



SPORTSPLAN

RISSA IDRETTSLAG

FOTBALLAVDELING

Revidert 27.10.2023

Godkjent i styret i Rissa IL fotball



Revisjonsoversikt

Versjon	Dato	Endring	Revidert av
1.0	01.11.2022	Første utgave	Vibeke S Sand
1.1	29.01.2023	Andre utgave	Vibeke S Sand
1.2	11.09.2023	Tredje utgave	Vibeke S Sand
1.3	27.10.2023	Fjerde utgave	Vibeke S Sand

Innhold

1. Innledning.....	5
2. Klubbens visjon, mål og tiltak.....	5
2.1 Visjon.....	5
2.2 Mål.....	6
3. Holdninger og Fair Play.....	7
3.1 Spillernes holdninger.....	7
3.2 Trenerens ansvar med å bidra til gode holdninger og Fair Play.....	7
3.3 Fair Play fra foreldre/foresatte.....	8
3.4 Fair Play fra publikum og supportere.....	8
3.5 Tiltak og rutiner for uønskede hendelser.....	8
4. Klubbens treningsfilosofi og trenerens rolle.....	10
4.1 Trygghet og trivsel.....	10
4.2 Mestring og utvikling.....	10
4.3 Lagbygging.....	10
4.4 Aktivitet.....	10
4.5 Gjenkjenning og variasjon.....	11
4.6 Jevnbyrdighet.....	11
5. Trenerutdanning.....	11
6. Barnefotball 6-12 år.....	12
6.1 Retningslinjer for disponering av spillere i barnefotballen:.....	12
6.2 Samarbeid med andre idretter og sesong i barnefotballen.....	12
7. Ungdomsfotball 13-16 år.....	14
7.1 Retningslinjer for disponering av spillere i ungdomsfotballen:.....	14
7.2 Samarbeid med andre idretter og oppstart i ungdomsfotballen.....	15
8. Seniorfotball 16 år og oppover.....	16
8.1 Retningslinjer for disponering av spillere:.....	16
9. Fotball for alle.....	17
10. Deltakelse på cuper, turneringer og dugnadsinnsats.....	17
11. Klubbens retningslinjer for:.....	19
11.1 Differensiering.....	19
11.2 Hospitering.....	19
11.3 Permanent opp- og nedflytting.....	20
11.4 Nominering til Klubb BDO.....	20

12. Eat Move Sleep / Kiwi Bama Cup	21
13. Dommerutvikling	22
14. Styrets sammensetning	22

1. Innledning

Sportsplanen er et samleddokument som inneholder de viktigste retningslinjer for alle aktiviteter i fotballavdelingen i Rissa IL, og er et viktig verktøy for å utvikle klubb, lag og spillere i samme retning.

Sportsplanen er et arbeidsredskap vi ønsker trenere/lagledere, styremedlemmer og andre medlemmer av klubben bruker aktivt for å sikre felles forståelse av hvordan det sportslige arbeidet i klubben skal utføres. Sportsplanen skal være en rød tråd for alle aktørene i klubben og skal bidra til å sikre kontinuitet i treningsarbeidet og en helhetlig og klubbstyrt utvikling.

2. Klubbens visjon, mål og tiltak

Vi har basert klubbens mål på barne- og ungdomsfotballens tre grunnpilarer:

- Fotball for alle
- Trygghet+ mestring+ utfordring = Trivsel og utvikling for alle.
- Fair Play

2.1 Visjon

Fotball for alle- glede, mestring og fellesskap

Rissa il fotball er en breddeklubb, vi har plass til alle, og vi skal gi et godt tilbud til alle. Vi ønsker at våre fotballspillere skal oppleve glede, mestring og fellesskap.

Glede

Fotball er gøy!

Vi skal ha fokus på at alle skal ha det gøy på banen, og få en positiv opplevelse sammen med laget sitt. Glede skaper motivasjon og stå-på-vilje.

Glede skal prege alle aktiviteter på alle nivåer - trening, konkurranser og det sosiale livet rundt fotballen, å gjøre noe sammen med andre bidrar til økt samhold og glede.

Mestring

Vi ønsker at alle våre fotballspillere skal oppleve mestring, uavhengig av ferdigheter og nivå. Å mestre enten alene eller sammen med andre gir stor glede og trivsel. Mestring styrker selvfølelsen.

Fellesskap

I fotballen er vi del av en klubb og del av et lag. Alle er velkomne og skal inkluderes i vårt sosiale fellesskap. Vi skal ha fokus på det positive, rose og støtte hverandre, og vi skal holde sammen i medgang og motgang. Å være sammen om noe skaper fellesskap og tilhørighet. Vi ønsker å bygge en klubb med et sterkt fellesskap, en klubb vi er stolte av!

Vi jobber gjennom disse punktene i tråd med NFF sin visjon "Flest mulig – lengst mulig – best mulig" i et trygt og utviklende miljø for alle.

2.2 Mål

Klubbens mål er satt med tanke på at vi skal nå visjonen vår:

Fotball for alle- glede, mestring og fellesskap.

