

Sportsplan

Reinsvoll IF Fotball

1.1 Sportslige målsettinger

I dette kapitlet beskrives målsettinger for fotball, som skal bygge på RIFs formål, verdigrunnlag og overordnede mål.

1.1.1 Hovedmål

Spillere på alle nivå skal oppmuntres til allsidig sportslig aktivitet. Det må anerkjennes at fotballspillere er mennesker og at vår oppgave som idrettslag ikke bare er å utvikle gode utøvere, men også gode mennesker. Det er viktig å innse at mennesker har forskjellig læringskurve og tilpasse fotballhverdagen deretter for å beholde flest mulig lengst mulig i fotballen.

1.1.2 Utviklingsmål – spillere

Gode basisferdigheter må innøves tidligst mulig. Dvs. ferdigheter som alle fotballspillere bør inneha, som for eksempel pasninger, mottak, skudd og andre tekniske og taktiske ferdigheter.

1.1.3 Utviklingsmål – trenere

Som på spillersiden er det stor forskjell på hva trenerne vil oppnå med fotballen. Noen ønsker å bli verdensmestere, andre vil bare hjelpe klubben med å lage et tilbud. Uansett bør man få tilført en viss kompetanse allerede fra starten. Aktivitetslederkurs for alle og tilbud om videregående trenerkurs til de som ønsker det er et viktig mål for å lage aktivitet med god kvalitet for barna.

1.1.4 Det å lykkes

Det er mange måter å lykkes på i fotball. Ingenting gir oss mer lyst til å trene videre enn å ha lyktes med en finte, en scoring, takling, gjennombruddspasning osv. Dette virker positivt både på motivasjonen og på læringen, og spillerne synes det er moro å trene. Det er viktig å innrette treningene slik at "det å lykkes" oppleves så ofte som mulig gjennom det å få utfordringer som tar hensyn til spillernes eget ferdighetsnivå.

1.1.5 Ros og ris

Det er viktig å rose og dermed fremheve og forsterke de positive følelsene av gode prestasjoner. En skal være varsom med negativ tilbakemelding som forsterker en utøvers negative følelse av å ha mislyktes. Korrigering av feil bør gjøres på en pedagogisk måte som oppfattes positivt av den som korrigeres. Ved å påpeke det negative og kun dette, vil læringseffekten av feilrettingen bli minimal på lang sikt. Man ender opp med utrygge fotballspillere som binder seg i frykt for å gjøre feil.

1.2 Hospitering

Hospitering er et tilbud til spillere som har et nivå over sitt eget alderstrinn. Hospiteringa skal være et supplement til eget lags aktivitet og gi en prøvesmak på et høyere nivå. Derfor

er det viktig at spilleren følger sitt eget lags treninger og kamper først og fremst. For at hospiteringa skal kunne gjennomføres på best mulig måte er det noen retningslinjer som skal følges.

Hospitering skal begrenses til 1 ekstra trening (10-14 år, foresattes aksept kreves) eller 2 ekstra treninger (15 år+) pluss evt. en kamp i uka.

- Kan innstilles av begge lags trenere i samarbeid, foresatte eller av sportslig utvalg.
- Skal avtales mellom sportslig utvalg, spilleren det gjelder, spillerens egen trener samt nytt lags trener.
- Skal kun vare en begrenset periode som skal avtales på forhånd.
- Utstyr som kreves for å delta på hospiteringen: Sko, leggbeskyttelser og klær holdes av spilleren selv, mens keeperhansker, keeperbukse/shorts/keeperdrakt holdes av eget lag.
- Tilbakemelding på utvikling er viktig. Hospitanten må få informasjon på hva man skal ha fokus på. Trenerne fra begge lag holder dialog, og i felleskap finner fokusområder.
- Trygghet er viktig for god prestasjon. De første treningene er det viktig at trener fra eget lag, eller foresatte er med på treningene.

