



Sportsplan 23-24

Tema

- Visjon og verdigrunnlag
- Den gode økta
- Barnefotballen
- Ungdom mot senior



“Vi skal gjennom våre verdier skape gode resultater med vennskap, inkludering og lagbygging

- Radøy FK har en “rød tråd”, samt en beskrivelse av klubbutvikling. Sportsplanen er en sentral del av klubbutviklingen, og den skal ivareta en strukturert og gjenkjennbar utvikling for alle nivå og alderstrinn under klubbens administrasjon. Alle trinn i klubben skal forholde seg til og følge denne modellen.
- Radøy FK er en breddeklubb innen fotball. Klubben skal være åpen for alle som ønsker å bedrive fotball i nærområdet, ut fra forhold omtalt og regulert i sportsplanen
- Fair Play begreper respekteres og følges. Klubben har plass til absolutt alle som ønsker å være med, og alle skal følge seg trygge hos oss. For å oppnå dette, har klubben et ansvar for å informere og utdanne trenere, tillitsvalgte og dommere. Foreldre skal også involveres i Fair Plays utvikling og praksis. Vår satsing på et positivt og godt miljø, overstyres alle ønsker om kampresultater i alt vårt barne- og ungdomsarbeid
- Foreldrene spiller en avgjørende rolle for alle alderstrinn i klubben. Foreldre oppfordres til å bidra. Dette kan være i form av å følge opp sitt/sine barn, eller å påta seg et verv i klubben eller en rolle i laget. Skolering er et prioritert satsningsområde, og Radøy FK vil legge forholdene til rette for kompetanseheving av trenere, oppmenn etc. Dette for å sikre god fotballfaglig kvalitet, samt gi våre frivillige økt trygghet innen sine ansvarsområder

Retningslinjer for Radøy FK

- Radøy FK skal være en inkluderende klubb som er åpen for alle som ønsker å spille fotball.
- Vår prioriterte målsetning i fotball er å være representert i alle alderstrinn.
- Alle ledere skal være godt skolert og tilstrekkelig kvalifiserte til sitt arbeid.
- Klubben skal være god på spiller- og talentutvikling.
- Alle som har verv i Radøy FK skal bruke sportsplanens intensjoner som grunnlag for sportslig aktivitet



Foreldrevett regler

- Støtt opp om klubbens arbeid – gjennom foreldremøter forankres fotballens og klubbens verdisyn.
- Møt fram til kamper og treninger – du er viktig både for spillerne og miljøet.
- Gi oppmuntring til alle spillerne i med- og motgang – dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien lenge.
- Vi har alle ansvar for kampmiljøet – gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair Play.
- Respekter trenerens kampledelse – konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.
- Respekter dommerens avgjørelser – selv om du av og til er uenig!
- Det er ditt barn som spiller fotball. Opptre positivt og støttende – da er du en god medspiller!



Trenervett regler

- Som trenere har vi en høy stjerne blant spillerne. Det vi sier, og ikke minst gjør, påvirker både ho det og beina hos dem. Men også foreldrene ledes – indirekte – av oss, så tenk gjennom og etterlev disse fire punktene:
- Vær forberedt og vær først på feltet
- Har vi smilet på lur, øker sannsynligheten for at resten er i godt humør.
- Skryter vi, øker sannsynligheten for at resten av gjengen skryter av hverandre.
- Skryter vi av motstanderlagets prestasjoner, påvirker det både eget lag og motstanderlaget, og begge supporterere.
- Gjør vi dommeren god, øker sannsynligheten for at flere gjør det samme.
- ha god kommunikasjon med dine trenerkollega og foreldre

Radøy Spelaren

- Radøyspelaren veit at fotball er eit lagspel der samhald gjer resultat og så utanfor bana
- Viser respekt for Klubben
- Viser respekt for våre trenere
- Viser respekt for våre lagkamerater
- Viser respekt for våre motstandarar
- Inkluderer våre lagkamerater
- Bidrar til att alle har det gøy
- Bidra ikkje til mobbing, rasisme eller anna dårleg oppførsel

Mål for sportslig aktivitet

- Radøy Fk skal være en klubb med spillere, trenere og ledere som etterlever Fair Play programmet til fulle. Dette går foran all resultatfokusering og ambisjoner om idrettslige prestasjoner.
- Vi ser kun verdi i fotballmessige frenganger hvis vi bryr oss om hverandre og bidrar til å utvikle gode holdninger blant våre spillere.
- I den aldersbestemte fotballen skal det legges vekt på å være utviklingsorienterte for spillerne, fremfor resultatorienterte for laget. Dette betyr at vi ønsker at trenere og støtteapparat rundt lagene toner ned resultattanking i enkeltkamper.
Spillerutviklingen skal være vår styrke og legge grunnlaget for de gode resultatene i klubben.
- Klubben innser at god kompetanse er en grunnleggende forutsetning for å lykkes. Vi tilbyr derfor et bredt og omfattende kursprogram innen følgende temaer: Ledelse, trener, lagledelse, førstehjelp, dommer, styre osv.

