



Sportslig plan

1. Innledning

Sportsplanen for Romsås fotball er ment som et hjelpemiddel for trenere og lagledere. Den har en funksjon som et bindeledd i klubben som skal sørge for at alle trenere og lagledere i klubben følger samme retningslinjer. Dette er noe som er nødvendig for at alle spillere i Romsås fotball får samme tilbud og mulighet til å kunne utvikle seg best mulig fotballmessig som enkeltspillere og lagspillere. Sportsplanen tar for seg den sportslige siden av klubben. Den sportslige aktiviteten skal til enhver tid være i henhold til holdningsavtalen som er skrevet under av alle medlemmer i klubben.

Sportsplanen er satt opp etter Norges fotballforbunds retningslinjer. Planen gir spesifikke retningslinjer for hvordan aktiviteten skal drives i de ulike aldersklassene fra 6 år opp til 19 år. For barnefotballen som er for aldersgruppen 6 – 12 år, skal de ferdiglagde treningsøktene som ligger ute på treningsøkta.no brukes. For ungdomsfotballen som er for aldersgruppen 13 – 19 år, skal minst 1 av disse øktene gjennomføres i uka. Et godt utgangspunkt for alle trenere kan være å fokusere på hva et fotballag egentlig trener mot. Både som enkeltspillere og lagspillere er målet for alle spillere og lag å prestere best mulig i kamp. Den beste treningen i forhold til kamp er dermed også å spille kamp. En annet hensyn som også bør vektlegges er balansen mellom mestring og utfordring til enhver tid under ulike sekvenser i treningen.





2. De forskjellige funksjonene sine oppgaver

2.1 Styret i Romsås fotball

Styret består av personer som er valgt på årsmøtet til Romsås fotball.

Hovedoppgaver er å organisere driften av lagene, skaffe treningstider, utstyr og drakter samt formidle informasjon.

Styret skal sørge for påmelding av lag til seriespill og OBOS cup. Lag i barnefotballen blir i tillegg også påmeldt en valgt cup til våren og en til høsten.

Alle andre cuper som lagene ønsker å delta i er hvert enkelt lag sitt ansvar.

Styret skal utarbeide planer for kursing av trenere og ledere. Styret skal også arbeide med rekruttering av dommere.

2.2 Trenerkontakt

Trenerkontakten skal være den som koordinerer den sportslige aktiviteten i Romsås fotball. Trenerkontakten skal passe på at de sportslige aktivitetene skjer i tråd med den sportslige planen.

Arbeidsoppgaver:

- Ansvar for å arrangere trenerforum.
- Ansvar for sone/krets utvelging i alle årsklassene.
- Ansvarlig for eventuelle talentgrupper som skal arrangeres.
- Ansvarlig for å velge ut spillere som bør hospitere opp på et høyere nivå.
- Hjelp lag med å finne trenere.
- Ansvarlig for å sørge for at laget er meldt på riktig nivå i forhold til lagets ferdigheter og ambisjoner.

2.3 Trenere

Trenere har hovedansvar for den sportslige aktiviteten til laget. Trenere skal forberede og gjennomføre treninger og kamper. All sportslig aktivitet skal utføres i henhold til den sportslige planen og holdningsavtalen.





2.4 Lagledere

Lagledere har ansvar for rammene rundt den sportslige aktiviteten. Det administrative og praktiske arbeidet som må være gjort for at den sportslige aktiviteten skal kunne utføres i henhold til den sportslige planen.

Arbeidsoppgaver:

- Avholde foreldremøte før sesongstart hvor planer for sesongen og holdningsavtalen skal gjennomgås.
- Sørge for at alle spillere på laget står oppført på lagets spillerliste med all nødvendig informasjon og dokumentasjon som underskrift på holdningsavtalen og eventuelt overgang som må være gjennomført.
- Ha kontakt med motstanderlagets lagleder for praktisk gjennomføring av kampen.
- Organisering av transport til bortekamper.
- Sørge for at en har dommer til lagets hjemmekamper.
- Sørge for at drakter, baller og annet utstyr er på plass til kamper og treninger.
-

3. Hospitering

Mål med hospitering er å gi gode og motiverte spillere mulighet til å trene på et høyere nivå. Følgende retningslinjer gjelder for hospitering:

- Sone- og kretslagsspillere samt gode spillere med ambisjoner skal få tilbud om hospitering opp på eldre lag.
- Spillere kan også delta på hospiterende lags kamper etter avtale med trenere og trenerkontakt.