- Rissa il fotball ønsker å gi alle som ønsker det, et tilbud om å spille fotball i organisert form. Klubben har derfor som mål å stille lag i alle aldersklasser, enten alene eller i samarbeid med Stadsbygd il og/eller Vanvik il.
- Skape et trygt fotballmiljø, der alle som vil spille fotball får et tilbud etter sine ferdigheter, behov og ønsker i tråd med Fair Play-prinsippene.
- Skape et miljø der mestring og utvikling er sentrale begrep. Vi ønsker at spillerne skal ha mulighet til å utvikle seg i tråd med sine ønsker og mål. Klubben skal gi medlemmer som ønsker det, et tilbud om trener-, dommer- eller lederutdanning.
- En trener pr lag bør ha trenerutdanning for det nivået man utfører trenerjobben. Det vil si Grasrottrenerkurs 1 og 2 for barnefotballen, Grasrottrenerkurs 3 og 4 for ungdomsfotballen og B-kurs for seniornivå.
- Vi har plass til alle som ønsker å være med, enten det er som spiller, trener, dommer, leder, eller støttespiller på andre områder.

3. Holdninger og Fair Play

For å skape et godt miljø er gode holdninger blant spillere, trenere, foreldre og publikum viktig. Fair Play er Norges fotballforbunds satsing på å skape gode holdninger både på og utenfor banen, og Rissa il fotball ønsker å ha Fair Play som et grunnleggende element for sin aktivitet.

Fair Play må forankres i hele fotballavdelinga. Fra aldersklassen 9 år og oppover skal det arrangeres spillermøter der Fair Play er et sentralt tema. For de yngste gruppene tas dette fortløpende på treningsfeltet og ved kampsituasjoner. Alle lag skal arrangere foreldremøter ved oppstart, der skal mal for foreldremøter brukes og Fair Play er et sentralt tema.

3.1 Spillernes holdninger

Fair Play handler ikke bare om med-, motspillere og dommere, men også om holdninger til seg selv. Vi jobber mot at alle spillere skal følge disse prinsippene:

- Møt opp til rett tid!
- Vær forberedt til trening og kamp (sko, leggbeskyttere, klær e. vær osv.).
- Positivt forhold til Eat Move Sleep (riktig kosthold, forståelse for nok hvile og søvn)
- Ta ansvar for egen utvikling, møt på trening for å trene, ikke for å bli trent
- Vær positiv, støtt dine lagkamerater i alle sammenhenger
- Gi ros/ oppmuntring til både med-, motspillere, dommere og trenere.
- Unngå kjeftbruk - godta at andre gjør feil.
- Fair Play hilsen før og etter kamp (uansett resultat).
- Vis respekt for trenere/lagledere, lytt når de snakker.
- Bruk Spond, svar innen fristen og gi beskjed ved forfall til trening og kamp.
- Vis respekt for dommeren, og kjeft aldri på dommeren.
- Godta jobben dommeren gjør, selv om dommeren også kan gjøre feil
- Vær stolt av klubben din
- Si ja når klubben ber deg om en tjeneste, bidra på treninger til yngre lag ved forespørsel.

3.2 Trenerens ansvar med å bidra til gode holdninger og Fair Play

- Gå foran som et godt eksempel, vær en god rollemodell, møt opp i god tid.
- Vær positiv og bidra til et godt miljø
- Vær et forbilde opp mot dommer og motstandere
- Det skal reageres på banning, fusk og kjeftbruk, for eksempel ved å ta spillere av banen for en periode.
- Gi barna en fornuftig holdning til seier og tap.
- Sørg for at alle oppnår mestringsfølelse på trening og at alle blir inkludert.
- Se alle, snakk med alle og skap relasjoner.
- Følg regelverket.
- Sørg for at hele laget gjennomfører Fair Play hilsen før kamp.
- Takk motstandernes trener/lagleder og dommeren for kampen.
- Støtt opp om egne klubbdommere før, under og etter kamp.

3.3 Fair Play fra foreldre/foresatte.

Foresatte og foreldre er en viktig ressurs for Rissa il fotball. De skal også bidra til trivsel og Fair Play i Rissa!

Vi ønsker foreldre som er engasjerte og positive:

- Gi oppmuntring til alle spillerne - ikke bare de du kjenner.
- Hei på laget, ikke enkeltspillere.
- Vit at din deltakelse betyr mye for barna/ungdommen.
- Respekter trenerens bruk av spillere – ikke kritiser hans/hennes avgjørelser. Husk det er han/henne som trener laget og tar avgjørelser de mener er best for laget og spillerne.
- Dommeren prøver også å gjøre sitt beste – ikke kritiser hans/hennes avgjørelser

I Rissa følger vi i tillegg Norges fotballforbunds foreldrevettregler.

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

Tilleggspunkter:

- Møt opp på foreldremøter
- Det forventes at foreldre stiller som sjåfører på kamper/treninger. Det er ikke trenernes jobb å få spillerne til og fra kamp/trening.
- Still opp som kampverter, kioskvert osv.

Det handler om respekt – ikke sant?

