

2015 - 2018



# SPORTSLIG UTVIKLINGSPLAN

RØROS IL -FOTBALL

Bakgrunn .....	2
Målsettinger for Rørosfotballen.....	2
Rammebetingelser .....	2
Foreldre/foresatte.....	2
Inndeling i lag/aldersgrupper .....	3
Barnefotballen.....	3
Generelle mål:.....	3
Retningslinjer for spill og trening:.....	4
Barnefotball 7 – 10 år .....	4
Barnefotball 11-12 år.....	6
Ungdomsfotballen 13 – 16 år .....	8
Generelle mål:.....	8
Spillestil.....	9
Ungdomsfotball 13 - 14år .....	9
Ungdomsfotball 15 – 16 år .....	11
Retningslinjer for keepertreninger .....	15
Barn tom 10 år .....	15
Barn 11–12 år.....	15
Ungdom 13-14 år .....	15
Ungdom 15-16 år .....	15
Aldersgruppen 17 år og eldre .....	16
Retningslinjer for hospitering.....	17

## Bakgrunn

Denne sportsplanen er laget for at Røros IL –fotball skal ha et virkemiddel for å utvikle klubben og se til at alle bidrar til å dra i samme retning. Planen beskriver hva som forventes av alle involverte i Røros IL –fotball, og målet er å skape en klubb som i størst mulig grad er basert på kompetanse, kvalitet og en sterk klubbfølelse. Sportsplanen skal dessuten være en kvalitetssikring av arbeidet som blir gjort.

Planen gjelder fra 2015 – 2018 og er vedtatt av årsmøtet i Røros IL –fotball.

## Målsettinger for Rørosfotballen

Det overordnede prinsippet i fotballen er «flest-lengst-best». Dette er i tråd med målene fra Norges fotballforbund. Vår fortolkning er at på Røros skal så mange som mulig spille fotball. De skal holde på til de er så gamle som mulig, på et høyest mulig sportslig nivå. Dette gjelder alle spillere i klubben! Hensikten med aktiviteten som Røros IL –fotball organiserer, er å gi et helårstilbud til de i Røros kommune som ønsker å spille fotball.

Vårt mål videre er å utvikle:

- Enkeltspillere som kan spille i høyere divisjoner som på Røros IL sine junior- og seniorlag, og som har lyst og vilje til å trene fotball
- Trenerne, gjennom å legge til rette for kurs og utdanning
- Foreldre, som skal være støttende til lag og alle enkeltspillere i kamp og trening. Dette skaper lag- og klubbfølelse!
- Tillitsvalgte som skal være kompetente til å utvikle gode rammebetingelser for driften i gruppa

Folk som er involvert i Røros IL –fotball skal bidra til at samtlige har gode holdninger i forhold til andre mennesker enten det er med- eller motspillere, dommere, lagledere.

## Rammebetingelser

Beslutninger gjøres av ledelsen i Røros IL –fotball. Sportslig utvalg bestemmer hvem som skal lede og trene det enkelte lag, og har samtidig som oppgave å se til at mål og virkemidler i denne planen blir fulgt.

## Foreldre/foresatte

Foreldre/foresatte til spillere i barne- og ungdomsfotballen skal være positive og aktive samarbeidspartnere for klubben. Det er viktig å få med mange voksne rundt lagene våre. All erfaring viser at lag som gjør det bra har et stort foreldreengasjement.

Klubbens forventninger til foreldre/foresatte:

- *Det er spesielt viktig at foreldre/foresatte følger med på påmeldingsfristene før hver sesong, slik at klubben kan planlegge aktivitetene og melde på lag i forhold til antall aktive spillere.*
- At man følger med på informasjon fra klubben, trenerne og lagledere
- Deltakelse på foreldremøter
- Foreldregruppa på hvert lag bør arrangere minst to sosiale aktiviteter i løpet av en sesong, og som samler både spillere og foresatte
- Deltagelse på dugnad, og vakter i Bergstadcupen anses som obligatorisk. Det skal ikke gis anledning til at foreldre «kjøper seg ut» fra dugnadsarbeid
- Det forventes foruten deltagelse på dugnader, at foreldre betaler treningsavgift og egenandeler i forbindelse med cuper og turneringer som barna skal delta på

- Kjøring til kamper, turneringer og cuper.
- Oppmøte på lagets hjemmekamper og gjerne også treninger
- Vask av drakter.

Det forventes at foreldrene har lest fotballforbundets «Foreldrevettregler»:

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 kampløp – 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!

## Inndeling i lag/aldersgrupper

➤ Under 7 år	3' er fotball	Barnefotball
➤ 7-10 år	5' er fotball	Barnefotball
➤ 11-12 år	7' er fotball	Barnefotball
➤ 13-14 år	9' er fotball	Ungdomsfotball
➤ 15-16	11' er fotball.	Ungdomsfotball med differensiering
➤ 17-19 år	Juniorfotball	
➤ 19 år ->	Seniorfotball	Mål om 3 – 4 divisjon

For utfyllende regler rundt de enkelte aldersgruppene viser en her til Norges Fotballforbunds hefte «Spilleregler og retningslinjer for barne- og ungdomsfotballen».

