

Sportsplan

Røa IL Fotball



Den Rø(a) tråden

1. Forord

Hensikten med sportsplanen er å klargjøre for alle interesserte hvilke sportslige verdier og retningslinjer Røa IL Fotball drives etter. Den er ment som et styringsverktøy for spillere, trenere, dommere, foreldre, styret og andre med funksjon i klubben.

Vi ønsker en klubb med en klar og forutsigbar fotballhverdag for alle. Retningslinjene i sportsplanen skal skape rammene rundt måten vi spiller fotball og hvordan vi har det i Røa IL Fotball. Sportsplanen representerer alt klubben står for gjennom verdiarbeid, sportslige mål og retningslinjer.

Sportsplanen skal være et aktivt og levende dokument, og i det ligger muligheter for kontinuerlig endring og utvikling. Planen skal revideres årlig. Det er de ansatte i Røa IL Fotball og styret som er ansvarlig for at sportsplanen brukes, revideres og utvikles.

Sportslige prioriteringer blir utarbeidet og spikret første halvår 2017, og vil være et vedlegg til sportsplanen. Vi ønsker å være en klubb med stor takhøyde, vi tror at gjennom åpen kommunikasjon kan vi sammen etterleve Røa ILs visjon;

En klubb å være stolt av!

Alt av administrative retningslinjer, lover, plikter/rettigheter og øvrig informasjon finnes i "Røas røde" på klubbens hjemmeside.

Røa IL Fotball er en breddeklubb som drives av de frivillige ressursene. Uten denne frivillige innsatsen vil tilbudet forsvinne. En STOR takk rettes derfor til alle aktive, ledere, trenere, støtteapparat, foreldre og andre som er med på å skape aktivitet og prege vår klubb. Lagene som skaper et stort engasjement fra trenere, spillere og i foreldre skaper de beste utviklingsarenaene. Engasjer deg og bidra til å skape et godt tilbud.

Innhold

1. Forord	2
2. Innledning.....	5
3. Virksomhetsidé, visjon og verdier	6
Virksomhetsidé	6
Visjon	6
Verdier	6
4. Mål og forventninger.....	7
Forventninger til fotballgruppen	7
Forventninger til spillerne.....	7
Forventninger til trenere og lagledere	7
Forventninger til foreldre.....	7
Forventninger til holdninger.....	7
Konsekvenser ved brudd på holdningskontrakt.....	8
5. Rettigheter og bestemmelser	9
6. Organisering og gjennomføring	10
Barnefotball.....	10
5er-fotball.....	11
Aldersgruppen 7-8 år	11
Aldersgruppen 9-10 år	12
7er-fotball.....	13
Ungdomsfotball.....	13
9-er fotball	15
7. Spillerutvikling, trenerutvikling og dommerutvikling	19

SPORTSPLAN

Differensiering	19
Hospitering, kompetansetiltak og møteplasser.....	20
Samarbeid	21
Samarbeid med andre idretter:	21
Samarbeid med andre klubber:	21
Trenerutvikling	21
Dommerutvikling.....	23
8. Røa Fotballakademi	24
Akademiliga	24
Målsettinger	24
9. Fokusgrupper	25
Keepere	25
Jentefotball	25
10. Vedlegg til sportsplanen	26

2. Innledning

Røa Allianseidrettslag ble stiftet 11.11.1900. I dag er idrettslaget inndelt i gruppene Allidrett, Bandy, Fotball, Langrenn, Sykkel, Triatlon og Trim, hvor øverste enhet er hovedstyret. I idrettslagsalliansen er også Røa Fotball Elite (RFE), som favner elitefotball på kvinnesiden med Røa Dynamite Girls. RFE inkluderer også juniorfotballen på jentesiden.

Røa IL har over 2300 medlemmer fordelt på ulike idretter, hvorav 900 er aktive fotballspillere. Idrettslaget har breddeidretten med barn og unge i fokus, men har også plass til utøvere med høye ambisjoner og ønske om utvikling, i tillegg til mosjonsaktiviteter for ulike aldersgrupper.

