

# RANDESUND IL FOTBALL

---

## SPORTSPLAN

Sportslig utvalg

08.02.2016



	<b>Randesund Idrettslag</b>	<b>Sportsplan</b>
	<b>Fotball</b>	<b>Rev. 05</b>
		<b>1-2016</b>
		<b>Init. EG/HSG</b>

## **1. Innhold.**

## **2. Innledning.**

- 2.1. Visjon
- 2.2. Verdigrunnlag

## **3. Velkommen til RANDESUND IL FOTBALL**

- 3.1. Presentasjon av klubben
- 3.2. Organisering.
  - 3.2.1. Fotballstyret
  - 3.2.2. Administrasjonen
  - 3.2.3. Sportslig utvalg
  - 3.2.4. Fair Play
  - 3.2.5. Nyttige adresser

## **4. Instruksjoner og veiledning**

- 4.1. Randesunds grønne tråd
- 4.2. Barnefotball 6 – 10 år
- 4.3. Barnefotball 10 – 12 år
- 4.4. Utvikling 10 – 12 år
- 4.5. Overgang 12-13 år
- 4.6. Differensiering 13 – 14 år
- 4.7. Bredde 13 år og eldre
- 4.8. Differensiering 15 – Junior
- 4.9. Jente/Dame 16 år og eldre
- 4.10. Keeper
- 4.11. Hospitering
- 4.12. Senior A

## **5. Støttefunksjoner**

- 5.1. Foreldrekontakt
- 5.2. Oppmann

## **6. Vedlegg, skjemaer, sjekklister**

- 6.1. Overgangsskjemaer
- 6.2. Reiseinstruksjoner
- 6.3. Skademeldingsskjema

	<b>Randesund Idrettslag</b>	<b>Sportsplan</b>
	<b>Fotball</b>	<b>Rev. 05</b>
		<b>1-2016</b>
		<b>Init. EG/HSG</b>

## 2 Innledning

Denne planen har til hensikt å klargjøre mål, retningslinjer og føringer for fotballvirksomheten i klubben på en strukturert og tydelig måte. Den skal fungere som en rettesnor for alle ledere, trenere og utøvere i Randesund IL og som informasjon for alle andre fotballinteresserte i klubben.

Planen er ikke fullstendig på alle punkter fra starten av. Den vil være dynamisk slik at både tillegg, eventuelle korrigeringer, eventuelle presiseringer og treningsråd vil komme etter hver.

2.1 Visjon: **RIL er til for alle vill!**

2.2 Verdier: **Samhold - Mangfold - Utvikling - Glede**

Med utgangspunkt i de fire ovenstående punkter skal vi i Randesund Fotball sørge for følgende:

- Sørge for trygghet gjennom positive holdninger innad i lag og klubb.
- Vi skal være en JA-klubb, som inkluderer.
- Vi skal sørge for, og motivere til utvikling. Dette både når det gjelder sportslig, sosialt og/eller medmenneskelig utvikling.
- På Sukkevann skal det alltid være trygt å være.
- Vi skal sørge for at alle som besøker oss på Sukkevann, får en god opplevelse av Klubben vår.
- Vi skal alltid oppføre oss høflig ovenfor motstandere, dommere og andre vi møter når vi representerer Randesund.
- Glede skal være grunnlaget i alt vi driver med.

**Alt aktivitet i klubben skal være forankret i NFF`s regler og veiledninger for barne- og ungdomsfotball.**

I tillegg skal vi være en stor bidragsyter og drivkraft til samarbeid og utvikling av idretten i regionen.

Vi skal tilstrebe til et godt og konstruktivt samarbeid med distriktets toppklubber. (Start og Amazon Grimstad)

	<b>Randesund Idrettslag</b>	<b>Sportsplan</b>
	<b>Fotball</b>	<b>Rev. 05</b>
		<b>1-2016</b>
		<b>Init. EG/HSG</b>

### 3 Velkommen til Randesund IL Fotball

#### 3.1 presentasjon av klubben:

Fotballgruppa i Randesund Idrettslag har i sesongen 2015 90 fotballag og er en foreldredrevet breddeklubb. Det vil i praksis si at mesteparten av arbeidet utføres kostnadsfritt av foreldre.

Frem til spillerne er 16 år skal foreldre ta ansvar som trenere for laget, men med "klubben som sjef" ved å innrette seg etter sportsplanen og bestemmelser i sportslig utvalg. Fra 12-16 år vil klubben i enda større grad være styrende gjennom å sette sammen ønskede trenerteam.

Dette arbeidet omfatter organisering av inntektsgivende arbeid (herunder blant annet dugnader og loddsalg), trening av lag, opplæring av dommere, kiosksalg, vakter, foreldrekontakt, kjøring og mye mer.

Klubben har 2 heltidsansatte (daglig leder og idrettskoordinator), en regnskapsfører i 40% stilling, og en leder for klubbens idrettsfritidsordning (Telenor Xtra) i 80% stilling. De fire ansatte skal jobbe for alle idrettsgrenene som RIL favner om. Det er også 8 deltidsansatte (fast og tilkalling) som arbeider i idrettsfritidsordningen.

#### Klubbhuset

Klubbhuset står til klubbens disposisjon. Vi har ett flott Klubbhus med alle fasiliteter. Ønsker ett lag å samles, må de aktuelle rom bookes i administrasjonen. Ukedager er forbeholdt lagene/gruppene og helgene er forbeholdt betalt utleie.

Ved turneringer og lignende, er Klubbhuset tilgjengelig, nå også for overnatting

#### Anlegg

Vi disponerer banene på følgende steder: Sukkevann Idrettspark (kunstgress Hovedbane og Junior felt) Haumyrheia (kunstgress) Holte (kunstgress) Vardåsbanen (kunstgress) og Kringsjø (naturgress)

	Randesund Idrettslag	Sportsplan
	Fotball	Rev. 05
		1-2016
		Init. EG/HSG

## 3.2 Organisering.

### 3.2.1 Organisasjonskart fotballstyret.



	Randesund Idrettslag	<b>Sportsplan</b>
	Fotball	Rev. 05
		1-2016
		Init. EG/HSG

### 3.2.2 Administrasjonen



#### Ansvarsområder:

- Hovedansvarlig kontakt mot krets/NFF/idrettskrets og NIF
- Overgangsansvarlig
- Klubbens pressekontakt
- Ansvarlig daglig drift/administrative rutiner.
- Spillerregistrering.
- Søknader
- Påmelding av lag
- Mottak/distribusjon av epost/post

Det vises i tillegg til den enkelte stillingsinstruks.