## Barnefotballen

Generelle mål:

- Alle skal ha det gøy og føle seg inkludert
- Det skal være en trenerkoordinator for barnefotballen
- Alle trenere skal delta på trenerforum
- Alle trenere skal bruke sportsplanen, og plikter å følge den
- Alle lagene i hvert kull skal samles til samtidige treninger (kjønnsdelt)
- Under trening er det åpent for differensiering på tvers av opprinnelig lag
- Klubben skal tilby aktivitetslederkurs
- Klubben skal oppfordre trenere til å ta trenerkurs
- Spillerne skal oppfordres av foresatte og trenere til å drive fotball-lek på fritiden
- Alle kull skal opprettholde et treningstilbud hele året
- Det skal vises fleksibilitet ovenfor andre idretter
- Det skal være lov å være en god fotballspiller i Røros IL

NFF har bestemt at viktige premisser for verdigrunnet i barnefotball skal være «fotball for alle», «trygghet + mestring = trivsel» og «fair play». Alle barn skal gis like muligheter til å delta. Røros IL fotball støtter disse synspunktene. Hovedmålsettingen er å skape spenning, trivsel, glede og engasjement hos spillere og foresatte. Dette er rekrutterende. Det er viktig at alle er lojale mot klubbens hovedprinsipper. Barna skal motiveres til å være aktive også utenom organisert trening.

## Retningslinjer for spill og trening:

- Resultatet i kamper skal alltid være underordnet glede og utvikling
- Vi har heller ingen som er angreps- eller forsvarsspillere. Når laget har ballen er alle i angrep. Og motsatt: når det andre laget har ballen er alle i forsvar. Bruk heller begrepene «front-» og «bakspillere»
- Oppdra spillerne til alltid å søke konstruktive løsninger, uansett posisjon på banen
- På trening, og som oftest i kamp, skal spillet settes i gang kort fra keeper
- Vi har ingen som står i mål, men derimot mange som spiller i mål
- Alle som ønsker det skal ha tilbud om keepertrening
- Alle spillere skal lære å trene fotball. Ingen skal ønske «å bli trent»!

## Barnefotball 7 – 10 år

### Målsettinger

- Inkludere alle som vil spille fotball
- Medvirke til at alle får oppleve fotballglede
- Ha et fokus på positiv utvikling og opplevelser, og ikke på resultater
- Fotball som lagspill skal gi god sosial trening for barna
- Barna skal lære å respektere spillets regler, veiledning fra dommer og trener, og at spillere har ulike ferdigheter
- Vi skal lære å etterleve ordtaket: «Tap og vinn med samme sinn»
- Det bør tilstrebnes at trenerne skal ha aktivitetslederkurs eller trenerkurs

### Trekk ved aldersgruppa

- Det er viktig å få være sammen med venner
- Barna må oppleve trygghet for å trives
- Det er fortsatt vanskelig for mange i denne aldersgruppa å ta verbal instruksjon: Øvelser må demonstreres
- De har relativt kort konsentrasjonstid, øvelsene kan ikke ha varighet utover 5-10 min
- Barna liker å spillekamper, treningene bør være noenlunde likt fordelt på kampspill og øvelser
- Det er viktig å være varsom med kritikk, mange barn takler for eksempel ikke å bli ropt til
- Det er optimalt med en pedagogisk tilnærming, også ved fotballtreninger
- Det er viktig at alle blir sett og verdsatt like mye
- Gutter har en tendens til å dominere over jentene i spillet. Det er derfor viktig at jenter får trene og spille sammen

### Trenerens oppgaver

- Sette treningene i gang hurtig, slik at tiden blir effektivt utnyttet
- Holde kullet samlet i samtidig, differensiert trening
- Forståelse elementære samværsregler: toleranse – respekt – disiplin
- Motivere til fotball-lek utenom organiserte treninger
- Treneren skal ikke benytte rusmidler i forbindelse med trening og kamp
- Treneren skal være ute i god tid og gjøre klart til treningen
- Tilrettelegge for morsomme og varierte treninger
- Treneren skal stille krav til disiplin i treningsgjennomføringen
- Det skal kommuniseres på et nivå som barna forstår
- Treneren skal ha en rolig og trygg, men klar fremtoning
- Treneren skal samarbeide med andre trenere og tillitsvalgte i klubben
- Topping av lag skal ikke forekomme

- Det skal etterstrebtes like mye spilletid, men man må møte på treninger for å spille kamper
- Spillerne skal rullere i ulike posisjoner på banen
- Treneren skal gi mye ros, kritiser aldri.
- Jobb for å skape et godt miljø hvor det er lov å feile
- Trenerne skal stille i treningsutstyr i trening og kamp
- Treneren skal møte i trenerforum
- Det skal vises fleksibilitet ovenfor andre idretter
- Trening og kamper skal gjennomføres med 4`er baller
- Det skal ikke avtales å spille mer enn 5 mot 5 i kamper
- Banestørrelse i kamp (og trening) anbefales å være ca 30x20 meter.
- Klubb og sportslig leder kan bryte inn mot trenere som ikke passer inn i klubbens profil angitt av denne planen

### Hva skal læres?

#### Holdninger

- Spilleren skal møte tidsnok på trening og kamp med egnet treningstøy, fotballsko, leggskinn, drikkeflaske og egen fotball med luft
- Toleranse for andres- og egne feil. Kjefting og banning tolereres ikke
- Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere
- Gjøre så godt man kan i enhver situasjon
- Forståelse for at øvelse gjør mester

#### Individuelle ferdigheter

##### Kroppsbeherskelse

- Ballmestring – økt bevegelse og vanskelighetsgrad. Konkurransen mot seg selv!
- Førings – tempo, kontroll, retningsforandringer
- Vendinger – innside, utside, såle
- Finter – skudd, oversteget, Cruyff mm
- Pasnings – i ro og i bevegelse og ulike distanser – innside, utside, vrist
- Mottak (legge til rette) – høy ball, lav ball, ulike kroppsdelar. Ikke bryst.
- Heading
- Skudd på rullende ball – øve på å bruke vrister
- Drible- og skjermeferdighet
- Det er lov å miste ballen, men ikke å gi den bort

##### Taktiske ferdigheter

- Skape rom – alltid spre seg utover banens flate (både bredde og dybde)
- Initiativ og ut av pasningskrygge for å få ball
- Skape og utnytte 2 mot 1
- Ballførers handlingsvalg: Når drible, sentre og skyte? Men la spillerne gjøre egne valg!!