Hospitering

Kva er hospitering

- Spelarutvikling ved å la spelarar trene med andre som er fysisk sterkare og som jamt over held eit høgare nivå enn spelaren si i ordnere spelargruppe.
- Spelarar som hospiterer må minimum holde nivået til gruppa han/ho hospiterer til.
- Hospitering er for spelarar som kan ha nytte av utfordringar på andre lag for å kunne utvikle seg.
- Hospitering kan førga på tvers av kjønn.

Kvifor hospitering

- Me ønsker at spelarar skal få moglegheit til å utvikle seg i egen klubb.
- Vil bidra til å heve nivået på enkeltspelarar og dermed laga.
- Styrker samarbeidet mellom laga i klubben.

Kriteriar

- Spelarar i både barne- og ungdomsfotball er aktuelle for hospitering (helst over 10 år).
- Følgande punkt skal leggst til grunn for vurdering av hospitering:
 - det er spelaren sine interesse og utvikling som skal stå i fokus
 - det er spelaren sine ferdigheter, haldningar og modenhet som skal vurderast
 - spelaren skal ha et godt oppmøte på trening og kampar
 - spelaren bør vere ein god rollemodell for andre på laget ho/han hospiterer frå.
 - kvar enkelt spelar vert vurdert individuelt

Organisering

- Det er laget som ønsker at ein eller fleire spelarar skal få hospitere som tek initiativ til kontakt med aktuelt lag for hospitering.
- Eit lag kan ta i mot 2-5 spelarar på hospitering.
- Det er trenar(ar) for laget som har spelarar på hospitering som avgjer antall spelarar.
- Det er trenar(ar) på laget som tek i mot hospitering som er med på å avgjere om spelarar har det som er kreves for hospitering.
- Hospitering skal klarest med sportslig leiar.
- Det skal lagast ein plan for hospitering (bruk skjema)
- Dialogen om hospitering skal alltid gå mellom trenarane på dei involverte laga.

Hospitering

Frekvens

- Minimum ein gong pr 14. dag (skal vera regelmessig og forutsigbart)
- Hospitering skal ikkje gå på bekostning av eget lag.

Totalbelastning

- Som hovudregel skal ein spelar ikkje spele meir enn 1,5 kampar i veka i snitt.
- Spelaren bør heller ikkje ha meir enn 2 ulike trenings/kamparenaer å forholde seg til. Dette for å gi tid og rom for ferdighetsutviklende trening med lavare intensitet.
- Treinar(ar) som er involvert skal tilrettelegge for kvile dersom behov.

Presisering: for hospiterande spelar er det trenaren på laget der spelaren hospiterer FRÅ som er spelaren sin næraste overordna. Ved uenighet om korleis ein spelar vert brukt e.l., skal sportaleg leiars/klubb takast med i drøfting for å finne gode løysingar for spelar og klubb. Trenara på begge lag skal vera informert og fleirtalet skal vera enig om hospiteringa.

Hospitering kan vera fint men det kan og vera kimen til mykje støy derfor er det svært viktig att alle har god kommunikasjon og følg dei retningslinjer som klubben har satt.

Hospitering

Eksempel på kva som lager støy ved hospitering.

- Spelar hospiterer utan at dette er tatt opp i og einigheit i trenargruppa
- Spelarvert leverer/dukkar opp på treningar utan att dette er tatt opp i og einigheit i trenargruppa
 - Man er tilfeldigvis på bana og er med på ei trening kan vera OK, men blir det regelen så er det ikkje OK
 - Foreldre leverer unger på treningar til forskjellige lag
 - Trenere leverer unger på treningar til forskjellige lag
- Det er ikkje informert i foreldregruppa at det er spelar som hospiterer og dermed er å sjå på som ein av laget

Dette er kun noko av det som lager støy, og det lager støy i mellom trenarar, trenargrupper og foreldre. Vil me det ?