Plassen er navnet på anlegget til Røa IL. På Plassen har idrettslaget eget klubbhus, egen hall, en liten og to store kunstgressbaner. I tillegg disponerer vi fotballbane på Huseby, Jokerbanen, Zinober og Lysejordet.

Røa IL har seks fast ansatte. RFE har fast ansatt daglig leder. I fotballgruppen er det to fast ansatte, hvorav en er ansvarlig for barnefotball (7-12år) og Akademiet, mens den andre er ansvarlig for ungdoms- (13-19år) og seniorfotball.

Alle trenere og støttefunksjoner i barnefotballen er med på frivillig basis, og i hovedsak er disse foreldre. For ungdomsfotballen har vi en stor grad av lønnede trenere, i tillegg til foreldredrevet støtteapparat.

3. Virksomhetsidé, visjon og verdier

Virksomhetsidé

“Røa IL tilrettelegger for allsidig idretts glede og trivsel i enhver aktivitet – for alle”

Visjon

Røa ILs visjon er; “En klubb å være stolt av!”

Med dette mener vi at:

1. Røa IL skal være for alle – uansett om du er utøver, frivillig eller heiagjeng, eller kommer fra andre deler av Oslo/Bærum!
2. Røa IL skal være klubben hvor alle føler de blir godt tatt vare på!
3. Røa IL skal være klubben som foretrekkes!

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.

Mestring – I fotballgruppen betyr dette at alle trenere/ledere skal ha kompetanse og kunnskap til å skape en god mestringsarena for barna.

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

4. Mål og forventninger

Forventninger til Røa IL Fotball

- Bidra til godt samhold i gode og trygge grupper
- Være med på å utvikle lokale fotballspillere
- Utvikle gode holdninger
- Stille med skolerte og motiverte trenere, ledere og dommere
- Sunn klubbøkonomi
- Skape trivsel og gode opplevelser gjennom fotballen
- Legge til rette for mennesker med funksjonsnedsettelse

Forventninger til spillerne

- Skaper trygghet og trivsel i spillergruppen gjennom å gi hverandre ros og oppmuntring i medgang og motgang
- Forstår og utøver Fair Play
- Forstår viktigheten av å være en lagspiller i fotball
- Bærer man Røa-klær - så gjelder Røas regler

Forventninger til trenere og lagledere

- Vise respekt og være delaktig i klubbens arbeid
- Inkludere alle spillere
- Forstår og utøver Fair Play
- Informere foreldre om sportsplanen

Forventninger til 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 kampløp

Forventninger til holdninger

Holdningsskapende arbeid starter fra dag én i fotballgruppen. Alle spillere og trenere skal årlig undertegne en holdningskontrakt utarbeidet av klubben. I disse kontraktene står det hvordan vi ønsker at klubbens medlemmer, trenere og foreldre skal opptre.

SPORTSPLAN

24-timers utøveren skal innlæres, herunder kunnskap og forståelse om ernæring, restitusjon, planlegging av hverdag med skole, trening og andre interesser.

Konsekvenser ved brudd på holdningskontrakt

Alle trenere har i samarbeid med Røa IL Fotballs ansatte og styret ansvar for å følge opp at klubbens 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 og foreldre. Mindre brudd på retningslinjer kan f.eks. gi kampstraff. Det er Røa IL Fotballs ansatte i samråd med trener, lagleder og styret som bestemmer konsekvenser ved eventuelle brudd.

5. Rettigheter og bestemmelser

Barnefotballen skal bygge på NFFs visjon om fotballglede, muligheter og utfordringer for alle uavhengig av ferdighetsnivå, treningsiver, alder, kjønn og kulturell bakgrunn. Barnefotballen i Røa IL Fotball skal derfor preges av glede, trygghet og mestring for barna.

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 barna opplever glede, mestring og utvikling. Vi skal bruke aktiviteter med ulik vanskelighetsgrad, for i Røa IL Fotball er alle spillere like mye verdt.