### Hvordan skal det læres?

- Start alle økter med fri lek med hver sin ball i 5-10 minutter
- Bruk få øvelser som er kjent for spillerne. En treners nivå bestemmes ikke ut fra antall øvelser han/hun kan vise til
- All taktisk påvirkning må skje visuelt. Frys spillet og vis. Skap gode bilder!
- Bruk kort tid på hver øvelse og ha en kort drikkepause mellom øvelsene
- Forsøk at hver spiller skal ha så mange ballberøringer som mulig pr trening
- Alltid en ball per spiller ved trening av ballmestring, førings, vendinger, finter, skudd

- Dette gir maksimalt antall repetisjoner og størst rom for ulikheter i gjennomføring (tempo & vanskelighetsgrad)
- Spillerne oppfordres til å bruke begge bein.
- Ved innlæringen av tekniske ferdigheter bør man ha en progresjon i øvelsene, fra null press, via noe/passivt press, til fullt press
- Skap gode bilder, enten ved å vise selv eller gi tilliten til spillere som behersker ferdigheten best.
- Snik ferdighetstrening inn i lek med ball!
- Sett pasningstreningen i en sammenheng, med enkle øvelser der man ikke må bruke mye tid på å forstå øvelsen
- Smålagsspill! Maks 4 mot 4 utespillere
- Sørg for at spillerne scorer mange mål hver trening. Ingenting er morsommere!

## Barnefotball 11-12 år

### Mål for aldersgruppa

- Inkludere alle som vil spille fotball
- Medvirke til at alle får oppleve fotballglede
- Ha fokus på positiv utvikling og opplevelser, ikke på resultater
- Holde kullet samlet i samtidig, differensiert trening
- Trenerne bør ha aktivitetslederkurs eller trenerkurs
- Skape et fundament for god treningskultur og forståelse for hva som skal til for å bli en god fotballspiller
- Motivere fotballspill utenom organiserte treninger
- Det spilles 7' er fotball

### Karakteristiske trekk ved aldersgruppa

- Er lærenemme og kreativiteten utvikles
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Selvkritikk øker og de er dermed mer sårbare
- Kan ta imot verbal instruksjon
- Kan trekke logiske slutninger
- Det er viktig å få være sammen med venner
- Barna skal oppleve trygghet
- Opptatt av regler og rettferdighet
- Det er optimalt med en pedagogisk tilnærming i treningsarbeidet
- Det er viktig at alle blir sett og verdsatt like mye
- Tilnærmet lik utvikling hos jenter og gutter

### Trenerens oppgaver og organisering

- Trenerne organiseres som et trenerteam med en person med trenerutdanning som har hovedansvaret.
- Alle jentelag skal ha kvinnelige lagledere på kamp og turneringer/cuper
- Det skal etterstrebes at treningsgruppene i alderstrinnene trener samtidig
- En bør ha minimum to trenere pr lag
- Trenerne må holde seg oppdater på hva som kommer fra forbund, krets og klubb i forhold til regler, kompetanse og informasjon.
- Treneren skal ha en mer spørrende tilnærming ved coachingen
- Trenerne skal sammen med spillerne bli enig om visse internregler i laget for trening og kamp
- Trenerne må være lojale mot NFF retningslinjer og Røros IL fotball sin sportsplan

- Trener/lagledere skal være trygge voksenpersoner for spillerne, og det er viktig at disse går foran som et godt eksempel
- Trener skal planlegge treningene på forhånd slik at det blir organisert med mye smålagsspill.
- Ball skal være med i alle øvelser
- Sette treningene i gang hurtig, slik at tiden blir effektivt utnyttet

#### Sesongen planlegges slik:

- Oktober - Februar: Det kan organiseres frivillig trening i vinterhalvåret for de som ikke driver annen idrett, men det oppfordres til å drive allsidig aktivitet
- Mars - April: 1 - 2 treninger pr uke, med differensiert tilbud (frivillig trening)
- Mai - September: 2 treninger pr uke, med differensiert tilbud. Enkelte treninger kan utgå ved kollisjon med kamper
- Sommerferien organiseres med frivillige treningstilbud ca en gang pr uke
- Treningsvarighet: 1,5t pr økt
- Kamper kommer i tillegg
- Trener/lagledere setter opp jevnbyrdige lag, der hver spiller har minst en venn/venninne på samme lag

