og grundarlagið er sterkt fyrri at menna fótbólt enn meira sum frítíðarspæl og avriksítrótt.

Heimsins størsta ítróttargrein

Fótbóltur er heimsins størsta ítróttargrein. Eingin onnur ítróttargrein hevur eins nógvir virknar luttakarar og undirtøku annars. Mett verður, at 250 milliónir fólk í meira enn 200 londum kring heimin spæla skipaðan fótbólt í feløgum. Afturat teimum komu teir óskipaðu frítíðarspælararnir.

Eisini í Føroyum verður fótbóltur roknaður sum størsta ítróttargreinin. Mett verður, at umleið 5000 virknir fótbóltspælarar eru í fótbóltsfeløgnum í Føroyum. Afturat teimum eru tey, sum spæla frítíðarfótbólt uttan at verða limir í felagi. Umframt hesi eru stívliga 1000 fólk virkin í fótbóltspælinum á annan hátt.

Ein greining hjá í 2012 vildi vera við, at onga aðrastaðni í heiminum eru lutvíst so stórir partur av íbúgvunum áskoðarar til fótbóltsdystir sum í Føroyum. Mett var, at 10 prosent av føroyingum regluliga eru áskoðarar til fótbóltsdystir.

Fótbóltur hevur stóran og fjølbroyttan týðning í samfelagnum. Fótbóltur er grundleggjandi eitt spæl og ein ítróttargrein, men fótbóltur er eisini kapping, undirhald og ídnaður hvørt um annað. Fótbóltur hevur týðandi samfelagsligan týðning, tá ið tað kemur til heilsu og trivnað, og fótbóltur eigur at viðurkenna sær sín fjølbroytta leiklut bæði á breiddar- og elitustigi.

Undirtøka

Tað er avgerandi týðningi fyri fót bóltsspælið, at nýggj iðkarar leggjast aftrat. Nógvastaðni í Føroyum hefur fót bóltur verið í serstöðu – serliga millum dreingir – og hefur uttan stórvegis uppsøkjandi arbeiði megnað at drigjð stóran part av hvørjum árgangi í fót bóltfeløgini.

Ábendingar eru um, at fót bóltur er um at fáa størri kapping frá øðrum ítróttargreinum, sum eisini spíla seg út við góðum tilboðum til bæði breidd og elitu. Eisini kunnu samfelagsviðurskipti ávirka undirtøkuna fyri fót bólti.

Tøl frá europeiska fót bóltssambandinum UEFA vísa, at seinastu árin er luttøkan í europeiskum fót bólti minkað. Á breiddarstigi minkaði luttøkan av fót bóltsspælendum við 14,4 prosentum frá 2010 til 2013 – frá 22,9 milliónum spælendum til 19,6 milliónir spælendum. Heldur hendan gongdin fram, kann fót bóltsspælið í Europa í 2027 hava mist 10 milliónir virknar spælendum. Tá ið samband er ávíst millum virknar fót bóltsspælendum og undirtøkuna annars fyri fót bólti, kann hendan minkingin av luttakarum fáa stóra ávirkan á fót bólt sum ítróttargrein.

Kanningar í Australia hava víst, at børn, sum regluliga iðka eina ítróttargrein, áðrenn tey eru blivin 8 ár, hava 12 ferðir størri sannlíki fyri at verða partur av ítróttargreinini seinni í lívinum.

Heilsa

Gransking hefur seinastu árin víst, at børn og ung eru ikki eins væl fyri kropsliga, sum tey vóru fyri nøkrum áratíggjum síðani. Nýggj tøkni hefur kollvelt samfelagið og hefur eisini viðvirkað til, at partur av fólkinum eru minni virkin, enn tey vóru.

Granskarar á University of South Australia hava greinað 50 kanningar, sum eru gjørdar av samanlagt 25 milliónum børnum í aldrinum 9 til 17 ár í USA, Europa, Australia, New Zealandi og Asia. Niðurstøðan í greiningini er, at børn nú á døgum renna eina míl (umleið 1,6 km) 90 sekund seinni, enn børn gjørdur fyri 30 árum síðani, og aerobiska treystitalið (eitt slag av konditionstali) er minkað við 5 prosentum síðani 1975. Høvuðsorsøkin til afturgongdina er, at børn viga meira í dag, enn tey gjørdur fyri 30 árum síðani. Hin stóra orsøkin er, at børn eru minni kropsliga virkin. Børn luttaka í minni mun í skipaðum ítrótti og eru sum heild minni virkin í gerandisdegnum.

Eitt er, at gongdin hefur ávirkan á ítróttarvirkni hjá børnum og ungum, men tað kann eisini hava álvarsamar avleiðingar fyri heilsuna, um fólk í

størri mun eru kropsliga óvirkin og sum heild viga meira.

Nýggj gransking í Danmark hefur víst, at vaksin fólk eru meiri virkin nú, enn tey vóru fyri nøkrum árum síðani. Tað eru serliga venjingarmiðstöðir, renning og gongutúrar, sum hava eggjað til aktivitet hjá vaksnum fólki. Frá tí, at fólk eru 16 ár og eldri, eru tað fleiri fólk, ið taka ábyrgd av sínari egnu venjing, enn tað eru fólk, sum venja í ítróttarfelagsskapum. Fleksibilitetur og økt krøv til individuella venjing hava við sær, at persónlig venjing er í vøkstri, meðan luttøka í ítróttarfelagsskapum stendur í stað ella hefur hug at minka. Hetta er ein av avbjóðingunum, tá ið tað kemur til fráfall millum fót bóltsspælendum í tann-áringaldri.

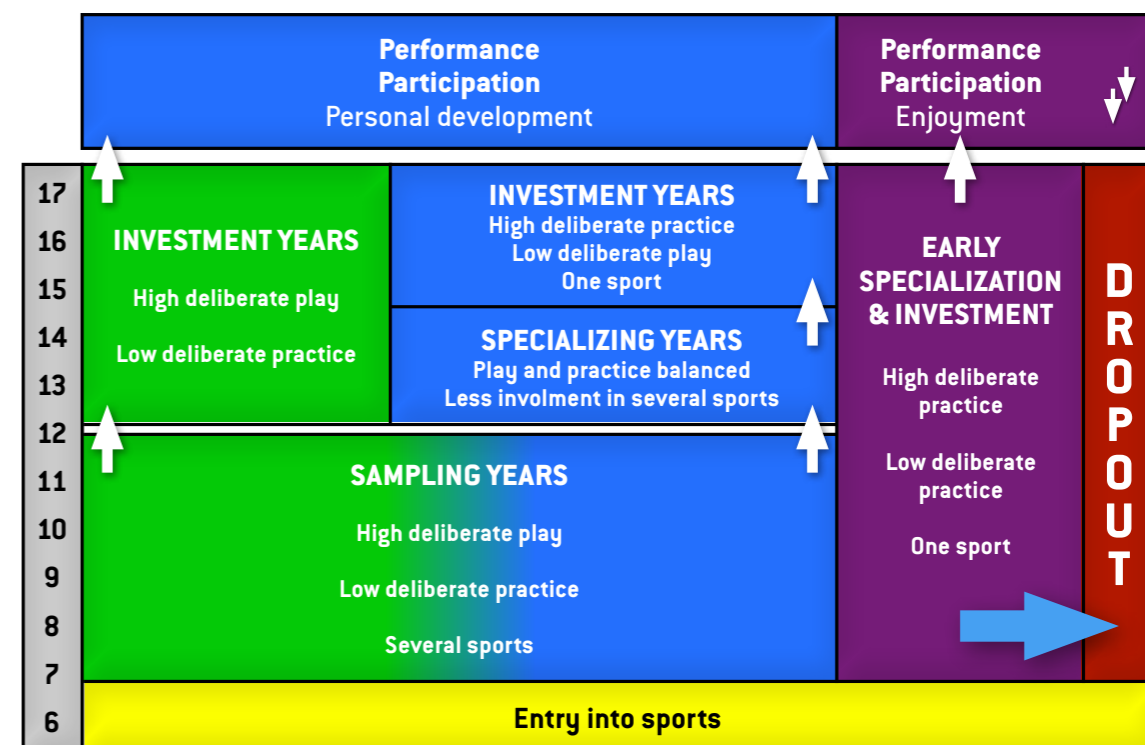
Fót bóltur hefur sum heimsins best umtókta ítróttarspæl eisini ein týðandi leiklut og eina skyldu, tá ið tað kemur til gongdina í heilsustøðuni hjá fólki. Fót bóltur verður roknaður sum eitt tað besta spælið yvirhøvur, tá ið tað kemur til at betra um heilsustøðuna við rørslu.

Fýra ritgerðir á Københavns Universitet og Syddansk Universitet vísa, at liðítróttur hefur góða ávirkan á heilsuna hjá børnum, og fót bóltur verður roknaður sum sterkasta ítróttargreinin, tí 98 prosent av børnum í aldrinum 9 til 10 ár, sum eru virkin í fót bólti, liva upp til tilmælini hjá Heilustýrinum um rørslu.

Ungdómsgranskingarstovnurin ICSRA hefur verið við í arbeiðinum hjá íslenskum myndugleikum at gera fyrbyggingandi arbeiði millum ungdom. Málið var at fáa brúkið av rúsdrekka, rúsevnum og tubbaki niður, og millum týðandi átøkini í hesum arbeiði var at fáa børn og ung at verða meiri virkin í frítíðarfelagsskapum og at brúka meira tíð saman við foreldrum. Miðvísa arbeiðið í Íslandi vísti seg at hava stóra ávirkan á tey ungu, og brúkið av rúsdrekka, rúsevnum og sigarettum minkaði munandi. Fót bóltur kann tí eisini verða viðspælari í samfelagnum, tá ið tað kemur til at stuðla upp undir sunna lívsfærslu millum børn og ung og at virka fyrbyggingandi móti heilsutrupulleikum og eitt nú misbrúki og kriminaliteti.

Luttøkuleiðin

Granskarin Jean Coté og starvsfelagar hava við stóði í gransking av elituítróttarfólki í Kanada og Australia gjørt eina leið fyri luttøkuna hjá børnum og ungum í ítrótti. Hendan gongdin kann skapa elituítróttarfólk, samstundis sum hon er ein hóskandi leið fyri tey, ið vilja luttaka í ítrótti av øðrum



Côté, 1999; Côté, Baker, & Abernethy, 2007; Côté & Fraser-Thomas, 2007

orsøkum – tað kann vera av eitt nú sosialum ella heilsuligum orsøkum.

Granskingin hjá Coté brýtur frá eldri gransking hjá K. Anders Ericsson, sum í sínum arbeiði hefur ávíst, at miðvís venjing í stórari mongd frá ungum árum er vegurin til høga specialisering. Ericsson mælir til 10.000 tímar við kvalifiseraðari venjing fyri at náa einum elitustigi. 10.000 tímar svara til umleið 3 tímar við venjing um dagin hvønn dag í 10 ár.

Í hesari menningarætlan verður granskingin hjá Coté tikin fram um hana hjá Ericsson. Báðar leiðirnar kunnu føra til elitustig og betri heilsu, men ein týðandi munur er á leiðunum. Eitt umhvørvi við tíðliga specialisering kann hava við sær størri fráfall av børnum og ungum. Leiðin, sum Coté vísir á, skapar bæði móguleikar fyri at náa elitustigi og stuðlar upp undir breiddarítrótt. Tí hóskar hendan leiðin væl til føroyskan ítrótt, her breidd og elita vanligu eru í tóttum samspæli stóran part av vegnum og stuðla upp undir hvørt annað.