Målet med **ungdomsfotballen** er å gi så mange som mulig et tilfredsstillende fotballtilbud i et godt miljø. Alle skal ha et tilbud de er fornøyd med – uavhengig av nivå og ambisjoner. Det betyr at alle skal få muligheter og utfordringer uavhengig av ferdighetsnivå og treningsiver, men det er lov å differensiere for å tilpasse etter enkeltindividets behov og ønske.

6. Organisering og gjennomføring

En av de viktigste skillelinjene i norsk fotball er mellom barnefotballen (6-12 år) og ungdomsfotballen (13-19 år). Innenfor barnefotballen spilles det 5-er fotball og 7-er fotball, mens det i ungdomsfotballen spilles 9-er og 11-er fotball.

I Røa IL har vi tilbud om å delta i barnegym fra barna er 3-5 år, allidrett det året de fyller 6 år og Røa IL Fotball starter organisert aktivitet på våren det året barna fyller 7 år. Da er det felles oppstart på tvers av skolene i samarbeid med allidretten, og til sommeren skal lagene være organiserte og selvdrevne. Målsettingen til Røa IL Fotball 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.

Barnefotball

Barnefotballen er inngangen til fotball som idrett for de aller yngste. I Røa IL Fotball starter fotballen opp for barn det året de fyller 7 år, og organiseres ved siden av allidrettstilbudet i oppstarten.

Barnefotballansvarlig er tilstede i oppstarten, og er med til skolegruppene har «satt seg». Dette betyr at trenere og lagledere skal være på plass før barnefotballansvarlig kan gi ansvaret videre.

I Røa IL Fotball organiserer vi barnefotballen i skolelag. Det betyr at alle barnelag som starter opp skal ha lokal forankring i hvilken skole spillerne går på, og klasser der dette er mulig. Dette betyr at det på alle kull skal være minst tre skolegrupper per kjønn.

Cuper og arrangementer

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.

Klubben anbefaler at man deltar på 4 cuper i løpet av året, slik at alle får mulighet til å delta på cup. Røa IL Fotball arrangerer to cuper selv, i april og september, hvor alle Røa-lag skal delta. I tillegg til dette får alle grupper cupstøtte basert på antall lag i seriespill, som bør brukes på andre cuper. De første årene anbefaler vi at en deltar i cuper i nærmiljøet,

SPORTSPLAN

mens en ved 10-12 års-alderen kan begynne å se etter regionale cuper. Vi anbefaler alle lag å delta på én overnattingscup det året de fyller 12 år.

Røa IL Fotball arrangerer cuper og foreldrebidrag er vesentlig for å lykkes med dette. Det forventes dugnadsinnsats 2 ganger årlig.

5er-fotball

Denne spillformen brukes frem til året spillerne fyller 11 år, og på denne tiden er det stor utvikling i mentalitet, ferdigheter og behov. Derfor presenteres våre retningslinjer fordelt på to ulike aldersnivåer.

Aldersgruppen 7-8 år

Når vi starter opp med fotball er barna i det som kalles formingsfasen. I denne fasen av livet skal verden utforskes, motorikken er i sterk utvikling – men like fullt dårlig hos de fleste. Bevegelsene mangler rytme, balansen er dårlig, og retningsforandringer og ikke-lineære bevegelser er vanskelig. Barn i denne alderen skjønner heller ikke hensikten med medspillere, derfor er det vanskelig å øve på pasninger og det bør ikke forventes særlig pasningsspill i kamp.

Lagspømelding gjøres av Røa IL Fotball. Det er anbefalt 8 spillere per 5er-lag – dermed finner en riktig antall lag ved å dele antall aktive på 8. Her skal det ikke differensieres i kamper, men de gode og svake spillerne fordeles jevnt utover for å få mest mulig jevnbyrdige lag.

Det er ønskelig at det spilles i formasjonen 1-1-2-1.

Fokusområder:

- Bli venn med ballen – øvelser med føring, dribling og vending
- Skudd- og pasningsteknikk – langs bakken
- Førsteforsvarer – hvordan ta fra motstander ball
- Lære forskjell på angreps- og forsvarsretning

Holdninger:

- Trener skal respekteres. Når trener gir beskjed, skal alle stå i ro og ta imot informasjon.
- Barna skal vise god oppførsel slik at treningsmiljøet fremstår og oppleves som trygt og godt.
- Lagsutstyr skal samles inn før barna forlater treningen (baller, vester, kjepler, m.m.).