#### Spillerens holdninger

- Spilleren skal møte i god tid til trening og kamp
- Spilleren skal ha og bruke treningstøy, fotballsko og leggskin. I utendørssesongen har spilleren med egen ball med riktig størrelse og som har rett mengde luft før treninga starter
- Spillerne skal utvikle en begynnende forståelse for treningsgjennomføringen
- Spilleren skal møte på trening med et klart mål om å utvikle ferdighetene sine i løpet av treningen
- Spilleren skal i god tid før trening/kamp melde forfall hvis han/hun ikke kan møte, og lære forståelsen av hvorfor dette er viktig
- Spilleren skal vise respekt overfor medspiller, trener, motstander og dommer
- Toleranse ovenfor andres og egne feil. Kjefting og banning tolereres ikke
- Spilleren skal lytte når treneren snakker
- Spilleren skal ha ansvarsfølelse overfor utstyr og bidra i felleskap til at utstyr kommer på plass under og etter trening og kamp
- Spillerne skal rydde etter seg etter trening og kamp.
- Godt utviklede spillere med rette holdninger kan tilbys hospiteringsordning

#### Hva skal læres?

##### Individuelle ferdigheter

- Kroppsbeherskelse
- Hurtighetstrening – med ball
- Ballmestring – økt vanskelighetsgrad. Konkurransen mot seg selv!
- Føringer – tempo, kontroll, retningsforandringer
- Vendinger – innside, utside, såle
- Finter
- Pasninger – i ro, bevegelse og over ulike distanser – innside, utside, vrist
- Mottak – høy ball, lav ball, ulike kroppsdel
- Heading – til medspiller, på mål
- Skudd – vrist, innside, halvsprett, 1. touch, volley
- Drible- og skjermeferdighet



## Taktiske ferdigheter

- Bevegelse
  - For å skape rom (dybde, bredde)
  - For å få ball
  - Motsatte bevegelser
  - Påfølgende/samtidige bevegelser
- Ballførers handlingsvalg: når dribble, sentre og skyte? Men la spillerne gjøre egne valg!!!
- Skape og utnytte 2 mot 1 offensivt
- Orientering uten ball – hvilke muligheter åpner seg?
- Kroppsposisjon før mottak

## Hvordan skal det læres?

- Alle treninger skal ha et definert tema
- Start alle økter med fri lek med hver sin ball i 5-10 minutter
- Bruk få øvelser som er kjent for spillerne. En treners nivå bestemmes ikke ut fra antall øvelser han/hun kan vise til
- Bruk kort tid på hver øvelse og ha en kort drikkepause mellom øvelsene
- Forsøk at hver spiller skal ha så mange ballberøringer som mulig pr trening
- Alltid en ball per spiller ved trening av ballmestring, føring, vendinger, finter, skudd
- Dette gir maksimalt antall repetisjoner og størst rom for ulikheter i gjennomføring (tempo og vanskelighetsgrad)
- Spillerne skal bruke begge bein.
- Ved innlæringen av tekniske ferdigheter bør man ha en progresjon i øvelsene, fra null press, via noe/passivt press, til fullt press
- Skap gode bilder, enten ved å vise selv eller gi tilliten til spillere som behersker ferdigheten best.
- Skap stor aktivitet for at treningen med ball også skal utvikle fysiske egenskaper
- Snik ferdighetstrening inn i lek med ball!
- Sett pasningstreningen i en sammenheng der man ikke må bruke mye tid på å forstå øvelsen.
- Smålagsspill! Maks 4 mot 4 utespillere
- All taktisk påvirkning må skje visuelt. Frys spillet og vis. Skap gode bilder!
- Sørg for at spillerne scorer mange mål hver trening. Ingenting er morsommere!
- Minst halve treningen skal alltid være fritt spill

## Ungdomsfotballen 13 – 16 år

### Generelle mål:

- Alle skal ha det gøy og føle seg inkludert
- Alle spillere skal forplikte seg til en holdningskontrakt
- Alle lagenes hovedtrenere kan hentes inn utenfor foreldregruppen
- Alle trenere skal delta på trenerforum
- Alle trenere skal bli nøye innført i denne sportsplanen, og plikter å følge denne
- Trenere skal oppfordres til å gjennomføre trenerkurs
- Klubben skal markedsføre offisielt klubbstyre, og støtteapparatet skal oppfordre til å bruke dette i forbindelse med kamper, cuper og turneringer
- Spillerne oppfordres til å drive uorganisert fotball på fritiden
- Klubben skal gi interesserte spillere muligheten til å bli dommere og trenere, og gi dem tilstrekkelig oppfølging
- Klubben skal ha gode tilbud til alle ungdommer som ønsker å spille fotball
- Klubben skal legge til rette så det er mulig å utvikle seg til å bli best mulig fotballspillere
- Det legges til rette for at spillerne lærer enkle øvelser for skadeforebyggende trening

## Spillestil

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

## Ungdomsfotball 13 - 14år

### Karakteristiske trekk ved aldersgruppa

- Store forskjeller i fysisk og mental utvikling
- Noen har kraftig lengdevekst
- Motorikken er i god utvikling
- Store variasjoner i prestasjonsevne og humør hos enkelte spillere
- Spillerne er rettferdighetsbevisste
- Spillerne kan være prestasjonsbevisste
- Spillerne er ærgjerrige og lærenemme
- Kreativiteten er i god utvikling
- Konsentrasjonsevnen er i god utvikling, men kan være variabel hos enkeltspillere
- Holdninger blir lett skapt
- For jenter er sosial tilhørighet viktigere enn før

### Målsetting

- Utvikling av enkeltspillere er viktigere enn lagets resultater
- Differensiere treningstilbudet i forhold til interesse. De ivrigste/beste kan få ekstratilbud via hospitering
- Skape gode sosiale relasjoner og trygghet i hele gruppa, også på tvers av aldergruppene
- Tilordne og utvikle en ballbesittende spillestil
- Spillerne skal videreutvikle tekniske ferdigheter og valg i taktisk sammenheng
- Alle skal ha et tilfredsstillende kamptilbud
- Motivere til lek med fotball utenom organisert trening og kamp
- Skape et fundament for god treningskultur og forståelse for hva som skal til for å bli en god fotballspiller

