

2016

SPORTSPLAN



Randaberg IL Fotball

11.05.2016

Innhold

1. Visjon og målsetting	2
2. Verdigrunnlag/Miljø	4
3. Barnefotball 6-12 år	6
3.1 Organisering	6
3.2 Fokusområder	7
4. Ungdomsfotball 13-19 år	9
4.1 Organisering/Fokusområder	9
5. Trenerkompetanse	11
6. Spillerutvikling	12
6.1 Differensiering	12
6.2 Hospitering	13
6.3 Jevnbyrdighet	13
7. Deltagelse på turneringer/cuper	14
Mål	14
Virkemidler	14



1. Visjon og målsetting

RIL FOR ALLE



Flest mulig, best mulig, lengst mulig

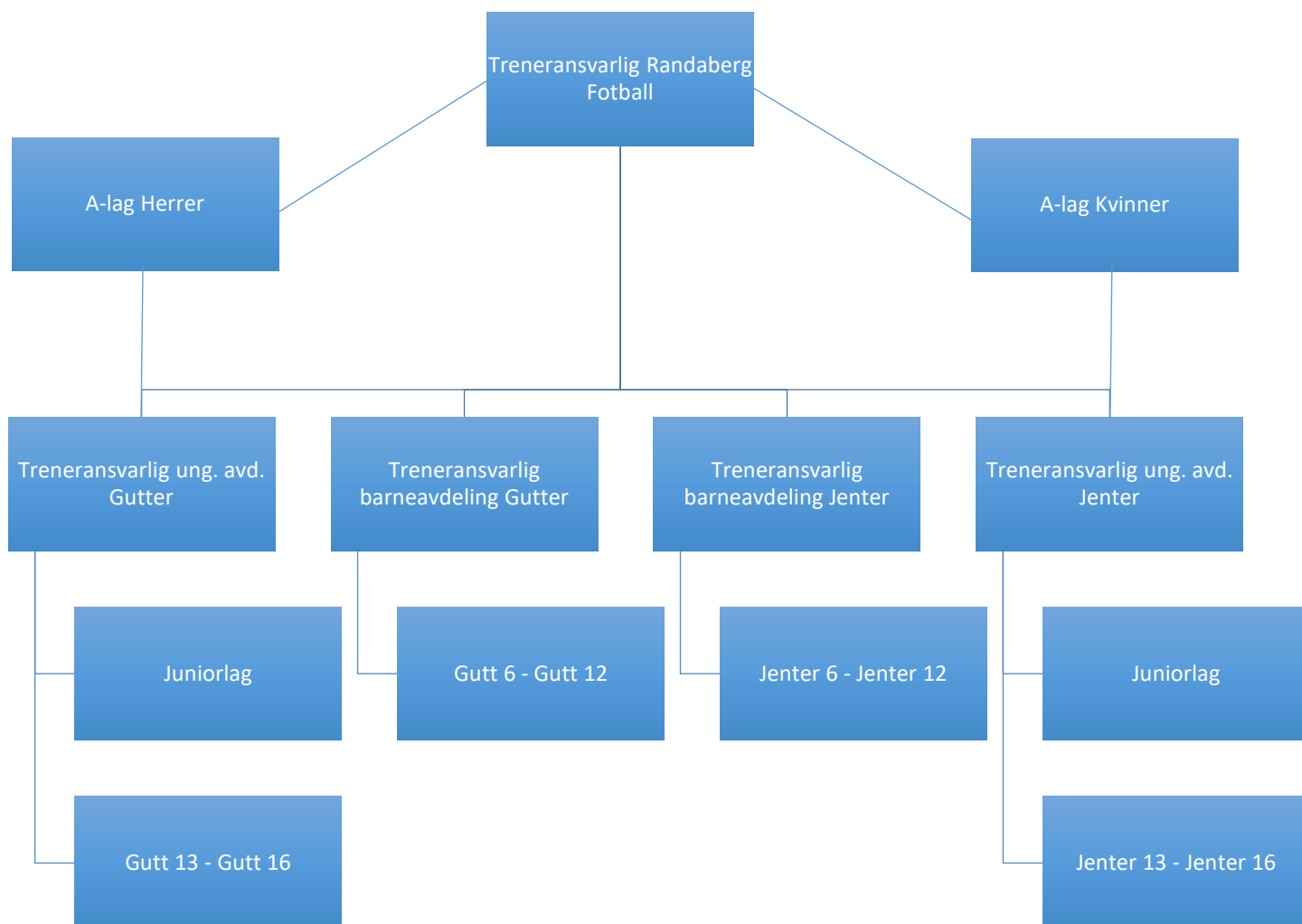
Sportsplanen skal være den svarte tråden for fotballopplæringen i RIL og skal sikre et godt fundamentert fotballfaglig innhold og progresjon. Ambisjonen er å rekruttere så mange som mulig til fotball i RIL, å beholde disse så lenge som mulig i fotballen og utvikle spillere med god kvalitet som mulig.

