



Sportsplan Røa IL Fotball

Røa IL

Røa Allianseidrettslag ble stiftet 11.11.1900. Røa Allianseidrettslag (Røa IL) er en klubb som inkluderer mennesker! Vi er en klubb å være stolt av og vi verner godt om våre verdier; GLEDE, MESTREING og RAUSHET.

Visjon

Røa ILs visjon er; "En klubb å være stolt av"

Verdier

GLEDE – I fotballgruppen er det viktig å etablere gode holdninger, som likeverd og respekt, som gjør at alle har glede av å være hos oss. Trenere og ledere skal by på seg selv og skape masse idrettsglede for barn, unge og voksne. Vi skal strekke oss for å skape glede for alle - uansett hvilket nivå du spiller på.

Mestring – Treninger og kamper skal organiseres og gjennomføres slik at spillerne får mest mulig mestringsfølelse.

Raushet – I fotballgruppen innebærer dette å inkludere alle. Trenere skal se alle. Røa IL skal favne både ung, gammel, aktive og ikke-aktive gjennom ulike grupper.

I dag har breddeidrettslaget Røa IL 7 grupper; barne- og allidrett, bandy, fotball, langrenn, sykkel, triathlon og trim. I denne alliansen inngår også vår toppidrettsatsing i kvinnefotball, Røa Fotball Elite. Røa Fotball Elite består av Røa Dynamite Girls og rekruttlaget til Røa Dynamite Girls (Jenter, junior).

Vi ønsker deg velkommen til en klubb å være stolt av!

Introduksjon - Røa IL Fotball Sportsplan

Hensikten med sportsplanen er å klargjøre hvilke retningslinjer Røa IL Fotball drives etter, og er styringsverktøyet for spillere, trenere, dommere, foreldre, styret og andre med funksjon i idrettslaget.

Retningslinjene i sportsplanen legger rammer for fotballaktiviteten og hvordan vi har det i Røa IL Fotball. Sportsplanen representerer alt klubben står for gjennom verdiarbeid, sportslige mål og retningslinjer.

Det er sportslig avdeling, og gruppestyret i Røa IL Fotball som er ansvarlig for at sportsplanen brukes, og for at den med jevne mellomrom revideres og utvikles. Sportsplanen skal revideres årlig, slik at års aktuell sportsplan kan publiseres innen utgangen av januar hvert år.

Andre sportslige og Administrative retningslinjer, lover, plikter/rettigheter og øvrig informasjon finnes i "Røas røde" og overordnet sportsplan på klubbens hjemmeside.

Målsettinger

Målet med fotballen i Røa IL er å gi så mange som mulig et tilfredsstillende fotballtilbud i et godt sosialt miljø.

"RØA FOTBALL SKAL GAPE HØYT, OG STREKKE SEG LANGT FOR ALLE SOM ØNSKER Å SPILLE FOTBALL"

Røa IL Fotball bygger på Norges fotballforbunds (NFF) visjon om fotballglede, muligheter og utfordringer for alle uavhengig av ferdighetsnivå, treningsiver, alder, kjønn og kulturell bakgrunn.

Innledning – vårt overordnede tilbud:

- Fra fylte 3 år tilrettelegger vi for foreldredrevet Knøttefotball på søndager
- Fra året barna fyller 5 år arrangerer vi Knøtte-torsdag med trenere fra Røa Fotball
- Fra året barna starter på skolen er fotball en sentral del av Allidretten. Høsten i første klasse er også starten for etablering av skolelagene med foreldretrenere.
- Skolelagene spiller OBOS Miniliga fra våren i første klasse.
- Fra våren i førsteklasse tilbyr vi også FotballExtra etter skolen for de minste
- Fra 8-12 år tilbyr vi fotballakademi etter skolen.
- 6-12 år skolelagsfotball med foreldretrenere.
- 13-19 ungdomsfotball med trenere fra klubben
- Seniorfotball herrer.

Aktivitet, overordnet mål:

- CP lag 1 lag i seriespill
- Unified 1 lag i seriespill
- Barnefotball 50 spillere i gjennomsnitt fra hvert kjønn per årskull
- G13/J13 3 lag per kjønn i seriespill, 9-er fotball
- G14/J14 2 lag per kjønn i seriespill, 11-er fotball
- G15/J15 2 lag per kjønn i seriespill, 11-er fotball.
- J15 Etablere oss i J15 Regional fra 2023
- G16 2 lag i seriespill, 11-er fotball
- G17/J17 1 lag per kjønn i seriespill
- J17 Etablere oss i J17 Regional

- G19/J19 2 lag per kjønn i seriespill, 11-er fotball

Målet er at vi kan tilby spill i 1. divisjon på alle årganger, samtidig som vi beholder flest mulig, lengst mulig i fotballen. I tillegg er målet at vi har minst 1 spiller inne på kretslag pr årgang i ungdomsfotballen (begge kjønn, 13-16 år).

Senior menn

1 lag i seriespill. Sportslig mål 4. divisjon innen 2026.

1-2 lag på lavere nivå.

Kvinner

RFE – Dynamites - Egen sportsplan finnes på roail.no

Røa Fotball Elite (RFE) har en egen administrasjon og sportslig stab

Røa IL Fotball har følgende nøkkelroller

- *Sportssjef – Andreas B. Haugan
- *Spillerutvikler - Saakhi Navas
- *Akademiansvarlig Andreas B. Haugan
- *Rekruteringsansvarlig - Felix Hellmann
- *Årgangsansvarlige Barnefotball – 9 stk
- *Ansatte trenere i ungdomsfotball – 10 stk

Retningslinjer

Røa IL Fotball

- Arbeide for et godt samhold i gode og trygge grupper og lag
- Arbeide målrettet for å utvikle lokale fotballspillere
- Fremme gode holdninger
- Rekruttere skolerte og motiverte trenere, ledere og dommere
- Ha en sunn økonomi
- Skape trivsel og gode fotball opplevelser med treninger, cuper, seriekamper, og sosiale tiltak
- Legge til rette for mennesker med funksjonsnedsettelse