SPORTSPLAN

- 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.

Aldersgruppen 9-10 år

I denne alderen begynner barnets evne til å tenke utenfor seg selv å formes. Dette betyr at tidspunktet for å trene på relasjonelle ferdigheter er gunstig. Motorikken er også bedre, så vanskeligere teknikker kan nå innlæres.

Siden den kognitive forståelsen nå er kommet lengre er det også ønskelig å jobbe med hvordan laget skal se ut, og at pasningsspillet blir mer rådende. Det ønskes også et kollektivt forsvarsspill, hvor de bak førsteforsvarer er deltakende i presset og stenger riktige rom.

Fra 9-årsalderen begynner de ivrigste å utkrystallisere seg, og disse vil dermed fort ønske mer enn noen av de andre på skolelaget. For å tilfredsstille dette ønsket kan det meldes opp felleslag i enkeltcuper, hvor alle som ønsker det får prøve seg – på tvers av skolelagene. De skal fortsatt spille i skolelag, og disse skal alltid meldes på i eget årstrinn. Røa Fotballakademi er også en arena for disse.

Det er ønskelig at det spilles i formasjonen 1-1-2-1.

Fokusområder:

- Teknisk repertoar – spillerne bør utfordres på flest mulig teknikker i løpet av disse to årene
- Ut av skyggen – hvordan bli spillbar for ballfører?
- Veggspill og overlap – spillerne bør ha disse to verktøyene for å skape gjennombrudd mot motstanderne

Holdninger:

- Barna skal møte opp til avtalt tid.
- Viktig at barna fortelles at lekser skal prioriteres.
- En ytterligere bevisstgjøring (samtale) rundt hva det betyr å takke for kampen. Ingen Røa-lag skal si noe dumt/negativt når vi takker motstanderen for innsatsen, uansett resultat.
- Barna skal læres at lekser skal prioriteres.

7er-fotball

Nå begynner modningen for fullt, og jenter kan allerede i 11-12 årsalderen starte på puberteten. Forskjellene i fysisk og mental modning er store, så også ambisjons- og motivasjonsnivå.

Fra 7er-fotballen oppmuntrer vi til nivådifferensierte lag i cuper, på tvers av skolelagene. Dette er klubbstyrt, men foreldredrevet og er en fellesarena for å bli kjent på tvers av skolelagene. Det ønskes jevnbyrdighet på lag i seriespill, på ulike nivåer. Røa IL Fotball bidrar til påmelding og innspill på nivåinndeling.

Det er ønskelig at det spilles i formasjonen 1-2-3-1.

Fokusområder:

- Førsteangriper – hvem er det, hvilke oppgaver har denne, og hvordan kan det løses?
- 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

Holdninger:

- Barna skal huske å melde forfall til trening og kamp.
- Barna bør ha en matbit i sekken (frukt, brødkive, o.l.) som inntas etter treningen. Viktig med påfyll av energi.
- Alle barn kommer på trening i joggesko, og har med seg fotballsko i bag/sekk.
- Barna skal hjelpe til med å sette målene tilbake på plass etter hver trening.

Ungdomsfotball

Røas ungdomsmodell

Overgangen fra barnefotball til ungdomsfotball er omfattende, både sportslig og sosialt. Banen er større, lagene følger ikke lenger naturlige sosiale skillelinjer, men blir slått sammen med andre skoler til en stor treningsgruppe.

