



RISSA IDRETTSLAG

FOTBALLAVDELINGEN

**VI SKAL GJØRE
HVERANDRE GODE**

Rev. April.2018.

VI SKAL GJØRE HVERANDRE GODE



Til ledere i Rissa IL Fotballavdelingen

Dette heftet er ditt arbeidsredskap.

Rolle	Navn	Telefon	E-post
Leder	Jan Erik Berge	92 62 21 36	jaeberge@online.no
Nestleder			
Kasserer	Sverre Skalmerås	90 94 86 06	Sverre.skalmeras@fosenyrd.com
Sekretær	Øyvind Kvitland	95 16 02 56	oak@rissakraftlag.no
Sportslig leder			
Materialforvalter	Ingmund Aasen	90 98 67 34	ingmunda@broadpark.no
Breddeansvarlig	Karina Sand	48 04 69 05	karinasands87@gmail.com
Styremedlem/anlegg	Johan Wemundstad	95 88 58 85	wemundst@online.no
Trenerkoordinator	Stian Fallrø	97 76 79 06	Stian.fallro@gmail.com
Dommeransvarlig	Geir Arvid Moe	99 52 20 46	geirarvid@outlook.com
Medlemsansvarlig	Odd Skjærvold	46 43 02 01	odd.sk@online.no

Er det noe du savner i dette heftet, så gi gjerne tilbakemelding til: Trenerkoordinator.
Vi er takknemlige for tilbakemeldinger som kan gjøre dette lederheftet bedre.

De 3 Rissa-reglene:

1. De voksne bestemmer.

Dette betyr likevel at de voksne skal være lydhøre til hva de unge har å si, men de voksne bestemmer etter å ha hørt på dem.

2. Et poeng med lagspill er også å gjøre hverandre gode.

Dette betyr at vi skal gjøre hverandre gode ved eksempelvis å gjøre oss spillbare. Dette innebærer også at vi skal støtte hverandre når vi trener på noe vi ikke kan, for det er nettopp det trening er: Trene på det vi skal bli bedre i.

3. Et Rissa-medlem representerer klubben sin hele tiden.

Vi har på oss treningsdrakter osv. også når vi er utenfor trening og kamp. Det er da mulig for andre å se at vi er involvert i idrettslaget. Derfor må vi være bevisst på at andre ser på oss som rissamedlemmer, og at idrettslaget legger vekt på at det er et ansvar å representere klubben på en god måte. Dette kan være å gi beskjed til andre at "slik oppfører ikke et Rissamedlem seg". Dette innebærer også å hjelpe andre som har behov for hjelp.

Lykke til!



Spillerforsikring – skader.

Alle spillere er forsikret gjennom lagsforsikring. Skademeldingsskjema skal være medbragt til alle treninger og til kamper. Ved skade skal skademeldingsskjemaet leveres umiddelbart til leder eller nestleder som viderebehandler saken. RIL refunderer ingen egenandeler, det som forsikringen ikke dekker må hver enkelt selv koste.

Overganger.

Spillere som ønsker overgang skal ta kontakt med lagleder som varsler sportslig leder. Sportslig leder er ansvarlig for utfylling av alle skjema i overgangssaker. Nye spillere skal ikke benyttes for sportslig leder har gitt klarsignal.

Retningslinjer for bruk av spillere i høyere klasser.

Alle spillere bør delta i den klassen de aldersmessig tilhører. Spillere kan delta i treninger og/eller kamper for andre aldersklasser dersom trenere/lagledere er enige om dette (hospitering). Trenerkoordinator i klubben skal bistå i valg av hospitering, i samråd med trener/lagleder for aktuell utøver. *(eget skriv siste side). Skal en spiller permanent overflyttes til høyere klasse, skal saken avgjøres av leder/styret.

Registrering av gule og røde kort – karantenebestemmelser.

Lagleder er ansvarlig for å holde oversikt over gule og røde kort tildelt egne spillere. Karantenebestemmelser framgår av sanksjons- og protestreglementet § 3 og finnes i boka "Lov og reglementer – Spilleregler".

Retningslinjer for å kunne delta på trening/kamp.

Trener/oppmann skal kunne nekte spillere å delta på trening/kamp for Rissa IL, ved manglende innbetaling av treningsavgift innen fristen. I tillegg SKAL spillere bruke leggbeskyttere under trening/kamp for Rissa IL.

Retningslinjer ved bruk av garderober og klubbhus

1. Det er ikke tillatt med fotballsko inne i klubbhuset.
2. Det skal ikke sparkes ball inne.
3. Det skal ryddes etter endt bruk.

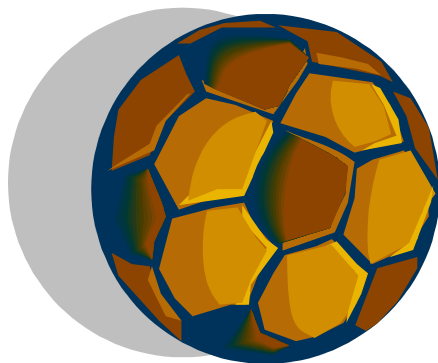
Det er trener/oppmann sin oppgave å se til at disse regler blir fulgt.