Før hospitering skal også spillerens egen gruppe informeres om dette. Det er viktig at spillerens egen gruppe forstår at de ikke mister sin kanskje beste spiller.

Flytting av spillere til yngre lag skal prinsipielt ikke skje. Evt. spesielle tilfeller vurderes fortløpende av styret og sportslig utvalg.

Permanent flytting av spillere skal prinsipielt ikke skje. Evt. spesielle tilfeller vurderes fortløpende av styret og sportslig utvalg.

Hvis det er ønsket om hospitering av spillere yngre enn 10 år skal dette vurderes enkeltvis av styret og sportslig utvalg.

1.3 Spillerutvikling

RIF vil støtte tiltak for spillerutvikling på tvers av alle klubbene i nærmiljøet, og det skal arbeides for å få på plass samarbeidsavtaler med hensyn på spillerutvikling med andre klubber i Vestre Toten.

1.4 Spilletid og antall treninger

1.4.1 Miniputter 6-10 år

På dette alderstrinnet må alle spillerne få spille like mye på kamper og få prøve seg på alle posisjoner i laget. Innføring i basisteknikk, innsidepasning, mottak og vendinger kan legges inn som små momenter. Alle må også få prøve seg som keeper, men organisert keepertrening er unødvendig. Laget trener normalt en gang i uka pluss kamp, en times varighet på treninga og sesong fra januar til oktober. Lagene spiller 5'er fotball.

1.4.2 Lillejenter/lillegutter 11-12 år

Her bør spillerne fortsatt spille like mye og de bør få rullere en del, men man kan til en viss grad la de som er mest ivrige få prøve seg litt mer. Alle bør fortsatt få prøve seg som keeper, men man kan nå begynne med organisert keepertrening og innføring i basisteknikker. Man bør også oppmuntre de som har lyst til å stå i mål. Laget trener normalt 2 ganger per uke pluss kamp. Treningstida kan utvides til 90 minutter. Sesong fra januar til oktober, men det

anbefales å ha et allsidig tilbud utenfor sesongen til de som ikke er med på andre aktiviteter. Deltagelse i andre idretter er positivt og bør dermed oppmuntres.

1.4.3 Småjenter/smågutter 13-14 år

På dette alderstrinnet kan man begynne å differensiere litt mer på spilletid. De som trener mest spiller mest for eksempel. Alle skal imidlertid få spille. Man kan også begynne i det små med spesialisering på posisjonene. Nå kan man begynne med spesiell keeper trening, men keepere skal også være med som utespillere. Keepere må også lære seg å ta ekstra ansvar for egen oppvarming. Alle basisferdigheter for keepere bør læres inn i denne aldersgruppa. Laget trener nå normalt tre ganger per uke i opptil 90 minutters økter. Sesong fra hele året med redusert aktivitet i november og desember. Svært viktig å tenke på at frafallet fra fotballen fra og med denne aldersgruppa er økende. Gi spillerne mulighet til å være med å bestemme over sin egen fotballhverdag og strekk deg langt for å legge til rette slik at flest mulig fortsetter som fotballspillere. Forskjellen mellom de med høyeste og laveste ferdighet er økende.

1.4.4 Jenter/gutter 15-16/17 år

Nå kan man differensiere litt mer på spilletid, men bruk gjerne treningsoppmøte og innstilling/holdning som bakgrunn for differensiering. På denne måten er man utviklingsorientert, og alle får en sjanse til å bevise at de kan hvis de vil. Spesialisering på posisjoner blir mer sentralt. Økende spesialisering for keepere. De bør ha en økt i uka med egen keeper trening, spesielt på vinteren. Treninger 2-4 ganger per uke i opptil 90 minutters økter. Differensiert tilbud er viktig. Sesong hele året med redusert aktivitet i november og desember.