	Randesund Idrettslag	<b>Sportsplan</b>
	Fotball	Rev. 05
		1-2016
		Init. EG/HSG

### 3.2.3 Sportslig utvalg



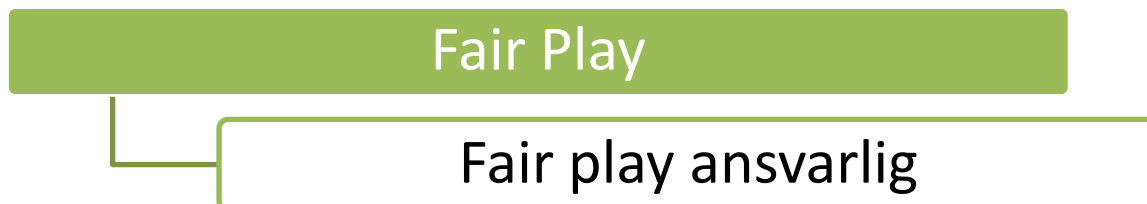
#### Ansvarsområder:

- Sportsplan og retningslinjer for sportslig aktivitet
- Differensiering.
- Inndeling lag/treningsgrupper.
- Hospitering.
- Plan for oppfølging av trenere og trenerforum.
- Sikre rette utfordringer for spillere.
- Sikre et kvalitetsmessig bra sportslig arbeid på alle lag i klubb
- Sørge for oppfølging av spillere opp mot sone/krets/landslag.
- Sportslig vurdering ved ansettelse av trenere.

Det vises i tillegg til den enkelte stillingsinstruks.

	Randesund Idrettslag	Sportsplan
	Fotball	Rev. 05
		1-2016
		Init. EG/HSG

### 3.2.4 Fair Play.



#### Ansvarsområder:

- Fair play general
- Fair play på dagsorden
- Kjøreregler spiller/trenere/ledere/foreldre.
- Fair play arrangement
- Kampvertordning
- Klubbdommervester
- Synliggjøre fair play på arena/stadion
- Synliggjøre internt omdømme ved fair play.

Det vises i tillegg til den enkelte stillingsinstruks



	<b>Randesund Idrettslag</b>	<b>Sportsplan</b>
	<b>Fotball</b>	<b>Rev. 05</b>
		<b>1-2016</b>
		<b>Init. EG/HSG</b>

### 3.2.5 .Nyttige adresser

	KONTAKT PERSON	TELEFON	FAKS	WEB
Agder Fotballkrets AFK		38 05 8170	38 05 81 76	<a href="http://www.fotball.no/agder">www.fotball.no/agder</a>
Norges Fotballforbund		22 02 45 00	22 95 10 10	<a href="http://www.fotball.no">www.fotball.no</a>
Vest Agder Idrettskrets		38 25 41 20		<a href="http://www.idrett.no/vestagder">www.idrett.no/vestagder</a>

	<b>Randesund Idrettslag</b>	<b>Sportsplan</b>
	<b>Fotball</b>	<b>Rev. 05</b>
		<b>1-2016</b>
		<b>Init. EG/HSG</b>

## 4 Instruksjer og veiledning

### 4.1 Randesunds grønne tråd

Hva skal kjennetegne en RIL spiller som har vært gjennom utviklingsløpet?

#### Holdninger og personlighet:

Ydmykhet  
Treningsvillig  
Lojal  
Opptatt av å etterleve Fair-Play idealene  
Utviklingsorientert  
Vinnerinstinkt  
Inkluderende  
Kjærlighet til spillet  
Evne til å takle både motgang og medgang

#### Ferdigheter:

Gode basisferdigheter (mottak-pasning-føring-finter-dribbling-vending-skudd)  
Rolletrygg  
God i 1 mot 1 situasjoner begge veier  
Evne til å gjøre gode valg i kampsituasjoner

#### 6-9 år barnefotball:

##### Treningsfokus:

Venn med ballen  
Mottak – føring – pasning  
Tips til treneren; Unngå kø – 1 spiller og 1 ball – høyt aktivitetsnivå – ros når det er fortjent – mange repetisjoner – variasjon – «gøy» med fotball –

##### Øvelsesforslag:

Føringskryss – dribbleløyper – føringsfirkanter – pasningsøvelser – skåringstrening – lek-relaterte øvelser med fokus på koordinasjon, retningsforandring og balanse. Smålagsspill, 1 v1 – 4 v 4 bør utgjøre hoveddelen i treninga, minimum 50 % av treningsinnholdet skal være spillformer.

	<h1>Randesund Idrettslag</h1>	<h2>Sportsplan</h2>
	<h1>Fotball</h1>	<b>Rev. 05</b>
		<b>1-2016</b>
		<b>Init. EG/HSG</b>

### **9-12 år barnefotball:**

#### Treningsfokus:

Ballkontroll

Mottak – pasning – heading – finter - føring og vending.

Tips til treneren; Unngå kø – 1 spiller og 1 ball – høyt aktivitetsnivå – ros når det er fortjent – mange repetisjoner – variasjon – «gøy» med fotball - lære spillerne å gjøre gode valg med og uten ball (samspillsferdighet). Før eller etter trening; sett av tid til kvikke føtter, basisøvelser (balanse-, spenst-,styrke-, mage og ryggøvelser med egen kroppsvekt som belastning.)

#### Øvelsesforslag:

Føringskryss – dribbleløyper – føringsfirkanter – funksjonelle pasning- og mottaksøvelser (varierte grad av motstand) – skåringstrening – coerverøvelser – tekniske øvelser som stimulerer evne til å kontrollere ballen med ulike kroppsdeler. Smålagsspill, 1 v1 – 5 v 5 bør utgjøre hoveddelen i treninga, minimum 50 % av treningsinnholdet skal være spillformer.

Det bør også settes av tid til kampdimensjonen 7 v7, med spesielt fokus på posisjonering og romforståelse.

### **13-16 år – ungdomsfotball:**

#### Treningsfokus:

Ballkontroll

Mottak – pasning – heading – finter - føring og vending.

Tips til treneren; Høyt aktivitetsnivå – ros når det er fortjent – mange repetisjoner – variasjon – «gøy» med fotball - lære spillerne å gjøre gode valg med og uten ball (samspillsferdighet).