- Hospitering skal alltid avtales mellom trener til laget spilleren opprinnelig spiller på og trener til laget spilleren skal hospitere til samt trenerkontakt, før spilleren og foresatte blir informert. Trener til laget spilleren skal hospitere til skal ikke snakke direkte til spilleren eller spillerens foresatte om hospitering før det er avgjort av trenerkontakt at spilleren skal hospitere.
- Hospitering kan også benyttes for å hjelpe lag som har få spillere.
- I visse tilfeller kan hospitering frarådes, dersom spillerens eget lag vil mangle spillere hvis spilleren flyttes opp, eller dersom spillerens eget lag konkurrerer i en høyere divisjon.

4. Talentgrupper

Talentgrupper innad i klubben for spillere i aldersgruppen 11-16 år. Trenerne på de enkelte lag sammen med trenerkontakt velger ut spillere som er motiverte og ambisiøse til gruppene. Spillere som blir valgt ut må være spillere med gode holdninger.

5. Topping av lag

Fra og med det året spillerne fyller 13 år, er det mulighet for å «toppe» laget. Dette for å gi gode spillere utvikling og at laget kan heve seg i serie og cuper. Dette kan gjøres ved å dele inn i lag med gode spillere med høye ambisjoner og lag med spillere som ønsker å spille fotball på grunn av det sosiale samholdet.

Denne ordningen skal kun benyttes hvis alderstrinnet kan gi et tilbud til alle. Spillere og foreldre skal orienteres om dette på forhånd.



6. Keepertrening

Romsås fotball må ha egen keeperansvarlig som sørger for å gi keepere i Romsås fotball mulighet til å ha egne keepertreninger. Keepertreningene kan deles inn etter aldersgrupper avhengig av antall keepere i klubben. Keepere får dessverre ikke den treningen de trenger under treningsøkter med resten av laget og det er derfor svært viktig å klare å gi dem det tilbudet de trenger.

7. Utdanning av trenere og lagledere

Alle trenere i klubben skal få tilbud om å ta trenerkurs. For trenere på lag for spillere fra 6 til 8 år holder det med delkurs 1 av C-lisensen. For trenere på lag for spillere fra 9 til 10 år bør delkurs 1 og 2 tas. For trenere på lag for spillere fra 11 til 12 år bør delkurs 1,2 og 3 tas. For trenere i ungdomsfotballen bør hele C-lisensen tas.

Lagledere skal også få tilbud om utdanning som leder I.

Alle trenere og lagledere skal ha tilgang til treningsøkta.no som er et verktøy utviklet av NFF. Treningsøkta.no kan brukes til organisering av laget i tillegg til innhenting av de ferdiglagde treningsøktene som skal brukes.

8. Felles mål for barnefotballen.

Fokus på gode holdninger for å skape lyst og glede til å spille fotball:

- Positive kommentarer
- Rettferdighet
- Godt humør hos trenere/ledere
- Læres til å tolerere at andre kan gjøre feil. Tendenser til innbyrdes kjeftbruk skal stoppes tidlig
- Være konsekvent
- Gjennomføre evaluering etter trening og kamp.



9. Skoleringsplan for aldersgruppen 6 – 8 år

Ideell størrelse på tropp er 8 til 10 spillere, maks 15 spillere.

1 treningsøkt i uka med varighet 1 time, mulig å trene oftere dersom det er en gruppe med spillere som har et stort ønske om å gjøre det. 2 av 3 økter skal være de ferdiglagde treningsøktene fra treningsøkta.no når treningene foregår utendørs. Dersom laget trener 2 ganger i uka skal 1 av de 2 øktene følge øktene fra treningsøkta.no. Spilleglede og lek skal være grunnleggende for aktiviteten.