Trenere og foreldretrenere

- Inkludere alle spillere
- Forstå og utøve Fair Play
- Respektere klubbens og NFF sine retningslinjer for barnefotball og ungdomsfotball
- Bidra til godt samhold i gode og trygge grupper
- Arbeide målrettet for å utvikle lokale fotballspillere
- Arbeide målrettet for at flest mulig av klubbens spillere, spiller fotball lengst mulig.
- Fremme gode holdninger
- Skape trivsel og gode opplevelser gjennom fotballen

Lagledere og andre frivillige

- Vise respekt og være delaktig i idrettslagets arbeid
- Inkludere alle spillere

- Forstår og utøver Fair Play
- Respektere klubbens og NFF sine retningslinjer for barnefotball og ungdomsfotball
- Bidra til godt samhold i gode og trygge grupper
- Respektere at sportslige vurderinger overlates til klubbens ansatte trenere og administrasjon. Herunder bl.a. laguttak, hospitering, lagsamarbeid, etablering av spillerutviklingsprosjekter, kamp/økt-gjennomføring, og spillerutvelgelser/nomineringer.

Spillere

- Forstår og utøver Fair Play
- Bidrar til å skape trygghet og trivsel i spillergruppen ved å gi ros og oppmuntring i medgang og motgang
- Forstår viktigheten av å være en lagspiller i fotball
- Bærer man Røa-klær - så gjelder Røas regler (Røas Røde)
- Vise respekt ovenfor trenere, lagledere og dommere.

Foreldre

- Støtt opp om klubbens arbeid
- Møt opp på kamper og treninger
- Gi oppmuntring til alle spillerne i med- og motgang
- Forstå og utøve Fair Play
- Respekter trenernes kampleidelse
- Respekter dommeren

Konsekvenser ved brudd på retningslinjer

Alle trenere har i samarbeid med Røa IL Fotballs ansatte og fotballstyret ansvar for å følge opp at idrettslagets retningslinjer overholdes.

Ved alvorlige brudd på retningslinjene, vil dette få konsekvenser som i verste fall kan føre til at enkeltpersoner ikke lenger er ønsket i klubben. Dette gjelder spillere, trenere, ledere, ansatte, lagleder og foreldre.

For en spiller, kan mindre brudd på retningslinjene for eksempel medføre suspensjon fra kamp og trening i en periode. Trener skal rådføre seg med sportssjef eller lagleder dersom suspensjon vurderes.

Administrasjonen i Røa IL Fotball (sportssjef/administrasjon) kan foreta utskiftninger og endringer i lagledelse og støttefunksjoner på lagene.

Barnefotball og organisering

I barnefotballen er det foreldrene som er trenere. Barna er i det vi kaller formingsfasen i 6 -8 års alderen. Treners viktigste oppgave er å skape mestringsfølelse og glede med å spille fotball og tilhøre et lag. Trenere skal jobbe for at barna blir så intresert i fotball at de ønsker å spille fotball til langt opp i ungdomsfotballen. Når barna kommer til 9-11-årsalderen øker deres evner til å tenke utenfor seg selv og det betyr at relasjonelle ferdigheter kan øves. Når barna blir 12-13 år vil

forskjellene i fysisk og mental modning øke, så også ambisjons- og motivasjonsnivå, og differensiering brukes mer aktivt. Gjennom sesongen som 12-åringer smeltes skolelagene sammen til Årskullslagene som er deres lagsenhet i Ungdomsfotballen fra 13 år. Årskullslagene har profesjonell trener ansatt av Røa IL Fotball, og er den sosiale motoren i ungdomsfotballen som skal ha med seg flest mulig, lengst mulig. Røa ønsker 2-3 foreldretrenere til å fortsette som assistenttrenere og lagledere for å gjøre overgangen til ungdomsfotball mer dynamisk og enklere for barna/ungdommen. For å ha et meningsfylt og reelt tilbud til ungdom som vil forfølge sin drøm og trene mye for å bli en toppspiller gir vi tilbud om hospitering med eldre lag, med nabo klubb = samarbeidsklubb eller utvikler egne spillerutviklingsprosjekter. Disse tiltakene gjøres i tråd med NFFs «Flytsonemodellen».

Fom mai 2024 vil Røa sin offisielle samarbeidsklubb være Lyn 1896. I hovedsak for å tilby hospitering for Røas ivrigste i Gutter i alderen 13-15 år på Lyn 1896 nasjonale lag. Utviklingsansavrlig i Lyn 1896 og sportslig leder i Røa IL Fotball vil ha det overordnede ansvaret for kommunikasjon og logistikk slik at belastning på spiller ikke overstrider det som er anbefalt av belastning i denne alderen. Her vil trenere på de respektive lag ha kommunikasjon og inkludere Utviklingsleder og sportslig leder når avgjørelser tas.

Foreldretrenere

Trenere og støttefunksjoner i barnefotballen er med på frivillig basis, og i hovedsak er disse foreldre. Klubben har en profesjonell trener som årgangsansvarlig pr årskull i barnefotballen. Denne vil kunne bistå foreldre i forhold til treningsplanlegging, gjennomføring av enkeltøkter og synliggjøring av klubbens ekstratilbud.

Foreldretrenere er en uvurderlig ressurs, både som trenere i barnefotballen, og som ressurser, hjelpetrenere og støttespillere i ungdomsfotballen. Disse skal tas godt vare på gjennom oppfølging på feltet, kursing, møter og kan anses som vår viktigste ressurs.

Røa IL Fotball skal legge til rette for at foreldretrenere får muligheten til å utvikle seg via interne og eksterne kurs. Vår holdning er at å skolerte trenere gjør trenerne mer engasjerte.

Trenerveileder i klubben holder grasrot trener kurs (1-4) årlig.

Sosiale tiltak

Sosiale tiltak er viktig for utvikling av samhold i årskullene, og er noe av det viktigste foreldregruppene kan bidra med. Det å være sammen og gjøre andre ting enn fotball er viktig, og ikke minst bli kjent med spillernes foreldre og søsken. Sosiale tiltak for lagene anbefales på det sterkeste, og det oppfordres til bruk av klubbhuset, hallen og de andre fasilitetene som finnes på Røa IL sine anlegg. Røa IL fotball tenker at det er en progresjon også i det sosiale rundt lagene, men at fire «samlinger» pr. sesong er et slags minimum.