### Sesongen og treninger

- Oktober - Februar: 1-2 frivillige treninger pr uke. Vinteridretter prioriteres for de som driver med det
- Mars - Oktober: 2 - 3 treninger pr uke med differensiert tilbud
- Sommerferien organiseres med frivillige treningstilbud, evt. sammen med andre alderstrinn
- Treningsvarighet ca 1,5 time pr økt. Kamper kommer i tillegg

### Trenerens hverdag

- Treneren skal ikke benytte rusmidler i forbindelse med trening og kamp
- Treneren skal være ute i god tid og gjøre klart til treningen
- Treneren skal følge opp forfalls-, trenings- og oppmøtesdisiplin
- Treneren skal gi mye ros. Jobb for å skape et godt miljø hvor det er lov å feile
- Treningsøkten skal ha klart definerte læringsmål, og coachingen skal fokuseres på dette

- Treneren skal oppmuntre til egentrening på fritiden
- Treneren skal gjennomføre en personlig samtale med hver spiller hvor fokuset bør være på spillerens egne synspunkter på trivsel og ferdighetsutvikling
- Spillerens utvikling går foran lagenes interesser i forhold til hospitering
- Alle har et felles ansvar for at hospitanter føler seg inkludert i treningsgruppa
- Trenerne skal stille i treningsutstyr
- Det skal være jevnlig dialog med sportslig leder
- Klubb og sportslig leder kan bryte inn mot trenerne som ikke passer inn i klubbens profil angitt av denne planen
- Treneren skal møte opp på trenerforum
- Det skal vises fleksibilitet ovenfor andre idretter

### Hva skal læres?

#### Holdninger

- Spilleren skal møte på trening med et klart mål om å utvikle ferdighetene sine i løpet av hver økt
- Spilleren skal melde forfall i god tid dersom man ikke kan møte til trening eller kamp
- Det skal vises toleranse for andres- og egne feil. Ikke kjefting og banning.
- En skal vise respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere
- Spillerne skal ha ansvarsfølelse ovenfor utstyr – eget og lagets.
- Spillerne skal i større grad ha medbestemmelsesrett for egen treningshverdag
- Spillerne bør utvikle forståelse for hva som kreves dersom man ønsker spill på øverste nivå, og så mange som mulig bør motiveres for å bli best mulig

#### Individuelle ferdigheter

- Kroppsbeherskelse
- Hurtighetstrening, spensttrening, stabilitetstrening
- Utholdenhetstrening implisitt i øvelser med ball
- Ballmestring – økte krav til frekvens og blikk
- Vendinger
- Drible- og skjermeferdighet
- Mottak (legge til rette) – høy ball, lav ball, ulike kroppsdelar
- Pasninger – innside, utside, vrist
- Innlegg
- Heading – til medspiller, på mål
- Skudd – vrist, innside, halvsprett, 1. touch, volley
- Førsteforsvarer
- 

#### Taktiske ferdigheter

- Bevegelse
  - -For å skape rom (dybde, bredde)
  - -For å få ball (i støtte, feilvendt, halvvendt, rettvendt)
  - -Motsatte bevegelser
  - -Påfølgende/samtidige bevegelser
  - -Forståelse for breddeprinsippets betydning for muligheten for gjennombrudd på rettvendt spiller
- Ballførers handlingsvalg: når og hvordan drible, sentre og skyte? Men la spillerne gjøre egne valg!
- Skape og utnytte 2 mot 1 offensivt
- Orientering uten ball – hvilke muligheter åpner seg?
- Kroppsposisjon før mottak

- Enkel, men bevisst spillestil i kamp – spillerne må få noen klare oppgaver i hver rolle
- 1.-, 2.- og 3.- forsvarerferdighet, forståelse for balanseprinsippet og bevissthet i forhold til presshøyde

#### Hvordan skal det læres?

- Frilek med hver sin ball før økta starter
- Bruk kun et knippe øvelser som da raskt blir kjent for spillerne
- Mål om så mange ballberøringer som mulig per spiller på de fleste treninger
- Skap stor aktivitet for at treningen med ball også skal utvikle fysiske egenskaper
- Sett pasningstreningen i en sammenheng
- -I pasningsøvelser (relativt enkle, der man ikke må bruke mye tid på å forstå øvelsen) bruk faste øvelser som spillerne blir kjent med.
- -I pasningsøvelser som er funksjonelle i forhold til spillemønster i kamp
- Sett også mye av innleggs-, og avslutningstreningen i en sammenheng
- Smålagsspill med maks 5 mot 5 utespillere bør dominere spilldelen av treningene
- Spill på større bane med flere spillere brukes kun for å påvirke de taktiske momentene som kommer klarest frem i en kamplik situasjon. Dette bør likevel bare gjøres en sjelden gang, da man kan benytte kamper til å øve disse momentene
- Det meste av taktisk påvirkning bør skje visuelt. Frys spillet og vis
- Sørg for at spillerne scorer mange mål hver trening. Ingenting er morsommere!
- Minst 1/3 av treningen skal alltid være fritt spill.