Før eller etter trening; sett av tid til kvikke føtter, basisøvelser (balanse-, spenst-,styrke-, mage og ryggøvelser med egen kroppsvekt som belastning.)

#### Kjennetegn ved 11er lagene:

Angrep – Tempo i pasningsspill, mange bevegelser for ballfører, skape overtall, evne å komme seg forbi i 1 v 1 – situasjoner, skape mange innlegg- og avslutningssituasjoner.

Forsvar – Gode førsteforsvarere (hindre skåring – vinne ball – unngå å bli passert) – evne å jobbe med gode avstander i og mellom ledd – duellkraft – klare å ta ut motspiller på dødballer.

	<h1>Randesund Idrettslag</h1>	<h2>Sportsplan</h2>
	<h1>Fotball</h1>	<b>Rev. 05</b>
		<b>1-2016</b>
		<b>Init. EG/HSG</b>

### Øvelsesforslag:

Føringskryss – dribbleløyper – føringsfirkanter – pasning og mottaksøvelser – skåringstrening – coerverøvelser – press- og posessionøvelser, tekniske øvelser som stimulerer evne til å kontrollere ballen med ulike kroppsdelar.

Spilløvelser, 1 v 1 – 11 v 11 bør utgjøre hoveddelen i treninga, minimum 50 % av treningsinnholdet skal være spillformer.

Det bør også settes av tid til kampdimensjonen 9 v 9 og 11 v 11, med spesielt fokus på rolleferdigheter, posisjonering og romforståelse.

### 16-19 juniorfotball:

#### Treningsfokus:

Ballkontroll

Mottak – pasning – heading – finter - føring og vending.

Tips til treneren; Høyt aktivitetsnivå – ros når det er fortjent – mange repetisjoner – variasjon – «gøy» med fotball - lære spillerne å gjøre gode valg med og uten ball (samspillsferdighet).

Før eller etter trening; sett av tid til kvikke føtter, basisøvelser (balanse-, spenst-, styrke-, mage og ryggøvelser med egen kroppsvekt som belastning.)

Utarbeide individuelle utviklingsmål for å mestre sin rolle på banen.

#### Kjennetegn ved 11er lagene:

Angrep – Tempo i pasningsspill, mange bevegelser for ballfører, skape overtall, evne å komme seg forbi i 1 v 1 – situasjoner, skape mange innlegg- og avslutningssituasjoner.

Forsvar – Gode førsteforsvarere (hindre skåring – vinne ball – unngå å bli passert) – evne å jobbe med gode avstander i og mellom ledd – duellkraft – klare å ta ut motspiller på dødballer.

### Øvelsesforslag:

Føringskryss – dribbleløyper – føringsfirkanter – pasning og mottaksøvelser – skåringstrening – coerverøvelser – press- og posessionøvelser, tekniske øvelser som stimulerer evne til å kontrollere ballen med ulike kroppsdelar.

Spilløvelser, 1 v 1 – 11 v 11 bør utgjøre hoveddelen i treninga, minimum 50 % av treningsinnholdet skal være spillformer.

Det bør også settes av tid til kampdimensjonen 11 v 11, med spesielt fokus på rolleferdigheter, posisjonering og romforståelse.

	<b>Randesund Idrettslag</b>	<b>Sportsplan</b>
	<b>Fotball</b>	<b>Rev. 05</b>
		<b>1-2016</b>
		<b>Init. EG/HSG</b>

## 4.2 Barnefotball 6 – 9år

### Mål:

Alle barn skal oppleve glede, mestring og utvikling sammen med andre.

### Forventninger:

#### Klubben:

Sikre overgang fra barneidrett til fotball.

Sikre gode rammebetingelser for de ulike lagene. Herunder treningsfasiliteter, trenings- og kamputstyr.

Tilby nødvendig trenerkurs for alle trenere.

#### Trener:

Skape en trygg, inkluderende og utviklende arena for barna.

Fremstå som en tydelig leder som representerer klubbens og NFF`s verdier.

Tilrettelegge for et sportslig opplegg som er i tråd med klubbens retningslinjer.

Bygge samhold, respekt og toleranse i laget.

- **Trygghet + mestring = trivsel**
- **Differensiering og jevnbyrdighet**
- **Fair Play**

#### Spillere:

Stille med riktig utstyr i god tid før trening og kamp.

Vise respekt, toleranse for sine lagkamerater/lagvenninner.

#### Foreldre:

Skape engasjement og interesse rundt laget.

Velge foreldrekontakt til å bistå trener med administrative oppgaver.

Gjennomføre sosiale tiltak som kan være med på å styrke samholdet i laget.

Sørge for å hjelpe barna med å møte klubbens forventninger

Foreldrekontakt skal delta i infomøte om klubben, 2 x årlig.

Bidra på dugnader for lag og klubb.

### Tiltak:

#### Klubben:

	<b>Randesund Idrettslag</b>	<b>Sportsplan</b>
	<b>Fotball</b>	<b>Rev. 05</b>
		<b>1-2016</b>
		<b>Init. EG/HSG</b>

De ulike barneidrettsgruppene besøkes januar og foreldre inviteres til informasjonsmøte i februar. Skolenes informasjonskanal benyttes også slik at alle foreldre for 6-åringene i Randesund får invitasjon til informasjonsmøte i februar.

Inspirasjonssamling med faglig påfyll gjennomføres i mars for interesserte trenere/foreldre.

Lagene meldes på i kretsserie og tildeles treningstid.

Utgifter i forbindelse med påmeldingsavgift inntil 2 turneringer årlig dekkes. (maksbeløp i henhold til fotballstyrets retningslinjer)

Hvert lag med utstyres i henhold til fotballstyrets regler for lagsutstyr.

Stille klubbens lokaler disponible for sosiale tiltak.

Sørge for trenerkompetanse i henhold til Kvalitetsklubb, både på lagsnivå og på trinn.

#### Trenere:

Gjennomfører treninger i henhold til tildelte treningstider.

Melder laget på minst 2 turneringer.

Holder aktivitetsnivået oppe gjennom hele året.

Gode baller og utstyr gjøres tilgjengelig.

Deltar på utviklingstiltak i klubb- og kretsregi.

Tilrettelegger for at alle spillere får oppleve glede, mestring og utvikling gjennom at alle får spille/delta like mye.

Stille på obligatoriske trenermøter i regi av klubben.

Delta i faglig påfyll i regi av klubben.