Ein annar veruligur trupulleiki fyri ástøðið hjá Ericsson er, at flestu ítróttarfólk í vesturheiminum røkka ikki 10.000 venjingartímar í menningar-árunum.

Gransking hjá Karin Moesch og fleiri hefur víst, at dansk ítróttarfólk, sum hava færri venjingartímar upp til 12 ára aldur, men fleiri upp

til 15 ára aldur hava størri móguleika at gerast elituítróttarfólk. Tí bendir nógv á, at á okkara leiðum er vegurin fram ikki at venja miðvíst frá ungum aldri, men at loyva luttøku í ymiskum ítróttargreinum og so líðandi – eftir 12 ára aldur – at vaksa um venjingarmongdina í ávísari ítróttargrein. Niðurstøðan í fleiri granskingarætlanum er tó, at elituítróttarfólk hava fleiri venjingartímar í ungdomi og tíðliga í vaksnamannaárunum enn ítróttarfólk, sum eru beint undir elitustigi.

Coté býtur luttøkuleiðina upp í trý høvðsøki: Sampling Years, Specializing Years og Investment Years:

- U6-U12: Royndarár (Sampling Years)
- U12-U16: Menningarár (Specializing Years)
- U16-U18: Átaksár (Investment Years)

Sampling years: Royndarár (U6, U8, U10, U12)

Byrjanarárin hjá børnum eru ein tíð, har tey skulu hava móguleika at royna fót bóltvenjing eins væl og aðrar ítróttargreinar og luttaka í ítróttarvenjing, tí tey njóta tað og stuttleika sær, heldur enn fyri at rokka ávísam málum.

Nógv børn hava hesi árin hug at luttaka í fleiri ítróttargreinum ella frítíðarvirksemi, og tað skulu tey sleppa. Líkamikið, um børnini seinni skulu luttaka í ávísari ítróttargrein sum frítíðarvirksemi ella elituíðkarar í ávísari ítróttargrein, vísir

granskingin hjá Coté, at eingin forðing er fyri, at tey í barnaarunum luttaka í fleiri ítróttargreinum. Heldur kann tað verða viðvirkandi til góða menning hjá børnunum, at tey eru virkin í fleiri ítróttargreinum, og har við fáa góðan móguleika at menna sínar grundleggjandi motorisku førleikar.

Venjingin skal verða merkt av stuttleika og tryggjeika. Børnini skulu njóta at sleppa til venjing, og tey skulu kenna seg trygg og eggjað. Aktivitetirnir skulu verða í smærri bólkum og á smáum økjum og skulu leggja upp til, at børnini sleppa at roynd seg í spæli. Tað skal vera stórt rúm fyri mistøkum og royndum, og andin í venjingini skal verða jaligur og stuðlandi. Heldur enn kapping og neyvt ásetta venjing eiga børnini at sleppa at njóta spælið og venjingina. Tey skulu hava eina kenslu av, at tað er stuttligt at luttaka, og stór orka skal verða lögð í at fáa børnini at trívast.

Venjarin skal vera fyrireikaður til at taka ímóti børnunum og skipa eina góða og tryggja venjing, har foreldrini eisini kunnu fáa ein leiklut at hjálpa. Tað hevur týðning fyri børnini, at umstøðurnar eru tryggjar og kendar. Millum annað er tað ein fyrimunur, at tey somu fólkin standa fyri venjingunum, og tað kann vera fyrimunur, at vaksni fólk hevur ábyrgdina.

Specializing years: Menningarár (U14-U16)

Tá ið børn gerast tannáringar, leggja tey vanliga stórri orku í eina ella tvær ítróttargreinar. Hetta val verður vanliga gjørt í 13-14 ára aldrinum, og valið verður oftað ávirkað av sosialum stuðli og eggjan frá venjarum, foreldrum, systkjum og vinfólki. Tað hevur eisini ávirkan á valið, at tey standa seg væl og njóta ávísar/ ítróttargrein/ar.

Í hesum aldri verður stórri dentur lagdur á mennandi venjing í tí ávísu ítróttargreinini. Venjingin tekur í stórri mun stóði í at gerast betur til ávísu ítróttargreinina, men tað hevur framvegis týðning fyri tey ungu, at tey trívast og hava tað gott í venjing og felagnum annars.

Fyri at varðveita hugin hjá teimum ungu ræður um at finna javnvág ímillum spæl og venjing. Foreldur hava framvegis stóran týðning fyri tey ungu, og hesi árini luttaka foreldrini framvegis í stóran mun í virkseminum hjá børnunum – sum áskoðarar, leiðarar ella venjarar.

Investment years: Átaksár (U16-U18)

Fyri nokur ungu verða hesi árini merkt av miðvísari venjing fyri at koma á eitt elitustig innan ávísar

ítróttargrein. Summi ungu venja framvegis innan meira enn eina ítróttargrein. Vanligt er, at tey ungu gera hetta val um 15 ára aldur, men hetta kann variera – bæði frá persóni til persón og frá ítróttargrein til ítróttargrein.

Venjingin verður miðvísari og eisini innsatsurin hjá spælarunum. Venjingarmongdin verður vanliga stórri. Tað verður meira lagt í venjingina, og hon verður í stórri mun brúkt sum ein máti til at betra seg og at fyrireika seg til kapping. Spæl verður í stórri mun til miðvísar venjing.

Fólkin rundan um iðkaran hava framvegis stóran týðning. Venjarin hevur týðningarmesta leiklutin, men stuðulin frá foreldrum og familju er eisini avgerandi – serliga tá tað kemur til avbjóðingar í sambandi við motivatió, skaðar og avrik.

Recreational years: Frítíðarár

Børn og ungu kunnu koma í eina stóðu, har tey ikki kunnu ella velja at menna seg á eitt høgt stig innan ávísar ítróttargrein. Hesi velja í stórri mun ítróttin sum eitt frítíðarvirksemi, sum kann hava góða ávirkan á sosiala lívið og heilsuna. Her kann fótballur eisini vera eitt gott tilboð – eisini fyri tey, sum gerast 15-16 ára gomul, og hava minni hug at vera við í tí mest seriosa tilboðnum í feløgnum.

Tað góða fótballsumhvørvið

Venjarin og innihaldið í venjingini hava stóra ávirkan á, hvussu børn og ungu trívast í fótballi. Eitt gott venjingarumhvørvið kann eggja børnum og ungu at halda fram við ítróttargreinini, men venjingarumhvørvið kann eisini viðvirka til, at børn og ungu gevast við ítróttargreinini.

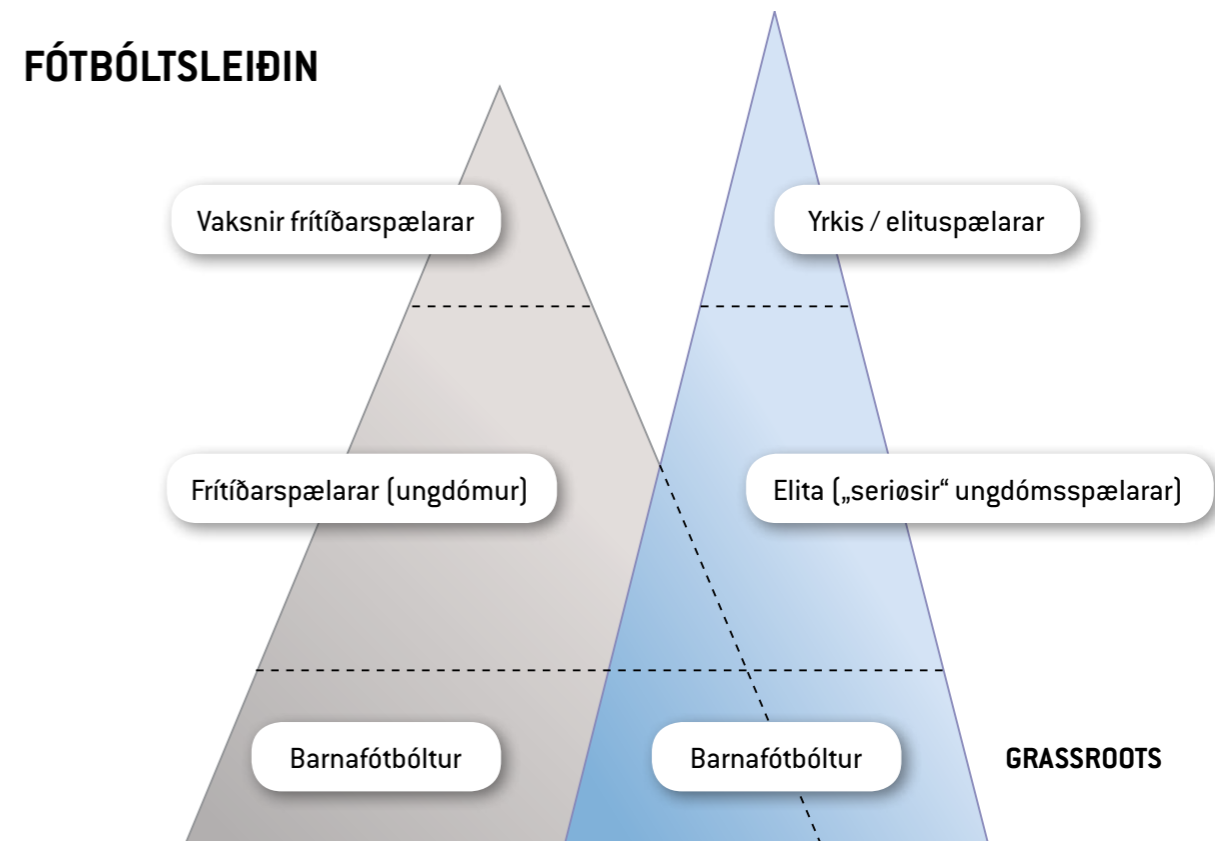
Gransking hjá Nicholls (1989) hevur í sínum ástøði Achievement Goal Theory víst á tveir hættir at rökka málum innan ítrótt – ego og task. Vit kunnu kalla tað fokus á úrslit (ego) ella avrik (task).

Task-hugtakið byggir á, at umhvørvið hevur fokus á avrik og betringar av persónligum- og liðavrikum. Ítróttarfólkið metir seg út frá egnum avrikum, og hvussu tey kunnu betrast og mennast. Samanberingar verða gjørdar við egin avrik, og málið er at gerast betur. Fokus er á innsats og menning.

Ego-hugtakið byggir á áhaldandi tørvin at samanbera seg við onnur og at verða betri enn onnur, at fáa úrslit í kapping við onnur. Úrslitini fáa stóran týðning, tí tey eru avgerandi fyri, um tú ert betur enn tey, tú kappast við.

Tá ið tað gongur væl hjá ítróttarfólki og liði er ikki stórur munur á at hava fokus á úrslit ella avrik.

FÓTBÓLTSLEIÐIN



Dupult pyramidan vísir, hvussu spælarar eftir barnafótbóltin kunnu velja antin eina leið móti elitu/yrkisfótbólti ella eina leið móti frítíðarfótbólti. Tað ber til hjá spælarum at flyta seg frá eini fótballsleið til aðra, men hendan dupultpyramidan lýsir týðningin av, at feløg hava tilboð bæði til spælarar, sum satsa upp á elitu, men eisini til spælarar, sum vilja halda áfram at spæla sum frítíðarspælarar.