For mange er dette deres første møte med organisert fotball og det vil ta tid før både spillere og trenere er vant med organiseringa både i form av fotballregler og gjennomføring av selve treningsøkta. Lurt å legge inn noen minutter ekstra i øktene slik at man kommer igjennom alle delene av treninga i den påberegnete tiden.

10. Skoleringsplan for aldersgruppen 9 – 10 år

Ideell størrelse på tropp er 8 til 10 spillere, maks 15 spillere.

Minst 1 treningsøkt i uka med varighet 90 minutter. 2 av 3 økter skal være de ferdiglagde treningsøktene fra treningsøkta.no når treningene foregår utendørs. Dersom laget trener 2 ganger i uka skal 1 av de 2 øktene følge øktene fra treningsøkta.no.

For denne aldersgruppen er også målet å skape lyst og glede til å spille fotball og drive med idrett.





11. Skoleringsplan for aldersgruppen 11 – 12 år

Ideell størrelse på tropp er 10 til 12 spillere, maks 17 spillere.

Minst 2 treningsøkter i uka med varighet 90 minutter. 1 av 2 økter skal være de ferdiglagde treningsøktene fra treningsokta.no når treningene foregår utendørs.

Laget går over til 7' er fotball fra 5' er. Dette innebærer færre berøringer per spiller og laget må nå ha et større fokus på samspill enn tidligere.

Målet skal også for denne aldersgruppen være å skape lyst og glede til å spille fotball og drive idrett. I tillegg skal en også påvirke holdninger med hensyn til:

- Overholde klubbens vedtatte regler i form av holdningsavtalen.
- Ansvar for seg selv, laget og klubben.
- Disiplin og treningsregler.
- Respekt for medspillere, motspillere og dommere.

12. Skoleringsplan for aldersgruppen 13 – 14 år

Ideell størrelse på tropp er 12 til 14 spillere, maks 18 spillere.

Minst 2 treningsøkter i uka med varighet minst 90 minutter. 1 av 2 økter skal være de ferdiglagde treningsøktene fra treningsokta.no når treningene foregår utendørs. Laget spiller nå 9' er fotball, den taktiske og fysiske dimensjonen er mye mer relevante for laget enn tidligere. Den beste fysiske trening oppnår en gjennom høy intensitet i spillet.

Intensiteten og alvoret i treningene bør være lagt opp etter lagets ambisjonsnivå. Det viktigste er å minimere frafallet og da må slike hensyn tas. Uansett hvilket nivå treningene ligger på i form av intensitet osv. skal det settes høye krav til holdninger og disiplin.

Dette er en gunstig aldersgruppe for påvirkning av holdninger:

- Holdninger til konsentrasjon, interesse og entusiasme til trening og kamp.
- Respekt for medspillere, motspillere, trenere og dommere.



- Aksepter ikke banning.
- Ansvar for klubbens utstyr samt holde eget utstyr intakt.
- Holdninger til sunt levesett og egentrening.

13. Skoleringsplan for aldersgruppen 15 – 16 år

Ideal størrelse på tropp er 14 til 16 spillere, maks 18 spillere.

Minst 2 treningsøkter i uka med varighet minst 90 minutter. Minst 1 trening i uka skal være de ferdiglagde treningsøktene fra treningsokta.no når treningene foregår utendørs.

Stor variasjon i ambisjonsnivå og treningene bør speile det. Det viktigste er å tilrettelegge slik at frafallet er minst mulig.

14. Skoleringsplan for aldersgruppen 17 – 19 år

Ideal størrelse på tropp er 16 til 18 spillere, maks 20 spillere.

Minst 2 treningsøkter i uka med varighet minst 90 minutter. Minst 1 trening i uka skal være de ferdiglagde treningsøktene fra treningsokta.no når treningene foregår utendørs.