3.4 Fair Play fra publikum og supportere.

Din deltakelse som publikummer og supporter er viktig for Rissa il fotball, enten det gjelder i barne-, ungdoms-, eller seniorfotball:

- Verdsett god oppførsel og lagånd høyt
- Det viktigste er å støtte laget sitt, uansett resultat
- Respekter trenerens bruk av spillere – ikke kritiser avgjørelser
- Respekter dommernes valg.

Du som publikummer er med på å bidra til hvilken stemning og atmosfære kampen skal ha.

3.5 Tiltak og rutiner for uønskede hendelser

- Gjøre forventninger til kampgjennomføring kjent for trenere, spillere og foreldre

- [Fair play-møtet](#), gjennomføres mellom trenere, dommer og kampvert før kamp.
- [Fair play-hilsen](#) gjennomføres av spillere, trenere og dommer før og etter kamp.
- [Kampvert](#), det er et krav i breddereglementet med minimum en kampvert på alle kamper. Kampverten skal ha på gul vest og være godt synlig. Kampvertinstruks henger i garderobene og finnes her: <https://www.fotball.no/fotballens-verdier/fair-play/fair-play-tiltak-i-klubb/#183128>
- Fair play som tema på alle trener-, spiller-, og foreldremøter
- Gjøre alle medlemmer kjent med [fotballens varslingskanal](#)
- Synliggjøre Fair play og klubbens verdier på klubbens anlegg og klubbhus
- Alle spillere i ungdoms- og seniorfotball, samt alle klubbens trenere, gjennomfører fotballens [Fair play-kurs](#).

Rutiner for uønskede hendelser:

Hendelser som oppstår i kamp:

1. Vær i forkant og bytt ut spiller(e) som hyppig bryter spillets regler.
2. En dommer skal avbryte fotballkampen hvis det er fare for dommernes og spillernes sikkerhet. Støtt dommeren, følg dens beskjeder og bidra til å avbryte kampen hvis nødvendig.
3. Støtteapparatet skal ta ansvar for egne spillere. Skill lagene fra hverandre, ta med spiller(e) som ikke oppfører seg i garderoben og sørg for at begge lag har roet seg før kampen startes opp igjen.
4. Oppdages det personer som ikke er ønsket på området må dette varsles om til hjemmelagets støtteapparat. Effektivering av en bortvisning kan gjennomføres av tilkalt politi.

Hva bør klubben gjøre i etterkant av en uønsket hendelse?

1. Lagets støtteapparat informerer klubbens styre.
2. Klubbens styre rapporterer til fotballkretsen. [Varslingskanalen](#) kan benyttes.
3. Det er viktig at klubbene følger opp involverte spillere/trenere med samtaler og tiltak, samt informere hverandre om hvilke reaksjoner klubbene gir og hvilke forebyggende tiltak som settes i gang.
4. Om to spillere fra to ulike lag er involvert er det viktig at klubbene tar initiativ til at de involverte møtes, sammen med foreldre hvis under 18 år, for å diskutere det som har skjedd og hvordan man forebyggende kan jobbe for at slike hendelser ikke skjer i fremtiden.
5. Ta en prat med hele spillergruppen om det som har skjedd.
6. Lever inn en politianmeldelse avhengig av alvorlighetsgraden.

NFF har en [Fair play-håndbok](#) som bør brukes i det forebyggende arbeidet.

VI OPPFORDRER ALLE TIL Å TA ANSVAR, VISE RESPEKT, DISIPLIN OG TOLERANSE!



4. Klubbens treningsfilosofi og trenerens rolle

I Rissa IL Fotball skal alle som har lyst til å spille fotball få et tilbud. Klubben ønsker å gi alle mulighet til å lære seg fotball og utvikle seg i et trygt og inkluderende miljø. Alle skal oppleve at kamp og trening er morsomt.

4.1 Trygghet og trivsel

Trygghet og trivsel er to sentrale tema for at vi skal klare å holde på spillerne våre. Trives de ikke, vil de ikke fortsette. Det er viktig at trenerne har fokus på at alle skal ha det trygt på trening. For de yngste kan dette innebære å ha samtaler med foreldrene for å bli bedre kjent med spillergruppa. Enkelte barn kan trenge litt ekstra tilrettelegging for å bli trygg på gruppa og trenerne. Har vi en spillergruppe som er trygg og trives på trening, øker det også muligheten for å få til gode treningsøkter.

4.2 Mestring og utvikling

For å få til trivsel, er det viktig at alle føler mestring. Aktivitetene må legges til rette slik at alle opplever mestring og utvikling. For å få til dette er det nødvendig å kjenne spillergruppa godt og bruke differensiering i deler av treningsøkta der det er behov for det (punkt 10). I tillegg følge punktene under 4.5 for å legge til rette for gode treningsøkter tilpasset alder.

4.3 Lagbygging

Relasjonen mellom spillerne er viktig, at de trives sammen, har godt samhold og synes det er gøy å møtes på trening. Det er viktig å bygge lagfølelsen helt fra starten av. Fotball er en lagidrett og det er ingen som blir god alene. Rissa il er en breddeklubb og vi trenger alle for å klare å stille lag. Det er derfor viktig å ha fokus på lagbygging og forståelsen av at alle er like viktige på et lag, tidlig. I Rissa il spiller vi ofte med to årskull sammen, her er det ekstra viktig å ha fokus på at både de eldste og yngste er like viktige, og at vi er ett lag, til tross for aldersforskjellen. Det handler om å vise respekt og toleranse for hverandre, i et lag har vi mange ulike typer, og alle er like mye verdt. Trenerne må ha fokus på å bli kjent med spillergruppa og ivareta ulikheter uten at det går utover det kollektive.