- Kick-off før sesongstart
- Sommeravslutning
- Oppstart høstsesong
- Sesongavslutning

Vi oppfordrer alle lag til å ha egen sosialkomite i tillegg til øvrig lagledelse.

Fotballakademiet og Fotballextra

Klubbens ekstratilbud er for alle barna som vil trene mer og spille fotball utover lagstrening i barnefotballen. Tilbudet er etter skolen og tilbys gjennom hele året. For de yngste heter tilbudet Fotballextra. Fra høsten i tredjeklasse, Røa Akademiet.

*Akademiet er har tre påmeldinger i løpet av året. Sommerakademi, høstakademi (frem til juleferien) og vinterakademi frem til 01 april. *Alle hverdager, mandag – fredag mellom kl. 1400-1600. Fom sommer 2024 vil modellen endret til fast påmelding, der man betaler halvårslig eller kvartalsvis. Er du meldt på er du med på AKA til man evt går inn i ungdomsfotballen eller velger å slutte.

Treningene er i tidsrommet 14.30/14.45-16.00/16.15, avhengig av når barna slutter på skolen. Ved å være med på akademi får spillerne også mulighet til å spille akademiliga mot våre naboklubber.

På trening vil spillerne oppleve at gruppene differensieres og at de blir delt inn etter holdning, innsats og ferdighetsnivå. Dette kan gjøres på tvers av skoletilhørighet, vennekrets og alderstrinn. På fotballakademiet er det klubbens profesjonelle trenere som er instruktører.

Målet vårt er at alle som spiller fotball i Røa er med på akademi minimum 1 gang pr. uke. Det gjøres opptellinger for hvert årskull og tiltak/evaluering diskuteres på «høstmøte» med lagledere. Alle som jobber på Røa Akademiet er kjent med dette.

Røa skal tilby byens beste tilbud for etterskole-fotball. For å lykkes med dette har vi fokus på:

- God relasjonell og fotballfaglig kompetanse blant de ansatte
- Alle faste trenere i fotballen har økter på akademiet hver uke
- Alle deltidstrenerne skal sertifiseres før de møter på felt. Røas akademisertifisering holdes av Aka ansvarlig / sportslig leder og inneholder blant annet
 - o Introduksjon til akademiet – et tilbud foreldre betaler ekstra for. Viktigheten av å levere et godt produkt
 - o Holdninger og forventninger fra klubben
 - o Tempo og kommunikasjon på felt
 - o Start og slutt
- Kompetanseplaner og periodisering av trening
- Vi sender ut månedlige nyhetsbrev til foreldrene. Her defineres
 - o Perioden vi har vært inne i og hva vi har trent på
 - o Perioden vi skal inn i og hva fokuset skal være

Alle trenere på akademi mottar halvårlige evalueringer fra Aka-ansvarlig og/eller sportslig leder. Aka-ansvarlig og/eller sportslig leder har ansvaret for periodiseringsplaner og den daglige gjennomføringen. Aka-ansvarlig har hver 14. dag mål- og statusmøte med sportslig leder. Sportslig leder har det overordnede ansvaret for akademiet.

Akademiliga

Gjennom deltakelse i Røa Fotballakademi får spillerne muligheten til å delta i akademiligaen. Dette er et samarbeid vi har med 7 andre klubber. For klassene G/J11 spilles det 9er-fotball G/J10 vil det spilles 7er-fotball mens det i klassen G/J9 vil spilles 5er-fotball. Lagene vil nivåinndeles for å få jevnest mulig kamper, samtidig som det gir best forhold mellom utfordring og mestring for hver enkelt spiller. Dette er en gunstig arena for hospitering.

Målsettinger

- Barna skal både oppleve og bidra til glede, mestring og raushet gjennom etterskoleaktiviteten.
- Miljø som er preget av lærevillighet og trivsel
- Deltagelse i akademiligaen med lag som opplever god blanding av mestring/utfordring
- Bruke av de beste trenerne i Røa Fotball på feltet under akademiøkter

Holdninger

- Når trener snakker skal barna skal stå i ro og følge med
- Barna skal møte opp til avtalt tid. Det er foreldrenes ansvar
- Barna skal melde fra om deltakelse på kamp og trening i Spond. Det er foreldrenes ansvar.
- Når trener gir beskjed, skal alle stå i ro og ta imot informasjon
- Barna skal vise god oppførsel slik at treningsmiljøet er trygt og godt.
- Lagsutstyr skal samles inn og banen ryddes før barna forlater treningen. Trener samler laget når dette er gjort, og runder av treningen i felleskap
- Personlig utstyr som sko, leggskinn og drikkeflaske skal være med på hver trening og kamp
- Barna skal lære seg å takke for kampen og trening

Anbefalte øvelser i barnefotballen: <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/>

3 - 5 år: Knøttefotball (Barnehagealder)

Røa IL Fotball inviterer alle barn i 3- og 5-årsgruppene i barnehagene til åpne treninger på Røabanen på søndager. Formålet med disse treningene er at barna og foreldrene skal bli kjent med anlegget og hverandre. Klubben holder av tid på anlegget, og gjør vant og 3-er baner tilgjengelige. Representanter fra Røa IL Fotball er til stede de første søndagene for å besvare spørsmål og legge til rette, men utover dette drives knøttefotballen utelukkende av frivillige foreldre. Informasjonen om tilbudet spres gjennom banner i nabolaget (vår og høst) samt gjennom Facebook-gruppen Røa Knøttefotball. Gjennom vinteren gis de ulike årene tilgang til hallen på lørdager.

Fra 5 år tilbyr klubben i tillegg Knøtte-torsdag. Treningene drives av ungdommer fra klubben under ledelse av Sportssjef. Informasjon om tilbudet gis ut i barnehagene når barna starter nest siste året i barnehage.