Sportsplanen skal være klubbens rettesnor både sportslig og miljømessig. Sportsplanen skal være en del av agendaen på trenerforumene. Treneransvarlige for barne- og ungdomsavdelingen skal presentere sportsplanen for nye trenere ved sesongstart.

For å sørge for implementering av sportsplanen i lagene er det enhver treners plikt å sette seg inn i sportsplanen. Trenere og lagledere i Randaberg Fotball skal bruke sportsplanen som sin rettesnor slik at vi lever etter prinsippet «Klubben som sjef».

Sportsplanen skal brukes som verktøy i trenerforum, trenermøter og foreldremøter.

Organisasjonskartet viser ansvarsforholdet for trenere i Randaberg.



2. Verdigrunnlag/Miljø

RIL er en breddeklubb og klubbens fokus er å være med å utvikle gode verdier og holdninger hos alle som spiller for RIL. Vi er en klubb som forsøker å se hver enkelt og er opptatt av å ta vare på hverandre og å gjøre hverandre gode. Vi ønsker å være en trygg og god arena for alle som vil spille fotball uansett alder og kjønn. Vårt utgangspunkt er i tråd med Norsk fotballforbunds breddeformel.



Vi har alle et ansvar for at følgende ikke forekommer:

Ulike former for mobbing og rasisme.

Trener og lederholdninger som fører til dårlig selvfølelse og manglende trivsel hos spillere.

Holdninger der resultat og prestasjonstenking ødelegger for miljø og trivsel.

RIL skal være:

Rause

- Vi behandler alle slik vi selv ønsker å bli behandlet
- Vår organisasjon skal være preget av respekt og pålitelighet
- Alle skal finne tilhørighet i vårt idrettslag

Inkluderende

- Vi skal være inkluderende i all samhandling med medlemmer, medlemmer fra andre klubber, samarbeidspartnere og sponsorer
- Vi skal legge til rette for trivsel og tilhørighet uavhengig av bakgrunn og ferdigheter

En lagspiller

- Vi skal dele alle erfaringer og hjelpe andre til å lykkes
- Vi skal være positive i all samhandling med andre hvor vi representerer klubben vår
- Vi skal ha tydelige regler for all samhandling i klubben vår



3. Barnefotball 6-12 år

3.1 Organisering

Vi ønsker at gruppene deles opp der det maksimalt er 10-12 spillere på 7'er fotball/ 7- 9 spillere på 5'er fotball/ 4-6 spillere på 3`er fotball på hvert lag som meldes til seriespill. Grunnen til dette, er at det ellers blir for mange spillere for trenere å håndtere og det blir relativt sett lite spilletid med for mange spillere på et lag.

Det er her bedre å samarbeide på tvers av lagene dersom man er lite spillere, enn at man slår sammen to lag og alle får lite spilletid. Det er også mulig å "låne" spillere fra yngre årsklasser i samarbeid med foresatte/ trenere for å kunne opprettholde et lag.

I fra 10 års alderen har NFF Rogaland åpnet for å melde på i nivå for å sørge for jevnbyrdige kamper. Randaberg Fotball oppfordrer trenere/lagledere til å melde på sine respektive lag i det nivået som gir jevne kamper og en arena for utvikling av lag og enkelt spillere. Har man nok spillere, kan man melde på flere lag i forskjellige nivå, slik at man gir et jevnbyrdig kamptilbud til alle spillerne.