Å arrangere sosiale treff utenfor fotballbanen kan også være lurt, spesielt i starten av en sesong, for at laget skal bli bedre kjent. Om spillerne kjenner hverandre godt er det et grunnlag for god lagfølelse.

4.4 Aktivitet

Fotball og samspill læres gjennom aktivitet. Det er derfor viktig at spillerne er mest mulig i aktivitet gjennom økta. Høy aktivitet gjør at spillerne er aktive både kroppslig, mentalt og sosialt. De er «tilstede» i økta med hele seg, og da er potensialet for læring og utvikling av fotball størst. Vi ønsker derfor at trenerne har fokus på følgende punkter:

- Kom raskt i gang med treningen
- Unngå mye køståing
- Pass på at ingen blir passive i løpet av økta.
- Bruk ballen så mye som mulig gjennom økta.
- Ha en viss forståelse for hvilke øvelser som er mest hensiktsmessig i forhold til gruppestørrelser.
- Skap glede, entusiasme, trygghet og stor aktivitet.
- Se alle!

- Gi ros for mestring ikke resultat.
- Spill mye fotball!

4.5 Gjenkjenning og variasjon

Rissa il er opptatt av at vi skal ha en rød tråd gjennom treningshverdagen. Det betyr at vi utgangspunktet bruker mye av de samme øvelsene, men at det utføres med forskjellige momenter, intensitet, progresjon og delferdigheter. Dette gjør vi ved at alle trenere bruker øvelsesbanken på <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/> som er tilpasset alderen til sin treningsgruppe. Her ligger ferdige oppsatte øvelser som bygger på de samme prinsippene til alle aldersgrupper.

Det er viktig at spillerne gjenkjenner situasjoner fra trening, i kamp, og motsatt. Det hjelper spillerne med å ta valg i kampsituasjoner. Spillerne må oppleve de samme situasjonene om og om igjen for at de skal gjenkjenne situasjonene. Samtidig er det viktig med variasjon for å holde motivasjon, treningsvilje og læringsutbytte oppe.

4.6 Jevnbyrdighet

I barne- og ungdomsfotballen skal alle få delta med like muligheter. Topping av lag skal ikke forekomme i barnefotballen, og alle skal spille like mye! I ungdomsfotballen skal alle ha rimelig spilletid når de blir tatt med til kamp. Spilletid gjennom en hel sesong skal være tilnærmet lik, selv om det kan tilpasses noe i forhold til treningsiver og oppmøte.

Jevnbyrdighet går ut på at alle får tilnærmet jevn motstand i både kamp og trening. Dette kan tilpasses ved følgende reguleringer:

- Differensiering, ulike utfordringer til spillere ut fra utviklingsnivå.
- Aktivitetene kan ha ulik vanskelighetsgrad, det vil skape mestring for alle.
- Varier gruppesammensetning på trening utfra ferdighetsnivå. Ikke faste treningsgrupper.
- Tenk jevnbyrdighet i kamp (barnefotball):
 - Sett inn ekstra spiller eller la motstanderne sette inn ekstra spiller.
 - La spillerne prøve seg i ulike posisjoner.
 - Bruk spillere som har samme ferdighetsnivå som motstanderne.

5. Trenerutdanning

Rissa il fotball ønsker at alle trenere deltar på trenerkurs. En trener pr lag bør ha trenerutdanning for det nivået man utfører trenerjobben. Det vil si Grasrottrenerkurs 1 og 2 for barnefotballen, Grasrottrenerkurs 3 og 4 for ungdomsfotballen og B-kurs for seniornivå. Klubben legger opp til å selv arrangere kurs eller at de som ønsker kan delta på kurs til andre klubber i nærheten. Det blir sendt ut tilbud om kurs 1-2 ganger i året via spond. Vanvik Il arrangerer delkurs 1 i april hvert år, vi oppfordrer alle nye trenere til å delta på dette kurset.

6. Barnefotball 6-12 år

Rissa il fotball gir et tilbud om organisert fotball fra den våren barna skal starte på skolen (5-6år). Treningene starter opp med en Kickoff for de yngste. Som en del av Kickoff arrangeres foreldremøter mens barna trener på banen. Alle lag skal gjennomføre foreldremøte. Tidspunkt for oppstart av trening og vårt samarbeid med andre idretter finner man i pkt 6.2.

Hovedmålet for barnefotballen er å gi et tilbud der spillerne opplever glede, mestring og fellesskap i tråd med vår egen visjon. Spillerne skal gis muligheten til å utvikle individuelle og sosiale ferdigheter og lære fotballspillet helhet.

Viktige fokusområder:

- Barnefotball er lekbetont!
- Det viktigste er å være sammen med venner.
- Alle skal spille tilnærmet like mye.
- Trygghet vs utfordringer + mestring = Trivsel og utvikling
- Alle barn gis et godt tilbud uavhengig av ferdigheter, modning, motivasjon og økonomi.