Bæði kunnu fegnast um framgongd og úrslit. Munurin vísir seg serliga, tá ið tað ikki gongur eftir vild. Ert tú upptikin av at samanbera teg og tíni avrik við onnur, kann tað raka dygt, tá ið tú tapir, og tað kann hava ávirkan á framtíðaravrik og motivatió. Tey, sum varðveita fokus á avrik og at betra seg, megna betur at koma ígjøgnum tíðir við minni góðum úrslitum og at varðveita motivatió. Ein avleiðing av framferð, har úrslitini eru týðningarmest, kann verða, at ítróttarfólk velja antin sera lættar avbjóðingar, so tey eru vís í at vinna, ella sera truplar avbjóðingar, so tað er í lagi at tapa. Tey trívast minni væl í tóttum kappingum, har tey kunnu vinna ella tapa. Tá kann uppfatanin av sær sjálvum og sínum førleikum koma undir stórt trúst og gera tað trupult at avrika á hægsta persónliga stigi.

Í ástøðini hjá Nicholls eru úrslit og avrik sum tveir knøttar, sum kunnu skrúvast frá ella fyri – tað er ikki antin ella – og granskingin hjá Nicholls hevur víst, at ítróttarfólk í heimselituni í ávísan mun hava fokus á bæði úrslit og avrik.

Alvarez hevur í síni gransking víst á, venjingarumhvørvið hevur ávirkan á, hvussu fótballsspælarar kenna seg innan ítróttin, og um teir varðveita motivatió. Alvarez vísir á, at eitt umhvørvi, sum leggur dent á avrik, hevði góða ávirkan á spælarar og teirra førleikar og vilja at betra seg. Eitt umhvørvi, sum hugsar mest um úrslit, tóktist hinvegin at hava minni nøgdsemi við sær millum spælarar.

Glyn C. Roberts og fleiri hava staðfest, at eitt avrikssinnað umhvørvi skapar góða motivatió, spæligleði og nøgdsemi. Spælarar avrika betri, teir eru meira nøgdir við seg sjálvar og avrikið, og teir halda longri á.

Eitt úrslitasinnað umhvørvi, har úrslitini ikki eru góð, hevur við sær minkandi motivatió, lægri sjálvsálit og sjálvsvirði og stórri móguleika fyri fráfalli, tí spælarar, sum ikki megna at liva upp til krøvini um úrslit, líða undir tí.

Gransking hevur staðfest, at tað er mest skynsam, at venjingarumhvørvið hevur fokus á avrik, men eyðkent er fyri ítróttarfólk á altjóða stigi, at tey eisini hava fokus á úrslit.

Motiváiónsumhvøvið

Í sambandi við barna- og ungdómsvenjing er motiváión eitt hugtak, sum tað ofta verður víst til. Tað er umráðandi, at børn og ung verða motiverað, so hesi byrja at spæla fótból, halda fram longst møguligt og hava hug at menna seg innan fótbólsspælið.

Ein av mest brúktu ástøðini innan motiváiónsástøði er hjá granskarunum Ryan & Deci. SDT fokuserar upp á upplivingar hjá persónum og tulkingina av hesum upplivingum. SDT hevur sum grundarlag, at øll hava tørv á at fáa nøktað triggjar sálarligar tørvir, um mann skal hava innaru motiváión. Tann fyrsti tørvurin er, sum merkir tørvurin at kenna seg hoyra til og at hava tilknýti til onnur menniskju ella til dómis ein felagsskap. Síðani er tað, sum er kenslan at kenna seg hava neyðuga førleikan at loysa eina ávísa uppgávu. Seinast er tað, sum merkir, at hava sjálvræði og ávirkan á til dómis, hvussu ein uppgáva skal loysast ella sum heild ávirkan á sítt egna lív.

Tá motiváión verður nevnd í sambandi við ítrótt, verður tað ofta býtt upp í innaru og uttaru motiváión. Innaru motiváión er, tá einans sjálv gleðin er drívmegin, heldur enn tráanin eftir at uppnáa ein ávísan vinning ella at sleppa undan revsing. Sambært SDT finnast fleiri sløg av uttaru motiváión, sum kunnu verða meira og minni gagnlig. Tann minst gagnliga uttara motiváiónin er, tá handlað verður einans fyri at náa ein vinning ella sleppa undan revsing, og at persónurin harumframt ikki sær atburðin geva meining ella persónligt virði. Hetta kann vera, at ein fótólsspælari ger styrkivenjing, einans tí venjarin gevur boð um, at hann skal og ikki tí, hetta ger spælaran sterkari.

Tann meira gagnliga uttara motiváiónin kann verða, tá ein atburður verður framdur, ikki einans av gleði, men tí at atburðurin gevur persónliga meining og er í samsvar við persónlig virði. Tað kundi til dómis verið, at ein fótólsspælari iðkar styrkivenjing, tí hetta gevur persónligt virði (viðkomandi verður sterkari), hóast fótólsspælarin ikki heldur tað verða so stuttligt.

Samanumtikið kann sigast, at bæði sløgin av uttaru motiváión eru líka effektiv, við atliti til at fáa fótólsspælaran at gera styrkivenjing, men um málið er at spælarin skal halda fram við at iðka styrkivenjing í longri tíð, er tað nakað, sum bendir á, at tað er gagnligari við eini uttaru motiváión, sum er so tætt uppá innaru motiváiónina sum gjørligt. Tað vil siga, at spælarin sær meining og virði í at iðka styrkivenjing. Sostatt fær spælarin eisini nøktað sín sálarliga tørv fyri sjálvræði (Authonomy).

Hendan vitan um motiváión vísir, at tað er skilagott hjá venjarum at leggja soleiðis til rættis, at sálarligi tørvurin hjá spælarum verður nøktaður, um venjarin ynskir at spælarar skulu verða motiveraðir. Sostatt skal spælarin kenna seg verða partur av felagsskapinum, samstundis sum ein góð relatió til venjaran er gagnlig (Relatedness). Harafturat skal spælarin fáa hóskandi avbjóðingar, so at hann upplivir at loysa avbjóðandi uppgávur og kenna seg hava neyðugar førleikar (Competence). Síðani er umráðandi at leggja soleiðis til rættis, at spælarin kennir seg hava ávirkan á egna menning og fær høvi at taka avgerðir um sína egnu menning (Authonomy).





FELAGIÐ VIRKIÐ OG MENNANDI

18 virkin fótíótsfeløg eru í Føroyum, og tey luttaka við umleið 400 liðum í kappingunum hjá FSF. Av teimum eru umleið 330 ungdómslið í aldrinum U18 og yngri. 17 av feløgunum luttaka við barna- og ungdómsliðum í kappingini hjá FSF.

Meiri enn tvífalt so nógv lið eru við dreingjum sum við gentum. Í nøkrum fòrum hava feløg lagt lið saman í ávísam deildum, men virka sjálvstøðug í øðrum deildum. Støddin og virkseimið hjá feløgunum er sera ymisk. Stóru feløginu eru virkin í so at siga øllum deildum og hava stóra ungdómsdeild. Smærri feløginu hava lutvíst fá lið við í ungdómskappingunum. Talið á liðum staðfestir fyrst og fremst, at munur er á støddini á feløgum og búplássum um landið, og í nøkrum fòrum geva tøluni eisini eina ábending um, at munur er á undirtøku fyri fótíólti hvar í landinum, vit eru.

Fyri føroyskan fótíólt er umráðandi, at so nógv feløg sum gjørligt hava so nógv lið sum gjørligt við í ungdómsdeildini. Eftir tað kann føroyskur fótíóltur hugsa um menning av spælurum og at skapa komandi elitu- og landsliðsspælurur.

Samstundis sum vit kunnu ásanna, at føroyskur fótíóltur er grundaður á sjálvboðið arbeiði ella arbeiði fyri lítla samsýning, skulu vit staðfesta, at umráðandi er við vælírkandi og væl skipaðum felagsskapum, sum kunnu skapa góðar og tryggjar karmur um virkseimið.

Tilmelding av ungdómsliðum til kappingar hjá FSF 2016

FELAG	DREINGJALIÐ	GENTULIÐ	SAMANLAGT
HB	41	13	54
B36	24	12	36
KÍ	26	10	36
O7 Vestur	17	9 (GU17 við MB)	26
EB/Streymur	16	10 (GU17 við Skála)	26
Víkingur	14	8 (GU17 við ÍF)	22
NSÍ	13	6	19
Skála	11 (DU18 við B68)	6	17
TB	9	6 (GU17 við FCS/Royn)	15
AB	10	3	13
FC Suðuroy	10	2	12
ÍF	9	3	12
MB	8	4	12
B71	7	5	12
B68	7	4	11
Giza Hoyvík	7	3	10
Royn	3	0	3
Undri	0	0	0
Samanlagt	232	104	336

Fótbóltsfeløgini eru limafeløg, har aðalfundur velir evstu leiðsluna í felagnum. Síðani skipar felagið seg við leiðslu og ítróttarleiðslu, og nakrar variatiónir eru í, hvussu feløgini skipa seg víðari. Tá ið talan er um ungdómspartin er vanligt, at felagið hevur eina ungdómsnevnd ella ábyrgdarpersónar, sum taka sær av virkseminum millum børnini og tey ungu. Flest øll feløg hava høvuðs-ungdómsvenjara og samskipara, sum í tí dagliga hava ábyrgdina av virkseminum. Saman við teimum arbeiða venjarar, hjálparfólk, leiðarar, foreldur, stuðlar, dómarrar og onnur um ungdómsfótbóltin. Fótbóltssamband Føroya hevur fyriskipiandi leiklutin fyri kappingarnar.

Gongdin er, at meiri enn tvífalt so nógv dreingjalið sum gentulið verða tilmeldað kappingarnar hjá FSF.

Stívliga 40 prosent av ungdómsliðunum verða tilmeldað av feløgnum í høvuðsstaðarøkinum.

Fimm av teimum eldru ungdómsliðunum eru grundað á samstarv millum tvey ella fleiri feløg.

Ungdómslið 2016 býtt út á øki

Norðurokið

Kommunur: Norðoyggjar, Eystur, Fuglafjarða

Feløg: KÍ, Víkingur, ÍF

Fólkatal samanlagt: 9.364

Dreingjalið: 49

Gentulið: 21

Lið samanlagt: 70

Íbúgvar fyri hvørt dreingjalið: 191

Íbúgvar fyri hvørt gentulið: 446

Íbúgvar fyri hvørt lið: 134

Eysturokið

Kommunur: Nes, Rúnavíkar, Sjóvar, Eiðis, Sunda

Feløg: B68, NSÍ, Skála, EB/S

Fólkatal samanlagt: 8.294

Dreingjalið: 47

Gentulið: 26

Lið samanlagt: 73

Íbúgvar fyri hvørt dreingjalið: 176

Íbúgvar fyri hvørt gentulið: 319

Íbúgvar fyri hvørt lið: 114

Høvuðsstaðarøkið

Kommunur: Tórshavnarøkið

(Tórshavn, Argir, Hoyvík, Hvítanes)