Generelle retningslinjer for treningen, hvordan tilrettelegge for god læring

Treningen skal være en arena hvor spilleren får utvikle sine ferdigheter sammen med og mot andre

Treningen skal inspirere spilleren til å øve og utvikle seg på egen hånd

All trening i tildelt banetid skal skje med ball

Vis aktiviteten i praksis før spilleren begynner å øve selv

Vær engasjert og tydelig, men med en positiv innstilling

Forsterk det som er positivt

Sørg for hyppige ballberøringer per spiller, unngå kødannelser

Treneren skal "se" alle



3.2 Fokusområder

Fokusområder for Gutt / Jente, 6 til 10 År

Fokus på lek, mestring, trivsel og ferdighetsutviklingen.

Alle skal spille like mye uansett forutsetninger.

Trening 1 til 2 ganger i uken.



Fokusområder for Gutt / Jente, 11-12 År

Fortsatt fokus på mestring, trivsel og ferdighetsutvikling.

Fokus på gode holdninger og «Fair Play» – prinsippet.

Flest mulig barn skal få et best mulig tilbud over lengst mulig tid.

Derfor bør alle spille like mye i kamper (Ref. NFF).

Trening 2-3 ganger i uken.

Treningsøkta.no er øvelsesbank og har ferdigutvikla treningsøkter.

Tema for treninger i barnefotballen.



6 år: Lek med ball.

Økter med fotball leker, Sjef over ballen og 2v2 eller 3v3.

7 år: Sjef over ballen.

Økter med fotball leker, Sjef over ballen og 3 mot 3.

- Nybegynner: Økter med tema Føring – vending, Føring-finte-drible
- Øvet: Økter med tema Føring-finte-drible, Pasningsspill/ ballkontroll

8 år: Pasningsspill/ ballkontroll.

- Nybegynner: Økter med tema Ballkontroll
- Øvet: Økter med tema Mottak/medtak, Pasningsspill

9 -10 år: langriper/1forsvarer og vi andre.

- Lett: Økter med tema Mottak/medtak, Pasningsspill
- Middels: Økter med tema langriper og vi andre: Pasningsspill
- Vanskelig: Økter med tema langriper og vi andre: 1:1 til overtallsspill
- Forsvarsspill (Nybegynner): Økter med tema 1forsvarer og vi andre.

11 -12 år: langriper/1forsvarer og vi andre.

- Lett: Økter med tema langriper og vi andre: Mottak/medtak, Pasningsspill
- Middels: Økter med tema langriper og vi andre: 1:1 til overtallsspill
- Vanskelig: Økter med tema langriper og vi andre: Angrep på siste 1/3
- Forsvarsspill (Øvet): Økter med tema 1forsvarer og vi andre



4. Ungdomsfotball 13-19 år

4.1 Organisering/Fokusområder

Norges fotballforbund og Randaberg fotball har sammenfallende utviklingsmål med ungdomsfotballen (13-19 år):

Utvikle gode spillere

Beholde flest mulig ungdomsspillere lengst mulig i fotballmiljøet

I ungdomsfotball rettes fokus mer mot ferdighets- utvikling av enkeltspillere og samspill, der konkurranse er et viktig element.

Her innføres divisjonsnivå og tabeller. Resultat skal registreres og føres.

Det er nå innført 9'er fotball for gutter og jenter 13 år og 11'er fotball fra fylte 14 år. Lagene slås sammen. Vi som klubb skal ivareta behovene innen bredde og for spillere som har potensiale til ferdighetsutvikling på et høyere nivå. Dette vil gjelde både guttelag og jentelag.

Sammensetningen vil gjøres med følgende hovedstruktur

For hver aldersgruppe blir det gitt tilbud om et felles treningsopplegg for alle spillerne. Hele årsklassen har felles treningstid og ses på som en "spillerstall" Det skal meldes på et eller flere lag tilpasset nivå og antall spillere.