#### Ungdomsfotball 15 – 16 år

##### Karakteristiske trekk ved aldersgruppa

- Enkelte har ekstrem vekstperiode
- Gutter utvikler større muskulatur enn jenter
- Koordinasjonsevne i fin utvikling
- Sterk utvikling av kreativitet
- Dårlig harmoni mellom fysisk og mental utvikling
- Sterke sosiale behov
- Pubertetsproblematikk med variabel opptreden og usikkerhet
- Forskjellene i ambisjonsnivået blant spillerne blir tydeligere

##### Målsetting

- Utvikling av enkeltspillere er viktigere enn lagets resultater
- Differensiere treningstilbudet i forhold til interesse. De ivrigste/beste kan få ekstratilbud via hospitering
- Skape gode sosiale relasjoner og trygghet i hele gruppa, også på tvers av aldergruppene
- Tilordne og utvikle en ballbesittende spillestil
- Spillerne skal videreutvikle tekniske ferdigheter og valg i taktisk sammenheng
- Fokus på å utvikle selvstendige utøvere til å ta ansvar for egen utvikling
- Spillerne skal utvikles til å kunne forstå prinsippene bak god forsvars- og angrepsspill
- Alle skal ha et tilfredsstillende kamptilbud
- Motivere til lek med fotball og egentrening utenom organisert trening og kamp
- Skape en god treningskultur og forståelse for hva som skal til for å bli en god fotballspiller
- Trenere bør ha minimum UEFA Trener C (Trener I) kurs

### Sesongen og treninger

- November - Desember: 2 frivillige treninger pr uke
- Januar – Oktober: 2 - 3 treninger pr uke, men differensiert tilbud
- Sommerferien organiseres med frivillige treningstilbud evt. sammen med andre alderstrinn
- Treningsvarighet: 1,5 t pr økt. Kamper kommer i tillegg

### Laguttak

- Ett førstelag meldes på i en så høy divisjon som sportslig utvalg vurderer er riktig ut fra nivået på spillergruppa
- De andre lagene defineres som breddelag og meldes på i serie på nivå vurdert av sportslig utvalg
- Alle som blir tatt ut til en kamp på førstelaget skal få spille i løpet av kampen
- Alle som blir tatt ut til kamp på breddelaget skal minimum spille en omgang
- Treningsiver, innsats og holdninger kan belønnes med mer spilletid i kamper
- Spillerne skal maksimum spille 1,5 kamp i snitt i uka, bortsett fra turneringer

### Slik skal det organiseres

- Trening og kamper skal gjennomføres med 5`er baller
- Alle spillerne på kullet bør ha klubbens overtrekkstøy før kamp
- Det skal arrangeres et foreldremøte i forkant og etterkant av hver sesong hvor denne planen blir punktvis gjennomgått og evaluert
- Hele kullet skal reise på minst én cup sammen, og eventuelle sommer- og sesongavslutninger skal være felles for hele kullet

### Trenerens hverdag

- Treneren skal ikke benytte rusmidler i forbindelse med trening og kamp
- Treneren skal være ute i god tid og gjøre klart til treningen
- Det skal være flyt mellom treningsgruppene. Det vil som regel være et gitt antall spillere i en gråsove, som skal kunne variere hvilken gruppe de trener med
- Treneren skal følge opp disiplin i forhold til forfall, trening og oppmøte
- Treneren skal gi mye ros. Jobb for å skape et godt miljø hvor det er lov å feile
- Treningsøktene skal ha klart definerte læringsmål, og coachingen skal fokuseres på dette
- Treneren skal oppmuntre til egentrening på fritiden
- Treneren skal gjennomføre en personlig utviklingssamtale med hver spiller, og fokuset bør være på spillerens egne synspunkter på trivsel og egen ferdighetsutvikling
- Spillerens utvikling går foran lagenes interesser i forhold til hospitering
- Ingen spiller skal spille mer enn 2 kamper i uka
- Alle har et felles ansvar for å sørge for at hospitanter føler seg inkludert i gruppa
- Treneren kan opprette et spillerutvalg som bindeledd mellom spillergruppen og trener
- Treneren skal stille i treningsutstyr
- Det skal være jevnlig dialog med sportslig leder
- Klubb og sportslig leder kan bryte inn mot trenere som ikke passer inn i klubbens profil angitt av denne planen
- Treneren skal møte opp på trenerforum
- Treneren skal ha faste møtepunkter med A-lagstrener og juniortrener
- Treneren kan skrive holdningsavtale med hver spiller dersom han ønsker det

## Hva skal læres?

### Holdninger

- Spilleren skal melde forfall i god tid dersom man ikke kan møte til trening eller kamp
- Det skal vises toleranse for andres- og egne feil. Ikke kjefting og banning.
- En skal vise respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere
- Spillerne skal ha ansvarsfølelse ovenfor utstyr – eget og lagets.
- Spillerne skal i større grad ha medbestemmelsesrett for egen treningshverdag
- Spilleren skal møte på trening med et klart mål om å utvikle ferdighetene sine i løpet av treningen
- Spillerne bør utvikle forståelse for hva som kreves dersom man ønsker spill på øverste nivå, og så mange som mulig bør motiveres for å bli best mulig
- Fotball skal være valgt idrett som førsteprioritet for førstelagsspillere. Man kan så klart drive annen idrett, men det må da ikke gå på bekostning av fotballen. Det er likevel rom for individuelle hensyn, både i forhold til person og type idrett