Feløg: B36, HB, AB, Giza Hoyvík, Undri

Fólkatal samanlagt: 18.498

Dreingjalið: 82

Gentulið: 58

Lið samanlagt: 140

Íbúgvar fyri hvørt dreingjalið: 226

Íbúgvar fyri hvørt gentulið: 319

Íbúgvar fyri hvørt lið: 132

Vesturokið

Kommunur: Vága, Sørvágs

Feløg: 07 Vestur, MB

Fólkatal samanlagt: 3.078

Dreingjalið: 25

Gentulið: 13

Lið samanlagt: 38

Íbúgvar fyri hvørt dreingjalið: 123

Íbúgvar fyri hvørt gentulið: 237

Íbúgvar fyri hvørt lið: 81

Sandoyarøkið

Kommunur: Skopunar, Sands, Skálavíkar,

Húsavíkar, Skúvoyar

Feløg: B71

Fólkatal samanlagt: 1.264

Dreingjalið: 7

Gentulið: 5

Lið samanlagt: 12

Íbúgvar fyri hvørt dreingjalið: 180

Íbúgvar fyri hvørt gentulið: 253

Íbúgvar fyri hvørt lið: 105

Suðuroyarøkið

Kommunur: Tvøroyrar, Vágs, Hvalbia, Fámjins,

Hovs, Porkeris, Sumbiar

Feløg: TB, FC Suðuroy, Royn

Fólkatal samanlagt: 4.644

Dreingjalið: 22

Gentulið: 8

Lið samanlagt: 30

Íbúgvar fyri hvørt dreingjalið: 226

Íbúgvar fyri hvørt gentulið: 581

Íbúgvar fyri hvørt lið: 155

* *Fólkatal: Uppgerð hjá Hagstovu Føroya*

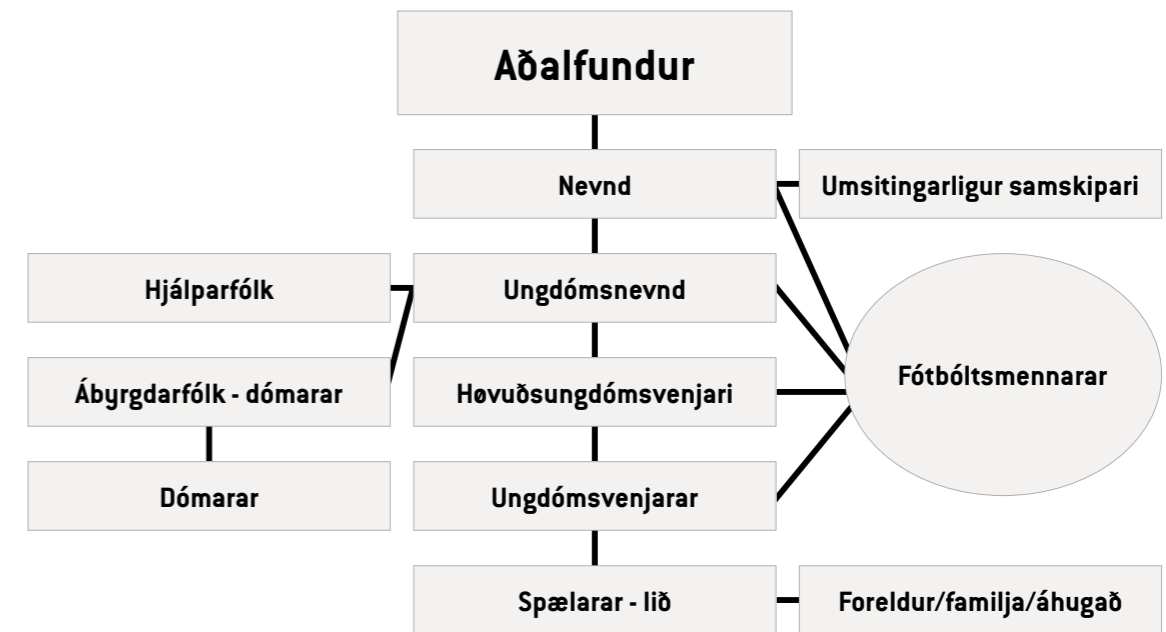
1. januar 2016

** *Fótbóltslið: Tilmelding av liðum til kappingar*

hjá FSF 2016

Samanumtikið vísir hendan uppgerð, at fótbóltur hevur góða og breiða undirtøku kring alt landið. Púra greitt er, at allastaðni eru fleiri virknir dreingjaspælarar enn gentuspælarar, og at flestu feløgini og økini kunnu betra seg í mun til gentuspælarar.

SKIPAN AV ÍTRÓTTARFELAG



Skipan av felagi

Nevndin í ítróttafeløgnum, sum aðalfundurin hevur valt, hevur ábyrgdina av virkseminum í felagnum, men týðningarmikið er við ábyrgdarpersónum á strategiskum postum í felagnum. Ásannandi at feløgini eru ymisk í stødd, verður mælt til, at í øllum førum tey stóru og miðalstóru feløgini hava ungdómsnevnd, sum hevur ábyrgd av virkseminum í teimum yngru deildunum. Smærri feløgini kunnu eisini skipa ungdómsnevnd ella í minsta lagi hava nevndarlim, sum varðar av ungdómsvirkseminum.

Skipanin við Stjørnufótbólti gevur feløgnum møguleikan at seta høvuðsungdómsvenjara við stuðli frá FSF. Hendan skipan eigur at varðveitast, men eigur at verða regluliga eftirmett, so at virknaðurin av skipanini er tann sami í praksis, sum lagt verður í ætlanina við skipanini.

Fótbóltssambandið gevur eisini feløgnum stuðul til at seta umsitingarligan samskipara. Hesin leikluturin í feløgnum er av stórum týðningi og eigur at raðfestast og styrkjast. Góð umsitingarlig viðurskipti eru ein treyt fyri einari vælvirandi ungdómsdeild.

Nevnd

Aðalfundurin velur nevnd, sum er hægsti dagligi myndugleikin í felagnum, og sum átekur sær at skipa virksemið og standa á odda fyri tí. Nevndin bindur felagið fíggjarliga og hevur høvuðsábyrgdina av ítróttarliga virkseminum. Nevndin kann seta ábyrgdarpersónar í felagnum, og eisini ber til at

skipa undirnevndir, sum kunnu standa fyri at taka sær av ávísam virkseminum í felagnum. Fleiri feløg hava umsitingarligan samskipara, sum tekur sær av skrivstovuuppgávum og hevur samskipandi leiklut í felagnum.

Ungdómsnevnd

Felagið mannar ungdómsnevnd við 3-5 nevndarlimum, har onkur av nevndarlimunum eisini situr í nevndini í felagnum. Ungdómsnevndin hevur ábyrgd av at skipa virksemið í ungdómsdeildini: venjing, venjarar, spælarar, lið, kappingar, tiltøk og annað. Ungdómsnevndin hevur tætt samstarv við høvuðsungdómsvenjaran og umsitingarliga samskiparan. Ungdómsnevndin hevur saman við ábyrgdarpersónunum til uppgávu at finna venjarar og hjálparfólk til ungdómsliðini og at seta møguligar ábyrgdarpersónar til ávísar uppgávur í felagnum.

Høvuðsungdómsvenjari

Feløgini fáa fíggjarligan stuðul frá Fótbóltssambandi Føroya til høvuðsungdómsvenjara. Hetta er í skipanini við Stjørnufótbólti, har ávís krøv skulu verða uppfyllt fyri, at feløg kunnu fáa stuðul til ymiskt virksemi. Ein stuðul, sum verður latin flestøllum fótbóltsfeløgum, er stuðul til høvuðsungdómsvenjaran. Lagt verður upp til, at felagið hevur høvuðsungdómsvenjara, sum hevur fótbóltsfakliga ábyrgdina av barna- og ungdómsfótbóltinum í felagnum. Førlíkakrøv og starvsinnihald verður neyvari lýst í eini avtalu millum

felagið og venjaran, sum FSF góðkennir eftir nærri ásettum reglum. Dentur verður lagdur á, at høvuðsungdómsvenjarin fyrst og fremst er virkin á vøllinum – sum venjari og ikki minst sum vegleiðari hjá øðrum barna- og ungdómsvenjarum. Feløg kunnu hava tveir høvuðsungdómsvenjarar. Eitt nú ein til dreingjasíðuna og annan til gentusíðuna. Ábyrgdar- og arbeiðsbútið skal greitt ganga fram í avtaluni við venjararnar. Mælt verður til, at hendan skipan heldur fram, og at bæði feløg og Fótbóltsambandið virka fyri, at treytirnar fyri stuðlinum verða hildnar.

Ungdómsvenjarar

Øll lið í felagnum skulu hava venjara, og umráðandi er at finna væl eignað fólk til uppgáurnar. Tjúðandi er við so nógvum útbúnum venjarum sum gjørligt, og/ella at so nógvir venjarar, sum gjørligt, taka venjaraútbúgvung. Best er við venjarum í vaksnum aldri við útbúgvung, sum duga at standa fyri ungdómliðum, men tað kann rigga við hálvvaksnum venjarum til yngri liðini – møguliga í samstarvi við ein vaksnan venjara. Loyvisskipanin hjá Fótbóltsambandinum setir krøv um útbúgvung til ávísar venjarauppgávur í felagnum, men mælt verður til, at feløgin royna at fáa sínar venjarar ígjøgnum grundleggjandi venjaraútbúgvungina hjá FSF og møguliga at skipa fyri egnum venjarakvøldum, skeiðum ella íblástri til ungdómsvenjarara. Upplagt er, at feløgin gera samstarv við fótóltsmennararnar hjá FSF um serlig skeið, sum svara til avbjóðingarnar og ætlanirnar í felagnum.

Hjálparfólk

Umfram nevndarlimir, ábyrgdarpersónar og venjarar hava feløgin eisini brúk fyri sjálvboðnum hjálparfólki, sum kunnu hjálpa til við praktiskum uppgávum í felagnum. Tað kann vera í sambandi við venjingar, kappingar, dystir, serlig tiltøk ella annað. Ofta eru hjálparfólk eisini foreldur at barni ella børnum í felagsskapinum. Hjálparfólkini kunnu røkja eina ávísa uppgávu yvir longri tíð, ella tey kunnu veita eina hjálpanið hond ávísan dag ella í sambandi við tiltak.

Foreldur

Foreldur eru ein sentralur og týðandi partur av virseminum í felogunum. Samstarvið við foreldrini kann til dømis skipast í foreldrabólkum ella við ábyrgdarpersóni millum foreldur á liðnum og í felagnum. Foreldur eru eisini venjarar og eru motiverað at hjálpa til við liðum, har børnini eru

virkin. Fyri feløg, lið og venjarar ræður um at brúka foreldrini á jalgan hátt og viðurkenna, at tey eru ein stór styrki í sjálvboðnum felagsskapum. Vansarnir, sum kunnu vera, kunnu minimaliserast við góðum samskipti, greiðum uppgávubúti og samstarvi.

Spælalarar

Kjarnin í fótóltsfelogunum eru spælalararnir. Børn, ung og vaksin eru virkin í felogunum, og felags fyri tey er, at tey velja at spæla fótól. Aðrastaðni í hesi menningarætlan verður meira gjørt burtur úr at fáa spælalarar at vera virknar í felagnum, trivnaðinum, menningini og varðveitingini.

Dómarar

Serstakur persónur hevur ábyrgd av at finna dómarar og halda dómarum til í felagnum – bæði viðvíkjandi dómung av ungdómsdystum og útbúgvung í samstarvi við FSF.

Fótóltsmennarar

Fótóltsambandið hevur sett fótóltsmennarar í starv, sum fara at virka sum mennarar og ráðgevarar hjá felogunum, sum ynskja hesa tænastu. Fótóltsmennararnir fara regluliga at vitja í felogunum og fara saman við ábyrgdarfólki í felogunum at gera átøk og menningarætlanir fyri barna- og ungdómsvenjingina. Fótóltsmennararnir kunnu eisini skipa fyri smærri skeiðum í felogunum, vegleiðing av venjarum og meirvenjing av spælurum. Sjálvsagt er við tøttum samstarvi millum feløg og fótóltsmennararnar um ítøkuliga avbjóðingarnar og átøkini í einstøku felogunum.