#### Spillerne:

Stille på trening for å ha det gøy og lære.

#### Foreldre:

Gjennomføre årlige foreldremøter i begynnelsen sesongen.

Gjennomføre 1 sosial samling hvert halvår.

Danne et støtteapparat rundt laget med ulike funksjoner som foreldrekontakt, dugnadsansvarlig etc.

Opptre i tråd med klubbens og NFF`s retningslinjer for god foreldreoppførsel i forbindelse med treninger, kamper og andre tilstelninger i klubbens regi.

**Alle skal spille like mye.  
Alle spillerne ruller på ulike «posisjoner» på banen  
Spillet settes i gang fra keeper til nærmeste spiller langs bakken  
Vi trener hele året uavhengig av vær og vind.**

	<h1>Randesund Idrettslag</h1>	<h2>Sportsplan</h2>
	<h1>Fotball</h1>	<b>Rev. 05</b>
		<b>1-2016</b>
		<b>Init. EG/HSG</b>

### 4.3 Barnefotball 10 – 12 år

#### Mål:

Alle barn skal oppleve glede, mestring og utvikling sammen med andre.

#### Forventninger:

##### Klubben:

Sikre gode rammebetingelser for de ulike lagene. Herunder treningsfasiliteter, trenings- og kamputstyr.

Tilrettelegge for utviklingstiltak for trenerne.

##### Trenere:

Skape en trygg, inkluderende og utviklende arena for barna.

Fremstå som tydelige ledere som representerer klubbens og NFF`s verdier.

Tilrettelegge for et sportslig opplegg som er i tråd med klubbens retningslinjer.

Bygge samhold, respekt og toleranse i laget.

Lære spillere gode holdninger.

- **Trygghet + mestring = trivsel**
- **Differensiering og jevnbyrdighet**
- **Fair Play**

##### Spillere:

Stille med riktig utstyr i god tid før trening og kamp.

Vise respekt, toleranse for sine medspillere.

Være utviklingsorienterte.

##### Foreldre:

Skape engasjement og interesse rundt laget.

Velge foreldrekontakt til å bistå trener med administrative oppgaver.

Gjennomføre sosiale tiltak som kan være med på å styrke samholdet i laget.

Sørge for å hjelpe barna med å møte klubbens forventninger.

Opptre i tråd med klubbens og NFF`s retningslinjer for god foreldreoppførsel i forbindelse med treninger, kamper og andre tilstelninger i klubbens regi.

Bidra på dugnader for lag og klubb.

	<b>Randesund Idrettslag</b>	<b>Sportsplan</b>
	<b>Fotball</b>	<b>Rev. 05</b>
		<b>1-2016</b>
		<b>Init. EG/HSG</b>

### **Tiltak:**

#### Klubben:

Inspirasjonssamling med faglig påfyll gjennomføres i mars for alle trenere.  
 Lagene meldes på i kretsserie og tildeles treningstid 2 ganger i uken.  
 Utgifter i forbindelse med påmeldingsavgift inntil 2 turneringer årlig dekkes.  
 (maksbeløp i henhold til fotballstyrets retningslinjer)  
 Hvert lag med utstyres i henhold til fotballstyrets regler for lagsutstyr.  
 Stiller klubbens lokaler disponible for sosiale tiltak.  
 Sørge for trenerkompetanse i henhold til Kvalitetsklubb, både på lagsnivå og på trinn.

#### Trenere:

Gjennomfører treninger i henhold til tildelte treningstider.  
 Melder laget på minst 2 turneringer.  
 Holder aktivitetsnivået oppe gjennom hele året.  
 Gode baller og utstyr gjøres tilgjengelig.  
 Deltar på utviklingstiltak i klubb- og kretsregi.  
 Tilrettelegger for at spillerne får oppleve glede, mestring og utvikling gjennom å la hver enkelt spiller få møte utfordringer som er tilpasset hans/hennes ferdigheter.  
 Ved brudd på fairplay og ufint språk/dårlige holdninger tas spilleren/spillerne umiddelbart av banen i trening og i kamp. Konsekvente voksne gir holdningssterke spillere!

#### Spillerne:

Stille på trening for å ha det gøy og lære.

#### Foreldre:

Gjennomføre årlige foreldremøter i begynnelsen sesongen.  
 Gjennomføre 1 sosial samling hvert halvår.  
 Danne et støtteapparat rundt laget med ulike funksjoner som foreldrekontakt, dugnadsansvarlig etc.

**Alle skal spille, men treningsoppmøte og holdninger kan premieres med ekstra spilletid.  
 Alle spillerne ruller på ulike «posisjoner» på banen.  
 Spillet settes i gang fra keeper til nærmeste spiller langs bakken  
 Vi trener hele året uavhengig av vær og vind.**



	<b>Randesund Idrettslag</b>	<b>Sportsplan</b>
	<b>Fotball</b>	<b>Rev. 05</b>
		<b>1-2016</b>
		<b>Init. EG/HSG</b>

## 4.4 Utvikling 10 – 12 år

### Mål:

Å gi et ekstra treningstilbud som kan bidra til å utvikle spilleren ytterligere.  
 Å skape gode holdninger blant spillere og ledere.  
 Å skape god treningskultur  
 Samle de mest treningsvillige fra de forskjellige skolene slik at de blir kjent med hverandre.  
 Spillere i denne gruppa vil danne grunnlaget for utviklingsgruppe 13år.  
 Skape et godt fotballmiljø på Sukkevann

### Forventinger:

#### Spillerne:

Spilleren skal ha et ønske om å trene mer enn tilbudet som er gitt på skolelaget.  
 Skal følge alle treninger med skolelaget.  
 Skal prioritere treninger  
 Ha gode holdninger overfor lagkamerater og trenere.  
 Være klar før økta med nødvendig utstyr: fotball, fotballstøvler, leggbeskyttere og vannflaske.

#### Treneren:

Komme i god tid før øktene og være godt forberedt.  
 Holde høyt aktivitetsnivå  
 Være rettferdig og et godt forbilde  
 Være lærevillig og ønske å utvikle seg som trener.  
 Trenere eller trener team som leder lørdagsfotballen er også de som er aktuelle for å overtar det som blir 13.1 gruppen.

- **Trygghet + mestring = trivsel**
- **Differensiering og jevnbyrdighet**
- **Fair Play**

	<h1>Randesund Idrettslag</h1>	<h2>Sportsplan</h2>
	<h1>Fotball</h1>	<b>Rev. 05</b>
		<b>1-2016</b>
		<b>Init. EG/HSG</b>

### RIL:

Holde informasjonsmøte med alle trenerne for årskullet.