Alle må vera så ærlige med seg sjølv at det er ikkje kun min unge som skal opp og fram, fotball er eit lagspel. Samtidig så må og alle vera så ærlige med seg sjølv att det er spelarar som kan ha stor nytte av hospitering for egen utvikling.

All hospitering, også den som alt er i gang skal godkjennast av sportsleg leiar og/eller kontaktperson for bame og ungdomsfotball.

Bruk vedlagte skjema

[Her](#) [Her](#) [Her](#) [Her](#) [Her](#)

Spørsmål ? Kontakt på kontakt@msf.no

Den gode økta



Hvordan gjennomføre en god trening?

- Det er en forutsetning at aktiviteten i barne og ungdomsfotballen ledes av trenere og klubbledere med god og riktig kompetanse •
- De må ha forståelse for at spillerutvikling foregår over lang tid , og at mestringsfokus alltid gjelder foran kortsiktige prestasjoner og resultatfokus barne og ungdomsformelen må være retningsgivende •
- Metodikk kan være ulik , men en bør søke en lik pedagogikk for å skape ett trygt miljø som gir både utvikling og trivsel •
- I vår klubb har vi både Treneransvarlig og veileder som vil være en støtte for trenere og andre rundt laget .

Her er noen viktige punkter for en god treningsøkt:

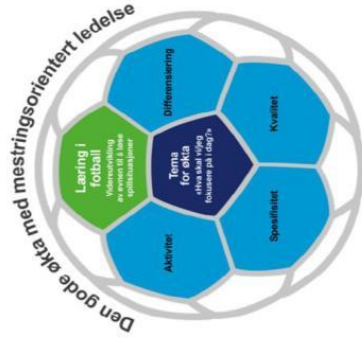
- All aktivitet med ball .
- Med og motspillere i flest mulig øvelser . •
- Øktene er godt forberedt, og sørger for høy aktivitet
- Konkurranser brukes som virkemiddel for morsomme treningsøkter med høy intensitet .
- Treneren skaper trygghet gjennom å se alle og forsterke det som er positivt.
- Treneren er en tydelig leder .
- Bruk mye tilpasset smålagspill som gir mange situasjoner for å score mål/hindre mål .

Kjennetegn på aktivitetsprinsippet

- Øktene er godt forberedt, og sørger for høy aktivitet.
- «Alldri ke».
- Kom raskt i gang.
- Organiser øvelser og økter på en slik måte at alle får mange involveringer og ofte kommer i situasjoner å øke har som tema.
- Konkurranser brukes som virkemiddel for morsomme treningstøtter med høy intensitet.

Kjennetegn på spesifisitetsprinsippet

- All aktivitet med ball.
- Med- og motspillere i fast målig øvelser.
- Organiser del- og heløvelser (Del: spill over ballen, spille situasjoner foran mål, både forsvar og angrep. Deres gjøres best ved justering av barerstrørelse og antall spillere.
- Ha retning på smålagsspill eller «possession»-øvelser. Målet er ikke i seg selv å holde ballen i løpet, men det er et virkemiddel for å komme seg framover i banen for å score mål.
- Ta oftere corner og dødballer i øvelser for å la egen keeper starte nytt angrep. Still krav og utfordre på markeringssvar og «vinn ball-mentalitet».



Kjennetegn på mestringsorientert ledelse

- Treneren skaper trygghet gjennom å se alle og forsterke det som er positivt.
- Treneren er en tydelig leder, spillerne blir evaluert basert på innvald og individuell utvikling.
- Årsak for å feile.
- Differensert treningsoppsett, alle må ha muligheten for å prestere.



Kjennetegn på god differensiering

- Dynamisk gruppeinndeling, hvor en i deler av økten (spill-motspill) forsøker å skape jevnbygdhet ved å sette sammen spillere med relativt likt ferdighetsnivå.
- Ulik påvirkning gjennom forskjellige øvelser, læringsmomenter og krav til utførelse.
- Vurder bevegelsesfart, barerstrørelse/form, antall spillere osv.) for utfordringer og mestring hos alle.

Kjennetegn på kvalitetsprinsippet

- Organiser spillet på en måte som krever høy intensitet og raske valg. Dette kan gjøres ved barerstrørelse, antall spillere, antall minutter aktivitet for pause, tidsbegrensninger og god differensiering for jevnbygdhet i spill-motspill.
- NED på barerstrørelse når man jobber med angrepsspill. Utfordre og still krav til spillerne om å vinne om ballen.
- QPP på barerstrørelse når man jobber med forsvarsspill. Still krav til fortynning i sprinttempo. Ta pause før intensiteten dalter.
- Konkurranser brukes som virkemiddel for morsomme treningstøtter med høy intensitet.