Rekruttering av venjarum og hjálparfólki

Kanningar eru gjørdar í fleiri londum av, hvussu feløg kunnu fáa sjálvboðin fólk at luttaka í teirra virksemini sum venjarar ella hjálparfólk á ymsan hátt.

Nakrar av niðurstøðunum eru hesar:

1. Spyr. Kanning í Norðurlandi vísir, at ein stór orsök til, at fólk ikki eru sjálvboðin er, tí tey ongantíð eru spurð um tað. Undirmetið ikki týðningin at spyrja fólk ítøkiliga, um tey vilja hjálpa til í felagnum
2. Virkin í felagnum. Fólk, sum hava børn í felagnum, hava størri sannlíki fyri at siga ja til uppgávur í felagnum. Kanning í Danmark vísir, at um fólk eisini sjálvi eru virkin í felagsskapinum, hava tey enn størri sannlíki fyri at átaka sær uppgávur fyri felagið. Her kann heilsufótólur,

sum er frítíðartilboð til vaksin fólk fáa ein leiklut í rekruttering av hjálparfólki.

3. Avmarkað uppgáva. Fólk vilja gjarna hjálpa, men tey stúra fyri at hanga upp á stóra uppgávu, sum síðani verður ein plága fyri tey og fær tey at taka seg aftur. Gevið foreldrnum avmarkaðar uppgávur, sum eru so greitt defineraðar sum gjørligt. Tess fleiri hjálpast at, tess lættari er at halda fólk til.

4. Saman við øðrum. Fólk vil gjarna hjálpa saman við øðrum, tí tað kennist lættari og ikki so bundið og árent. Fá fólk at hjálpa til í smáum bólki, tí samstarv millum hjálparfólk er styrkjandi bæði fyri felagið og tey sjálvboðnu.

Heilsufótólur

Kanning av heilsufótólur í Danmark hevur víst, at tað styrkir ítróttarfelagsskapir at skipa fyri heilsufótólur fyri vaksin fólk. Fólk, sum gerast virkin í felagsskapi, hava størri sannlíki fyri at gerast sjálvboðin í felagsskapinum, enn um tey ikki eru virkin. Eisini foreldur at børnum, sum luttaka í ítróttarfelagsskapi, hava størri sannlíki fyri at hjálpa til í felagsskapinum, um tey sjálvi eru virkin á onkran hátt. Tí kann heilsufótólur fyri bæði kvinnur og menn verða við til at halda fólk til í felagsskapinum, at skapa nýggj sambond og finna nýggj sjálvboðin at hjálpa til við barna- og ungdómsvirkseminum í felagnum.

Foreldravenjarar

Føroyskur fótólur hevði havt trupult við at finna venjarar, um ikki foreldur játtaðu seg at venja lið hjá sínum børnum. Víst verður ofta á vansar við, at foreldur venja lið hjá børnunum, men virksemini í ítróttarfelogum hevur brúk fyri, at foreldrini eisini hava ein leiklut í sambandi við venjing. Annars verður trupult at fáa virksemini at ganga upp við venjarum, leiðarum og hjálparfólki. Umráðandi er sjálvandi, at foreldur finna eina gongda leið at vera foreldur og venjari samstundis. Feløgin eiga at siggja virðið í foreldravenjarum og vegleiða tey og virka fyri, at tey fáa grundleggjandi venjaraútbúgvung.

Áskoðarar uttan fyri girðingina

Tað kann ganga lívliga fyri seg, tá ið kappingar fyri børn verða hildnar kring landið. Tað er blivið vanligt, at foreldur standa beint við síðulinjuna og fylgja við dystunum. Haðani kann blíva nógv róp og stundum eisini órógv fyri ungu spælalararnar. Sum áskoðari og foreldur er ikki altíð lætt at halda høvðið kalt, og stundum kann onkur

óynskt reaktión koma – ikki minst tí, at foreldrini og onnur eru so nær við vøllin. Ongar neyvar ásetingar eru í kappingarreglunum um, hvar áskoðarar skulu standa til kappingar hjá børnum, har smáir vallir verða brúktar. Mælt verður til, at feløgin (frameftir) lata foreldur og aðrar áskoðarar standa uttan fyri girðingina og bert loyva ábyrgdarpersónum hjá liðnum at standa við síðulinjuna. Greitt uppbúti millum leiðarar av liðnum og áskoðarar eigur at verða gjørt. Mælt verður framvegis frá, at áskoðarar standa aftan fyri málini hjá børnunum. Feløgin eiga eisini at umhugsa, hvussu tey skipa áskoðaraumstøðurnar í samband við venjingar.

Leiðreglur fyri áskoðarar

Feløgin eiga – hóskandi í samstarvi við Fótóltsamband Føroya – at gera leiðreglur fyri, hvussu áskoðarar til kappingar í yngri deildunum skulu fyrihalda seg. Hesar leiðreglur eiga at slóða fyri góðum ítróttaranda, og at børnini sleppa at spæla dystir og royna seg í kappingum uttan órógvandi róp ella ósemjur kring vøllin. Hesar leiðreglur kunnu kunngerast á skelti, í bóklingi, á heimasíðu ella sosialum miðlum.

Marknaðarføring

Tilvitað kunning og marknaðarføring hjá fótóltsfelogum á heimasíðu, á sosialum miðlum, í miðlunum og annan hátt kann styrkja áhugan fyri felagsskapinum. Øll kunnu marknaðarføra alt nú á døgum. Teinurin frá boðbera til móttakara er við sosialum miðlum blivin styttri, og tað ræður um, at fótóltsfeløgin eisini eru tilvitað um hetta, so at fótóltsspælið eisini kann gera vart við seg millum øll hini, sum hava okkurt at fortelja brúkarum. Fyri feløgin snúr tað seg um at geva góða kunning og at marknaðarføra tilboðið. Hetta kann gerast við myndum, teksti og interaktiviteti millum felag og fólk. Her ber til at leita sær ráðgeving frá fólk, sum hava innlit í hetta slag av kunning og marknaðarføring.

Limagjald

Spælalarar gjalda limagjald í felagnum, og feløgin eiga at virka fyri gjøgnumskygni á hesum øki. Tilboðið, sum spælalararnir gjalda fyri, eigur at verða gjørt greitt. Til dømis, at spælalararnir gjalda fyri at hava venjara, bólta og útgerð, dystarklæði, skiftingarrúm, upphaldsrúm ella líknandi. Feløgin eiga eisini at virka fyri, at hóskandi fíggarligur skilnaður er millum ungdómsdeild og besta liðið.



REKRUTTERING SO NÓGV SUM GJØRLIGT, SO TÍÐLIGA SUM GJØRLIGT

Føroyskur fótbóltur skal geva so nógvum børnum sum gjørligt møguleikan at venja og spæla fótbólt. Málið skal verða, at øll børn í Føroyum hava verið til minst eina fótbóltsvenjing, áðrenn tey fylla átta ár.

Fótbóltur hevur sum ítróttargrein støðugt brúk fyri nýggjum íðkarum og undirtøku – bæði til umfatandi breiddartilboð hjá ungum og vaksnum og til arbeiðið at menna elituspælarar til feløg og landslið. Alt er grundað á góða og stóra undirtøku frá børnum og ungum, og tí er umráðandi, at so nógv børn sum gjørligt byrja at spæla fótbólt – og halda fram við tí gjøgnum barna- og ungdómsárin.

Rekruttering av fótbóltspælarum er eisini ein rekruttering av virknum fólki í fótbóltil sum heild. Fótbóltur hevur eisini brúk fyri leiðarum, hjálparfólki, venjarum, áskoðarum, stuðlum og øðrum fólki, og luttøka í barna- og ungdómsfótbóltil kann verða við til at skunda undir áhugan at verða virkin í fótbóltil í ymiskum leiklutum.

Fyri samfelagið er tað ein stórir vinningur á nógvum økjum, at børn og ung eru virkin í ítrótti, og gransking hevur víst, at fótbóltur er ein tann besta og mest gevandi ítróttargreinin.

Fýra ritgerðir á Københavns Universitet og Syddansk Universitet vísa, at liðítróttur hevur góða ávirkan á heilsuna hjá børnum, og fótbóltilurin verður roknaður sum sterkasta ítróttargreinin, tí 98 prosent av børnum í aldrinum 9 til 10 ár, sum eru virkin í fótbóltil, liva upp til tilmælini hjá Heilsumstýrinum um røslu.

Gransking í Australia hevur víst, at børn, sum byrja at íðka eina ítróttargrein regluliga, áðrenn tey eru blivin átta ár, hava tólv ferðir størri sannlíki at verða partur av hesari ítróttargrein seinni í ung-

dómsárum og í vaksna lívinum, enn um tey ikki gera tað.

Fótbóltsfeløgin eiga tí at geva børnum møguleikan at vera við í regluligum fótbóltsvenjingum í feløgunum frá umleið fimm ára aldri. Venjingarnar skulu verða óbindandi og fríar og kunnu hóskandi verða eina ella tvær ferðir um vikuna – serliga summerhálvuna. Eitt innandura fótbóltilstilboð, partur av vetrarhálvuni, kann vera gott hugskot.

Umráðandi er, at tilboðið er gott og trygt, so at bæði børn og foreldur kenna seg væl til venjingina. Best er, at vaksni ábyrgdarpersónur hevur høvudsábyrgdina av venjingini, sum hjá U6 og U8 fram um alt annað skal snúgvá seg um spæl og stuttleika. Hjá U10 og U12 hava trivnaður, stuttleiki og spæl eisini ein avgerandi leiklut í venjingini.

U6 og U8 venjing

Børn eiga frá ungum aldri at fáa møguleikan at vera við í fótbóltsvenjing í feløgunum, og tí eiga feløg at hava eitt venjingartilboð fyri U6 og U8 børn eina ella tvær ferðir um vikuna.

Børnini skulu vera vælkomn til fótbóltsvenjing, eisini um tey ikki fáa komið hvørja ferð. Børnini kunnu saktans luttaka í øðrum ítróttargreinum. Ber til at samskipa venjingartíðir við aðrar ítróttargreinar, eigur tað at verða gjørt.

Børnini skulu kenna seg væl á vøllinum og í felagnum, og umstøðurnar skulu vera afturkenniligar og støðugar. Ein partur av hesum er, at vaksnið ábyrgdarpersónar eru teir somu frá venjing til venjing. Ein annar partur er, at einki óneyðugt uppbygging verður gjørt, og at børn kunnu venja saman við sínum vinum, hava tey hug til tað.

Venjingin skal byrja til tíðina, hóskandi øki á vøllinum skal vera klárt, bóltar og onnur útgerð tøk, venjarin fyrireiður til venjingina, og hjálparfólk, sum kunnu verða foreldur, stuðla upp undir venjingina.

Eisini kann hugsast um at skapa eitt gott umhvørvi fyri foreldrini og familju, tí tey hava ávirkan á valini, sum børnini gera viðvíkjandi ítrótti. Eru børn og vaksnið nøgd, er eisini størri sannlíki fyri, at børnini halda fram at verða virkin í felagnum.

Góð barnavenjing

byrjar til ásetta tíð á hóskandi øki við neyðugari útgerð, har venjarin og hansara hjálparfólk í jaligum og viðurkennandi tóna gjøgnumføra venjingina við barninum í miðdeplinum. Spæl fram um venjing!