Klubben skal legge til rette for å skaffe trenere fra de forskjellige skolelagene til å avholde øktene.

Sørge for at øktene kan starte innen 10. april.

Holde impulssamling minimum 1 gang i året.

Holde fasiliteter som bane og klubbhus

Skaffe nødvendig utstyr.

Kartlegge og utdanne trenere som vil få tilbud om å trene G 13-1.

### **Tiltak:**

#### Klubben:

Lørdagsfotball hver uke fra 0900 til 1030.

2 fotball-lørdager for alle kullene

Frukt og drikke hver lørdag etter trening.

Vurdere ekstratiltak som for eksempel egne turneringer for gruppen. Mer informasjon knyttet til organisering og ekstratiltak i "Utviklingsløpet 10-12" presenteres på informasjonsmøte ved oppstart.

#### Trenere:

Gjennomfører treninger i henhold til tildelte treningstider.

Gode baller og utstyr gjøres tilgjengelig.

Deltar på utviklingstiltak i klubb- og kretsregi.

Tilrettelegger for at spillerne får oppleve glede, mestring og utvikling gjennom å la hver enkelt spiller få møte utfordringer som er tilpasset hans/hennes ferdigheter.

Ved brudd på fair play og ufint språk/dårlige holdninger tas spilleren/spillerne umiddelbart av banen i trening og i kamp. Konsekvente voksne gir holdningssterke spillere!

#### Spillerne:

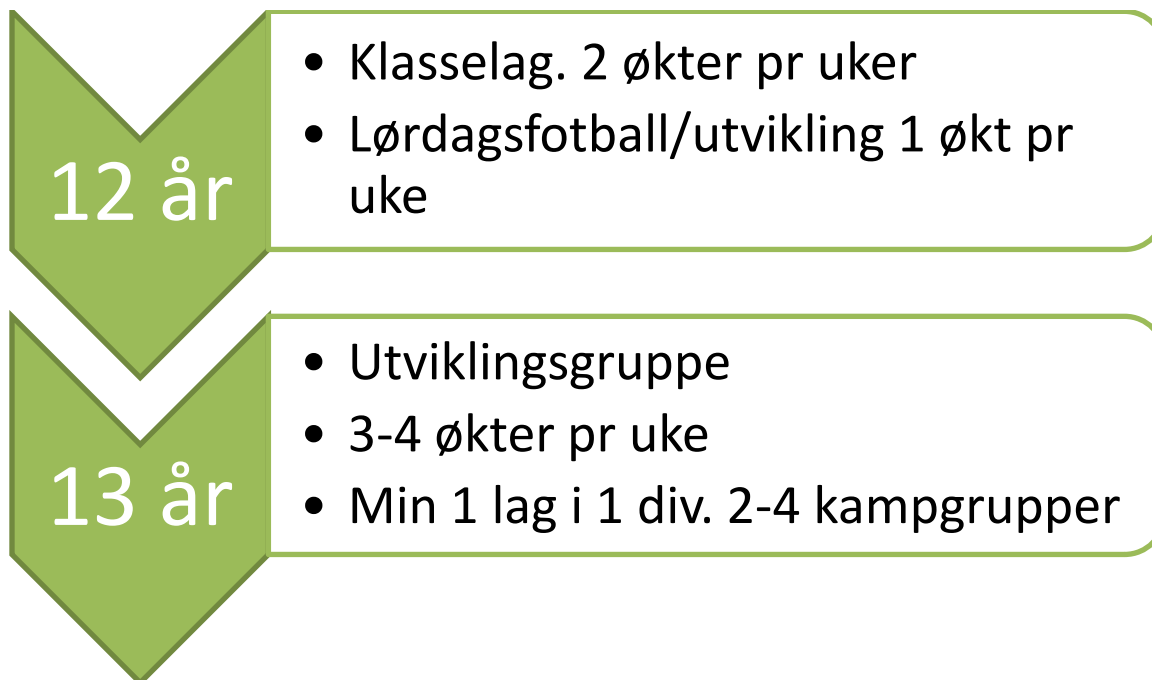
Stille på trening for å ha det gøy og lære.

#### Foreldre:

Danne et støtteapparat rundt laget med ulike funksjoner som foreldrekontakt, dugnadsansvarlig etc.

	<b>Randesund Idrettslag</b>	<b>Sportsplan</b>
	<b>Fotball</b>	<b>Rev. 05</b>
		<b>1-2016</b>
		<b>Init. EG/HSG</b>

#### 4.5 Overgang G12-G13 år



Etter endt sesong, går G12-spillere som har deltatt på lørdagsfotballen gjennom sesongen, rett over i utviklingsgruppe G13.

Antall kampgrupper settes når det er full oversikt over antall spillere i gruppen.

Kvalifisering inn til utviklingsgruppe G13 for spillere som ikke har gjennomført lørdagsfotballen/utviklingstiltak som G12 spiller, gjøres gjennom ekstratrening i perioden jan – mars.

Utviklingsgruppe : 3-4 økter pr uke

Breddegruppe: 2-3 økter pr uke

Alle på alderstrinnet har trening samtidig på Sukkevann.

	<b>Randesund Idrettslag</b>	<b>Sportsplan</b>
	<b>Fotball</b>	<b>Rev. 05</b>
		<b>1-2016</b>
		<b>Init. EG/HSG</b>

## 4.6 Differensiering 13 – 14 år

### **Mål:**

Å ha størst mulig gruppe som ønsker å trene mye  
 Gi spillere som har holdninger og ambisjoner et best mulig tilbud  
 Å ha trenere med best mulig kompetanse, ønsket nivå c-lisens.

### **Krav:**

#### Spiller:

Skal trene min 4 ganger pr uke  
 Skal være motivert  
 Skal ha gode holdninger overfor lagkamerater og trenere  
 Skal være klar før trening med nødvendig utstyr, fotball, fotballske, leggbeskyttere og vannflaske.

#### Trener:

Møter godt forberedt til hver trening og kamp  
 Ha ansvar for å ivareta og utvikle alle spillere.  
 Være rettferdig  
 Sørge for at alle spillere får et godt kamptilbud i løpet av sesongen.  
 Melde på turneringer  
 Sette seg inn i regelverk å forholde seg til dette.