Etikk/Holdninger

Ledere skal

1. Vise rettferdighet
2. Være et forbilde
3. Være presis i forhold til avtaler
4. Vise lojalitet mot klubbens mål
5. Ha respekt ovenfor dommere
6. Ha respekt ovenfor spillere, lagledere og trenere
7. Ta ansvar for å fremme klubbens verdier
8. Jobbe for FAIR PLAY
9. Oppmuntre foreldre/foresatte til å støtte opp om FAIR PLAY





Kiosken

Kiosk drives av hvert enkelt lag, foreløpig! Opplegg under revisjon!!

INFO TIL Oppmann/ Forelderkontakten

Å stå i Kiosken er en dugnad som hvert lag er pålagt. Stort sett blir det en uke i løpet av sesongen.

Kiosken skal være åpen under alle kamper når sesongen er starta.

Vaktlisten må komme ut til foreldrene i god tid før dugnaden, slik at vi ikke får problemer med å bemanne Kiosken.

Hva er oppmannens/ foreldrekontaktens oppgaver/ansvar denne uken?

1. Oppmannen/foreldrekontakten er ansvarlig for laget, og må selv lage en praktisk ordning vedrørende nøkkel og oppgjør.
2. Oppmannen/foreldrekontakten skal se at dagsoppgjøret er talt opp, det skal alltid være kr. 600,- i vekslepenger.
3. Oppmannen/foreldrekontakten har ansvar for at kiosken ved uken slutt er i god stand (reingjort).

Oppgaver i forbindelse med kiosken

Når en kommer i kiosken må en lage en kaffe, en røre m/vafler og ta opp noen pølser etter behov. Pølsebrødene tas også opp og tines i mikrobølgeovnen (ett og ett brød). Dette for at det ikke skal bli så stort svinn.

Vafler: Vurder litt hvor mye folk det er, er det lite folk så lages det ikke vafler.

Snopet blir ødelagt dersom ikke lokket settes på.

Fyll brus i kjøleskapet dersom det er lite eller mangler noe.

Ved dag slutt, tørk av kaffetrakter (skyl kaffekanner), vaffeljernet, og vask opp det som er brukt. Se etter at disker og overflater er rene.

Mangler det varer kan det skrives i boken som ligger på disken.

Ta kassaoppgjøret. Det skal alltid være kr. 600,- i vekslepenger.

Dommere skal ikke betales fra kioskkassen..

Det skal ikke foretas kredittsalg. Alt som leveres ut skal betales kontant.

Det må avtales med foreldrekontakten om hvor kassaoppgjøret + nøkkel skal hentes eller leveres.

Er det andre spørsmål i forbindelse med kiosken kan vi treffes på telefon eller mail

Kontaktperson:



RIL Fotballavdelingen

Retningslinjer for dommer og reiseregning.

Dommerregninger leveres inn en gang per uke (fredager). Ved bruk av interne dommere brukes vedlagt skjema. Når alle kvitteringer er levert, vil pengene bli overført konto.

Ved reise skal en fortrinnsvis legge ut for reisen selv. Ved reise til kamp der laget må ta ferge, dekker klubben fergeutgifter for det nødvendige antall biler, mens spillerne dekker sine utgifter. Når alle kvitteringer er levert inn vil pengene bli overført konto.

Ved behov kan en få utlevert reiseveske med penger, det forutsettes da at alle kvitteringer blir levert straks etter hjemreise.

(Den som er ansvarlig for reisen må da først få en oversikt over hvor mye en trenger i forskudd, reiseansvarlig er og ansvarlig for at alle kvitteringer blir levert, eventuelle feil/mangler må dekkes av reiseansvarlig.



MÅ OPPDATERES!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

DOMMERGODTGJØRELSE

Det utbetales kr 150,- for alle som dømmer kamper (11 – 12 år). Dømming på knøtt og miniturneringer avtales for hver cup. For 7-er kamper i G/J 14 betales dommeren kr 150,-. Alle som dømmer, må fylle nødvendig informasjon og kasserer i fotballgruppa vil utbetale dette til din konto.

Dato: _____

Fornavn og etternavn: _____

Kontonummer.: _____

Beløp: _____

Kamp (dato) : _____

Kamp (dato) : _____

Kamp (dato) : _____

Kamp (dato) : _____

Kamp (dato) : _____

Kamp (dato) : _____

Leveres til kasserer til sommerferien og etter sesongen.

Signatur _____



REISEREGNING

Til Rissa Idrettslag, avd.: _____
7100 Rissa

Fra _____ Dato _____

REISENS FORMÅL:

LAG:

Trening
Privatkamp
Serie/cupkamp
Turnering
Møter
Kurs
Andre reiser

Ungdomsavdeling
Styret

Spesifiser: _____

REISEMÅTE:

Buss, båt, fly, taxi (kontantutlegg) Kr. _____

Bruk av klippekort Kr. _____

Bompenger (ikke bruk av køfribrikke) Kr. _____

Egen bil, ant. km. _____ à kr. 1,- Kr. _____

Kost/losji/overnatting Kr. _____

Diverse Kr. _____

SUM Kr. _____

Bilag skal vedlegges.