### Individuelle ferdigheter

- Kroppsbeherskelse
- Hurtighetstrening, spensttrening, stabilitetstrening
- Utholdenhetstrening implisitt i øvelser med ball
- Ballmestring – økte krav til frekvens og blikk
- Vendinger
- Finter – skudd
- Drible- og skjermeferdighet
- Mottak (legge til rette) – høy ball, lav ball, ulike kroppsdelar
- Pasninger – innside, utside, halvtliggende vrist høy/lav
- Innlegg
- Heading – til medspiller, på mål
- Skudd – vrist, innside, halvsprett, 1. touch, volley
- Forsvarerferdighet
- Taktiske ferdigheter
- Bevegelse
  - For å skape rom (dybde, bredde)
  - For å få ball (i støtte, feilvendt, halvvendt, rettvendt)
  - Motsatte bevegelser
  - Påfølgende/samtidige bevegelser
  - Forståelsen for breddeprinsippets betydning for muligheten for gjennombrudd på rettvendt spiller
- Ballførers handlingsvalg: når og hvordan drible, sentre og skyte? Men la spillerne gjøre egne valg!!!
- Skape og utnytte 2 mot 1
- Orientering uten ball – hvilke muligheter åpner seg?
- Kroppsposisjon før mottak
- Enkel, men bevisst spillestil i kamp – spillerne må få noen klare oppgaver i hver rolle
- 1.-, 2.- og 3.- forsvarerferdighet, forståelse for balanseprinsippet
- Bevissthet i forhold til presshøyde

### Hvordan skal det læres?

- Sett i gang frilek med hver sin ball før økta starter
- Bruk kun et knippe øvelser som da raskt blir kjent for spillerne

- Målet er så mange ballberøringer som mulig per spiller på de fleste treninger
- Skap stor aktivitet for at treningen med ball også skal utvikle fysiske egenskaper
- Sett pasningstreningen i en sammenheng
- I pasningsøvelser (relativt enkle, der man ikke må bruke mye tid på å forstå øvelsen)
- Bruk faste øvelser som spillerne blir kjent med
- I pasningsøvelser som er funksjonelle i forhold til spillemønstre i kamp
- Inkludert i possessionspill eller andre spillvarianter
- Sett også mye av innleggs-, og avslutningstreningen i en sammenheng
- Smålagsspill med maks 5 mot 5 utespillere bør fortsatt ha høy prioritet i treningsopplegget. Likevel bør man bruke mer tid på spill på større baner med flere spillere. Dette er viktig for at spillerne får trent ferdighetene sine under høy funksjonalitet, og man får fokusert på de taktiske læringsmomentene
- Det meste av taktisk påvirkning bør skje visuelt. Frys spillet og vis
- Sørg for at spillerne scorer mange mål hver trening. Ingenting er morsommere!
- Minst halve treningen skal alltid være fritt spill

## Junior og seniorfotball

### Karakteristiske trekk ved spillergruppa

- Stor forskjell på trygghet og egen identitet i laget
- Større fokus på dette ved at stadig flere yngre spillere rekrutteres
- Stor geografisk spredning på spillegruppa, består ofte av flere studenter som oppholder seg utenfor regionen
- Ulik alder i spillegruppa
- Ulike holdninger til bruk av rusmidler
- Ofte forskjellig ambisjonsnivå hos spillerne

### Målsetting

- Være et naturlig valg for jenter/gutter i regionen som har ambisjoner i fotball
- Å ha gode dame- og herrelag, gjerne i samarbeid med naboklubber
- Legge forholdene best mulig til rette for å kunne satse innenfor klubbens rammer
- Holde et godt nivå slik at det skal være noe å strekke seg mot for yngre spillere
- Seniorspillere skal være rollefigurer for yngre spillere i klubben
- Rekruttere spillere fra klubbens juniorlag og 16 års-lag
- Beholde spillere som flytter ut for å studere
- Bør ha et senior B-lag, eventuelt i samarbeid med naboklubber

### Sesongen og treninger

- Ha skolerte trenere
- Treningsplan må lages tidlig i sesongforberedelsene
- Treningssamling på helger for å samle spillergruppa på vinteren og treningssamling før sesongstart
- Legge til rette for trening for spillere som oppholder seg utenfor regionen
- Være åpne for samarbeid med andre klubber i forbindelse med f.eks. treninger og samarbeidslag
- Tett samarbeid med junior og 16-årskullene
- Støtteapparat med tydelig ansvarsfordeling i forhold til trener, oppmann, materialansvarlig og sportslig leder
- Ett eventuelt andrelag for senior skal være et breddetilbud, og må sees i sammenheng med junior-/ungdomsfotballen. Det innebærer at andrelaget senior ikke skal prioriteres foran juniorlaget/ungdomslagene

- Kontrakter skal benyttes i forhold til motivasjon, forpliktelser og holdninger
- Ha fokus på miljøskapende tiltak som bygging av lagånd

#### Trenerens hverdag

- Klubbens førstelag skal være resultatorientert
- Følge opp treningsoppmøte og ta imot melding om forfall. Treningsoppmøte føres
- Det forventes at treneren er lojal i forhold til klubbens sportsplan
- Gi mye ros, jobb for å skape et godt miljø hvor det er lov til å feile
- Fokus på gode valg og utførelse, og forsterk disse bildene
- Gi konkrete tilbakemeldinger med begrunnelser, gjerne ved hjelp av en spørrende tilnærming. La spilleren lære seg til å tenke sjøl
- Kampresultat blir viktig, men spillerutvikling skal fortsatt være viktigere
- Hver trening skal ha klart definert treningstemaer med ferdighetsmål, og coachingen skal fokusere på dette
- Treneren bør fokusere på temaet og som gir gode bilder for spillerne.
- Oppmuntre til egentrening og gi gjerne spillerne konkrete oppgaver. Mange inspireres av å få høre hva de kan jobbe med
- Gjennomføre kontinuerlige utviklingssamtaler med den enkelte spiller
- Trener skal delta på klubbens trenerforum
- Treneren skal ha faste møtepunkter med A-lagstrener og trener for J/G 16