Det skal legges vekt på følgende ved utvelgelse av spillere til lag:

- Treningsoppmøte og treningsiver
- Gode holdninger og utvikling
- Ferdigheter

Dersom det er flere lag, er det viktig å presisere at det skal være fullt mulig å bevege seg mellom disse lagene, avhengig av eget ønske og utvikling



Fokusområder:

Kreativitet skal fortsatt ha høy prioritet

Mer fokusering på taktiske – og tekniske ferdigheter, det vil si teknikk for å løse en taktisk oppgave (for eksempel dribble når du MÅ, spille pasning når du BØR.)

Vektlegge holdningsdelen til trening og kamp.

Anbefaler Treningsøkta.no for øvelsesbank og ferdigutvikla treningsøkter.

Eksempel på oppbygning av trening.

Treninger i ungdomsfotballen kan eksempelvis inneholde:

oppvarming

- Sjef over ballen, ballbehandling.
- Spille sammen med. (pasningsspill)

Hoveddel

- Spille mot (to mot to, tre mot tre)
- Overtallsspill (to mot en, tre mot to)
- Spill i smågrupper (fire mot fire)

- Kamplike spillscenarier (økt banestørrelse, to lag)

- Formasjons- og rolletrening.

avslutning

- Spilløvelser (mange scoringer), konkurranserm.m.
- NB: styrketrening og utholdenhetstrening (basistrening*)

**trening av muskelgrupper i- og rundt hofteparti:*

mage rygg, lår og rumpe



5. Trenerkompetanse

Trenerkompetanse er et av NFFs viktigste satsingsområder. Dyktige trenere er avgjørende for kvaliteten på aktivitetene. En god trener er både en god leder og har fotballfaglig innsikt. En kvalitetsklubb har satt utdanning av trenere i system.

NFFs trenerstige er NFF C-lisens, UEFA B-lisens, UEFA A-lisens og UEFA Pro-lisens.

NFFs to introduksjonskurs, barnefotballkvelden og ungdomsfotballkvelden er lavterskeltilbud med formål om å gi et minimum av fotballfaglig innsikt. Kursene er på fire timer, bestående av to timer teori og to timer praksis. For å bli kvalitetsklubb må samtlige lag ha en trener med dette kurset.

NFF har en klar målsetting om å øke kravet til å ha gjennomført ett av delkursene i NFFs C-lisens utdanning for trenere i barnefotballen.



Gjeldende krav til trenerkompetanse er:

BARNEFOTBALL (6-12):

- En trener pr. lag med minimum barnefotballkvelden
- En trener pr. årskull med minst ett delkurs fra C-lisens

– **UNGDOMSFOTBALL (13-19):**

- En trener pr. lag med ungdomsfotballkvelden
- En trener pr. årskull med C-lisensutdanning

"Klubbens trenere skal ha kompetanse."

6. Spillerutvikling

6.1 Differensiering

Differensiering handler om hvordan vi kan dele inn treningsgruppa og tilpasse treningen til den enkelte.

- Alle trenger ikke å gjøre det samme på trening. Når vi driver pasningstrening, kan vi variere avstand og pasningstype etter de ulike spillernes erfaring og nivå. Vi kan organisere tre øvelser med ulik vanskelighetsgrad og fordele spillerne ut fra hva de har mest behov for. Eller vi kan la noen drive skuddtrening mens andre arbeider med pasninger.

- Differensiering handler ikke først og fremst om å dele gruppa inn i «de gode» og «de mindre gode». Fotballferdighet er sammensatt, og spillerne kan ha ulike styrker: Noen er hurtige, andre taklingssterke, andre igjen kan være tekniske med ball eller ha stor arbeidskapasitet. Og laget har bruk for ulike typer!

Differensiering vil si å ta utgangspunkt i den enkeltes styrker og/eller svakheter og å lete etter måter å organisere treningen på som er gunstig både for den enkelte og for laget. Differensiering er å individualisere treningen innenfor rammen av laget. Treneren bør tenke differensiering både når det gjelder organisering, øvelsesutvalg og læringsmomenter. Målet er å oppnå både trivsel og ferdighetsutvikling for alle – både for dem som har kommet langt, og for dem som ikke har kommet så langt i sin utvikling. Å gjøre dette på en god måte krever både planlegging, utprøving og øving fra trenerens side. Husk: Start i det små, og differensier i deler av økta.