Hetta skal eyðkenna U6 & U8 venjing

- Spæl
- Gleði
- Tryggleiki
- Eggjan
- Tilknyti
- Góð skipan av venjing
- Smáir bólkar, smá øki
- Gott foreldraumhvørvi
- Venjarin nevnið nøvn á spælurum
- Venjarin viðurkennir og sær børnini

Samstarv við stovnar

Upplagt er at bjóða barnagørðum, frítíðarskúllum og skúllum samstarv og bjóða børnum á stovni at royndu fót bólt venjing. Tað kann verða sum einstakt tiltak, ella tað kann eisini verða sum ein standandi innbjóðing. Við at gera vart við fót bólt venjing sum ein frítíðarmøguleika kann tað skunda undir luttøkuna hjá einstøkum børnum. Tað ber eisini til at vitja stovnar ella skúlar og lata teimum bóltar at brúka.

Serligt átak fyri gentur

Stórir vakstrarmøguleikar eru í gentufót bólti, tí framvegis luttaka nógv færri gentur enn dreingir í fót bólti. Fót bóltur er sum liðtróttur eins góður fyri gentur sum dreingir, og tí eigur meira at verða gjørt fyri at fáa fleiri gentur at spæla fót bólt. Hetta kann gerast við serligum átøkum fyri gentur.



Brúkið fyrimyndir

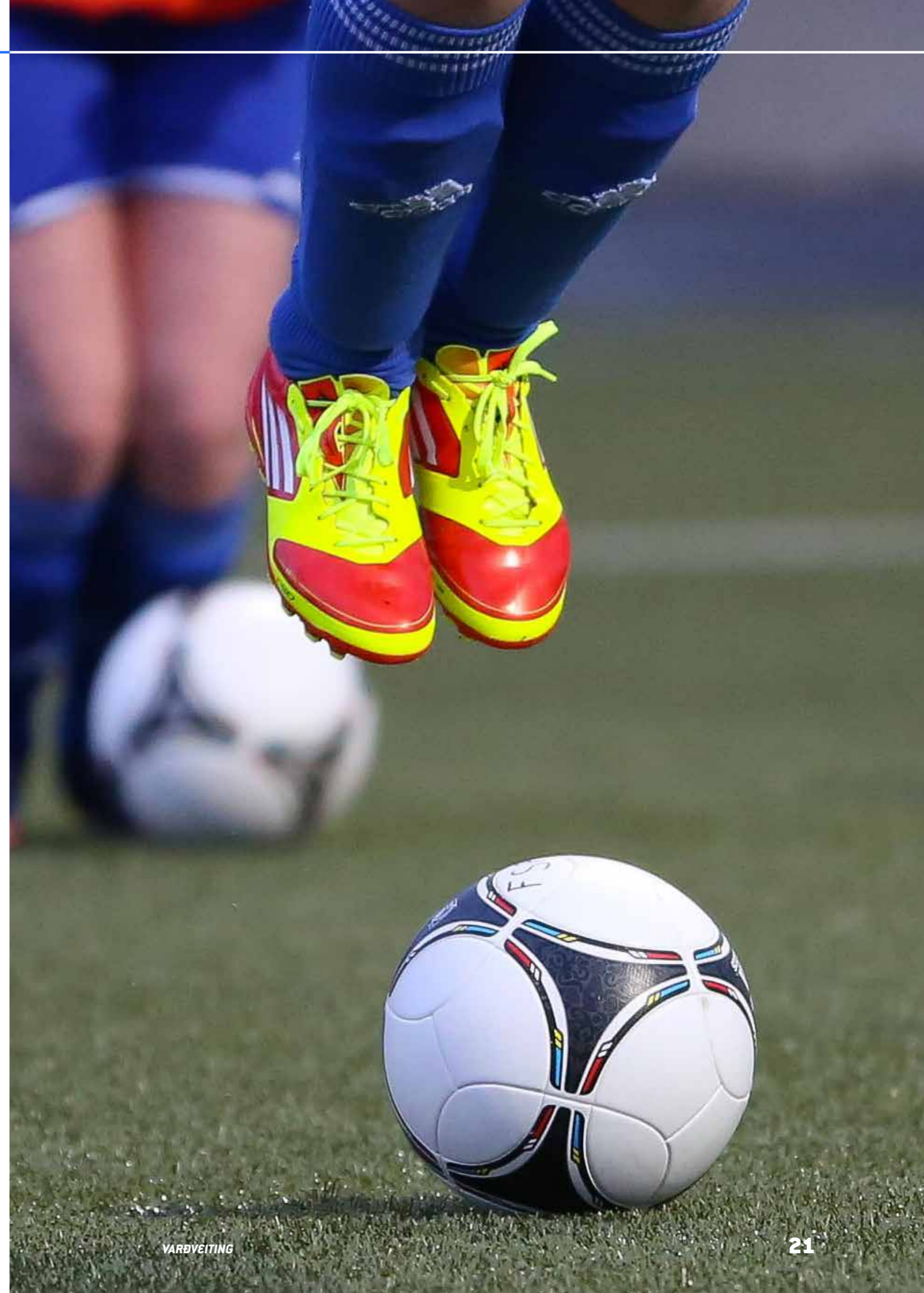
Í fót bólt feløgnum eru vaksnið spælur, sum børnini síggja upp til. Teir vaksnið spælurarnir gerast fyrimyndir. Tí er tað upplagt at brúka 1. liðsspælur, móguligar landsliðsspælur og høvuðsvenjaran í átøkum at skapa áhuga fyri barnafót bólti. Tað kann vera, at spælur ella venjari luttaka í onkrari einstakari venjing í sambandi við tilmelding ella á serligum degi.

U8 dagur

Fyri at økja um áhugan fyri fót bólti og fáa fleiri børn at luttaka, kunnu FSF og feløg skipa fyri serligum U8 degi, har ungdómslandsliðsvenjarar og landsliðsspælur standa fyri venjingum og aktivitetum. Øll børn í aldrinum 6-8 ár eru vælkomnin at luttaka, og tey kunnu fáa ein lítlan gávupakka við sær eftir tiltakið.

Øll skulu hava tað gott

Børnini skulu virða hvørt annað, sum tey eru, og venjarin og hjálparfólk eiga at vera tilvitað um, at børnini eru viðspælur og mótstøðuspælur við virðing fyri hvørjum øðrum.





VARÐVEITING FLEIRI SKULU SPÆLA LONGRI

Frá tí at luttøkan í fótibólsspæli er í hæddini í barnaárunum, og til fótibólsspælarar leggja tannáringa-árin aftur um seg, missur fótibólur sum ítróttargrein nógvar av sínum luttakarum. Serliga mitt í tannáringaárunum fara nógvir virknir burturav. Bert annarhvør av teimum spælarunum, sum byrja at spæla fótiból í barnaárunum, er virkin í unglíngaldri. Fyri dreingir er tað ein góð helvt, fyri gentur væl minni enn helvtin.

Mett verður, at triðihvør luttakari millum 10 og 17 ár á hvørjum ári gevst við sínari ítróttargrein í Europa og Norðuramerika. Fráfallið er størri í øðrum londum í okkara parti av heiminum, og fleiri royndir eru gjørdar at finna fram til høvuðsorsøkirnar fyri, at børn og ung gevast at spæla fótiból. Harvið verður eisini roynt at finna fram til átøk, sum kunnu fáa fleiri at halda fram við at spæla fótiból, tá ið tey gerast tannáringar og hálvvaksin.

Gransking hjá Tuffey hevur víst á nakrar orsøkir fyri, at børn og ung gevast við at luttaka í ítrótti. Hesar orsøkir eru manglandi motivatióin, mótstríðandi áhugamál, vantandi succes ella framgongd, misnøgd við venjaran, huglag ella annað.

Ein afturvendandi orsøk í fleiri granskingum er, at børn og ungfólk hava mótstríðandi áhugamál, og tí velja summi teirra at gevast at spæla fótiból. Tey mótstríðandi áhugamálini kunnu verða aðrar ítróttargreinar, onnur frítíðaráhugamál, skúli ella annað.

Sambandið og samskiðið við venjaran er av stórum áhuga, og venjarin kann við sínari skipan av venjingum og virksemi og sínum sambandi við iðkararnar varðveita børn og ung, sum annars høvdu givist við ítróttinum.

Ein kanning hjá Molinero og fleiri á Universidad de León í Spania staðfestir, at umframt mótstríðandi áhugamál vóru sambandið við venjaran og samanhaldið á liðnum oftast nevndu

orsøkirnar til, at ungir fótibólsspælarar góvust at spæla. Eisini vísti kanningin, at fótibólsspælarar í størri mun enn kurvabólsspælarar og flogbóltsspælarar søgdu, at manglandi stuttleiki var viðvirkandi orsøk til, at tey góvust.

Fraser-Thomas og fleiri vístu í gransking frá 2008 á, at ov strang stýring og negativar afturmeldingar frá venjaranum økja um fráfall hjá børnum í ítrótti. Børn megna ikki at seta støðuna í perspektiv og verða í ringum lagi av atburðinum hjá venjaranum.

Pelletier og fleiri hava í kanning ávíst, at svimjarar, sum høvdu stuðlandi venjara, ið eggjaði motivatióin hjá iðkarunum, í størri mun hildu fram við at luttaka í svimjing samanbórið við tey, sum høvdu meira kontrollerandi venjara.

Tí hevur tað týðning fyri luttøku í ítrótti, at børn og ung verða stuðlað og vegleidd undir venjing og í kappingum og ikki verða kritiserað fyri mistøk ella atburð. Tey vilja verða sædd og hoyrd og viðurkend.

Fleiri granskingarverkætlanir hava víst á, at sambandið millum venjara og iðkarar er sera týðningarmikið, bæði tá ið tað kemur til at varðveita iðkarar og fyri at fáa framburð í ítróttargreinini. Í kanning hjá Bussmann frá 2004 siga 75 prosent av kvinnuligum ítróttarfólki, at leikluturin hjá venjaranum í teirra framgongd var sera stórir ella stórir. 57 prosent av mannlígu iðkarunum svaraðu tað sama.

Í Føroyum varð ein spurnarkanning gjord millum 9. floksnæmingar í 2006. Spurt varð, hví tey, sum vóru givin at spæla fótbólt, vóru givin. Tríggjar høvuðsorsøkir vóru til, at tey vóru givin at spæla. 36 prosent vístu á onnur ítriv ella annan ítrótt. 29 prosent søgdu, at tað var ikki stuttligt. Og 28 prosent søgdu, at venjarin var orsøkin til, at tey vóru givin. Tá ið venjarin hevur ábyrgdina av venjingini kann sigast, at venjarin hevur stóra ávirkan á, um ungfólk halda fram við at spæla fótbólt ella gevast. Trívast ungfólkini ikki í fótbóltsvenjingini, er tað lættari hjá teimum at taka aðrar ítróttargreinar ella onnur frítíðarítriv framum.

Københavns Boldspil Union (KBU) gjørdi í 2007 eina størri kanning av fráfallinum millum 13-18 ára gamlar spælarar. Kanningin vísti, at tey, sum vóru givin at spæla, høvdu nógv gott at bera felagnum, har tey høvdu verið virkin, og nógv vístu á góðar venjarar og gott umhvørvi. Tí undraði tað tey, sum stóðu fyri kanningini, hví tey ungu vóru givin at spæla. Einstakar orsøkir, sum ofta vórðu nevndar, vóru "høvdu ikki tíð", "vánaligt samanhald", "troytt av felagnum", "manglandi stuðul frá foreldrum". Sera fá nevndu skaðar, ambítiónir, sum ikki vóru uppfyltar, ella at tað var ov kostnaðarmikið. Samrøður við tey, sum høvdu nevnt, at tey ikki longur høvdu tíð at spæla fótbólt, vístu, at hetta var galdandi fyri tey, sum ikki raðfestu fótbóltin so høgt, vóru við á hægsta elitustigi ella luttóku í aðrari ítróttargrein eisini. Fleiri, sum vóru í vinnuligari læru, nevndu eisini manglandi tíð sum orsøk til, at tey vóru givin at spæla fótbólt.