Hvordan trene og lede lag, øvelser, retningslinjer og regler finnes på <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/>

6.1 Retningslinjer for disponering av spillere i barnefotballen:

- Alle spillere skal ha lik spilletid i trening og kamp.
- Alle skal tilhøre sitt lag i sin årsklasse.
- Spillere kan av sosiale årsaker tilhøre et annet lag en sin årsklasse, men dette skal tas opp med sportslig utvalg.
- Spillere kan lånes inn til kamper om laget over mangler spillere, men dette skal ikke gå på bekostning av de som opprinnelig tilhører laget. Hvis dette skjer flere ganger, skal det rulleres på hvilke spillere det er. Det skal ikke gjøres for å heve nivået på laget over.

6.2 Samarbeid med andre idretter og sesong i barnefotballen.

Rissa il er et fleridrettslag. Fotballsesongen varer i utgangspunktet fra etter påske til høstferien. MEN kretsen tøyser sesongen i forhold til kamper i begge ender, spesielt for de eldste. Det er derfor viktig med et godt samarbeid med de andre idrettene og trenerne i klubben. Når fotballen har pause oppfordrer vi spillerne våre til å delta på andre aktiviteter i klubben som håndball og turn.

Vi har følgende retningslinjer for antall aktiviteter (trening+kamp) pr uke:

Aldersgruppe	I sesong (april-okt)	Utenfor sesong	Total anbefalt maks antall aktivitet pr uke (alle idretter) <i>Hentet fra fotball.no</i>
6-7 år	2	1	3
8-9 år	2	1	4

10-11 år	3	1	5
12-13 år	3	1-2	5-6

Vi har følgende retningslinjer for oppstart av barnefotballen:

Aldersgruppe	Oppstart	Avslutning	Pause
6-7 år	Ved Kick Off i mars/april (påske)	Høstferien	Oktober-april
8-9 år	Kan starte med 1 trening i uka etter jul i Basishallen	Høstferien	Oktober, november, desember (januar)
10-11 år	Kan starte med 1 trening i uka etter jul i Basishallen	Rett etter siste seriekamp	Oktober, november, desember, (januar)
12 år	Kan starte med 1 -2 treninger i uka etter jul i Vanvikan	Rett etter siste seriekamp	Oktober, november, desember (januar)

Om det er lag som ønsker å trene utover fotballens definerte sesong (april-oktober), **SKAL** det tas kontakt med trenerne på de respektive lag i håndball og turn, for å unngå at treninger legges på samme dag/kampdager.

Håndball deltar på Steinkjercup eller tilsvarende siste helg i april og fotball deltar på treningssamling i Selbu i februar utenfor sin sesong.

For samarbeidslag (12 år og oppover) styres oppstart av administrerende klubb.

7. Ungdomsfotball 13-16 år

Hovedmålet med ungdomsfotballen er å utvikle gode, motiverte spillere og beholde flest mulig lengst mulig. Ved behov samarbeider vi med Stadsbygd og/eller Vanvik for å kunne stille lag i ungdomsfotballen.

Ungdomsgruppen er en svært sammensatt målgruppe. Noen ønsker å satse for å prøve å bli toppfotballspillere, andre ønsker kun å trene og spille kamper for å ha det gøy sammen med kameratene. Noen har utviklet gode ferdigheter, mens andre igjen ikke har opparbeidet så gode ferdigheter enda - men det er uansett viktig at alle opplever utvikling og at alle opplever å være en del av laget.

Viktige fokusområder:

- Bruk tid på å bli kjent med ungdommene og deres ønsker for hva dere skal gjøre på treninger og i kamper.
- Ta ungdommene på alvor når dere trener gjennom å gi dem utfordringer i aktivitetene og sørg for å gi mange positive tilbakemeldinger!
- Unngå for mange spillere på hvert lag – sørg for at alle er mye involvert med ball.
- Ha alltid med avslutninger mot mål på trening – fotballspillere elsker å score mål!
- Bruk jevnbyrdighetsprinsippet når du organiserer laget i forskjellige grupper på trening. Dette gjør at alle får utfordringer på sitt nivå og dermed både opplever trygghet, utfordring og mestring.
- Bruk like mye tid og oppmerksomhet på alle spillere på laget!
- Ved tilfeller der det bør vurderes hospitering for enkeltspillere, skal klubbens sportslige ansvarlige kontaktes.

Hvordan trene og lede lag, øvelser, retningslinjer og regler finnes på <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/>

7.1 Retningslinjer for disponering av spillere i ungdomsfotballen:

- Alle spillere skal ha godt med spilletid i kamper, men treningsoppmøte kan påvirke spilletid. Det må da orienteres om til spillegruppa.
- Spillere kan lånes inn til kamper om laget mangler spillere, men dette skal ikke gå på bekostning av de som opprinnelig tilhører laget.
- Spillere kan maks spille kamper for to lag på en uke, og maks to kamper pr uke i tillegg til treninger med sitt eget lag. (Kapittel 4.7)
- Lån av spillere skal kommuniseres godt mellom de to lags trenere og det er trener på laget spilleren tilhører som avgjør om det er aktuelt å låne ut spillere.
- Trener på laget spilleren tilhører har ansvar for å følge opp at totalbelastningen ikke blir for stor.