Motivasjon og mestringsorientering.

- Motivasjon** er spillerens ønske om å trene, få utvikling, og delta i fotballaktivitet sammen med venner. Motivasjonen er altså basert på treningsvill, og ikke ferdighet per dato.
- Mestringsorientering** handler om at trivsel og utvikling i fotball tar tid. Her vektlegger treneren innsats, mestring og fremgang, framfor resultat og enkelte spilleres prestasjoner i forhold til andres. Sistnevnte betegnes ofte **resultatorientering**. Mestringsorientering er viktig for gode læringsmiljø, og en viktig faktor for å motivere spillerne.

Tilrettelegging og Differensiering

- Differensiering** eller positiv forskjellsbehandling handler om å tilrettelegge treningen ut fra spillerens ønsker, motivasjon og ferdighetsmessige ståsted. Dette kan gjelde både på vanskelighetsgrad, mengde, veiledning og gruppeinndeling. Når det gjelder gruppeinndeling, skal disse ikke være statiske, men dynamiske i forhold til innholdet i økta.
- Differensiering gjennom gruppeinndeling skal bare brukes for å skape **jevnbyrdige** treningsarenaer, ikke for å jakte best mulig resultater eller gi noen et bedre tilbud enn andre.

NB: Topping er en seleksjon knyttet til kampen, hvor enkelt spillere får vesentlig mer spilletid enn andre, basert på ferdighetsnivå per dato. Topping er resultatbasert og ikke mestringsbasert. Dette skal ikke forekomme i barnefotballen. Spilletid skal derfor være lik i barnefotballen.

Barnefotball 6-12 år.



Barnefotball 6-12 år.



KLUBBEN SOM LJEF
Søtt deg godt inn i
klubbens sportspil.



TRENERKOMPETANSE
Arbeidstid trenerne
delkurs i for aldersklassen.



FOTBALL FOR ALLE
Et likverdig tilbud
til alle.



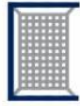
TILDELTELEGGING OG DIFFERENSIERING
Ingen inndeling etter ferdighetsnivå,
men tilpass gjerne veiledning.



MESTRINGSORIENTERT LEDELSE
• Fokus på fotballglede og øk.
• Treneren skaper trygghet gjennom
å se alle og forsterke det positive.



LAGINDELING
Ikke ut fra ferdighetsnivå.



KAMPER OG TURNERINGER
Uten tabeller og rangering.



SPILLFORM
3v3.



SPILLETID I KAMP
I barnefotballen skal alle spillere
spille tilnærmet like mye.

Retningslinjer 6-7 år



Generelt

- Bør være 1-3 trenere – aktiviser foreldre for å øke aktivitetsnivået.
- Ha nok baller – en til hver spiller (gjelder hele barnefotballøpet).
- Innen 1. november skal det være gjennomført foreldremøte der bl.a. sportsplanen gjøres kjent.

Særrett for aldersgruppen:

- Stor variasjon i konsentrasjonsnivå og ferdigheter.
- Stort behov for aktivitet.
- Fungere best i små grupper. Vanskelig å samarbeide med flere.
- Tar dårlig muntlig informasjon, demonstrer hva som skal skje.
- Oppratt av seg selv og ballen. Bryr seg lite om løgspill.



Trening

- Mye ballkontakt – lite kø.
- 1 trening ukentlig - Tilby mer trening gjennom frivillighet og motivasjon.
- Sok å differensiere i trening.
- Hospitering skal kun unntaksvis gjennomføres.
- Mye smålagsspill.
- Mindre prat – mer aktivitet. Demonstrer øvelser.
- Introduser basisøvelser.
- Vis omsorg – ros alle spillere.

Kamp

- 3'er lag. Et lag bør bestå av 5-7 spillere.
- Vi spiller treerfotball i denne aldersgruppen fordi denne spillformen er bedre tilpasset spillernes modenhet – både i hodet og i beina
- Spillerne i denne aldersgruppen vil føle seg mer delaktige og oftere oppleve mestring i treerfotball sammenlignet med femmerfotball.
- I treerfotballen er man alltid involvert, fordi ballen aldri er så langt unna at man mister kontakten med spillet.
- Alle skal, så langt det er praktisk mulig, ha lik spilletid.