Gentur í kanningini vístu á, at tær mistu hugin at spæla, tá ið tær fingur ov ambítiosar venjarar, sum broyttu mentanina í hópinum frá at verða stuðlandi til at verða krevjandi og revsandi í talu. Frá at hava eitt umhvørvi við "kom aftur", bleiv tað í størri mun eitt umhvørvi við "sparka nú for f... handan bóltin vekk".

Skuldi tað geva meining fyri genturnar at spæla fótbólt, skuldi umhvørvið vera trygt, og tað skuldi vera pláss til at tosa um annað enn fótbólt. Spælarar, sum ikki spældu við 1. liði í einum felagi, vístu í størri mun á, at tað var ikki so gott skil í.

Kanningin hjá KBU royndi eisini at finna fram til, hvat kundi fingið tey ungu at hildið fram við at spælt fótbólt. Næstan 40 prosent svaraðu, at tað hevði gjørt mun, um venjarin hevði tosað við tey um annað í teirra lívi enn fótbólt. 32 prosent svaraðu, at tey høvdu hildið fram at spælt, um tey í tíðarskeiðum kundu vant minni, og 23 prosent

svaraðu, um tey høvdu kunnað vant eina ferð um vikuna.

Kanningin vísti, at spælarararnir fegnir vilja hava meira og fjølbroyttari samskipti við venjaran og leiðarar í felagnum, men at venjararnir ikki duga nógv væl at brúka hendan móguleika. Tað førir tí við sær, at bert 4 prosent av teimum, sum gevast at spæla fótbólt, tosa um tað við venjaran, áðrenn tey gevast.

Ein av niðurstøðunum á UEFA ráðstevnu í Ljubljana í 2016, sum snúði seg um breiddar-fótbólt, var, at dagsins fjølbroytta og samansetta samfelag krevur øktan fleksibilitet av fótbóltsvenjingum. Fyri at varðveita fleiri í breiddarfótbóltsvenjingum er neyðugt at skapa ymiskar móguleikar fyri at venja og spæla dystir. Variatiónirnar kunnu verða venjingarmongd, venjingartíðir, stódd av vølli, tal av spælarum, og størri móguleika fyri at flyta dystir og kappingar. Eru venjingar og kappingar ov fastlæstar og einstáttaðar, er størri móguleiki fyri, at ung heldur gevast at spæla fótbólt enn at tillaga seg ítróttargreinina.

Fótbóltur verður tí noyddur at bjóða eitt varierað tilboð, sum leggur upp fyri, at ung hava ymisk ynski og krøv til ítróttin.

Samskipti

Allir spælarar – bæði gentur og dreingir – hava brúk fyri venjarum, sum vísa teimum áhuga. Venjarin skal standa fyri fótbóltsvenjingini, men hann skal eisini samskipta við spælarararnar um onnur viðurskipti í lívinum. At venjarin hevur gott samskipti við sínar spælarar kann forða fyri, at teir gevast. Tí kann tað vera ein fyrimunur við venjara, sum hevur bert eitt lið at hugsa um og fjálga um.

Stuðla og eggja

Børn og ung hava brúk fyri at verða sædd og hoyrd, og tey skulu stuðlast og eggjast heldur enn kritiserast og skeldast. Stuðlandi atferð frá venjaranum fær fleiri at verða áhaldandi í ítrótti.

Fjølbroytt venjing

Venjingin av børnum og ungum skal vera væl skipað, umhvørvið skal kennast trygt, og tað er ein fyrimunur, at venjingin er fjølbroytt. Endurtøkur av venjingum kunnu verða góðar, men endurnýggjan er eisini umráðandi í longdini. Børn og ung vilja sleppa at spæla uttan ov nógvur bindingar, og tað kann partur av venjingini leggja upp til.



Ymisk venjingarmongd

Fótbóltsspælarar hava ymisk ynski og krøv til feløginu. Summir vilja venja nógv og leggja nógv orku í at blíva betri. Aðrir vilja venja minni, men vilja framvegis kunna venja og spæla dystir. Spælarar kunnu eisini hava ymisk ynski ymisk tíðarskeið. Tí kann tað verða ein fyrimunur, at venjararnir og feløginu finna individuellar loysnir til spælarararnar, tí tað kann í vissan mun forða fyri fráfalli.

Sosial samvera

Spælarar vilja gjarna verða saman um annað enn fótbólt, og tí kann tað vera fyrimunur fyri felagskapin og áhugan fyri fótbóltsvenjingini, at liðið hevur onkra sosiala samveru í kappingarárinum. Eitt økt samanhald kann vera við til at fasthalda fleiri spælarar í longri tíð.



VENJING OG DYSTIR VIRKSEMI OG MENNING

Fótbóltsvenjing og dystir hjá børnum og ungum skulu hava menningina hjá tí einstaka spælaranum í huga. Fram um alt er tað týðningarmikið, at ungu spælararnir mennast í spælinum og trívast í felagskapinum. Í aðru røð kemur týðningurin av at vinna dystir og kappingar, men við aldrinum kann tað gerast ein partur av menningini og motivatióini hjá spælarunum.

Hugurin hjá børnum at kappast skal ikki takast burtur ella haldast niðri, tí tað kann eisini verða ein drívmeigi í venjing og dysti og skunda undir menning, men umráðandi er at hava avrikið fremst í huga og ikki leggja nakran stórvegis týðning í úrslitið.

Børn og ung skulu eggjast til at royna seg, og tey skulu hava pláss til at gera mistøk. Venjingar- og dystarumhvørvíð skal vera jaligt og eggja spælarunum til at royna síni evni í venjing og dysti. Venjarin skal seta greiðar karmar fyri venjing og dystir, men geva spælarunum pláss innan fyri hesar karmar. Venjarin kann eggja og vegleiða við máta, men ikki revsa í talu og verki, tá ið spælarar ikki megna tað, teir royna ella seta sær fyri.

Venjarin leiðir venjing og dystir og gevur neyv og hóskaði ráð. Sum spælararnir eldast, kann hann eisini fáa spælararnar at luttaka í fyrrikingum, fullføring og eftirmeting av venjing og dystum. Spælararnir kunnu venja seg við at taka ábyrgd og verða partur av at finna loysnir. Dialogur við spælararnar kann skunda undir læring og menning og gera spælararnar meiri tilvitaðar um krøv og avbjóðingar í fótbóltsspælinum.

25-50-25

Mælt verður til, at venjingin av ungum spælarum tekur grundarlag í 25-50-25 ástøðinum. Hetta ástøðið leggur upp til, at spælararnir fáa ymiskar avbjóðingar.

25 prosent av tíðini venja/spæla spælararnir á stigi, har teir kenna seg góðar ella betri enn hinir spælararnir. Hetta hevur við sær, at spælararnir kunnu kenna seg fríar og royna meiri undir venjing ella í dysti

50 prosent av tíðini venja/spæla spælararnir á sama stigi, teir eru á. Hetta eigur at vera bulurin í venjingini og dystum.

25 prosent av tíðini royna spælararnir seg saman við og ímóti spælarum, sum eru á hægri stigi. Hetta kann geva teimum møguleikan at royna sínar førleikar í meiri krevjandi umhvøvi.

Spælarar skulu hava hóskaði avbjóðingar, sum skunda undir menning av teirra førleikum. Verða avbjóðingarnar ov stórar ov leingi, kann tað føra við sær demotivering, strongd og ræðslu fyri at miseydnast, tí spælararnir ikki eru førir fyri at loysa uppgávarnar, teir fáa. Eru avbjóðingarnar ov lættar samanborið við førleikarnar, kann avleiðingin verða keðsemi, vantandi menning og demotivering.

25-50-25 leggur upp til, at spælarar bæði fáa kenning av at vera góðir og at eydnast, at teir stóran part av tíðini verða avbjóðaðir og matchaðir á hóskaði stigi, og at teir partar av tíðini fáa krevjandi avbjóðingar.

Barnavenjing (U6-U12)

Øll børn, ið hava hug at spæla fótibólt, skulu vera vælkomn til fótibóltsvenjing. Børnini kunnu at byrja við venja eina ella tvær ferðir um vikuna í felagnum, og venjingarmongdin kann vaksa upp í fýra venjingar um vikuna fyri tey elstu børnini, sum tíma best. Lagt verður upp til, at børnini eisini spæla fótibólt í frítíðini og hava eginvenjing. Børnini kunnu eisini luttaka í øðrum ítróttargreinum.

Menningin av hvørjum einstøkum spælara er í fokus. Umhvørvið skal vera trygt og jaligt. Tá ið spælarnir mæta til venjing, skal venjingarøkið verða tókt, neyðug útgerð vera til staðar og venjarin fyrireikaður til at taka ímóti spælrunum.

U6 & U8

Høvuðsendamálið við venjingunum av hesum aldursbólkkum er at skapa áhuga fyri fótibólts-spælinum og at halda børnunum til við spølum og dystum. Her er ikki so umráðandi, at venjingin alla tíðina er fótibóltsrelaterað, onnur spøl kunnu eisini brúkast í venjingini. Venjingin skal verða stuttlig og fjølbroytt. Børnini kunnu royna seg við smáspølum, skotum, dystum og øðrum. Dystir eiga at vera 1v1, 2v2 og í mesta lagi 3v3.

U10 & U12

Nú fær fótibóltsrelaterað venjing størri leiklut, og lagt verður upp til, at spælarnir nerta bóltin ofta. Teknisk venjing, smáspøl og dystir eiga at fylla nógv í venjingini, og spælarnir kunnu eisini hava rørsluvenjing, sum fyrst og fremst leggur upp til fjølbroyttar rørslu. Fyrstu taktisku vegleiðingarnar verða partur av venjingini og dystum. Framvegis er dentur lagdur á menning og avrik, og minni týðningur verður lagdur í úrslit.

Spæla minst helvtina av tíðini

Eingin verður góður ella hugagóður fótibólts-spælari av at standa uttanfyri og hyggja, meðan hini spæla dyst. Feløgin eiga at avmarka talið á spælrunum, sum fara við hvørjum liði til kapping, so at flestu spælarnir sleppa at royna seg á vøllinum størsta partin av tíðini. Sum minsta krav eiga allir spælara at spæla minst helvtina av tíðini.

Ungdómsvenjing (U14-U18)

Feløgin eiga at geva ungdómsspælrunum eitt fjølbroytt tilbøð, har spælara, sum hava hug at gera nógv við tað, kunnu venja 4-6 ferðir um vikuna. Samstundis eiga tey móguleiki at vera hjá teimum, sum ynskja at vera við, men ikki eru hugaðir at gera so nógv við tað, at venja 1-2 ferðir um vikuna.

U14

Nú verður gongd sett á miðvísu menningina av spælrunum. Dentur verður lagdur á at venja við dystarlíknandi smáspølum. Umframt teknisku menningina verður eisini arbeitt við taktiskum prinsippum í spælinum, og stuðlað verður undir eina mentala menning, har spælarnir í størri mun taka ábyrgd av sær sjálvum og sínum inn-satsi og avrikum.