1.4.5 Junior 17/18-19 år

Nå kan differensieringen øke i omfang, men husk å være utviklingsorientert og gi alle en sjanse. Fortsettende spesialisering for både utespillere og keepere. Keepere bør ha en økt i uka med egen keeper trening, spesielt på vinteren. Trening 2-4 ganger per uke i opptil 90 minutters økter. Differensiering i treningstilbudet er alfa omega. Sesong hele året med noe redusert aktivitet i november og desember.

1.4.6 Senior, damer/herrer

Nå er differensieringen komplett, og man stiller det beste mannskapet til kamp. Det er trener teamet i de respektive lag som tar ut lag til kamp. Spillere som blir "vraket" skal vite hvorfor, før uttaket blir gjort kjent med resten av spiller gruppen. Mengde trening avklares i trener teamet ut fra gjeldene budsjetter, og godkjennes av sportslig utvalg. Sesong hele året med noe redusert aktivitet i november og desember.

1.5 Trenerkompetanse

Trenerne i klubben har et stort ansvar for hvordan utøverne utvikler seg både sportslig og sosialt.

1.5.1 Trenerens forpliktelser er bl.a. å:

- drive aktivitet som er forankret i klubbens hovedmål og i klubbens sportsplan
- tilpasse aktivitet både til alder og nivå på hver enkelt spiller

- drive bærekraftig utvikling slik at vi tar vare på spillerne og beholder flest mulig lengst mulig
- oppmuntre til allsidig aktivitet
- være gode forbilder for utøverne
- ta vare på klubbens utstyr og anlegg
- opptre lojalt mot klubben og dens ledelse
- være utviklingsorientert i sitt arbeid og ikke tenk for mye på resultatene
- oppmuntre spillerne til å bruke sitt potensial på kamp og trening
- lære spillere å spille fotball, ikke sparke fotball. Dvs. pasninger foran klareringer hvis mulig
- samarbeide med andre aktiviteter/idretter slik at det er mulig for utøverne å delta på flere aktiviteter
- bidra til å utvikle et godt samarbeide med foreldregruppa
- stille opp på trenerforum og møter arrangert av klubb, krets og forbund
-
-

1.5.2 Klubben plikter følgende ovenfor trenerne:

- tilby utdanning tilpasset trenerens ambisjon, eget nivå og lagets nivå
- bistå nye trenere i å løse sine oppgaver
- tildele trenerne nødvendig informasjon, inkludert sportsplan

1.5.3 Konsekvenser ved brudd på ansvarsområder og retningslinjer

Hvis klubben bryter sine forpliktelser skal sportslig utvalg kontaktes. Hvis saken ikke kan ordnes der blir den oversendt styret. Dersom sportslig utvalg ikke overholder sine forpliktelser så tas saken opp med styret.

Hvis treneren bryter sine forpliktelser skal sportslig utvalg kontaktes. De vil forsøke å få oversikt over situasjonen og evt. sette i gang virkemidler som for eksempel meglings mellom parter. Det er kun styret som har myndighet til å "si opp" en trener.

1.5.4 Rekruttering og utdanning av trenere

På de yngste lagene er det oftest foreldre som innehar trenervervet og opererer etter "sunn fornuft prinsippet". Disse må få tilbud og motivasjon slik at de ønsker å fortsette som trenere.

Målsettingen om utdanning på trenersida er:

- Miniputter, minijenter/minigutter: Gjennomført aktivitetslederkurs
- Lillejenter/lillegutter, småjenter/smågutter: Gjennomført Trener I/B-kurs, samt minimum en trener per lag med keepertrenerkurs for barnefotball
- Jenter/gutter: Gjennomført Trener I/B-kurs. Samt minimum en trener per lag med keepertrenerkurs for ungdomsfotball
- Junior damer/herrer: Trener II. Samt minimum en trener per lag med keepertrenerkurs for ungdomsfotball
- Senior damer/herrer: Trener II. Samt minimum en trener per lag med keepertrenerkurs for ungdomsfotball

Alle trenere bør ha kurs i grunnleggende førstehjelp, og fra småjenter/smågutter bør minimum en av trenerne på hvert lag ha idrettskadekurs.