6 år: Allidrett, høst og vår første klasse - og høst andre klasse

I forbindelse med oppstart av Allidretten arrangerer Røa IL foreldremøte med informasjon om det første året i Røa IL, samt et eget, påfølgende møte med tilleggsinformasjon om fotballen og aktivitetene i fotballen første skoleår. Dette møtet er det viktigste møtet Røa IL Fotball arrangerer,

og her presenteres hele Røa IL som helhet, og fotballgruppa spesielt for nye idrettsforeldre. På møtet deltar Røa IL Fotball med styreleder/barnefotballansvarlig i styret, samt ansatt leder av fotballgruppa.

Gjennom første skoleår deltar barna på Allidrett. Her får de prøve ulike idretter som blant annet fotball, langrenn og bandy, Røas egne aktiviteter. De som ønsker å fortsette med fotballen får tid i hallen på søndager mellom klokken 10 og 12. Røa IL Fotball har et mål om å rekruttere inn minst 100 spillere pr kull.

Ved å velge Røa IL Fotball får barna en morsom, trygg og utviklende arena. Røa Fotball er opptatt av alle de sosiale aspektene ved idretten, i tillegg til at vi også ønsker å utvikle barna til å kunne bli fotballspillere, alt ut fra egne forutsetninger.

Alle barna på Allidretten deltar i OBOS Miniliga på Røa i september samt får tilbud om tilsvarende arrangement hos Ullern i oktober. Før sommeren i første klasse kan spillerne delta i flere cuper, og dette er foreldreorganisert (se lenger ned).

Barnefotball 7 - 10 år.

På våren i første klasse, det året barna fyller 7 år starter Røa IL Fotball opp med organisert aktivitet. Rett etter påske er det felles oppstart på tvers av skolene i samarbeid med Allidretten. Før sommeren skal lagene være organiserte og selvdrevne, og målsettingen er at vi skal ha etablerte trenings- og kampgrupper for begge kjønn på alle våre tilhørende skoler. Dette betyr at det på alle kull skal være minst tre skolegrupper per kjønn (Huseby, Lysejordet og Bogstad)

Treninger:

Lagene driftes skolevis, med felles trening for hele kullet pr. kjønn pr. skole. I Røa IL tror vi på at barna trenger tid til både organiserte og egenorganiserte aktiviteter, i tillegg til familietid, skolearbeid og lek – og i denne alderen er en-to organiserte fotballtreninger per. uke nok. I tillegg tilbys det 1 – 2 treninger i uken med Fotballextra/AKAdemiet for de som ønsker det.

Fotballextra

Røa Fotball tilbyr etterskole-fotball for første gang etter påske det året barna fyller 7 år. Klubben henter barna på Lysejordet skole, taxi for Bogstad skole og Huseby skole.

Seriekamper

7 år Obos Miniliga er lagenes kamparena.

8 - 10 år Kamper spilles en gang i uken i sesongen. Det meldes opp antall serielag utfra hvor mange spillere gruppa har tilgjengelig, og foreldreapparatet rundt. Lagene spiller 5-er fotball.

Cuper:

Lagene deltar i Røas to egne cuper, i tillegg til 2-3 eksterne cuper. Klubben betaler for to cuper pr. lag, resten betales gjennom egenandeler. Røas egne cuper er gratis.

Samarbeidslag

9 - 10 år (fra våren 3. klasse) åpner klubben for at årskullet samlet kan melde på samarbeidslag i seriespill, på tvers av skolene. Dette styres av årskullansvarlig og de ansatte på akademiet. Det skal være et åpent tilbud for ALLE som VIL, men det vil være et krav til dedikasjon fra spillerne,

gjennom at de følger opp skolelagsaktivitet først og er deltakere på akademiet. Samarbeidslaget meldes normalt et årstrinn opp eller 1 nivå opp. Dette for å optimalisere mestringsopplevelsen, trivselen og utviklingsmuligheter for hver enkelt spiller. Påmeldingen skal gjøres i samarbeid med administrasjonen i fotballgruppa. Dette er ikke et tiltak der «kun de som er gode nok» skal være med, dette er for alle som er IVRIGE. Ingen utvelgelse på ferdighet skal forekomme. Dette er et tiltak som skal svare på barnas ulike interesse for, og utvikling innen fotballen. Dette fordrer at foreldregruppene på skolelagene samarbeider med årgangsansavrlige om drift og spillerfordeling på samarbeidslaget.

Møteplasser for foreldre og støtteapparat

Februar/mars:

Foreldremøte med fokus på: Oppstart etter påske, treneroppgaver, laglederoppgaver og ulike roller i apparatet, informasjon om møteplasser og informasjonskanaler – for eksempel trenerkvelder. Treningstider – i sesong og inne om vinteren, utstyr, etablere Spond og Min Fotball, samt dugnader.

September/oktober:

Evalueringsmøte av sesongen. Møtet initieres og ledes av Sportssjef. På dette møtet deltar trenere og lagledere, ikke alle foreldre. Det er fint om hver spillergruppe har hatt egne foreldremøter i forkant, og at innspill derfra tas med inn i evalueringsmøtene.

11 år - 12 år

Treninger:

Lagene driftes hovedsakelig skolevis, med det kan også være felles trening for hele kullet pr. kjønn pr. skole. Det tilrettelegges for 2 treninger per uke. I tillegg er det tilbud om inntil 3 treninger med akademi pr uke. I denne alderen blir det fort mye aktivitet for de ivrigste med skolelag, akademi og hospiteringsarenaer. Årgangsansvarlig skal sammen med skolelagstrener, akademitrener og spillerutvikler sørge for at belastningen ikke blir for stor for enkeltspillere. Her er det viktig at spilleren sine ønsker og behov blir satt først.

Seriekamper:

Spilles en gang i uken i sesongen. Det meldes opp antall serielag utfra hvor mange spillere gruppa har tilgjengelig, og foreldreapparatet rundt. Lagene spiller 7er-fotball som 11-åringer og går over til 9-er som 12-åringer.

Cuper:

Lagene deltar i Røas to egne cuper, i tillegg til 3-4 eksterne cuper. Klubben betaler for to cuper pr. lag, resten betales gjennom egenandeler. Røas egne cuper er gratis.