U16

Nú verður ferð sett á fótibóltsmenningina, og spælara, sum ynskja at gerast elituspælara, økja venjingarmongdina upp í 4-5 venjingar um vikuna umframt móguligar eykavenjingar, sum kunnu betra um til dømis tekniskar ella kropsligar førleikar. Økt krøv verða sett til avrik í venjingum og dysti, og spælarnir fáa frálæru í sunnari lívs-førslu. Framvegis verður dentur lagdur á avrik og menning fram um úrslit. Spælara, sum ikki hava ambítiónir um at gerast elituspælara, men heldur vilja hava eitt minni umfatandi og sosialt og/ella heilsutilbøð, fáa móguleikan at venja minni, til dømis eina ella tvær ferðir um vikuna. Hetta tilbøð kann verða við til at fasthalda fleiri spælrunum í fótibóltsumhvøvi í longri tíð.

U18

Spælarnir eru nú blivnir vaksnir í fótibólts-samhang og hava fríar ræsur at spæla dystir við ymiskum liðum. Hetta setir krøv til venjarar og feløg at taka støði í hvørjum einstøkum spælara, so at hann bæði kann venja væl og spæla hóskandi tal av dystum. Teir bestu spælarnir í hesum aldri eru undir støðugum trústi at spæla nógv dystir, men umráðandi er, at dystarmongdin ikki verður ov stór, so at tað gongur út yvir venjing og menning. Spælarnir eru framvegis í einari menningartilgongd og skulu nú taka stigið frá ungdómsspælara til vaksna-mannaspælara. Hendan yvirgongd má leggjast væl til rættis og taka støði í hvørjum einstøkum spælara.



Dosering hjá spælrunum í U16 og U18

Spælara í U16 og U18 aldri kunnu vanliga spæla við fleiri liðum, og hetta setir krøv til spælara og venjarar. Umráðandi er, at spælarnir ikki verða overvaðir av nógvum dystum uttan neyðuga hvílitíð millum dystirnar. Tað er ikki óvanligt, at dystarmongdin hjá hesum spælrunum er so stór, og at teir í pørtum av kappingini ikki kunnu venja nevnivert. Hetta kann gerast ein vansi fyri menningina av spælrunum og kann eisini hava óneyðugar skaðar við sær. Samstundis sum feløgin hava fleksibilitet at manna síni lið, verður eisini mælt til, at venjararnir sýna ábyrgdarkenslu móttvegis spælrunum, so at teir kunnu mennast gjøgnum bæði venjing og dystir og ikki verða overvaðir av óhóskandi dystarmongd. Mælt verður til, at spælara í mesta lagi spæla 120 minuttir í einum vikuskifti, men at teir ikki hvørt vikuskifti spæla við í fleiri dystum. Umráðandi er eisini at hugsa um hvílitíð millum dystirnar, og mælt verður til, at í minsta lagi trýggir dagar ganga ímillum dystir við fullari ella út ímóti fullari spælitíð. Í einstøkum fòrum ber til lata spælara fáa nakað meiri spælitíð, men tað eiga at verða undantakið heldur enn reglan.

Meirvenjing (U14-U18)

Fyri at skunda undir og styrkja menningina av spælrunum við góðum førleikum og hugi, kunnu feløgin geva móguleika fyri meirvenjing, har ávísir tekniskir, taktiskir ella kropsligir førleikar verða mentir. Hendan venjing eiga at taka støði í einstøku spælrunum og vera høvið at venja í smáum bólkkum við góðari vegleiðing frá venjarum.

Venjingin kann til dømis verða skipað sum eykavenjing eina – ella tvær ferðir um vikuna – móguliga sum morgunvenjing, um umstøður eru til tað.

Hugsast kann, at 2-3 feløg kundu gjørt samstarv um meirvenjing fyri at kunna hava hækkað støði enn meiri í hesum venjingum. Hetta kann móguliga gerast í samstarvi við Fótibólts-sambandið, sum hevur fótibóltsmennarar úti í feløgunum.

ÁTAKSØKI

Umframt grundleggjandi venjingina, sum mennir generellu førleikarnar hjá ungum fótibóltspælarum, verður lagt upp til, at føroyskur fótibóltur næstu fjóra árin hevur serligt fokus á 5 serlig átaksøki. Hesi átaksøki eru grundað á rák í heimligum og altjóða fótibólts, samanbering av føroyskum fótibólts-spælarum og útlendskum fótibólts-spælarum og royndir hjá føroyskum liðum í altjóða kappingum. Átaksøkini byggja á eina meting av, hvar og hvussu føroyskur fótibóltur kann og skal menna seg enn meira.

Smáspøl (U6-U12)

Smáspøl – serliga við málum – eiga at verða partur av øllum venjingum. U6 og U8 skulu spæla nógv 1v1, 2v2 og í mesta lagi 3v3. U10 og U12 kunnu eisini spæla upp í 4v4 og 5v5. Spølini kunnu verða við tveimum málum, fleiri málum við skiftandi vallarstødd og móguligum treytum (nertingar, øki, mansverja ella líknandi) hjá teimum eldru børnunum.

Styrkivenjing (U14 og eldri)

Styrkivenjing við egnari kropsvekt og við vektum ger spælarar sterkari og skjótari, og eisini kann styrkivenjing vera skaðafyrirbygging. Spælarar í U14 aldri kunnu gera styrkivenjing við egnari kropsvekt. Seinni kunnu spælararnir læra teknikkirnar í vektvenjing, og, tá ið teir kropsliga eru klárir til tað, fara undir styrkivenjing við vektum. Hetta eigur at verða gjørt uttan fyri vanliga venjingartíð og sum eitt ískoyti til fótibóltsvenjingina 2-3 ferðir um vikuna.

1v1 verjuspæl (U14 og eldri)

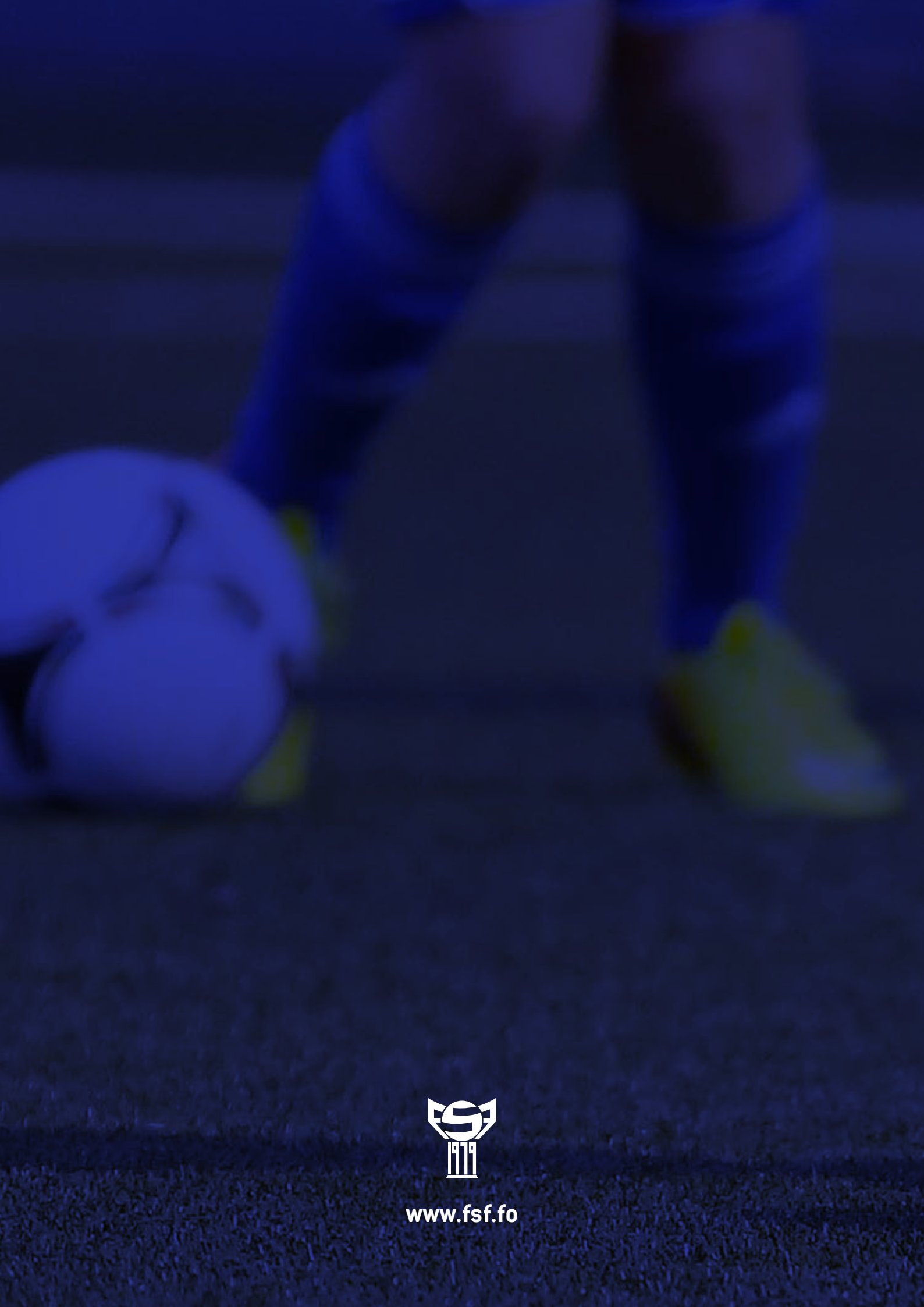
Verjustøðan 1v1 krevur serligar teknikkir og individuellan taktikk til at kunna loysast væl. Spælarar kunnu við neyvari frálæru og vegleiðing læra grundleggjandi elementini í at verja 1v1. Bæði í føroysku fótibóltskappingini og serliga í altjóða kappingum sæst, at føroyskir fótibólts-spælarar kundu styrkt verjuspælið í 1v1 støðum. Við sterkari verjuspælarum kann natúrligur ágóði verða, at spælarar fáa betri førleikar í 1v1 álops-spæli.

Spæl undir trústi – offensivt press (U6 og eldri)

Tekniskir og taktiskir førleikar skulu kunnu útinnast undir taktiskum trústi í dysti. Tað er ikki nóg mikið bara at læra seg at avlevera, temja og reka, men eisini at venja tað undir trústi frá mótstöðuspælarum. Tí verður mælt til, at venjarar í nógv størri mun eggja sínum spælarum til at trústa mótstöðuspælararnar, at fara eftir bóltinum – bæði undir venjing og í dysti. Hetta viðvirkar sjálvandi til, at spælarar kunnu gerast betur til at trústa og arbeiða intensivt, men ikki minst skapar hetta umstøður hjá spælarum at spæla undir hørðum trústi frá mótstöðuliðnum. Mælt verður til, at tað í minni mun verður hugsað um at leggja seg aftur á vøllin og standa rætt, og í størri mun at fara eftir bóltinum, tá ið mótstöðuliðið hevur hann. Hetta kann skapa eitt meiri krevjandi umhvørvi, sum eisini kann lyfta venjingina og menna førleikarnar hjá spælarunum í enn størri mun.

Gjøgnumbrotsspæl (U14 og eldri)

Meiri miðvís venjing av gjøgnumbrotsspæli kann geva spælarum betri amboð í tí partinum av spælinum, sum kann vera tann truplasti í fótibólts – at skapa kjansir og gera mál. Føroysk lið, sum luttaka í altjóða fótibólts, duga mangan væl at verja sum lið, men tað er truplari at skapa kjansir í kontrastøðum ella vanligum spæli og at gera mál. Við at venja hetta meiri ber til at styrkja um førleikarnar at gera gjøgnumbrot við renningum, yvirtalsstøðum, skiftum, dribblingum og líknandi.



www.fsf.fo