Underskrift: _____ dato: _____

Attestert: _____ dato: _____

Beløp motatt dato: _____ Bankkto.nr.: _____
VI SKAL GJØRE HVERANDRE GODE

Underskrift: _____

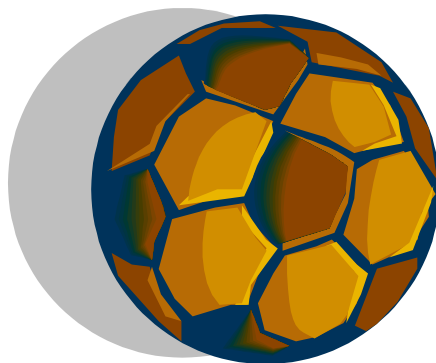
NB:
Regningen skal være
attestert av overerordna
el. andre før den leveres
kasserer for utbetaling



Deltagelse i cuper – lokalt, regionalt, nasjonalt og utenlands.

Anbefalte retningslinjer.

Vedtatt





Vi oppfordrer til deltakelse på cuper og turneringer (gjerne med overnatting med unntak av knøtt og mini). Dette skaper profilering for klubben og bidrar til et godt sosialt miljø i og rundt lagene. Videre er det viktig at aldersgruppe fra 14 og oppover får oppleve andre motstandere enn de som de har ellers i sesongen.

RIL betaler påmeldingsavgift til lokale turneringer og bidrar med reisetilskudd for de lagene som reiser til overnattingscuper utenfor distriktet, som Norwaycup, Danacup, Gothiacup ol. Beløpet bestemmes av fotballgruppas styre i hvert enkelt tilfelle. Alt dugnadsarbeid skal godkjennes av styret, og spesielt sponsormidler skal klareres for å unngå kollisjon på sponsormarkedet. På overnattingscuper skal ekstrautgifter til trener/ leder fortrinnsvis dekkes inn ved hjelp av den enkelte spillers deltakeravgift.

Innbydelse til cuper og turneringer vil formidles til lagledere/trenere ved mail. Hvert lag kan melde seg på en lokal cup om våren og en om høsten.

Turneringer med overnatting, både i Norge og i utlandet, skal det søkes til styret, ved sportslig leder om.

For spørsmål og påmelding til cuper og turneringer kan dere kontakte leder eller nestleder i styret.



Årskalender for Rissa Idrettslag - fotballgruppa

Januar:

- påmelding av laget til Trøndelag fotballkrets må skje innen 10. januar
- planlegging av forsesongen (januar-april), med treninger, spillermøter, weekendsamlinger og treningskamper
- skaffe alt utstyret til laget fra klubbens materialforvalter. Utstyr kan bl.a. være drakter, vannflasker, medisinskrin, baller, overtrekksdrakter osv.
- registrere alle spillere med navn, telefonnummer, navn på foresatte og fødselsdato for medlemsregister og register over antall spilte kamper og scorede mål
- lage registreringsmåte for å holde oversikt over lagets kamper, oversikt over hvor mange kamper hver enkelt spiller får og antall spillere scorer

Februar:

- arrangere de første treningskampene
- begynne å forberede turer (cuper) til sommeren. Påmeldingsfrist er ofte i april/mai.
- sjekke at alle spillere er medlemmer av idrettslaget.
- foreldremøte

Mars:

- arrangere treningskamper, spillermøter og evt. weekend-samlinger
- påmeldinger til lokale cuper før seriestart

April:

- tilpasse treningstider etter det som blir kampdag for laget når serien starter, nye treningstider for samtlige lag blir vanligvis satt opp denne måneden
- serien starter i slutten av april
- terminlister finnes på kretsen sine nettsider.
- påmelding til sommerens cuper
- sjekk at alt utstyret er i orden til seriestart; kampball, medisinskrin.

Mai:

- innbetaling fra spillerne til sommerens tur
- påmelding til lokale cuper

Juni:

- spillermøte og evt. foreldremøte for sommerens tur
- planlegge sommeren, treninger, tur, oppstart av høstsesongen

Juli:

- sommerferie
- sommertur (cup)

August:

- trening starter opp igjen
- serien (høstsesongen) starter omtrent når skolene starter
- påmelding lokale cuper på høsten
- Arrangere Eat Move Sleep cup



September:

- siste måned med seriekamper, serien avsluttes ca. i månedsskiftet sept./okt.
- påmelding til Klubb BDO. (Trenere og trenerkoordinator skal i samråd innstille aktuelle spillere til sonesamlinger.

Oktober:

- være med på de evt. siste cupene
- samle inn alt utdelt utstyr fra spillerne
- levere inn oversikt over hvor mange kamper og mål hver spiller har hatt i årets sesong
- lage årsrapport for laget
- arrangere avslutningsmøte for laget
- oppstart Klubb BDO (trenere må delta på oppstartsmøte)

November:

- BDO trening/kampdag (trenere må delta på dette)
- levere inn drakter til klubbens materialforvalter, samtidig med et evaluerings/planleggingsmøte.
- Det er trener/oppmann som er ansvarlig for at det antall drakter som ble utlevert også kommer inn igjen.
- levere årsrapport
- lagleder skriver årsrapport for sitt lag.

Denne skal inneholde:

Lag

Navn på lagleder og trener.