Samarbeidslag:

Samarbeid på tvers av skolelagene. Dette styres av klubbens akademi. Fra 11-årsalder vil det være mulighet for å delta på 1 nivå delt cup for samarbeidslaget hvor alle er velkommen til å møte god regional motstand. På 12-årnivå meldes samarbeidslaget på i G12 1. div.

Hospitering i barnefotballen:

Med hospitering mener vi at en spiller kan trene og spille kamper med en annen årgang. Spilleren skal gjøre dette for å få spille på et nivå som passer eget nivå, og gir en ekstra utfordring eller mestringsfølelse. All hospitering i Røa IL Fotball skal være klubbstyrt. Det er Spillerutvikler og Sportslig leder som har ansvar for hospitering, og all hospitering foregår i utgangspunktet gjennom akademiet. Spillerutvikler skal kontaktes av årgangsansvarlig (trener på Akademiet) hvis man har spiller(e) som ønsker/ trenger større utfordringer i treningshverdagen eller om de er aktuelle for kamper/ turneringer med eldre lag. Hospitering i barnefotballen bør kun foregå i treningsarenaen og ikke i kamp arenaen. I senere barnefotball (7. klasse) kan hospitering opp i ungdomsfotballen også forekomme. Her også i kamp arenaen. Dette styres av sportslig leder i samarbeid med spillerutvikler, Årgangsansvarlig og Trenere/lagledere på de respektive lagene, men skal ikke gå på bekostning av treninger på Akademiet. Hvis du skal hopitere fra siste års barnefotball, opp til første års ungdomsfotball skal dette ikke kollidere med AKA treningene til siste års barnefotball.

Når spillere hospiterer opp i ungdomsfotballen kan det i for enkelt spillere kollidere med Akademitreningen for årgangen. Vi søker å unngå dette, men hvis dette blir løsningen betaler spiller for en akademi økt på vanlig måte.

Overgang fra barnefotball til ungdomsfotball:

Siste høst før ungdomsfotball etterstreber klubben å ha ungdomstreneren på plass innen utgangen av august. Ny trener arrangerer 1 felles økt pr.uke eller er innom 1 økt i uka gjennom høsten som er felles for alle skolelagene i årskullet. For å sikre at flest mulig blir med over i ungdomsfotballen er det viktig å få en sammensveiset gjeng. Det oppfordres til å lage minst et sosialt tiltak for årskullet på høsten.

Vi gjennomfører en **tre-steps møteprosess** i overgangen til ungdomsfotball

Gjennom disse tre møtene som er styrt av Sportssjef spleises hovedtrener fra klubben godt sammen med foreldrene for å sikre at Røa Fotballs organisering av ungdomsfotballen fundamenteres godt hos hovedtrener, foreldretrenere, lagleder og foreldregruppen

Møte nr 1 i august/sept. ansvarlig Sportssjef

- Deltakere er Sportssjef, hovedtrener, foreldretrenere fra barnefotballen.
- Gjennomgang av tilbudet
- Status antall spillere
- Status foreldretrenere som har lyst til å være med videre
- Samtale ift hvem skal være lagleder. Denne rollen er viktig å besette

Møte nr 2 i sept/okt ansvarlig Sportssjef

- Deltakere er Sportssjef, hovedtrener, foreldretrenere og foreldre som ønsker å bidra i lagledelse.
- Ny gjennomgang av denne ppt, gjentar budskapet, leder videre til;
- Samtale ift hvem skal være lagleder. Denne rollen er kritisk.
- Sammensetning av hele lagleder-gruppen
- Detaljert plan legges for påmelding til serie, cup'er, vintertrening og alt der til. Røa formidler «beste praksis» og erfaring fra tidligere år.

Møte nr 3 i oktober ansvarlig Sportssjef. Foreldremøte for hele kullet

- Sportssjef presenterer Røa IL Fotball, ny gjennomgang av denne ppt, gjenta budskapet
- Hovedtrener blir introdusert og presenterer seg selv
- Lagleder blir introdusert og presenterer seg selv
- Foreldretrenere introduserer seg
- Plan for seriespill, cup'er, vintertrening og alt der til presenteres.

Påtroppende profesjonelle trener skal delta på alle disse møtene, og han/hun skal også (hvis mulig) møte spillere på trening i løpet av høsten. Når sesongen slutter (medio oktober) blir profesjonell trener operativ.

Ungdomsfotball 13-19

Nytt av året 2024/2025 er at spillerne fom U13 selv får ett større eierskap til fotballen gjennom sitt interessenivå. Spillernes interessenivå spriker nå mer og mer og klubben ønsker nå og innkludere spillerne mer i valget om hvor mye de ønsker å prioritere fotball. I Røa skal du bli sett på lik linje uavhengig av interessenivå. Klubben tilbyr nå 2 treningsgrupper for kullene der spillerne selv velger om de ønsker å trene 1-2 ganger eller 3-4 ganger i uken. Kontingentet er dyrere for de som vil trene mer (treningsgruppe 1), enn de som vil trene mindre pga mindre interesse (treingsgruppe 2). Treningsgruppe 1 og 2 får ansatt profesjonell trener med minimum UEFA – Blisens i treningsarenaen. Treningsgruppe 1 vil ha hovedtrener med seg i kamp, mens Treningsgruppe 2 får trener med Grasrottrenerkurs/ i prosess til å få det eller foreldre trenere i sin kamp arena. Treningsgruppe 1 og 2 har 1-2 felles treninger i uka. Treningsgruppe 1 vil ha 1-2 økter for kun de ivrigste som ønsker å trene mer. Vi håper at denne modellen sikrer oss flest mulig lengst – mulig – best mulig og enda flere fornøyde både foreldre og fotballspillere på Røa.

Lag i ungdomsfotballen får tilbud om minimum 2 maks 4 treningstider ute i uken, hele året. Grunnregel er at jo eldre jo senere på kvelden kan man bli tildelt treningstid.