SPORTSPLAN

Denne gruppemodellen er viktig for klubben hvor hovedtrekkene er som følger:

- Skolegruppene slås sammen til én treningsgruppe
- Individuelt tilpasset trenings- og kampmengde, trener er ansvarlig
- Treningsgruppen har lag representert i ulike nivåer
- Klubben bygger et trenerteam for gruppen
- Følger Røa IL Fotballs til enhver tid gjeldende planverk
- Samme antall ansatte trenere som antall lag
- Serietabell organisert av fotballkretsen
- Generelt mer konkurransepreget aktivitet
- Foreldrerollen rundt laget er like viktig som før – foreldretrenerne fra barnefotballen blir med i trenerteamet

Støtteapparatet består av klubbens betalte trenere og foreldre som dekker roller som årstrinnsansvarlig, lagleder, hjelpetrener(e), økonomiansvarlig, materialforvalter, dugnadsansvarlig og sosialt ansvarlig. Alle disse rollene har egne rollebeskrivelser med oppgaver og ansvar som vedlegg til sportsplanen. Alle rollene skal besettes og meldes til klubben. Alle grupper skal gjennomføre årsfester for å bli kjent.

Det sosiale her er veldig viktig, skoleklasser slås sammen til én stor gruppe og klubb/trenerteam skal ha stort fokus i starten på å samkjøre gruppene og sørge for at alle blir med i overgangen fra barnefotball til ungdomsfotball. Trenere skal gjennomføre spillersamtaler 2 ganger årlig.

Cuper og arrangementer

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.

Røa IL Fotball ønsker å ha lag i 1.divisjon i 9-er og 11-er fotball, samt hensiktsmessig antall lag i 2. og 3.div som nevnt over. Det differensieres internt og gis tilpassede utviklingsmuligheter. Lag skal være dynamiske for å bygge en sterkest mulig spillergruppe.

Røa IL Fotball anbefaler at man deltar på 3 cuper i løpet av året, med ulikt nivå slik at alle får mulighet til å delta på cup. Dersom man ønsker å reise på treningsleir eller cup utenlands skal dette søkes styret om i forkant. Det er ikke ønskelig at man reiser lenger enn til Danmark første eller andre året i ungdomsfotballen, men fra fylte 15 år åpnes det opp for å reise lenger.

9-er fotball

9-er fotball inntreffer ved overgangen til ungdomsfotball (13 år), og er et naturlig mellomsteg opp til 11-er fotball. 9-er fotball spilles på tvers av en halv 11-er bane med ni spillere per lag.

Sportslige prioriteringer

Lag i ungdomsfotballen får tilbud om minimum 3 treningstider ute i uken, hele året. Det er stor pågang om treningstid på banene, så alternative treningsopplegg må legges utenom tiden laget er tildelt på banen.

I ferier oppfordrer klubben til å trene sammen på tvers av lag, kjønn og aldersgrupper for å opprettholde et godt treningstilbud for de som er hjemme. Dette koordineres av de respektive trenerne.

Fokusområder:

- Organisere pasningsspillet etter gjeldende spillestil
- Utvikle gode pasningsspillere, driblere og førsteforsvarere
- Intensiv gjenvinning ved tap av ball
- Gode holdninger og god treningskultur
- Individuell oppfølging

Spillestil:

Røa IL Fotballs foretrukne formasjon er 1-3-2-3 i 9-er fotballen, dette fordi den bygger på 1-4-3-3 som brukes i 11-er fotballen, med tilpasninger knyttet til spillermateriale og motstander.

Lagene skal preges av et retningsbestemt pasningsspill langs bakken. De skal kunne spille seg ut av forsvar og oppmuntres til å spille ball også i situasjoner med lite rom. På motstanders halvdel skal lagene gjenkjennes av gjennombruddskraft og score mange mål!

Defensivt ønskes fokus på intensivt gjenvinningspress. Dette ved å holde en kompakt fasong på laget, korte avstander og hurtige forflytninger sideveis og i lengderetning. Fokus på 1 mot 1 begge veier, men også andre og tredje forsvarer/angriper.

Kamp:

Det anbefales å ikke spille mer enn 3 kamper per 2 uker. Unntak kan gjøres ved spesielle tilfeller som cup. Hvis man er tatt ut til kamp skal det etterstrebes minimum 1/2 av kampens lengde og spilletid til samtlige i

SPORTSPLAN

troppen.

Trenerne skal være positive og med et smittende engasjement. Konstruktive tilbakemeldinger og fokus på eget lag, ikke motstander eller dommer.

Kampplan skal presenteres for spillergruppen i garderoben før kamp, evalueres i pausen og etter kampen.