Resultat fra serien. (gjelder ikke på lilleputter og minilagene)

Kampstatistikk og målforskjell. (gjelder ikke på lilleputter og minilagene)

Rapport om deltagelse i CUP'er og turneringer.

Avholdte aktiviteter.

Navn på spillerne

Spillere som har representert klubben utad.

Rapporten bør ta opp momenter som har medvirket positivt og negativt i sesongen.

Rapporten leveres til leder senest 3 uker før ordinært årsmøte i RIL.

- delta i ungdomsavdelingens avslutningsfest med utdeling av diplomer og pokaler
- delta på fotballavdelingens årssamling

Desember:

- neste års sesong starter opp med frivillig trening
- delta på ledermøte i ungdomsavdelingen (oppstartmøte)
- skaffe personlig utstyr som nøkler, overtrekksdrakter etc.
- planlegging av sesongen sammen med de andre lederne/trenere på laget



Sjekkliste for ansvarsfordeling rundt arbeidet med et lag

Ansvar fordeles mellom lagledere, trenere og foreldrekontakter

Oppgaver:

Ansvarlig:

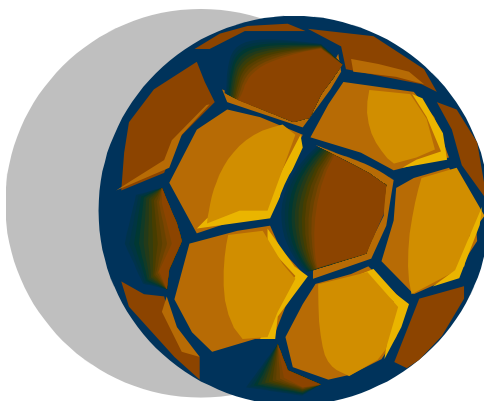
-
- Lage årsopplegg og målsetning for laget
 - Treningsopplegg
 - Husk keepertrening og opplegg for egentrening
 - Gjennomføring av treningen
 - Ansvar baller, vester, kjebler, førstehjelpsskrin
 - Ansvarlig for at utstyret er komplett
 - Regelinformasjon
 - Statistikkføring
 - Treningsframmøtebok
 - Laglederbok/skjema
 - Deltakelse i kamp
 - Hvem lager mål
 - Resultat
 - Beskjeder
 - Spillere
 - Motstandere
 - Dommer
 - Banestyre/ungdomsleder
 - Transport bortekamper
 - Laguttak/informasjon
 - Sjekke
 - Draktlikhet
 - Bane inkl. oppmerking og målnett
 - Garderober (husk dommergarderobe)
 - Baller inkl. 2 kampballer
 - Linjeflagg
 - Førstehjelpsskrin og drikke
 - Låsing av garderober
 - Drakter
 - Oversikt
 - Vasking
 - Oppbevaring
 - Ta imot gjester, lag og dommer
 - Oppvarming



Oppgaver:

Ansvarlig:

- Informasjon til spillere
 - Før kamp
 - Under kamp
 - I pausen
 - Etter kamp
- Føring av dommerkort elektronisk i fiks senest 2 timer før kampstart
- Ansvar for evt. skademelding/forsikring
- Innsending av resultat til krets/Tabelldata, via fiks eller sms
- Informasjon om kontingent, treningsavgift, lisensavgift
- Sørge for at alle har betalt avgifter og kontingent
- Rydde i garderobe, ordensmann blant spillere
- Oppgjør til dommere. Ta i mot regningen med kontonr og lever den til kasserer.
- Takke for kampen
 - Motstander
 - Dommer
 - Egne spillere
- Underskrift dommerkort
 - Registrering av gule/røde kort
- Møte med foresatte
- Klubbkvelder
- Kontakt med fotball- og andre styrende organer i klubben
- Sponsoravtaler
- Turneringer og cuper
- Dugnad
- Verve nye medhjelpere





Sjekkliste for bortekamper

Oppgaver:

Ansvarlig:

- Avtale med arrangør klubb, bane, dag og klokkeslett
- Informasjon til egne spillere
- Sjåfører, skaffe foreldre til å kjøre, kjøreliste
- Førstehjelpskoffert, kontroll av innhold
- Drakter, sjekke evt. draktlighet med motstander
- Skadeskjema, skal alltid være i lagleder-mappe
- Baller, oppvarmingsballer
- Drikke, vannflasker til eget lag
- Fulle ut dommerkort elektronisk minst 2 timer før kampstart
- Forberede eget lag til kampen
- Lagledelse under kampen og i pausen
- Takke for kampen – dommer, motstander, egne spillere
- Sjekke om noen har glemt igjen utstyr
- Føre laglederbok
- Beskjed om neste trening, kamp
- Sjekke at alle får skyss hjem, takke foreldre som har kjørt

De ansvarlige rundt laget fordeler arbeidsoppgavene



Sjekkliste for hjemmekamper

Oppgaver:

Ansvarlig:

-
- Bane, avtale tid og sted med bane-ansvarlig i Idrettslaget
 - Dommer, avtale tid og sted senest 1 dag før
 - Motstander, avtale tid og sted senest 1 dag før
 - Informasjon til egne spillere
 - Førstehjelpskoffert, kontroll av innhold
 - Drakter, sjekke evt. draktlikhet med motstander
 - Skadeskjema, skal alltid være i lagleder-mappe
 - Sjekke bane, oppmerking, mål og målnett
 - Baller, kampball og oppvarmingsballer
 - Ta i mot motstander – du har gjester! Garderobe
 - Ta i mot dommer, dommergarderobe
 - Fulle ut dommerkort elektronisk senest 2 timer før kampstart og skrive det ut.
 - Forberede eget lag til kampen
 - Lagledelse under kampen og i pausen
 - Takke for kampen – dommer, motstander, egne spillere
 - Ta i mot dommerregning og levere den til kasserer snarest, mail eller direkte.
 - Føre laglederbok
 - Kontroll av garderobes, låsing

De ansvarlige rundt laget fordeler arbeidsoppgavene



Skoleringsplan

Aldersgruppen 6 – 10 år

Generelt for gruppa:

- ✓ Treningene skal være basert på lek og mye aktivitet med ball.
- ✓ Forsøk og ton ned lagfølelsen og betydningen av å vinne kamper.
- ✓ Forståelse for spillet bør prioriteres sammen med grunnteknikk.
- ✓ Rotasjon i gruppe og lag for å unngå for sterk avhengighet mellom enkeltspillere.
- ✓ "Terping" på læringsmomenter/grunnleggende teknikk kan starte.
- ✓ Få kjennskap til tøyningsøvelser.
- ✓ Motivere til "egentrening" i form av triksing med ball.
- ✓ Variasjon i øvelser (gjerne rotasjon/stasjon).

Mål for opplæringen:

Grunnleggende opplæring i den tekniske del av fotballferdighetene for:

- ✓ Førings – vending – dribling
- ✓ Pasning – mottak – bevegelse.
- ✓ Skudd
- ✓ Heading og innkast

Smågruppers samhandling for å skape avslutninger foran mål.

Temaer:

- ✓ Førings – vending – dribling – skudd
- ✓ Plassering på banen
- ✓ Mottak (føring, pasning, skudd)
- ✓ Pasning;
 - ✓ Pasningsalternativer – pasningsvinkler
 - ✓ **"Enkle" pasninger – lette å ta imot**
 - ✓ Invitasjon til pasning
- ✓ Skudd
- ✓ Heading
- ✓ Press og forsvar



Retningslinjer for fysisk påvirkning:

- ✓ Barna er nå i en stabil fysisk vekstperiode.
- ✓ Bevegelsesskolering og innøving av grunnleggende teknikker prioriteres høyt.
- ✓ Ren styrketrening og utholdenhetstrening skal ikke skje.
- ✓ Ren løpstrening skjer i korte intervaller med gode pauser med tanke på å forbedre hurtigheten.
- ✓ Gode tøyningsøvelser skal benyttes.

Retningslinjer for sosial og holdningsmessig påvirkning:

Målet skal også for denne aldersgruppe være å skape lyst og glede til å spille fotball og drive idrett. I tillegg skal man også påvirke holdninger mht:

- ✓ Ansvar for seg selv;
 - ✓ Disiplin (lytte/lære)
 - ✓ Treningsregler, lære seg å holde treningstider og kamptider. Møte presis!
 - ✓ Teknikktrening som setter krav til mange repetisjoner – påvirkes til egentrening.
 - ✓ Påvirke holdninger til seier og tap.
- ✓ Ansvar for klubben;
 - ✓ Utstyr holdes i orden.
 - ✓ Ansvar for utstyr ut og inn på treningene.
 - ✓ Overholde klubbens vedtatte regler.
 - ✓ Respekt for medspillere, motspillere og dommer.
 - ✓ Respektere samarbeid og samhold.

Råd for gjennomføringen:

- ✓ Hovedvekten skal legges på den tekniske delen av fotballferdigheten.
- ✓ Trenerens rolle skal være både å tilrettelegge og instruere.
- ✓ Ta opp få momenter om gangen – teknikken gjentas ofte.
- ✓ Spilleaktiviteter mot 1 og 2 mål på små områder og med få spillere på hvert lag – store nok mål!
- ✓ I annen rekke kommer rettledning i taktiske momenter, men spillerne skal oppmuntres til å finne løsninger selv.



Forslag til aktiviteter og øvelsesutvalg:

Tips bla. på følgende nettsteder:

www.nike.com

www.fotball.no

www.treningsokten.no



Skoleringsplan

Aldersgruppen 10 – 12 år

Generelt for gruppa:

- ✓ Treningen er svært betydningsfull for fremtidig utvikling.
- ✓ Modnes fysisk for innlæring av grunnleggende teknisk del.
- ✓ Modnes mentalt for mer direkte påvirkning og læring.
- ✓ Egen vurderingsevne er blitt bedre – mer kritiske til egne prestasjoner. Bevisstgjør spillerne på dette.
- ✓ Fotballferdighets- og teknikktraining skal stå i høysete.
- ✓ "Terping" på læringsmomenter/grunnleggende teknikk kan starte.
- ✓ Spillerne begynner å oppdage lagfølelsen, de trenger hjelp av lagkameratene. Samspillet blir klarere.
- ✓ Utøve felles oppvarming og uttøying.
- ✓ Oppfordre til "egentrening" (med og uten ball, alternative idretter).
- ✓ Vurdere økt treningsdose (eksempelvis 2 treninger i uka?)