Røa IL Fotball bygger på Norges fotballforbunds (NFF) visjon om fotballglede, muligheter og utfordringer for alle uavhengig av ferdighetsnivå, treningsiver, alder, kjønn og kulturell bakgrunn. Røa IL Fotball skal derfor preges av glede, trygghet og mestring. Trygghet i forhold til aktiviteten, til trener, til lagleder, til lagkamerater og andre voksne tilknyttet laget og klubben er en selvfølge. Aktiviteten skal tilpasses slik at spillerne opplever glede, mestring og utvikling. Trenerfunksjonen er sentral og viktig. Røa IL Fotball skal ha godt skolerte, lønnede trenere i ungdomsfotballen.

Fra ungdomsfotballen begynner vi med et tydeligere nivådifferensiert tilbud hvor det blir delt inn i 1., 2., og 3. lag. Nytt fra 2024/2025 er 2 treningsgrupper med 2 kamparenaer per treningsgruppe, eller lagsinndeling etter antall spillere. Her ca 14 per 9'er lag for U13, ca 18-20 per 11'er lag fra U14. Nivåinndeling i årskullene skal oppleves som dynamiske grupper hvor det vil være kontinuerlige vurderinger om hvor hver enkelt spiller opplever størst grad av både mestring og utfordring. Spillere kan når som helst endre treningsgrupper. I vinterhalvåret skal det også tas hensyn til de som driver flere idretter. Hovedtrener skal være støttende og sikre at også de som prioriterer andre idretter også blir sett. «En trening er en trening».

I ungdomsfotballen er det et tett samspill mellom profesjonelle trenere og foreldredrevet støtteapparat og hjelpetrenerne. Trenerne på kullet tar fullt ut ansvar for det sportslige, men vi er

avhengig av foreldre-engasjement rundt treninger, kamper, turneringer og sosiale tiltak for å skape samhold i årskullet.

Målet med fotballen i Røa IL Fotball er å gi alle som vil spille fotball uavhengig av ambisjoner et tilfredsstillende fotballtilbud i et godt og trygt miljø.

I alle lag og alle alderstrinn vil det være spillere med ulike motivasjon, interesse, modning, og ferdighetsnivå. For å gi alle best mulig utvikling, utfordringer og mestring differensieres det i treningshverdagen. Dette betyr at en deler treningsgruppen etter de nevnte kriteriene.

Gruppesammensetningen bør ikke være statiske i lengre perioder. Spillere skal oppleve at dette er dynamisk. Årskullet skal ha samme oppmøtetid og -sted, felles prat før trening, felles oppvarming og de skal avslutte økten sammen når trener runder av og utstyr samles.

Fokusområder:

- Sørge for at barna har det gøy sammen når de spiller fotball
 - Fotballtreningen er et av ukas høydepunkt
- Organisere pasningsspillet etter gjeldende spillestil
- Utvikle gode pasningsspillere, driblere og førsteforsvarere
- 1vs1 ferdigheter øves på minimum 20 min per uke
- Intensiv gjenvinning ved tap av ball
- Ut av pasningsskyggen – bevegelse for å bli ledige fremover eller bakover i banen, avhengig av ballførers klima
- Bredde og dybde – hvordan strekke motstanderen mest mulig for å få tilgang på rommene vi ønsker
- Følge klubbens tekniske sportsplan hva angår prinsipper, fokusområdet og spillerutviklingsmodell produsert av klubb
- Individuell oppfølging - Spillersamtaler 2 ganger i året.
- Kosthold, hvile, restitusjon og belastningsstyring er viktig.
- Planlegge hverdag, skole og idrett

Holdninger

- Trener skal respekteres
- Møte opp til avtalt tid.
- Melde fra om deltakelse på kamp og trening i Spond i rett tid.
- Når trener gir beskjed, skal alle stå i ro og ta imot informasjon
- Vise god oppførsel slik at treningsmiljøet blir trygt og godt.
- Lagsutstyr skal samles inn og banen ryddes før man forlater treningen. Trener samler laget når dette er gjort, og runder av treningen i felleskap
- Personlig utstyr som sko, leggskinns og drikkeflaske skal være med på hver trening og kamp
- Spillerne skal lære seg å takke for kampen og trening

Seriekamper

I seriesystemet melder Røa IL Fotball i samsvar med trenerteam opp det antall lag som er hensiktsmessig i forhold til spillergruppens størrelse, med den hensikt at alle har en kamparena de mestrer, og som gir nok spilletid til alle. Hvert årskull vurderes utifra nivå, og meldes opp i seriespill for å oppnå best mulig mestring og utvikling. Det differensieres internt og gis tilpassede utviklingsmuligheter. Dette betyr at Årskullslaget deles inn i 2 - 3 treningsgrupper, og det dannes 1. lag, 2. lag og 3. lag. Nytt av året 2024/2025 er 2 treningsgrupper med ca 2 lag (kamparenaer) per treningsgruppe, Laginndeling skal være dynamisk for å bygge en sterkest mulig spillergruppe og gi gode mestringsmuligheter for alle.

Cuper

Røa IL Fotball anbefaler at man deltar på 3 cuper i løpet av året, med ulikt nivå. Alle skal ha mulighet til å delta på cup. Som hovedregel skal alle ha tilbud om like mange cuper gjennom sesongen. Det oppfordres til felles cuper hvor lagene blandes, og gjerne nivådelte cuper der flere av lagene kan delta samtidig

Reiser utenfor landets grenser kan gjennomføres fra og med det året/sesongen utøveren fyller 13 år. Vi oppfordrer til å sette langsiktige mål som ungdommene kan glede seg til, slik at man venter til junioralder med den lengste og gjeveste turen.

Vi anbefaler ikke å reise utenfor Nordens grenser før det året spillerne fyller 15 år.

Hospitering i ungdomsfotball

Hospitering er en måte å differensiere tilbudet på, ved at spilleren kan få en utfordring utenfor det laget/årgangen man opprinnelig tilhører. Røa IL følger NFF sine anbefalinger når det gjelder hospitering. All hospitering skal være klubbstyrt.

Intensjonen for hospitering er spillerens utvikling og læring. Dette i tråd med NFFs «Flytsonemodellen». Det viktigste for at hospitering skal kunne finne sted er at spilleren selv må ha lyst på en utfordring, og føle seg trygg nok til å være en del av en annen gruppe. Den mest vanlige formen for hospitering er at de mest ivrige spillerne som trenger større utfordringer kan få det gjennom treninger og kamper på et høyere årstrinn i egen klubb, eller hos et sterkere lag i egen årgang hos en annen klubb i nærområdet. Fra 2024 er dette Lyn. På jentesiden kan hospitering også være ved å trene med guttelag i samme årskull, eller høyere.