#### RIL:

Treningsfasiliteter og klubbhus  
 Tilby trenerkurs og impulssamlinger  
 Skaffe nødvendig utstyr  
 Melde på lag i høyeste nivå i kretsserien.  
 Holde trenerpakke.

### **Tiltak:**

#### Klubben:

Differensiere lag ihht. treningsmengde  
 Trene 4 ganger pr uke  
 Delta i minimum 2 turneringer pr år. (en av de skal være LKB-Cup i Danmark)  
 Melde på lag i høyeste nivå i serien.  
 Ved stor deltagelse i treningsgruppen, vil kamptilbudet fordele seg på 1ste og 2dre laget for en del av spillerne.

	<b>Randesund Idrettslag</b>	<b>Sportsplan</b>
	<b>Fotball</b>	<b>Rev. 05</b>
		<b>1-2016</b>
		<b>Init. EG/HSG</b>

Trenere:

Gjennomfører treninger i henhold til tildelte treningstider.

Melder laget på minst 2 turneringer.

Holder aktivitetsnivået oppe gjennom hele året.

Gode baller og utstyr gjøres tilgjengelig.

Deltar på utviklingstiltak i klubb- og kretsregi.

Tilrettelegger for at spillerne får oppleve glede, mestring og utvikling gjennom å la hver enkelt spiller få møte utfordringer som er tilpasset hans/hennes ferdigheter.

Ved brudd på fair play og ufint språk/dårlige holdninger tas spilleren/spillerne umiddelbart av banen i trening og i kamp. Konsekvente voksne gir holdningssterke spillere!

Spillerne:

Stille på trening for å ha det gøy og lære.

Foreldre:

Gjennomføre årlige foreldremøter i begynnelsen sesongen.

Gjennomføre 1 sosial samling hvert halvår.

Danne et støtteapparat rundt laget med ulike funksjoner som foreldrekontakt, dugnadsansvarlig etc.

**Alle skal ha et godt trenings- og kamptilbud.  
Differensiering på lagsnivå gjøres på grunnlag  
av holdninger, treningsoppmøte og ferdigheter.  
Spillere som er tatt ut i en kamptropp bør spille  
minimum en omgang.**

	<b>Randesund Idrettslag</b>	<b>Sportsplan</b>
	<b>Fotball</b>	<b>Rev. 05</b>
		<b>1-2016</b>
		<b>Init. EG/HSG</b>

## 4.7 Bredde 13 år og eldre

### Mål:

Spillere skal oppleve mestring, sportslig utvikling, samhold og tilhørighet.

### Krav:

#### Klubben:

Sikre gode rammebetingelser for de ulike lagene. Herunder treningsfasiliteter, trenings- og kamputstyr.

Tilrettelegge for utviklingstiltak for trenerne.

Sørge for påmelding/spill i divisjon som svarer til lagenes prestasjonsevne

#### Trenere:

Skape en trygg, inkluderende og utviklende arena for spillere

Fremstå som tydelige ledere som representerer klubbens og NFF`s verdier.

Tilrettelegge for et sportslig opplegg som er i tråd med klubbens retningslinjer.

Bygge samhold, respekt og toleranse i laget.

Lære spillere gode holdninger

Motivere spillere til økt treningsmengde og eventuelle overganger til 1ste-lag/utviklingsgrupper.

#### Spillere:

Stille med riktig utstyr i god tid før trening og kamp.

Vise respekt, toleranse for sine lagkamerater/lagvenninner.

Være utviklingsorienterte.

Være positive bidragsytere for sine lag-kamerater både i kamp og på trening

#### Foreldre:

Skape engasjement og interesse rundt laget.

Velge foreldrekontakt (oppmann fra 16 år) til å bistå trener med administrative oppgaver.

Gjennomføre sosiale tiltak som kan være med på å styrke samholdet i laget.

Opptre i tråd med klubbens og NFF`s retningslinjer for god foreldreoppfølging i forbindelse med treninger, kamper og andre tilstelninger i klubbens regi.

	<h1>Randesund Idrettslag</h1>	<h2>Sportsplan</h2>
	<h1>Fotball</h1>	<b>Rev. 05</b>
		<b>1-2016</b>
		<b>Init. EG/HSG</b>

### **Tiltak:**

#### Klubben:

Lagene meldes på i kretsserie og tildeles treningstid minimum 2 ganger i uken. Lagspåmelding i forbindelse med inntil 2 turneringer årlig dekkes. (maksbeløp i henhold til fotballstyrets retningslinjer)  
Hvert lag utstyres i henhold til fotballstyrets regler for lagsutstyr.  
Stiller klubbens lokaler disponible for sosiale tiltak.

#### Trenere:

Gjennomfører treninger i henhold til tildelte treningstider.  
Melder laget på minst 2 turneringer.  
Holder aktivitetsnivået oppe gjennom hele året.  
Gode baller og utstyr gjøres tilgjengelig.  
Deltar på utviklingstiltak i klubb- og kretsregi.  
Tilrettelegger for at spillerne får oppleve glede, mestring og utvikling gjennom å la hver enkelt spiller få møte utfordringer som er tilpasset hans/hennes ferdigheter.  
Ved brudd på fair play og ufint språk/dårlige holdninger tas spilleren/spillerne umiddelbart av banen i trening og i kamp. Konsekvente voksne gir holdningssterke spillere!

#### Spillerne:

Stille på trening for å ha det gøy og lære.

#### Foreldre:

Gjennomføre årlige foreldremøter i begynnelsen sesongen.  
Gjennomføre 1 sosial samling hvert halvår.  
Danne et støtteapparat rundt laget med ulike funksjoner som foreldrekontakt, dugnadsansvarlig etc.

	<b>Randesund Idrettslag</b>	<b>Sportsplan</b>
	<b>Fotball</b>	<b>Rev. 05</b>
		<b>1-2016</b>
		<b>Init. EG/HSG</b>

## 4.8 Differensiering 15 år - junior

### Mål:

Å ha størst mulig gruppe som ønsker å trene mye  
 Gi spillere som har holdninger og ambisjoner et best mulig tilbud  
 Å ha trenere med best mulig kompetanse, minimum c-lisens.

### **Krav:**

#### Spillere:

Skal trene min 4 ganger pr uke  
 Skal være motivert  
 Skal ha gode holdninger overfor lagkamerater og trenere  
 Skal være klar før trening med nødvendig utstyr, fotball, fotballske, leggbeskyttere og vannflaske.