Mål for opplæringen:

Grunnleggende opplæring i den tekniske del av fotballferdighetene for:

- ✓ Førings – vending – dribling
- ✓ Pasning – mottak – bevegelse.
- ✓ Bevegelse/rykk – mottak – pasning – ny bevegelse/rykk.
- ✓ Skudd
- ✓ Heading
- ✓ Taktomslag
- ✓ "Timing" av løp, mottak og pasning.

Smågruppers samhandling for å skape avslutninger foran mål.

Temaer:

- ✓ Førings – vending – dribling – skudd
- ✓ Mottak (føring, pasning, skudd)
- ✓ Pasning;



- ✓ Pasningsalternativer – pasningsvinkler
- ✓ ”Enkle” pasninger – lette å ta imot
- ✓ Pasningsfinter
- ✓ Pasningssskygge
- ✓ Invitasjon til pasning
- ✓ Skudd
- ✓ Heading
- ✓ Presseteknikk og sikring i forsvar
- ✓ Hospitering i andre aldersgrupper kan vurderes

Retningslinjer for fysisk påvirkning:

- ✓ Barna er nå i en stabil fysisk vekstperiode.
- ✓ Bevegelsesskolering og innøving av grunnleggende teknikker prioriteres høyt.
- ✓ Ren styrketrening og utholdenhetstrening skal ikke skje.
- ✓ Ren løpstrening skjer i korte intervaller med gode pauser med tanke på å forbedre hurtigheten.
- ✓ Gode tøyningsøvelser skal benyttes.

Retningslinjer for sosial og holdningsmessig påvirkning:

Målet skal også for denne aldersgruppe være å skape lyst og glede til å spille fotball og drive idrett. I tillegg skal man også påvirke holdninger mht:

- ✓ Ansvar for seg selv;
 - ✓ Disiplin (lytte/lære)
 - ✓ Treningsregler, lære seg å holde treningstider og kamptider. Møte presis!
 - ✓ Teknikktrening som setter krav til mange repetisjoner – påvirkes til egentrening.
 - ✓ Påvirke holdninger til seier og tap.
- ✓ Ansvar for klubben;
 - ✓ Utstyr holdes i orden.
 - ✓ Ansvar for utstyr ut og inn på treningene.
 - ✓ Overholde klubbens vedtatte regler.
 - ✓ Respekt for medspillere, motspillere og dommer.
 - ✓ Respektere samarbeid og samhold.



Råd for gjennomføringen:

- ✓ Hovedvekten skal legges på den tekniske delen av fotballferdigheten.
- ✓ Trenerens rolle skal være både å tilrettelegge og instruere.
- ✓ Ta opp få momenter om gangen – teknikken gjentas ofte.
- ✓ Spilleaktiviteter mot 1 og 2 mål på små områder og med få spillere på hvert lag – store nok mål!
- ✓ I annen rekke kommer rettledning i taktiske momenter, men spillerne skal oppmuntres til å finne løsninger selv.

Forslag til aktiviteter og øvelsesutvalg:

Tips bla. på følgende nettsteder:

www.nike.com

www.fotball.no

www.treningsokten.no



Skoleringsplan

Aldersgruppen 13 – 14 år

Generelt for gruppa:

- ✓ Puberteten starter – for guttene senere enn for jentene.
- ✓ Psykisk labile – usikre/påtatt tøffhet/variabelt humør.
- ✓ Grunnet sterk vekst kan koordinasjonsevnen være variabel.
- ✓ Kreativiteten og konsentrasjonen i sterk utvikling.
- ✓ Lærenemme og ergjærrige.
- ✓ Det legges mer vekt på teknisk/taktisk utvikling enn på fysisk utvikling.
- ✓ Gruppen er mer prestasjonsbevisst enn før.
- ✓ Rettferdighetsbevisste.
- ✓ Få et forhold til kosthold, kampforberedelser og hvile

Mål for opplæringen:

- ✓ Videreutvikle de tekniske fotballferdighetene.
- ✓ Enkeltspilleres tekniske fremgang er viktigere enn lagets resultater.
- ✓ Påvirke holdning til egentrening.
- ✓ Utvikle taktiske ferdigheter;
 - Bygge opp og avslutte angrep
 - Forsvar/forstyrre motpartens angrep

Temaer:

- ✓ Retningsbestemt mottak
- ✓ Førings, finting, dribling
- ✓ Mottak – vending;
 - Dribling
 - Pasning
 - Skudd
- ✓ Pasninger – kort/lang
- ✓ To mot en situasjoner;
 - Veggspill
 - Overlappinger
 - Ballovertagelse
- ✓ Angrepsavslutning;
 - Innlegg, bevegelse foran mål, avslutning
 - Alene med keeper – avslutning
- ✓ Forsvarsspill;



- Sentrale retningslinjer
- Press, sikring, markering
- Tackling
- ✓ Hospitering

Retningslinjer for fysisk påvirkning:

- ✓ Stor spredning i fysisk utvikling gjør det vanskelig å sette konkrete fysiske mål.
- ✓ Det fysiske grunnlag utvikles gjennom høy intensitet i spillet.
- ✓ Styrketrening uten vekter! "Sikringskost" mot skader ved spesiell styrketrening for muskulatur rundt mage/rygg, hofta, kne og ankel f.eks. ved at spillerne bruker egen kropp som belastning.
- ✓ Hurtighetstrening – bl.a. hurtighet og innsats i sprinter, rykk, vendinger og taklinger.
- ✓ Spenst – få repetisjoner med max innsats.
- ✓ Ordentlig uttøyningsprogram som avslutning på all trening og kamp.