Spillere som hospiterer må vise gode holdninger, ambisjoner og ferdigheter.

Flytsonemodellen: <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/hvordan-gjennomfore-en-god-trening/>

Hospitering i praksis:

- Lagets trener vurderer om det er aktuelt med hospitering. Spilleren må være dedikert, ha gode holdninger og nødvendige ferdigheter, samt være trygg og moden nok for å kunne tilpasse seg en eldre spillergruppe. I ungdomsfotballen skal foreldre involveres.
- Når det er aktuelt tar trener kontakt med spillerutvikler og trener for aktuell hospiteringsarena. Spillerutvikler er ansvarlig for å lage en periodeplan som passer for

spilleren og ivaretar spillerens totalbelastning. Hospitanter skal presenteres for mottakende spillergruppe av trener ved hospiteringens start. Hospiteringen i klubben evalueres kontinuerlig gjennom ukentlige trenermøter. Her vurderes hospitantene opp mot flytsonemodellen og om de glir inn i det sosiale miljøet.

- Dersom hospitanten holder et ferdighetsnivå opp mot de beste i aldersklassen kan trenere og spillerutvikler diskutere hvorvidt hospitanten bør flyttes opp på permanent basis. Dette blir en diskusjon også med aktuell utøver, klubben og foreldre. Permanent flytting skal godkjennes av Sportssjef. Det anbefales ikke å flytte spiller permanent opp ett nivå eller mer før man har fylt 17 år pga sosial og kognitiv/biologisk utvikling.

For å flyttes opp permanent bør flere ulike kriterier være oppfylt:

- Spilleren må forsvare en plass i nivå 1-gruppen i aldersgruppen over
- Spilleren benyttes i majoriteten av kampene til nivå 1-gruppen
- Spilleren kan benyttes på egen årgang ved ønske eller behov
- Spilleren kan returnere til egen årgang dersom det blir ønskelig
- Det sosiale aspektet er vurdert.
- Spilleren har også selv et sterk ønske om å flytte opp permanent.

Hospitering er et av flere virkemidler vi har for å oppnå målet om: Flest mulig, lengst mulig og best mulig.

Hospitering må ikke blandes med lån av spillere for å oppnå et antall. Når et lag/alderstrinn ønsker å låne spillere av et annet lag til kamper eller turneringer så skal forespørsel rettes til avgivende lags trener. Laget som ønsker å låne spillere skal ikke starte prosessen med å spørre spillere eller spilleres foreldre. Hospitering som her er beskrevet skjer fom U13 tom G19

Toppspillerutvikling og Seniorspillerutvikling

Vi jobber for å utvikle egne Spillerutviklingsprosjekter. Dette initieres av Sportssjef og utviklingsleder (RFE).

I tillegg til egen spillerutvikling er Røa IL Fotball involvert i følgende tiltak:

- Landsslagsskolen
- Kretslag
- Regionslag

Tiltak utenfor Røa IL Fotball følges opp av Sportssjef, i samråd med trener og foreldre.

På jentesiden så har vi et elitelag som jentene strekker seg mot, og som også er attraktivt for jenter i våre naboklubber. Røa skal være en ledende klubb i lokalmiljøet på jentesiden, og ta ansvar for utviklingstiltak (trenings- og kamparenaer) for jenter i barne- og ungdomsfotballen. Det skal være et inkluderende og raust tilbud til ivrige jenter i naboklubber. Røa vil jobbe for å ha gode relasjoner til naboklubber, og vil tilby hospiteringsordninger fremfor permanent flytting så lenge spilleren har en god treningshverdag i sin moderklubb.

På guttesiden er vårt mål å ha et herrelag i 4. divisjon slik at det er mulig å ha en hel fotballkarriere i Røa IL. I ungdomsfotballen skal vi tilby en så god utviklingsarena at gutter som ønsker å bli toppspillere kan bli i Røa minst ut ungdomsskolen. For å sikre at vi til enhver tid har gode arenaer for alle å utvikle seg vil hospiteringsordninger brukes aktivt for at alle skal kunne få utfordringer på riktig ferdighetsmessig nivå i et trygt og dynamisk miljø. I tillegg søker vi samarbeid med naboklubber og toppklubber for å ha et så bredt og utviklende tilbud som mulig.

Keepertrening

Mange mener at keeperen er den viktigste spilleren på banen. Likevel er det denne spilleren som ofte kan bli glemt i treningsarbeidet. Dette er den rollen på banen som skiller seg mest fra de andre, og bør dermed ha et tilpasset treningsopplegg.

Røa IL Fotball ønsker at det skal være stas å være keeper, og legger derfor vekt på keepertrening.

I ungdomsfotballen tilbys våre keepere (gutter og jenter) minst 1 keeperøkt per uke.

Kompetansetiltak og møteplasser

Røa IL Fotball vil arrangere halvårlige møter for de ulike støtteapparatene med gjennomgang av roller; herunder forventninger, oppgaver og ansvar. Dette i samsvar med gjeldende rollebeskrivelse.

Foreldre inviteres til halvårlige foreldremøter, der vil klubben si noen ord, mens hovedessensen ligger i aktiviteten til gruppen. Disse møtene er naturlig å legge til innledning av vinter- og sommersesong.

Røa IL Fotballs trenere vil få sin faglige utvikling gjennom trenerforum og temakvelder i klubbens regi, samt utdanningstiltak i regi av fotballkrets og fotballforbund. Foreldre trenere og ansatte halv/helprofesjonelle trenere vil også bli fulgt opp på felt av trenerveileder i klubben samt sportslig leder.

Samarbeid

Samarbeid med andre idretter:

Allsidighet er bra og vi oppfordrer alle barn til å drive med det de til enhver tid synes er morsomt. Dette gjelder også for de aldersbestemte årsklassene som de fleste lag i Røa IL Fotball tilhører. Røa IL Fotball ønsker å legge til rette for at spillere som er aktive i andre idretter også skal spille fotball lengst mulig.