#### Trener:

Møter godt forberedt til hver trening og kamp  
 Ha ansvar for å ivareta og utvikle alle spillere.  
 Ha god dialog med trenere oppover i systemet for hospitering og samkjøring av økter.  
 Være rettferdig.  
 Sørge for at alle spillere får et godt kamptilbud i løpet av sesongen.  
 Melde på turneringer.  
 Sette seg inn i regelverk å forholde seg til dette.

#### RIL:

Treningsfasiliteter og klubbhus  
 Tilby trenerkurs og impulssamlinger  
 Skaffe nødvendig utstyr  
 Melde på lag i høyeste nivå i kretsserien.  
 Holde trenerpakke.

### **Tiltak:**

#### Klubben:

Differensiere lag ihht treningsmengde  
 Trene 4 ganger pr uke



	<b>Randesund Idrettslag</b>	<b>Sportsplan</b>
	<b>Fotball</b>	<b>Rev. 05</b>
		<b>1-2016</b>
		<b>Init. EG/HSG</b>

Delta i minimum 1 turnering i året.

Høy frekvens på treningskamper utenfor sesong  
Melde på lag i høyeste nivå i serien.

Trenere:

Gjennomfører treninger i henhold til tildelte treningstider.  
Melder laget på minst 1 turneringer.  
Holder aktivitetsnivået oppe gjennom hele året.  
Gode baller og utstyr gjøres tilgjengelig.  
Deltar på utviklingstiltak i klubb- og kretsregi.  
Tilrettelegger for at spillerne får oppleve glede, mestring og utvikling gjennom å la hver enkelt spiller få møte utfordringer som er tilpasset hans/hennes ferdigheter.  
Ved brudd på fairplay og ufint språk/dårlige holdninger tas spilleren/spillerne umiddelbart av banen i trening og i kamp. Konsekvente voksne gir holdningssterke spillere!

Spillerne:

Stille på trening for å ha det gøy og lære.  
Strukturere opp hverdagen for å oppnå et treningsoppmøte så tett opp til 100% som mulig.

Foreldre:

Gjennomføre årlige foreldremøter i begynnelsen sesongen.  
Gjennomføre 1 sosial samling hvert halvår.  
Danne et støtteapparat rundt laget med ulike funksjoner som foreldrekontakt, dugnadsansvarlig etc.

**Alle skal ha et godt trenings- og kamptilbud.  
Differensiering på lagsnivå gjøres på grunnlag  
av holdninger, treningsoppmøte og ferdigheter.  
Spillere som er tatt ut i en kamptropp bør spille  
minimum en omgang.**

	<b>Randesund Idrettslag</b>	<b>Sportsplan</b>
	<b>Fotball</b>	<b>Rev. 05</b>
		<b>1-2016</b>
		<b>Init. EG/HSG</b>

## 4.12 Senior A

### Mål

#### Herrer:

2016: Topp 5, 3. divisjon

Klubben har en langsiktig målsetting om å være et stabilt lag i 3. divisjon med et stort innslag av egenproduserte spillere.

#### Kvinner:

2016: Kjempe om kvalifisering til 2. divisjon

2018: Klubben har en målsetting om å rykke opp og etablere seg som et stabilt lag i 2. divisjon med et stort innslag av egenproduserte spillere.

### Krav

#### Klubben:

Sikre gode rammebetingelser for laget. Herunder treningsfasiliteter, medisinsk oppfølging, trenings- og kamputstyr, sosiale tiltak.

#### Trener:

Komponere en balansert spillerstall med hensyn til alderssammensetning og spillerutvikling.

Sammen med sportslig leder ansvar for kvalitetssikring av et godt sportslig støtteapparat, bestående av hovedtrener, assistenttrener/spillerutvikler, keepertrener og oppmann.

#### Spillere:

Ansvar for å følge det kamp- og treningsopplegget som klubben legger opp til.

Rette seg etter de føringer klubb og trener legger for de som er i klubbens a-stall.

Positive påfyllere i gruppa.

Utviklingsorienterte.

Fremstå som gode forbilder for klubbens yngre spillere.

	<b>Randesund Idrettslag</b>	<b>Sportsplan</b>
	<b>Fotball</b>	<b>Rev. 05</b>
		<b>1-2016</b>
		<b>Init. EG/HSG</b>

### **Tiltak**

#### Klubben:

Jobbe for at laget har gode treningsforhold 12 måneder i året. Sette av ressurser til trening i Sørlandshallen og brøyteberedskap.

Sette av midler til treningsleir.

Ha gode rutiner for skadeoppfølging.

Holde spillerne med trenings- og kamputstyr. \*

Legge til rette for sosiale tiltak for å øke samhold og trivsel i gruppa.

#### Trenere og støtteapparat:

4 økter per uke, alternativt 3 økter pluss 1 kamp.

Trene sammen med juniorlaget (J16 for dame) etter nærmere avtale med juniortrener.

Systematisk hospitering av unge spillere opp på a-laget, herunder fadderordning.

Gode baller, utstyr og medisinsk utstyr tilgjengelig.

Lage trenings- og periodeplaner.

#### Spillerne:

Strukturere opp hverdagen slik at de har et treningsoppmøte så tett opp til 100% som mulig.

	<b>Randesund Idrettslag</b>	<b>Sportsplan</b>
	<b>Fotball</b>	<b>Rev. 05</b>
		<b>1-2016</b>
		<b>Init. EG/HSG</b>

## 4.10 Keeper

Mål

Økt fokus på keeperutvikling. Utvikle keepere som kan bli «matchvinnere».

Krav og tiltak:

Klubben:

Ha keepertrener på seniornivå. Utvikle trenere som har kunnskap om keepertrening.

Keepertrener:

Ha minimum 1-2 seanser ilt. et år for trenere på de forskjellige alderstrinn med fokus på keepertrening. Trenere må følge med på spillergruppen sin og ha øye for keepertalenter. Keepertrener har 1-2 keeperøkter med seniorgruppa i uka. Mulighet for å ta med et talent fra lavere alderstrinn på noen utvalgte økter. Keepertrener holder 1-2 fellesøkter i året for keepere fra yngre alderstrinn.

Keepere:

Møte på trening. Stå mest i mål, men også bruke noe tid på å spille med ballen i beina med resten av gruppen for å utvikle god ballkontakt med føtter. Drive egentrening fra 12-13års alder dersom potensiale og lyst er til stede.