Retningslinjer for sosial og holdningsmessig påvirkning:

- ✓ Gunstig aldersgruppe for påvirkning av holdninger.
- ✓ Holdningsskapende arbeid mht. det å prestere – det er lov å være best!
- ✓ Holdning til egentrening.
- ✓ Holdning til konsentrasjon, interesse og entusiasme til trening og kamp.
- ✓ Holdning og respekt for medspillere, motspillere, trenere, ledere og dommere.
- ✓ Ansvar for klubbens utstyr samt holde eget utstyr intakt.
- ✓ Holdninger til sunt levesett (kosthold, søvn etc.).
- ✓ Aksepter ikke banning ("utvisning" noen minutter).

Råd for gjennomføringen:

- ✓ Ha et hovedmål for hver trening som gjøres kjent for spillerne.
- ✓ Klare læringsmomenter i øvelsene.
- ✓ Still kvalitetskrav – gi ros og korriger slik at det blir understreket hva som er viktig.
- ✓ Spill i små grupper fra 1 : 1 til 7 : 7.
- ✓ Bruk oppvarmingsdelen til å fokusere og vektlegge den tekniske delen – tillat ikke slurv!



✓ Taktisk del legges inn i spilleaktiviteter.

Forslag til aktiviteter og øvelsesutvalg:

Tips bla. på følgende nettsteder:

www.nike.com

www.fotball.no

www.treningsokten.no



Skoleringsplan

Aldersgruppen 15 – 16 år

Generelt for gruppa:

- ✓ Ekstrem vekstperiode.
- ✓ Guttene utvikler større muskulatur enn jentene.
- ✓ Koordinasjonsevnen i fin utvikling.
- ✓ Sterk vekst i kretsløpsorganene.
- ✓ Opptreden som kan gi seg utslag i usikkerhet, generthet, påtatt tøffhet, brutal opptreden og direkte aggresjon.
- ✓ Tåler sterk fysisk belastning, men trenger lang restitusjonstid.
- ✓ Kreativiteten i kraftig utvikling.
- ✓ De fleste gutter er midt i puberteten.
- ✓ Sterke sosiale behov gjør seg gjeldende.
- ✓ Vær OBS på at stort frafall kan skje i denne aldersgruppen på grunn av andre interesser. Blant annet sosiale tiltak må vurderes for å beholde disse. Tilpasning av treningstider og treningsmengde. Koordinering mot andre idretter.
- ✓ Få bedre kjennskap til godt kosthold, gode kampforberedelser og hvile/restitusjon.

Mål for opplæringen:

- ✓ Vedlikehold og utvikling av tekniske ferdigheter.
- ✓ Lære deler av det taktiske spillet gjennom alternative muligheter for "oppbygging av angrep", "å skape målsjanser" og "å avslutte angrep".
- ✓ Utvikle enkeltspillere gjennom egentreningsprogram.
- ✓ Styrkeøvelser
- ✓ Grunnprinsipper i forsvarsspill – sonedeforsvar, press/vinkel/avstand etc.
- ✓ Enkeltspilleres fremgang er viktigere enn lagets resultater.

Temaer:

- ✓ Pasningskvalitet – korte og lange pasninger
- ✓ Mottak – gjenlegging
- ✓ Retningsbestemt mottak
- ✓ Mottak – vending
 - ✓ *Dribling*
 - ✓ *Pasning*



- ✓ Skudd
- ✓ Veggspill
- ✓ Overlappinger
- ✓ Ballovertagelse
- ✓ Innlegg - bevegelse foran mål
- ✓ Skudd
- ✓ Heading

Retningslinjer for fysisk påvirkning:

- ✓ God fysisk trening oppnås gjennom høy intensitet i spillet.
- ✓ En del styrketrening (uten vekter) som forebygger skader. F.eks. sirkeltrening to og to sammen.
- ✓ Hurtighetstrening på alle områder er viktig.
- ✓ Spent – få repetisjoner med max innsats.
- ✓ Vær OBS på at de eldste nærmer seg junior-/seniorfotball – forberedes på de krav som stilles.
- ✓ Ordentlig uttøyningsprogram som avslutning på all trening og kamp.

Retningslinjer for sosial og holdningsmessig påvirkning:

- ✓ Bevisstgjøre spillerne i deres forhold til fotball:
 - ✓ I hvilken grad ønsker de å satse på fotball?
 - ✓ Gjør spillerne bevisst på konsekvensen for å nå sine mål (A-lag, landslag, proff...)
 - ✓ Hvilke utfordringer kan de møte utenom den aktive fotballen?
 - ✓ Ta også vare på de som ikke er best slik at de blir i klubben (opplæring for å bli trenere, ledere og dommere).
 - ✓ Hvilke holdninger skal den enkelte ha til sosiale fenomen som rus og mobbing?
 - ✓ Holdningsskapende arbeid i klubben og i samarbeid med krets og NFF.
 - ✓ Holdning til egentrening påvirkes.