Fair Play hilsen gjøres med motstander, dommer og motstanders trener før og etter kampen.

11-er fotball

11-er fotball inntreffer ved 14 års-alderen, og spilles på full bane med 11 mot 11.

Sportslige prioriteringer

Lag i ungdomsfotballen får tilbud om minimum 3 treningstider ute i uken, hele året. Det er stor pågang om treningstid på banene, så alternative treningsopplegg må legges utenom tiden laget er tildelt på banen.

I ferier oppfordrer klubben til å trene sammen på tvers av lag, kjønn og aldersgrupper for å opprettholde et godt treningstilbud for de som er hjemme. Dette koordineres av de respektive trenerne.

Fokusområder 14 år:

- Organisere pasningsspillet etter gjeldende spillestil
- Utvikle gode pasningsspillere, driblere og førsteforsvarere
- Intensiv gjenvinning ved tap av ball
- Gode holdninger og god treningskultur
- Individuell oppfølging

Fokusområder 15-16 år:

- Utvikle rollespesifikke spillere og etablere offensiv/defensiv spillestil
- Utvikle første, andre og tredje angriper/forsvarer
- Utvikle pasningsspillet etter gjeldende spillestil
- Innarbeidelse av presshøyde – høyt og lavt
- Gode holdninger og god treningskultur
- Individuell oppfølging

SPORTSPLAN

Fokusområder 17-19 år:

- Spille som et lag og utvikle spillere mot seniorfotball
- Våge å prøve
- Spillestilen er målet
- Profesjonalisering mot seniorfotball
- Gode holdninger og god treningskultur
- Individuell oppfølging
- Kosthold/hvile/restitusjon
- Planlegge hverdag, skole og idrett

Senior:

- Et resultat av det som skjer i barne- og ungdomsfotballen
- Spillestil som et virkemiddel for å vinne kamper
- Gode holdninger og god treningskultur
- Individuell oppfølging

Spillestil:

Røa IL Fotballs foretrukne formasjon er 1-4-3-3 i 11-er fotballen, med tilpasninger knyttet til spillermateriale og motstander.

Lagene skal preges av et retningsbestemt pasningsspill langs bakken. De skal kunne spille seg ut av forsvar og oppmuntres til å spille ball også i situasjoner med lite rom. På motstanders halvdel skal lagene gjenkjennes av gjennombruddskraft og score mange mål!

Defensivt ønskes fokus på intensivt gjenvinningspress. Dette ved å holde en kompakt fasong på laget, korte avstander og hurtige forflytninger sideveis og i lengderetning. Fokus på 1 mot 1 begge veier, men også andre og tredje forsvarer/angriper.

Kamp:

Det anbefales å ikke spille mer enn 3 kamper per 2 uker. Unntak kan gjøres ved spesielle tilfeller som cup. Hvis man er tatt ut til kamp skal det etterstrebes minimum ½ av kampens lengde og spilletid til samtlige i troppen til og med 16-års alder. På juniornivå skal det etterstrebes 1/3 av kampen.

Trenerne skal være positive og med et smittende engasjement. Konstruktive tilbakemeldinger og fokus på eget lag, ikke motstander eller dommer.

SPORTSPLAN

Kampplan skal presenteres for spillergruppen i garderoben før kamp, evalueres i pausen og etter kampen.

Fair Play hilsen gjøres med motstander, dommer og motstanders trener før og etter kampen.

7. Spillerutvikling, trenerutvikling og dommerutvikling

Røa IL Fotball er en breddeklubb, men ønsker å legge til rette for ulike ambisjoner. Dette kan være en utfordrende jobb, men i Røa IL Fotball skal alle ha et tilbud tilpasset sitt nivå og sine ambisjoner. Røa IL Fotballs sportslige ansatte er ansvarlige for tilrettelegging av dette.