Kursene på "ditt" nivå blir fullfinansiert av klubben. Kurs utover "ditt" nivå vurderes enkeltvis av Sportslig Utvalg og klubbens styre. ("ditt" nivå, menes med foreldre som trener lag).

Fra og med jente-/guttentivået skal klubben jobbe med å finne hovedtrenerne utenfor foreldregruppa til lagene hvis dette er praktisk mulig.

1.5.5 Andre roller som bør være besatt hos lagene

Lagleder skal være en person, eller en gruppe personer som rullerer på, å avlaste treneren(e) fra noen av de rent praktiske oppgavene rundt laget slik at treneren(e) kan holde sportslig fokus.

Lagleder sitt ansvarsområde vil variere, men kan innebære å:

- Ta vare på lagets utstyr
- Holde laglister oppdatert
- Ta imot tilreisende lag og dommer samt påse at bane og garderober er klargjort på lagets hjemmekamper
- Melde laget på til serie og turneringer og melde inn lagets spillere i <http://fiks.fotball.no/>
- Organisere reiser
- Ordne med betaling til dommere. Husk dommerregning slik at laget får utgiftene refundert fra klubben
- Fulle ut dommerkort

Økonomiansvarlig skal utekes på alle lag. Denne personen står sammen med lagleder ansvarlig for lagets økonomi, budsjett og disposisjoner med økonomisk konsekvens. Foreldreutvalget (foreldrekontakten(e)) er foreldrenes kontaktpunkt mot trener, lagledelse og klubb. Det skal være minimum 1 person med et slikt verv som har ansvaret for dette.

- Sette opp kjørelister/vaffelstelister og organisere annen dugnad
- Være talerør for foreldrene og prøve å motivere flere foreldre til å stille opp for laget på for eksempel på dugnad og kamper

1.6 Dommere

Rekruttering av dommere og ikke minst å beholde dommere er en utrolig viktig oppgave i en fotballklubb. Vi har egen dommerkontakt som har kontakt med dommerne i klubben og hjelper dem. Men han kan ikke gjøre alt alene. Vi må alle gå foran som gode eksempler for våre utøvere og vise respekt for den viktige og ikke minst vanskelige oppgaven dommerne har.

Spillere som ønsker det vil få mulighet til å ta dommerkurs i regi av klubben. Arrangeres hver vinter.

Dommerne skal signere dommerkontrakt med klubben som til en hver tid er oppdatert med de plikter og goder dommere har ovenfor klubben. Dommere som ønsker videreutdanning kan snakke med dommerkontakten som vurderer dette i samarbeid med sportslig utvalg og klubbens styre.

1.7 Retningslinjer for aktivitet i forskjellige aldersgrupper

Generelt er det viktig å hele tiden terpe på å gjøre de riktige valgene. Det finnes spillere som er gode teknisk, men konstant gjør dårlige valg på fotballbanen. Det være seg pasning når man burde gått selv, pasning til markert spiller osv. Gode valg og god utførelse er de to tingene som sammen utgjør god fotballferdighet. Det må vi ta konsekvensen av og sørge for å øve både på valg og utførelse i alle aldersgrupper.

1.7.1 Aldersgruppen 6-10 år

Spesielle trekk for aldersgruppen:

- Fysisk – barna har stort aktivitetsbehov og er ofte i konstant bevegelse. De blir fort slitne og det er ofte stor forskjell på fysisk kapasitet.
- Teknisk – barna utvikler fortsatt koordinasjonsevnen sin og de aller yngste vil ofte ha problemer med veldig tekniske øvelser.
- Sanseinntrykk – begrenset evne til å bedømme avstander og hastighet, samt flere bevegelser samtidig. Reaksjonsevnen er fortsatt under utvikling
- Sosialt – fungerer ofte best i små grupper og bryr seg mest om seg selv og ballen og lite om lagspill og samarbeid.
- Mentalitet – vil være "der det skjer" og følger derfor mye etter ballen. Har vansker med å skjønne for mye muntlig instruksjon, derfor bør øvelser vises i praksis. Regler må være enkle å forholde seg til og konsentrasjonsevnen er kortvarig.