Differensiering kan også foretas ved at det etableres egne grupper for de mest ivrige innenfor eller på tvers av årskull. Klubben anser at dette er mest aktuelt på årskullene fra 10 år og oppover. Slik trening skal være et frivillig ekstratilbud. Treningene skal ha et særlig fokus på utvikling av individuelle ferdigheter

Differensiering i kamptilbud kan gjennomføres fra 10 år ved at det etableres lag fra en årskullsgruppe både på nivå 1, 2 og 3. gjerne slik at spillerne ruller på deltakelse på to ulike nivåer. Lagene skal settes sammen slik at de kan spille jevne kamper på de ulike nivåene. Klubben anser at slik differensiering er et godt virkemiddel for at den enkelte spiller skal oppleve utfordringer og mestring også i kamp.

Der trenerkoordinator, årskullansvarlige og trenere mener at det er grunnlag for slik differensiering i kamptilbudene skal dette så langt som mulig gjennomføres.



6.2 Hospitering

Hospitering innebærer at en spiller med gode holdninger og ferdigheter får tilbud om å trene/spille på et høyere nivå eller på et høyere årstrinn i den hensikt å tilpasse trenings- og kamparenaen for spilleren. Det er trenerkoordinator som gjennom observasjon og samtaler med trenerne/foreldre, avgjør hvilke spillere som får tilbud om hospitering. Klubben har som grunnregel at den aktuelle spilleren bør være på alderstrinn 10 før det kan være aktuelt med en hospiteringsordning. Det kan også ved spesielle tilfeller være aktuelt å la jenter trene med gutter som en slags hospiteringsordning.

6.3 Jevnbyrdighet

Jevnbyrdighet innebærer at man får noenlunde jevn motstand både i kamp og på trening. Dette bidrar til å skape spenning, glede og engasjement. Jevnbyrdighet er en forutsetning for at spillerne skal oppleve trygghet og mestring.

For årskull der det ikke er nivåinndelt serie eller der spillergrunnlaget ikke gir grunnlag for deltakelse på ulike nivå tilsier hensynet til jevnbyrdighet at man lager mest mulig jevne lag, slik at alle har like forutsetninger for gode lagprestasjoner på banen.

Fra 10 års alderen åpner kretsen opp for nivåinndeling i serien. Målet er at alle spillerne skal oppleve mestring på eget nivå. Lagene meldes på slik at man oppnår jevnbyrdighet i kampsituasjon. Påmeldingen gjøres tidlig i sesongen og man kan endre nivå før høstsesongen dersom man ønsker dette.



7. Deltagelse på turneringer/cuper

Mål

- Ved deltagelse i cuper/ turneringer ønsker vi å fremme et godt miljø, tilby annerledes sportslige utfordringer og det sosiale samholdet i lagene.

Virkemidler

- Både i barnefotballen og i ungdomsfotballen er det ønskelig at man minst deltar i to cuper/ turneringer (i tillegg til egne turneringer) pr. sesong. Klubben dekker påmeldingsavgiften til 2 eksterne turneringer i året i barneavdelingen og 3 eksterne turneringer i ungdomsavdelingen (dette inkluderer sommer turneringen i Danmark)
Alle lag melder fra til Barneleder og Ungdomsleder.
- For spillere 12 år og yngre, så bør disse i hovedsak delta i kamper/turneringer i lokalmiljøet (bokommune, nabokommune, med inntil 45 minutters reise én vei).

I ungdomsavdelingen blir en overnattings turnering på sommeren organisert av klubben

Lån/utlån av spillere

Det er ikke tillatt å låne spillere fra andre klubber for deltagelse på cup med lag fra Randaberg Fotball.

Det er heller ikke tillatt for spillere fra Randaberg Fotball å delta i cuper med andre klubbers lag.

Unntak kan forekomme, men skal da avgjøres av klubben i hvert enkelt tilfelle.

For nærmere informasjon vedrørende turneringer og cuper refererer vi til klubbhåndboken.