7.2 Samarbeid med andre idretter og oppstart i ungdomsfotballen

Rissa il er et fleridrettslag. Fotballsesongen varer i utgangspunktet fra etter påske til høstferien. MEN vi ser at kretsen tøyser sesongen i forhold til kamper lengre i begge ender, spesielt for de eldste. Det er derfor viktig med et godt samarbeid med de andre idrettene og trenerne i klubben. Når fotballen har pause oppfordrer vi spillerne våre til å delta på andre aktiviteter i klubben som håndball og turn.

Vi har følgende retningslinjer for antall treninger pr uke:

Aldersgruppe	I sesong (april-okt)	Utenfor sesong	Total anbefalt maks antall aktivitet pr uke (alle idretter) <i>Hentet fra fotball.no</i>
14 år og oppover	3-4	2	6

*Før oppstart av ny trenings-sesong, **SKAL** det tas kontakt med trenerne på de respektive lag i håndball og turn, for å unngå at treninger legges på samme dag/kampdager. For samarbeidslag (12 år og oppover) styres oppstart av administrerende klubb.*

Håndball deltar på Steinkjercup eller tilsvarende siste helg i april og fotball deltar på treningssamling i Selbu i februar utenfor sin sesong.

8. Seniorfotball 16 år og oppover

Gi et tilbud til en mangfoldig gruppe, både til de som vil spille fotball for mosjon og til dem som systematisk vil vektlegge prestasjonsutvikling.

På trenersiden har klubben som mål å ha flere trenere organisert i et trenerteam. Trenerteamet for senior skal i tillegg samarbeide tett med trenerteam for G16/G19. Målet med en slik teamorganisering er:

- Bedre samkjøring med tanke på hospitering fra G16/G19 til senior.
- Et helhetlig treningsopplegg fra ungdomsfotball til seniorfotball, som vil bidra til å gjøre overgangen til seniorfotballen enklere i tråd med flest mulig, lengst mulig.
- Opprette en felles sosial arena mellom guttespillere og junior-/seniorspillere med fokus på å sikre et godt miljø på tvers av lagene. Økt klubbfølelse.
- Best mulig arbeidsfordeling og mindre belastning på hver enkelt trener.
- Trenerutvikling, med fokus på utveksling av kompetanse innad i trenerteamet.

Viktige fokusområder:

- Legge til rette for en bred og mangfoldig gruppe
 - Klubben skal ha et tilbud til alle som ønsker å være med uavhengig av ferdighets- eller ambisjonsnivå.
 - Differensiert treningsopplegg med fokus på trygghet, trivsel og mestring.
 - Legge til rette for spillere som ønsker å fokusere på prestasjonsutvikling. Være åpen for å gå i dialog med eventuelle andre klubber for ekstra treninger /overganger.
 - Fokus på unge spillere.
- Oppmøte/treningsvilje skal ha betydning for laguttak.
- Oppfølging av keepere.
- Oppmuntre og tilrettelegge for egentrening.

8.1 Retningslinjer for disponering av spillere:

- Alle spillere som brukes skal ha betalt treningsavgift i inneværende år.
- Alle spillere må være registrert i fiks.
- Treningsoppmøte skal spille en rolle i forhold til spilletid.
- Spillere fra G16/G19 kan lånes til kamper. Trener på spillerens lag skal alltid kontaktes før spiller blir tatt ut til kamp.
- Det er viktig med god dialog med trener på spillerens lag i forhold til spilletid og antall kamper.
- Trener på spillerens lag avgjør hvor mye spilletid det er aktuelt med.

9. Fotball for alle.

Fotball for alle er et tilbud til alle som ønsker å spille fotball for gøy. Det er tilbud til alle som ikke har spilt fotball på ei stund, alle som ønsker seg ei sporty treningsøkt og alle som ønsker å starte med fotball, men synes senior er litt for seriøst.

Dette er et lavterskeltilbud for alle over 18 år. Klubben stiller med baller, kjebler og vester. Selve treninga foregår 1,5time pr uke, på faste dager. Det er alltid en person som låser opp og finner fram utstyr tilstede. Dette er en gratis aktivitet for alle som er, eller blir medlem i Rissa il fotball.

10. Deltakelse på cuper, turneringer og dugnadsinnsats.

Det oppfordres til at alle lag deltar på minst en cup i løpet av sesongen.

Rissa il fotball har utarbeidet retningslinjer for hvilke typer cuper og turneringer de ulike lagene kan velge å delta på.

Klubben dekker påmelding til en cup pr lag, og deltakerkort for inntil 2/3 lagledere pr lag fra J/G12 og oppover (overnattingscup)

Aldersgruppe/lag	Deltakelse
G/J 07, 08	Delta på lokale barnefotball-cuper i Indre Fosen/Fosen
G/J 09 og 10	Delta på cuper på Fosen og/eller Trondheim
G/J 11 og 12	Delta på cuper på Fosen og/eller Midt-Norge
G/J 14	Delta på cuper i Midt-Norge og/eller Sverige + Oboscup
G/J 16/19	Delta på cuper i Norge/Sverige/Danmark + Oboscup
Senior	Adressacupen, evt futsalserie på vinteren

Om det er lag som ønsker å delta på flere cuper/turneringer oppfordres lagene selv til å få inn penger for å få ned egenandel pr spiller.