Retningslinjer for aktivitet i aldersgruppa:

Her er allsidighet og lek det aller viktigste. Barn klarer ikke å konsentrere seg lenge om gangen, så det er viktig å ha korte og enkle øvelser. Målet i denne aldersgruppa er å venne barna med å være i fysisk aktivitet og at de skal få et positivt første møte med fotballen. De må også få en innføring i de enkle reglene som innkast, corner, avspark, frispark osv. Trygghet, trivsel og tilhørighet (TTT) er viktige stikkord. Hvis vi får barna til å føle seg trygge på seg selv og hverandre, at de trives og at de føler en tilhørighet til treningsgruppa og klubben har vi kommet langt. Utøverne har et enormt fokus på seg selv og derfor er den individuelle dimensjonen viktigst nå. Mange ballberøringer nå er viktig for at utøverne skal bli "venn med ballen" senere. Så mange aktiviteter som mulig bør være med ball.

1.7.2 Aldersgruppe 11-12 år

Spesielle trekk for aldersgruppen:

- Fysisk – Jevn vekst hos utøverne, men forskjellen mellom utøvere er i ferd med å vokse. Høyt aktivitetsbehov. Økende forskjell på jenter og gutter.
- Teknisk – "Motorisk gullalder". Nå er evnen for å lære inn bevegelser på topp. Motorikken er ikke helt ferdig utviklet men bevegelser automatiseres lett og lagres i ryggraden.
- Sanseinntrykk – Utvikler større evne til å oppfatte rom, avstand, hastighet og bevegelser. Noe begrenset evne til å oppfatte flere bevegelser samtidig.
- Sosialt – Stort fokus på rettferdighet. Blir mer bevisst på sin rolle i en større sammenheng.
- Mentalitet – Meget lærevillige og voksende evne til å forstå det de blir vist og fortalt. Økende forskjell på jenter og gutter.

Retningslinjer for aktivitet i aldersgruppa:

Vi ser at forskjellen på de med høyest og de med lavest teknisk kvalitet blir større. Ofte er det de mest fysiske spillerne som står frem, men det er viktig å fortsette fokus på teknikk da dette vil jevne seg ut med tiden. Nå kan man også virkelig begynne å introdusere nye dimensjoner. Taktikk og samspill får økende viktighet, men det er viktig å fortsette med den individuelle tekniske treningen. Barna nærmer seg nå slutten av den motoriske gullalder og teknikk er enklest å lære nå. Mental trening bør også innføres i denne perioden.

1.7.3 Aldersgruppe 13-16 år

Spesielle trekk for aldersgruppen:

- Fysisk – Stor forskjell på fysisk utvikling. Økende forskjell på jenter og gutters fysiske utvikling.
- Teknisk – Koordinasjonsevnen kan være midlertidig nedsatt da mange vokser kraftig i denne perioden. Enorm kreativitet.
- Sansinntrykk – I løpet av perioden vil de fleste av sansene være tilnærmet fullt utviklet. Utøverne blir flinkere til å oppfatte flere bevegelser samtidig.
- Sosialt – Prestasjon og humør påvirkes kraftig av puberteten og varierer derfor kraftig. Starten på den "sosiale gullalder".
- Mentalitet – Får en større forståelse av rett og galt noe som gjør dette til en viktig periode å jobbe med holdninger. Enorm kreativitet. Fortsatt veldig lærevillige.