Den allsidige utøveren blir vurdert ut fra sitt ferdighetsnivå, sine holdninger og sin innsats på lik linje med de som har fotball som ene- eller hovedidrett. Det er ønskelig at spilleren prioriterer fotballtrening minimum én gang per uke i perioder hvor annen idrett er hovedaktivitet (eks på vinteren hvor ski og bandy har hovedsesong).

Når det er fotballsesong prioriteres fotball foran annen idrett, men det er også da mulig å drive med flere idretter. Dette gjelder alle alderstrinn i fotballgruppen.

Det er viktig med god dialog mellom spiller, foreldre og trenere på dette og resten av spillergruppen må vite hva som gjelder gjennom åpen og ærlig kommunikasjon.

I ungdomsfotballen har Sportssjef og hovedtrenere god dialog med de andre idrettene (ski og bandy) som drives under Røa IL sin paraply, blant annet gjennom Sportslig utvalg.

Samarbeid med andre klubber:

Røa IL Fotball er en klubb for området rundt Oslo Vest, men ønsker også spillere fra Bærum, resten av Oslo og andre steder hjertelig velkommen.

Røa IL Fotball skal ha en god og åpen dialog med klubbene rundt oss, et samarbeid på tvers knyttet til spillerutvikling, erfaringsutvekslinger og andre arenaer det er naturlig å samarbeide.

Røa IL Fotball har, og skal ha et nært og godt samarbeid med naboklubbene. Vi erfarer at konkrete samarbeidsprosjekter styrker samholdet.

Nytt av året 2024 er at Røa fotball har inngått et offisielt samarbeid med Lyn 1895 på guttesiden i hovedsak for 13-15 åringene. Dette er for å tilby de aller ivrigste spillerne

Samarbeid med skoler:

Røa IL Fotball har en geografisk nærhet til Persbråten VGS. Persbråten har to forskjellige fotball-linjer og vi utvikler et mer omfattende samarbeid med skolen. Det jobbes også med et tettere samarbeid med Wang og toppidrettslinjen der.

Vi har et mål om at flere Røa-spillere søker seg til fotball-linjene på Persbråten når de skal velge videregående skole.

Trener og dommerutvikling

Røa IL Fotball har som mål å utvikle gode trenere. En god Røa-trener kjennetegnes ved følgende punkter:

- Faglig god (kompetanse gjennom kurs og utdanning, samt erfaring)
- Inkluderende og sosial, ser alle spillerne
- Strukturert og utviklingsorientert

Røa IL Fotballs ansatte har ansvar for å sikre oppfølging på feltet med trenerne, trenerforum og opplæring og kursing av trenere for å sikre at klubben har en Rød tråd fra barnefotballen og opp gjennom ungdomsfotballen. For å klare dette må trenerne ha kompetanse og vilje til å utøve klubbens retningslinjer på feltet. Sportssjefen i klubben utvikler en systematikk for dette med målbare størrelser.

Trenerne sitt ansvar er å se enkeltspillere og lag, holde seg til sportsplanen og øvrig planverk, og samtidig være med å utvikle og gi innspill til klubbens sportsplan, etter hver sesong.

Vi ønsker at alle foreldretrenere i barnefotballen har tatt Grasrotkurset, modul 1 – som omhandler barnefotball. For trenere i ungdomsfotballen ønskes det UEFA B-lisens på hovedtrenere, gjerne i kombinasjon med pedagogisk utdanning. Klubben vil legge til rette for at flest mulig kan få ta trenerkurs i regi av NFF gjennom året, herunder tilby Grasrotkurset én gang på våren og én gang på høsten.

Det etterstrebes trenerforum minst 2 ganger i året for barnetrenere. De heltidsansatte trenerne i ungdomsfotballen og på akademiet har ukentlige møter. Dette vil være en arena for å samkjøre treningsarbeidet og samarbeide rundt hospitering, kamper og cuper. Dette er også en viktig arena for å diskutere, inspirere og reflektere rundt fotballfaget og det til enhver tid gjeldende planverk.

Røa IL Fotballs ansatte og styret er ansvarlig for trenerforum og andre forum som utvikler planverk, trenere og klubb ytterligere.

Ung trener

Røa IL Fotball ønsker at ungdommer får prøvd seg i trenerrollen. Dette gjøres ved å skolere de som ønsker det gjennom interne og eksterne kurs, samt utvikle lederegenskapene sine gjennom å være trener i vår barnefotball, assistent på Akademiet og knøttefotball eller andre klubborganiserte treninger. Unge trenerne rekrutteres fra egne rekker, ved å tilby trenerkurs for de eldste spillerne i ungdomsfotballen. Det er viktig å spørre unge spillere i klubben om trenerrolle og skolering er noe de kan tenke seg, ofte tørr ikke de unge å spørre selv.

Alle spillere i Røa vil fra det året de har fylt 16 få tilbud om å ta grasrottrener kurs.

Dommerutvikling

Røa IL Fotballs dommeransvarlig skal legge til rette for at ungdommer som vil dømme tar dommerkurs og blir tilbudt dommeroppdrag for klubbens kamper. Dommerkurs gjennomføres to ganger årlig, et på våren og et på høsten. Tilbud om dommerkurs koordineres av Røa IL Fotballs dommeransvarlig.

For å sikre god tilgang på dommere til barnefotballen forventer Røa IL Fotball at trenere og foreldre viser respekt for ungdommene, og takker og veileder de i etterkant av kampsituasjon. Dommere kan brukes i egne cuper, interne kamper og i barnefotballen. En utdanningsplan for dommere er under utarbeidelse.

Alle spillere i Røa vil fra det året de har fylt 16 få tilbud om å ta dommerkurskurs.

For å stimulere til bruk av egne unge klubbdommere så betaler Røa IL Fotball for at alle lag i 12-årsklassen kan bruke betalte ungdommer med dommerkurs som klubbdommer 6 hjemmekamper per sesong. Dette ble innført i 2019 og kan bli utvidet når erfaringer er høstet gjennom sesongen.

Heia Røa!