Oversikt over hvilke cuper og turneringer som avholdes i løpet av sesongen finnes på www.fotball.no.

Deltakelse på cuper skal avstemmes med klubbens styre.

Som et ledd i at lagene får dekt deltakelse til cuper, skal lagene stille opp på ulike dugnader for klubben. Her følger en oversikt over hvilke dugnader de ulike lagene forventes å stille på:

Hvilke lag	Type dugnad	Ca tidspunkt
J/G 7	Kiwi Bama Cup + kampkveld	Mai + høst
J/G 9	Kiwi Bama Cup + kampkveld	Mai + høst
J/G 11	Klargjøring av baneområdet	April
J/G 12	Andeløp	August
J/G 14	Merking av gressbane	Mai, juni og juli
J/G 16-17	Merking av gressbane	August og september

Senior	Botn Rundt Ta av og sette på nett på mål Skru av vann/sette på vann på brakka	Mai April og oktober/november April og oktober/november
--------	--	---

I tillegg forventes det at foreldre til de ulike alderstrinnene stiller opp på egne kampkvelder for laget, i form av Fair Play verter, Kioskvakt og rigging av baner, og at det stilles opp på dugnader som kommer i løpet av året. For eksempel ved etablering av nytt gjerde, grusing av parkeringsplass ol. Innkalling kommer i spond til hver enkelt lag.

Vi har også en årlig Klubbdugnad som alle forventes å stille opp på, denne dugnaden gir penger inn til klubben som brukes til å investere i nytt utstyr. For eksempel målnett, baller, kjepler osv.

11. Klubbens retningslinjer for:

11.1 Differensiering

Differensiering betyr å legge forholdene til rette både i treninger og kamp, for at spillerne skal kunne oppleve utfordring og mestring. Det betyr at alle trenger ikke å gjøre de samme øvelsene hele tiden. Vi kan variere avstand, størrelser på mål, antall spillere osv. Differensiering handler ikke om å dele gruppa opp i "de gode" og "de mindre gode", fotballspillet er sammensatt og alle kan ha forskjellige styrker. Noen er raske, noen er teknisk gode, men andre har stor arbeidskapasitet. Differensiering er å individualisere treningen innenfor rammen av laget

Eksempler på differensiering og tilrettelegging i økta	6-7år	8-9år	10-11år	12år og oppover
Ulik påvirkning gjennom forskjellige øvelser, læringsmomenter og krav til utførelse.	JA	JA	JA	JA
Vurder betingelser (touch, banestørrelse, form, antall spillere osv) for utfordringer og mestring for alle	JA	JA	JA	JA
Inndeling i grupper etter ferdighetsnivå i deler av økta	NEI	JA	JA	JA
Treningsgrupper delt inn etter nivå eller treningsiver.	NEI	NEI	NEI	Dersom formålstjenlig

Limt inn fra retningslinjene til Norges Fotballforbund.

11.2 Hospitering

Spillere over 12 år som ønsker ekstra utfordringer og som innehar gode holdninger og et høyt ferdighetsnivå sammenlignet med jevnaldrende, kan tilbys hospitering til høyere aldersklasser eller på tvers av kjønn. Dette skal fortrinnsvis skje gjennom trening, men det kan også gjennomføres i kamper. I alle hovedsak skal alle spillere tilhøre det laget de er på i forhold til alder, også ved hospitering. Spillere skal ikke droppe treninger på sitt lag for å delta på treninger med eldre lag. Hospitering er kun et tilbud om ekstra treninger.

Hospitering avgjøres av sportslig utvalg og trenere på de aktuelle lagene etter samtale med spilleren og foreldre. Dette skal ikke skje etter initiativ av foreldre.

Treneren på det laget spilleren hospiterer fra, er ansvarlig for belastningen til spilleren. Det er derfor viktig at treneren sørger for å få informasjon om hvilke treninger/kamper spilleren deltar på. (Kapitel 9)

Hospitering ned en årsklasse er også mulig der man ser at dette gagnar spilleren. Dette kan for eksempel være om man går i skoleklasse med de som er året yngre eller at foreldre/spiller selv ytrer ønske om det.

Eksempler på hospitering	6-9 år	10-11år	12-og oppover
Hospitering på tvers av kjønn	Nei	Ikke anbefalt*	Ja
Hospitering i kamp	Nei	Ikke anbefalt*	Ja
Hospitering på tvers av klubber	Nei	Ikke anbefalt*	Ja
Hospitering opp en klasse	Nei	Ikke anbefalt*	Ja

Verktøyene som anbefales på alderssegmentet er merket med "Ja", mens verktøyene som ikke anbefales for alderssegmentet er merket med "Nei".

*Det vil være tilfeller hvor fysikk og tidlig utvikling av ferdigheter gjør dette nødvendig.