## Retningslinjer for keepertreninger

### Barn tom 10 år

- Ingen har spesielle keeperroller
- Alle får prøve seg som keeper på trening og i kamper
- Alle spillerne får innføring i grunnprinsipper innen grep og grunnstilling

### Barn 11–12 år

- Barn som interesserer seg for keeperrollen, må oppmuntres
- Noe spesifikk trening av keeperen, der det er naturlig
- Fortsatt bør alle utvikles både som utespillere og keepere
- Viktig at keeper ikke bare brukes som ballredder, men er med i alle deler av spillet

### Ungdom 13-14 år

- Alderen for å motivere og oppfordre spillere til å ta keeperrollen
- Mengde av spesifikk trening øker, men mye av treningene vil fortsatt være lik utespillernes
- Teknikker innen grep, grunnstilling og fallteknikk prioriteres og automatiseres
- Keepertaktikk må innlæres. Dette gjøres ved at keeperen får veiledning under spill
- Fysiske og psykiske ressurser som kroppsbeherskelse, smidighet, spenst, mot og konsentrasjon utvikles

### Ungdom 15-16 år

- Rolleferdigheter sementeres
- Keeperrollen må prioriteres ved å lete etter spillere som kan fylle rollen, ut fra fysiologiske ressurser som høyde, rekkevidde, spenst, hurtighet, kroppsbeherskelse, allsidighet og



psykologiske ressurser som oppmerksomhet, motivasjon, innstilling, viljestyrke og evne til å styre det indre spenningsnivå

- Spillere med bakgrunn fra andre ballspill har godt grunnlag for å utvikle både teknikk og taktikk som keeper
- Keeperen skal ha minst 20 min med spesialtrening på hver trening

#### Aldersgruppen 17 år og eldre

- Rolleferdigheten utvikles videre
- Keeperen skal ha minst 30 min med spesialtrening på hver trening
- Det er også viktig at keeperen involveres i øvelser og spill med utespillerne og får feedback på lik linje med disse.

## Retningslinjer for hospitering

Røros IL –fotball ønsker å bidra til at flest mulig av våre unge fotballspillere får et fullverdig fotballtilbud. Et viktig mål i den sammenheng, er at flest mulig aktive jente- og guttespillere fortsetter å spille fotball i på junior- og seniornivå. Det er store forskjeller på ungdommenes motivasjon og målsettinger med fotballspillet. Det kan derfor være en utfordring å gi et fullverdig tilbud når mange av ungdommene kanskje ønsker å spille fotball fordi det er en sosial arena og for å ha det gøy, og andre ønsker å bli så gode som mulig. Vår målsetting er å legge til rette for et differensiert tilbud for breddefotballen, slik at alle får et trenings- og kamptilbud tilpasset sine ambisjoner og målsettinger. Et virkemiddel for å kunne gi et slikt tilbud er hospitering.

Det grunnleggende med hospitering er å gi spillere som både har ferdigheter, holdninger, tid og motivasjon et tilbud om trening og eventuell kamp på et høyere ferdighetsnivå enn det de får på sitt eget lag. For å få dette til, er det mange hensyn som skal ivaretas. Det er viktig at hospitering ikke skjer på en tilfeldig og ustrukturert måte, men at det settes i et system som ivaretar spillerens behov.

Det er viktig at en skiller mellom begrepene «lån av spiller», «hospitering» og «permanent oppflytting». Lån av spiller er naturligvis greit hvis et lag mangler spillere til å gjennomføre en kamp, og lånet skjer i henhold til regelverket. Det er med andre ord ikke tillatt å låne spillere for å toppe lag. Hospitering i Røros IL -fotball, eller flytting av spiller opp (eller ned) et årstrinn for å kunne tilby riktig utfordring for hodet og beina, er et virkemiddel vi ønsker og bruke. *Men dette må håndteres riktig.* Dette vil være mest aktuelt i ungdomsfotballen (13-16 år), men kan også benyttes fra 11 årsklassen.

Her følger noen retningslinjer angående dette:

A= Spillerens trener

B= Trener i treningsgruppen der hospiteringen skal foregå

C= Sportslig ledelse

1. Hospitering skal initieres av A, det er denne som kjenner spilleren best, og skal se behovet for ekstra utfordringer
2. A kontakter B, og blir enige om passende treningstid
3. A og C snakker med spilleren, og forteller om virkningen av hospitering. Spilleren skal selv bestemme om han/hun synes dette er en bra løsning. Deretter skal foreldre/foresatte involveres. Jentespillere med stor motivasjon, bør/kan hospitere blant guttene.
4. Hospitanten presenteres for spillegruppen, og det er da viktig at han/henne behandles på lik linje som de andre spillerne på laget. Dette gjelder også under evt. kamper
5. Hospiteringen evalueres hver uke av A og C
  - a. B og C vurderer om spilleren er i flytsonen eller ikke. Likeledes om hospitanten blir inn i det sosiale miljøet
  - b. A og C avgjør om ekstratreningen gir for stor belastning totalt sett
  - c. Dersom hospitanten holder samme nivå som de beste i aldersklassen, bør det av A, B og C vurderes om denne bør flyttes opp på permanent basis