I tillegg til klubbtiltak knyttet til spillerutvikling støtter klubben følgende tiltak:

- Nabo-SUP (spillerutvikling i samarbeid med naboklubber)
- SUP i regi av NFF Oslo
- Kretslag
- Regionslag

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

Differensiering

I alle lag og alle alderstrinn vil det være spillere med ulik motivasjon, interesse, modning, og ferdighetsnivå. For å gi alle best mulig utvikling og utfordringer bør det differensieres i treningshverdagen. Dette betyr at en deler treningsgruppen etter de nevnte kriteriene. Siden disse kriteriene er under stadig endring hos enkeltindividene vil derfor også gruppesammensetningen kunne variere i ulike perioder.

Den «optimale» treningshverdagen består av 1/3 trening på eget nivå, 1/3 trening på lavere nivå og 1/3 trening på høyere nivå. Når spilleren trener på lavere nivå enn eget er dette en god arena for å dyrke lederegenskaper og å oppleve mestring. Når en trener på eget nivå vil en få fin balanse mellom utfordring og mestring, som hjelper til best mulig utvikling. Når en trener på høyere nivå får en referanser på hva som er høyt nivå, og får input på hvordan en bør trene for å forbedre egne ferdigheter.

Hospitering

Hospitering er å gi en spiller tilbud om å delta på trening eller kamp hos en annen årgang, dette for å tilfredsstille behov om større eller lavere utfordring.

Hospitering er et viktig og nødvendig virkemiddel for å tilpasse treningshverdagen på individnivå.

Hovedtrenerne skal i fellesskap avgjøre hvilke spillere som skal hospitere, med bakgrunn i behov for større utfordring og med fokus på spillerens totalbelastning.

Kriterier for hospitering skal være:

- Gode holdninger, ambisjoner og prestasjoner
- Hensyn til avgivende og mottagende lag

Det kan være enkelttilfeller hvor en spiller utmerker seg ved hospitering og permanent oppflytning kan være aktuelt. Dette kan gjøres ved samtykke mellom trenerne på de respektive lagene, foreldrene, fotballsjefen og spilleren selv.

For å flyttes opp permanent må 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 må vurderes nøye i forkant

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 hoved essensen ligger i aktiviteten til gruppen.

Røa IL Fotballs trenere vil få sin faglige utvikling gjennom trenerforum og temakvelder i klubbens regi, samt utdanningstiltak i regi av fotballkrets og fotballforbund.

Samarbeid

Samarbeid med andre idretter:

Allsidighet er bra og det er anbefalt å drive med flere idretter. Dette gjelder også for de aldersbestemte årsklassene som de fleste lag i Røa IL Fotball tilhører.

Spesielt på vinterstid er det stort rom for å prioritere idretter som har hovedaktiviteten på denne tiden av året. Røa IL Fotball ønsker å legge til rette for at spillere som er aktive i andre idretter også kan spille fotball lengst mulig.

Den allsidige utøveren bør i tråd med visjoner og verdier i Røa IL Fotball også bedømmes ut fra sitt ferdighetsnivå, holdninger, innsats og oppmøte ved uttak til kamp, cup og hospitering med andre lag.

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 og ønskelig å også drive med fler idretter. Dette gjelder alle alderstrinn i fotballgruppen.

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

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 ønsker 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.

Trenerutvikling

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

Glede

Mestring

Raushet

SPORTSPLAN

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

Tanken med en Rø(a) tråd, felles målsetning for treningsarbeidet, spillestil og lignende skal synliggjøre en tydelig Røa-stil. 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 Rø(a) tråd fra barnefotballen, via ungdomsfotballen og opp til seniornivå. For å klare dette må trenerne ha kompetanse og vilje til å utøve våre retningslinjer på feltet.

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.

Det er ønskelig at 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 etterstribes trenerforum hver annen måned for barnetrenere og hver måned for ungdomstrenere. Dette vil være en arena for å samkjøre 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.

Foreldretrenere

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

SPORTSPLAN

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 skolere trenere gjør trenerne mer engasjerte.

Ung trener

Røa IL Fotball ønsker at ungdommer får prøvd seg i trenerrollen. Dette gjøres ved å skolere de som ønsker gjennom interne og eksterne kurs, samt utvikle lederegenskapene sine gjennom å være trener i vår barnefotball. 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.