Råd for gjennomføringen:

- ✓ Viktig at aktiviteter/øvelser ses i sammenheng med foregående alderstrinn. Det er altså i større grad forståelses- og ferdighetsnivå som må være avgjørende for hvilke/hvor mange momenter man bør vektlegge.



- ✓ Bruk mye ball, også under oppvarming og mer fysisk betont trening.
- ✓ Prioriter teknikktraining og individuell teknisk/taktisk trening foran lagorganisering og ressurstrening.
- ✓ Vektlegg kvalitet i teknisk utførelse.

Forslag til aktiviteter og øvelsesutvalg:

Tips til øvelser bla. på følgende nettsteder:

www.nike.com

www.fotball.no

www.treningsokten.no



Hospitering / Spill i høyere årsklasser

Utfoldelse + Utfordring = Utvikling

Hospiterings prinsippet:

- Hospitering skal være et tilbud for spillere i alle aldersklasser.
- Hensikten med hospitering er å gi spillere med gode ferdigheter og stor motivasjon, i forhold til de andre i sin årsklasse, et tilbud om å videreutvikle seg på et tilpasset nivå. Det betyr å kunne trene sammen med, men også å spille kamper for eldre lag.

Det er viktig å ha fokus på at det er spillerens utvikling (sportslig og sosialt) som skal ivaretas, både på kort og lang sikt.

- Hospitering skal være et supplement til treningene/kampene på eget lag, og skal ha en tidsbegrenset varighet. Maksimal tid med hospitering kan avtales innenfor en og samme sesong. Det er viktig at det gjøres kontinuerlig evaluering av hospiteringen med hensyn på spillerens ferdighet i gruppa og vurdere om ordningen fungerer godt sosialt.

Opphør av hospitering:

- Dersom spiller ikke innehar det ferdighetsnivået i alderstrinnet spiller hospiterer i, bør det vurderes å opphøre hospiteringen.
- Dersom spilleren ikke fungerer sosialt sammen med de eldre guttene eller jentene, eller på sitt eget lag som følge av hospiteringen må også tiltak vurderes.
- Etter vårsesong og etter sesongslutt skal hospitering evalueres mellom alle berørte parter (spiller/foreldre/trenere) – og fornyes eller eventuelt opphøre.

Hospitering skal anses som et tilleggstilbud til egne lags treninger og kamper og skal ikke være til erstatning for eget lags treninger. Skulle det oppstå problematikk, skal dette avklares mellom trenerne og evt. legges fram for trenerkoordinator og sportslig leder.

Når det skal gjøres en vurdering av hvem som skal få tilbud om hospitering, skal det legges avgjørende vekt på spillernes ferdigheter og holdninger. Det skal også legges vekt på sosiale konsekvenser ved en hospitering, da det skal jobbes for en god lagånd og et godt fellesskap i klubben. Hospitering skal være utviklende og motiverende.

Saksgang:

- Trener på eget lag/alternativt trener på eldre lag kommer med forslag på hvem som bør få tilbud om hospitering og legger dette fram til trenerkoordinator/sportslig leder. Det er trenerkoordinator/sportslig leder som tar endelig beslutning etter dialog med trenere/foreldre til utøver det gjelder.
- Tilbudet om hospitering skal være akseptert av foreldre/trener/trenerkoordinator og sportslig leder før avtalen iverksettes.
- Alle hospiteringer skal evalueres fortløpende, minimum hvert halvår.



- Evalueringene skal særlig ta hensyn til at det sosiale blir ivaretatt, både for spilleren og med hensyn til atferd i spillergruppen i aldersklasse spiller tilhører.

Forutsetninger:

- Trener på mottakende lag skal prøve på best mulig måte å tilrettelegge for at hospitanten trives. Hospiterende lags trener må til enhver tid følge opp hospiterende spillere slik at ferdighetsnivået er tilstede og at spilleren behersker nivået. Dersom hospiterende spiller finner det vanskelig å tilegne seg nivået, eller i perioder møter motgang kan det være riktig å ta en pause i hospiteringen for å prøve igjen senere. Dette bør drøftes i samråd med trenerkoordinator/sportslig leder.
- Trener på eget lag og mottakende lag har ansvar for å informere og forankre ordningen blant sine spillegrupper. Det er sentralt at hospitantene fortsatt utviser gode holdninger når de er på eget lag. **OBS!** Hvis holdningene endres, bør dette drøftes med foreldre/trenerkoordinator/sportslig leder for evt. å gjøre tiltak. Ved gjentatte episoder **skal** hospiteringen opphøre. Hospitanter **skal** være gode forbilder for eget lags spillergruppe. Det er viktig å unngå splittelse i egen aldersgruppe.
- Trener på eget lag skal, i samarbeid med aktuelle foreldre, påse at den totale belastningen for hospitantene ikke blir for stor. Husk at spilleren bare er et barn.

Husk: Flest mulige med lengst mulig, og et bredt tilbud til alle nivå!