Retningslinjer for aktivitet i aldersgruppa:

Nå er forskjellen på både fysikk og teknikk på sitt aller største. Derfor er det viktig med differensiering slik at spillerne får utfordringer i forhold til sitt nivå. Overgangen til 11-er-lag er stor og det kan med fordel begynne å introdusere utøverne for fysisk trening i denne perioden. Styrketrening bør bedrives med egen kroppsvekt. Overgangen til 11-er medfører også at man må innføre litt større fokus på struktur og taktikk i laget. Formasjon, sideforskyving, andreforsvarer, kollektivt press, komprimering og presshøyde er noen begreper som bør forklares og innføres i løpet av denne perioden. Husk å ha stort fokus på den sosiale biten og sørge for at utøverne har det morsomt. Dette bidrar både til treningslyst og samhold i gruppa.

1.7.4 Aldersgruppe 17-19 år

Spesielle trekk for aldersgruppen:

- Fysisk – Avtagende vekst. De store forskjellene begynner å utjevne seg noe.
- Teknisk – Teknikken er nå vanskeligere å lære inn, men de som har fått mye trening i motorisk gullalder er ofte på sitt beste tekniske nivå nå.
- Sosialt – Den "sosiale gullalder" fortsetter og venner blir enda viktigere.
- Mentalitet – Stor variasjon i motivasjon og drivkraft og ofte økende motstand mot autoriteter.

Retningslinjer for aktivitet i aldersgruppa:

Nå er utøverne snart voksne, og mange driver ofte med mye annet enn fotball. Jobb, skole og venner vies mye tid i denne perioden som kan kalles den sosiale gullalder. At spillerne trives på laget, at de får være med og bestemme og at de blir behandlet som individer har aldri vært viktigere. De fleste som slutter i denne perioden sier det er fordi fotballen tar for mye tid. Tilpass treningene til dette ved å gjøre avtaler med hver enkelt om hvor mye de ønsker å trene. Det er bedre å ha en tropp på 25 spillere der kun 10 er på alle treningene enn å ha en tropp på 10 som er på alle treningene. De som er kommet lengst ferdighetsmessig stiller ofte store krav til seg selv, trenerne og laget. Da er det viktig at også de får et tilbud tilpasset deres nivå. Ekstra treninger, egentreningsopplegg og hospitering til a-laget er en mulighet.

1.8 Oppstart av nye lag for 1. klassinger

RIF skal tilstrebe at alle førsteklassinger og foresatte får tilsendt informasjon med invitasjon til å delta på fotball. Det er en målsetting få ut invitasjonen på forsommeren, dog senest ved skolestart.

Så snart som mulig starter man med treninger en gang i uka og oppretter et støtteapparat rundt lagene blant de foresatte.

I løpet av den første vinteren tilbys det trenerkurs (aktivitetsleder) til de som vil være med som trenere/lagledere.

1.9 Utstyr

Lagenes utstyr (følger lagene, ikke trener)

- Baller. Laget skal ha nok baller til å gjennomføre effektive treninger hvor hver spiller kan ha egen ball. En mulighet, er at spillerne selv har ansvaret for hver sin ball.
- Treningsvester i passe antall (helst 2 farger)
- Medisinskrin med riktig innhold (se eget skriv)
- 30 kjelehatte – alternativt at dette inngår som fellesutstyr i bua ved fotballbanen.

Utstyr spillerne skal stille med:

- Sko som er egnet til fotball (personlig utstyr)
- Leggbeskyttere (VIKTIG!) (personlig utstyr)
- Treningsklær (personlig utstyr)

1.10 Turneringer

Deltakelse i turneringer er ikke direkte regulert av RIF, men man anbefaler at de enkelte lag velger samme turnering. Dette for å forsterke samhold sosialt sett vedr klubbtilhørighet og teambuilding. De enkelte lagene er ansvarlig for egen virksomhet og selvstendige valg i forhold til egen økonomi. Slike deltakelser må tilpasses NIF sine «bestemmelser om barneidrett», som tilsier at det året barnet fyller 6 år kan det delta i lokale konkurranser, det året barnet fyller 11 år kan det delta i regionale konkurranser osv. Det er mer om dette på NIF sine hjemmesider.