Dommerutvikling

Røa IL Fotballs dommeransvarlig skal legge til rette for at ungdommer som vil dømme tar dommerkurs og dømmer. 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 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 i 2017.

8. Røa Fotballakademi

I barnefotballen har vi også fotballtrening i klubbregi, i Røa Fotballakademi. Dette er et ekstratilbud til de ivrige spillerne som ønsker å utvikle seg, hvor vi stiller høye krav til å jobbe med egen ferdighetsutvikling.

For å få til dette er vi nødt til å ha gode differensierings- og hospiteringsordninger. Dette medfører at vi differensierer treningene etter holdninger, innsats og ferdighetsnivå. Her mikses det dermed på tvers av skoler. Den viktigste forutsetningen for å bli bedre i fotball er å ha et godt holdnings- og verdigrunnlag, og våre trenere og sportslige ansatte evaluerer utøverne etter disse kriteriene. Målet er å hjelpe spillerne til å bli selv-regulerende utøvere.

Våre trenere skal være engasjerte og skape glød i treningshverdagen. Utøverne skal oppleve en profesjonell tilnærming hvor de får hyppig feedback og masse repetisjoner. Det ligger en tema- og periodeplan til grunn for hele akademiløpet, og øktplaner vil bli utviklet i tråd med denne. De yngste kullene får en mildere innføring på Røa Fotballakademi.

Akademiliga

Gjennom deltakelse i Røa Fotballakademi får spillerne også muligheten til å delta i akademiligaen. Dette er et samarbeid vi har med 7 andre klubber basert rundt Oslo vest, hvor vi etterstreber et høyest mulig sportslig kaliber på kampene. 12-årsklassen spiller enkeltkamper med 9er-fotball, der vi vil melde opp to lag til hver gang. For klassene G/J11 og G/J10 vil det spilles 7er-fotball med offside, 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 også en gunstig arena for hospitering, og vi henter opp underårige spillere i akademiet fremfor å henvende oss til skolelagene.

Målsettinger

- Spille jevnt i akademiligaen mot alle klubber
- Ha 60% av alle fotballspillere i barnefotballen inne på Røa Fotballakademi
- Alle trenere skal ha NFF C-lisens, 50% UEFA B-lisens

9. Fokusgrupper

Keepere

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

Fotballgruppen ønsker at det skal være stas å være keeper, og vil derfor legge vekt på keepertrening. Klubben har utarbeidet en egen fagplan for keeperutvikling, som et vedlegg til sportsplanen.

Fotballgruppen vil ha egne keepertrenere som har keepere på tvers av lag og kjønn som sitt ansvarsområde. Keeperne vil fortrinnsvis ha isolerte keepertreninger, men også følges opp på vanlig trening og kamp fra 13 år. Klubben oppmuntrer også til ekstra keepertrening gjennom fotballskoler, deltakelse på SUP/krets eller andre arenaer hvor det tilbys dedikert keepertrening.

Jentefotball i Røa IL Fotball

I Røa har vi Dynamite Girls som spiller i Toppserien for kvinner. For oss er jentefotball et viktig område da det er ønskelig med flere egenutviklede jenter på A-laget i Toppserien.

For å nå det målet ønsker klubben å ta "flaggskip rollen" på Oslo vest, hva gjelder jentefotball.

Nabo-SUP iverksettes vinteren 2017/2018, et spillerutviklingsprosjekt der vi er initiativtaker ovenfor våre naboklubber om trening på tvers av klubber for 12-15 år.

Det er ønskelig og et mål at de ivrigste jentene på Oslo vest spiller i Røa fra jenter 19 år, slik at flaggskipet starter i Røa på jenter 16, videre på jenter 19 og opp til rekrutt og A-lag. Dette vil forankres i modellen rundt nabo-SUP med felles forståelse med naboklubbene våre.

10. Vedlegg til sportsplanen

- Holdningskontrakt
- Holdningskontrakt "Røa på reise"
- Rollebeskrivelser for lagenes støtteapparat
- Fagplan
- Fagplan for keeperutvikling
- Årgangsplan for fotballspillere i Røa IL