	<b>Randesund Idrettslag</b>	<b>Sportsplan</b>
	<b>Fotball</b>	<b>Rev. 05</b>
		<b>1-2016</b>
		<b>Init. EG/HSG</b>

## 4.11 Hospitering

### Mål

Tilrettelegge for at spillere til enhver tid møter utfordringer som kan videreutvikle individuelle ferdigheter og holdninger.

### Krav

Gjennom gode hospiteringsordninger vil enkeltspillere kunne nyte godt av å jevnlig strekke seg mot et nytt nivå.

Hospitering skal skje etter prinsippet "spilleren i sentrum". Det skal ligge en fotballfaglig begrunnelse bak tilbudet om å trene/spille med et lag på et høyere nivå, eller i annen klubb.

Klubben legger føringer for hvordan hospitering skal organiseres gjennom å delegerer dette ansvaret til ulike personer på de forskjellige nivåene.

Det er ønskelig at hospitering er ekstratrening, og at dette legges i tillegg til trening med det laget spilleren tilhører.

Ved hospitering i kamp bør en være oppmerksom på intensitetsstyring, slik at totalbelastningen blir fornuftig for spilleren.

### Tiltak

#### Barnefotball 6-12 år:

Ingen hospitering på tvers av årsklasser.

Tilbud om ekstratrening på lørdager for alle spillere som har fylt 10 år.

Dette etter gitte kriterier forbundet med oppmøte. Tilbudet gis alle som oppfyller kriteriene.

En trener i gruppen gis myndighet til å lede dette arbeidet.

I ekstraordinære tilfeller kan trener etter dialog med foreldre/utøver og trener på høyere årsklasse rette en henvendelse til utviklingsansvarlig (sportslig utvalg) om mulighet for hospitering på en treningsøkt 1-2 årstrinn opp. Denne treningen skal ikke kollidere med eget lags treninger.

#### Ungdomsfotball 13-16 år:

Det tilbys hospitering etter en dialog med spiller, trener(e) og foreldre.

En trener i gruppen gis myndighet til å lede dette arbeidet.

Personen rapporterer til sportslig utvalg.

#### 16 år – senior:

Det tilbys hospitering etter en dialog med spiller, trener(e) og eventuelt foreldre dersom spilleren er under 18 år.

Assistenttrener på a-laget gis myndighet til å lede dette arbeidet.

Personen rapporterer til sportslig utvalg

	Randesund Idrettslag	<b>Sportsplan</b>
	Fotball	Rev. 05
		1-2016
		Init. EG/HSG

Jente/Damefotball:

For kvinnelige fotballspillere kan det i tillegg til nevnte hospiteringsordninger også være aktuelt å hospitere på treninger for gutter/herrer.

Sportslig utvalg skal kobles inn dersom konflikter oppstår som følge av ordningen. Disse gis myndighet til å fatte vedtak.

**Ved ekstern hospitering skal det foreligge skriftlig avtale mellom klubbene.**

	<b>Randesund Idrettslag</b>	<b>Sportsplan</b>
	<b>Fotball</b>	<b>Rev. 05</b>
		<b>1-2016</b>
		<b>Init. EG/HSG</b>

## 5. Støttefunksjoner

### 5.1 Foreldrekontakt

Har det utenom-sportslige ansvaret for laget.

Kontaktledet mellom spillere, trenere, lagledere/oppmenn og foreldrene til spillerne på laget.

Bidra til å skape en positiv holdning til klubben, laget og spillerne.

Motiverer foreldre til å stille opp for laget.

Administrere inntektsbringende tiltak som klubben pålegger laget eller de tiltak som laget selv tar initiativet til. Dette kan være ulike arrangementer, dugnader, loddsalg, turneringer eller annet, alt etter klubbens retningslinjer.

Ansvarlig for lagets egen økonomi.

Ansvarlig for å ajourholde lagsliste med navn, adresse, telefonnummer, fødselsdato og annen relevant informasjon for hver spiller.

Medansvarlig for møter med lagets foreldre sammen med lagleder/oppmann.

Ansvarlig for å arrangere en eventuell avslutningsfest for laget etter sesongslutt. Et slikt arrangement skal være etter klubbens retningslinjer.

Skal delta kurs/møte i regi av klubben minimum 1 x i året.

Dette er en inndeling som bør være utgangspunktet for alle lag. Mange av oppgavene vil naturlig nok gripe inn i hverandre og det kan for enkelte lag være praktisk og naturlig at dette kan organiseres på en annen måte.

### 5.2 Oppmann

Har det organisatoriske ansvaret for laget.

Assistere treneren som hjelpetrener ved behov.

Foreslå treningskamper/turneringer sammen med treneren(e).

Kontakt/koordinering med motstandere/arrangører.

Ansvar for utstyr til kamper og treninger.

Være lagets ansikt utad mot motstandere.

Ansvar for rammen rundt treningskamper, turneringer og kamper etter avtale med treneren.

Kontakt/koordinering med dommer(e).

Medansvarlig for møter med lagets foreldre sammen med foreldrekontakt.

	<b>Randesund Idrettslag</b>	<b>Sportsplan</b>
	<b>Fotball</b>	<b>Rev. 05</b>
		<b>1-2016</b>
		<b>Init. EG/HSG</b>

## 6. Vedlegg, skjemaer, sjekklister

### 6.1. Link til overgangsskjema

6.1.1. <http://www.fotball.no/nff/Skjemaer/>

### 6.2. Link til reiseinstruks

6.2.1. [http://www.rilteam.no/index.php?show=433&expand=433&topmenu\\_2=20&articleid=361](http://www.rilteam.no/index.php?show=433&expand=433&topmenu_2=20&articleid=361)

### 6.3. Link til Skademeldingssjema

6.3.1. <http://www.fotball.no/nff/fotballforsikring/>

### 6.4. Link NFF Barnefotball.

6.4.1. [http://www.fotball.no/Barn\\_og\\_ungdom/Barnefotball/](http://www.fotball.no/Barn_og_ungdom/Barnefotball/)

### 6.5. Link NFF Ungdomsfotball.

6.5.1. [http://www.fotball.no/Barn\\_og\\_ungdom/Barnefotball/](http://www.fotball.no/Barn_og_ungdom/Barnefotball/)

### 6.6. Link NFF Fair Play.

6.6.1. <http://www.fotball.no/nff/Fair-Play/>