Limt inn fra retningslinjene til Norges Fotballforbund.

11.3 Permanent opp- og nedflytting

I noen klasser kan vi oppleve at det finnes spillere som har et klart høyere ferdighetsnivå enn resten av spillergruppa. Hvis spilleren selv ytrer ønske om større utfordringer, innehar et ferdighetsnivå og er fysisk skikket for å høre til en eldre treningsgruppe, bør permanent flytting vurderes.

Det samme gjelder om noen ønsker å permanent bli flyttet ned en treningsgruppe.

Dette skal alltid være i samtale med begge lags trenere, foreldre, spiller og sportslig utvalg i klubben.

11.4 Nominering til Klubb BDO

Spillere som i det året de fyller 11 år, innehar ferdigheter, holdninger, treningsvilje og modenhet kan nomineres til sonetrening i regi av NFF Trøndelag. Spillere som nomineres, nomineres utfra de til enhver tid gjeldende kriterier fra NFF Trøndelag. Trenerne på de aktuelle lagene skal sende sine kandidater til sportslig leder/leder i klubben som sender nominasjonen felles fra klubben. I enkelte klasser nominerer NFF Trøndelag spillere selv.

Det er viktig å forberede spillerne på at det først er to kartleggingssamlinger, deretter blir troppen halvert før videre treninger og kampdager.

For mer info om Klubb BDO se:

<https://www.fotball.no/kretser/trondelag/spillerutvikling/>

12. Eat Move Sleep / Kiwi Bama Cup

Rissa il fotball har siden 2016 blitt plukket ut av Norges Fotballforbund til å være Eat Move Sleep ambassadør. Vi ønsker å fortsette å søke om å være Eat Move Sleep ambassadører og få arrangere Kiwi Bama Cup.

Hva kreves for å bli Eat Move Sleep-ambassadør?

- en person som er Eat Move Sleep-ambassadøransvarlig/Cupansvarlig.
- ha sunne mat- og drikkealternativer tilgjengelig hele året.
- aktivt benytte Idrettsfruktordningen under alle turneringer, arrangementer, treninger, samlinger og så videre.
- en person som er kioskansvarlig.
- arrangere Kiwi Bama cup, for aldersgruppen 6-12 år.
- arbeide aktivt for å spre viktigheten av fysisk aktivitet, et sunt kosthold og nok søvn.
- arrangere et eget kick-off med Eat Move Sleep som tema.
- ha denne linken www.bama.no/idrettsfrukt synlig i våre informasjonskanaler.

Som Eat Move Sleep-ambassadør får klubben:

- Retten til å kalle seg EAT MOVE SLEEP-ambassadør.
- Veiledning og verktøy til å gjennomføre ulike helsefremmende tiltak.
- En egen kontaktperson fra BAMA OG NFF, som gir råd, veiledning og oppfølging.
- Invitasjon til kick-off på Ullevål.
- Delta i konkurransen om å bli årets EAT MOVE SLEEP-ambassadør.
- Være en del av NFFs og BAMAs offensiv for bedre folkehelse.
- Sponsede premier til alle deltakere på Kiwi Bama Cup.
- Alt nødvendig profileringsmateriell til å arrangere Kiwi Bama Cup.



13. Dommerutvikling

Klubben skal jobbe målrettet mot å rekruttere nye dommere.

Som et rekrutteringstiltak skal klubben invitere siste års jenter og gutter 14 til klubbdommerkurs, det oppfordres til at alle spillere møter. Dette gjøres i samarbeid med Stadsbygd og Vanvik. Dette vil i tillegg til å kunne rekruttere flere dommere til klubben, gi spillerne verdifull kompetanse innen regelforståelse og Fair Play.

På Klubbdommersiden har vi et samarbeid med Stadsbygd og Vanvik. Om vi trenger flere dommere til våre cuper skal disse klubbene kontaktes og tilbys dømming. Det samme gjelder om vi mangler dommere i barnefotball-kamper.

Klubben skal ha en dommerkontakt, og alle klubbdommere skal følges opp og veiledes av klubbens dommerkontakt eller rekruttdommere. Det oppfordres til at alle klubbens trenere tar vare på dommerne og følger opp disse i forbindelse med kamper. Fair Play vertene har også en oppgave i å følge opp og støtte våre dommere i kamper (se kapittel 3.5)

Dommere trenger også trening, det er viktig at de blir invitert inn i treningskamper på de ulike nivåene. Rekruttdommere skriver under egen avtale med klubben i fht dømming og utstyr.

14. Styrets sammensetning

Rissa il fotball skal til enhver tid ha et styre som er besatt av følgende roller:

- Leder
- Nestleder
- Sekretær
- Sportslig leder ungdom
- Økonomiansvarlig
- Barnefotballansvarlig/Cup ansvarlig
- Medlemsansvarlig
- 2-3 styremedlemmer

I tillegg skal disse rollene være besatt:

- Materialforvalter/Utstyersansvarlig
- Dommerkontakt
- Kioskansvarlig
- Baneansvarlig Åsly og Langsand

Disse har møterett men ikke møteplikt i styret og har ikke stemmerett ved saker som det stemmes over.