



Stiftet 1935

SPORTSLIG PLAN

ROMEDAL IDRETTSLAG

Innledning:

Denne planen skal være styrende for det sportslige arbeidet i Romedal Idrettslag. Den baserer seg på Idrettslaget retningslinjer.

Planen skal brukes som et verktøy i planleggingen og gjennomføringen av fotballtilbudet for barn og ungdom i Romedal Idrettslag.

Dette er ikke ment som noe fasit på hvordan barne- og ungdomsfotballen skal organiseres, men et forslag som blir fortløpende vurdert av klubbens medlemmer

Målsetninger for Romedal Idrettslag

Sportslige målsetninger:

- Å gi et godt nok sportslig tilbud til de ønsker å bli gode (Er i tråd med NFF sine tanker når det gjelder fotball for barn og ungdom) NFF sier `` De som vil trene en gang i uken for å ha det gøy, treffe venner og spille kamper når det passer, skal selvfølgelig fortsatt gjøre det. Men de som ønsker å satse friskt på fotball for å bli best mulig, skal også få et tilbud.``
- Det skal være lov å være god.
- RIL skal tilby kvalifiserte trenere på alle lag.
- RIL skal tilby et differensiert opplegg som sikrer at alle spillere får utfordring på riktig nivå.
- Spillere som har gode ferdigheter og holdninger skal tilbys hospitering til eldre lag.
- Spillerne i RIL skal utvikle gode holdninger.
- Det skal tilbys egen keepertrening fra og med lillegutt/jente.
- Alle spillerne skal oppleve å lykkes på og utenfor banen.
- Naturlig konsekvens av det arbeidet som gjøres i RIL er at vi hvert år er at vi melder på min 1 eller flere spillere på sonesamling.

Sosiale målsetninger:

- Gi alle som ønsker å spille fotball i Romedal Idrettslag et aktivitetstilbud
- Ril ønsker å gi et tilbud til alle barn fra den sommeren de begynner på skolen, med lek og mye moro, til de som begynner å bli voksne og til de som er godt voksne.
- Alle skal få et tilbud som gjør at de ønsker å fortsette å spille fotball.
- Det skal være moro å spille fotball i RIL.
- Spillerne skal få utvikle seg og skal vise gode holdninger.
- Ril skal jobbe for bedre og flere baner på Romedal Stadion.

Andre målsetninger:

Sportsplanen skal påvirke:

For spillerne:

- Basisferdigheter – fotballferdigheter
- Fotballhurtighet/reaksjonsevne/fotballbevegelser
- Holdninger
- Samhandling/fotballforståelse

For trenere/lagledere:

- Gi trenere/lagledere i de enkelte aldersgrupper et hjelpemiddel for fotballoplæringen.
- Fortelle treneren hva som forventes av treningsinnhold i den aktuelle aldersgruppen.
- Vise at det er meningsfylt å benytte en plan i stedet for tilfeldig valgte aktiviteter.
- Øke trenerens kompetansenivå.

For klubben:

- Øke muligheten for å gi presis informasjon om det sportslige arbeidet i vår klubb.

Holdninger, motivasjon og miljø.

Holdningsskapende arbeid i en klubb er vel så viktig som at aktivitetene er gode, kampsoppsettet er fornuftig, og miljøet rundt læringen er tilpasset det enkelte individ.

Holdninger gjelder både de som angår en selv som spiller og holdningen som spilleren har til andre. Det er også viktig at foreldrene har de samme holdningene. Hvis ikke foreldrene støtter sine barn om det å ha riktige holdninger, er det vanskelig for barna å gjennomføre det i praksis.

Hva ønsker RIL:

Holdninger overfor seg selv:

- Punktlighet i enhver sammenheng.
- Vær forberedt til trening og kamp: materiell, fysisk og psykisk.
- Positivt forhold til kosthold
- Forståelse for nok hvile og søvn i kombinasjon med trening/kamp.
- Unngå røyking, alkohol og andre rusmidler.
- Ansvar for egen utvikling, møte på trening for å trene, ikke bli trent.
- Ta skolegangen på alvor.
- Tåle seier og tap.

Holdninger overfor motspillere:

- Vis god sportsånd
- Betydningen av Fair – Play
- Vis respekt

Holdninger overfor trener/lagleder:

- Lytt til det de sier.
- Hvis du er uenig, vurder når det passer å ta dette opp.
- Vær samarbeidsvillig
- Ikke snakk bak ryggen hvis du er uenig.
- Gi beskjed i god tid ved forfall til trening og kamp.
- Vær lojal ovenfor treneren eller laglederens beslutninger

Holdninger overfor dommer/regelverk:

- Godta dommernes avgjørelser
- Unngå negative reaksjoner – vær positiv
- Dommeren gjør feil, slik som du.
- Takk dommeren for kampen

Holdninger overfor klubben:

- Vær stolt av klubben din
- Tilstreb klubbfølelse og samhold
- Si ja når klubben ber deg om en tjeneste
- Tenk på at det er mange som jobber for at du skal ha det gøy med fotballen

Samspeilet mellom holdninger og fotballferdighet vil være helt avgjørende for:

- ens egen utvikling som spiller
- hvor godt miljøet på laget kan bli
- hvor gode lagkameratene kan bli
- hvor godt laget kan bli

Det å lykkes:

Det er mange måter å lykkes på i fotball. Hva er vel mer moro når en spiller scorer det første målet for sesongen, eller i hele sin tid som fotballspiller. Eller om en keeper redder et skudd, eller en spiller får skryt av treneren eller en medspiller som han egentlig ser opp til. Det kan også være å lykkes med en finte, en takling osv. Det er ikke mer som skal til for at en spiller kanskje opplever fotballen som mer innbydende og at nettopp denne spilleren kanskje går hele veien til a-lagsfotball..

Derfor er det viktig å innrette treninger og til og med kamper slik at det å lykkes oppleves så ofte som mulig gjennom det å få utfordringer som tar hensyn til spillernes eget ferdighetsnivå.

Hvis en spiller gjør en feil:

Mange opplever det å gjøre en feil som det verste som kan skje. Mange gruer seg så mye at de kanskje ikke tør å prøve fordi de er redde for å feile. Det er viktig at trenerne eller andre som skal rette på en ting som spilleren gjør feil, gjør dette med positivt fortegn. Man skal ikke bare påpeke det negative, men heller ta det positive først. Gjerne også ta dette med spilleren etter trening osv. Kanskje dette er ofte det tryggeste. Bruk en positiv tone, det er det viktigste.

Miljø:

Det å skape et bra miljø blant barn og ungdom er ofte det viktigste rundt et lag. Derfor er det viktig at alle trenerne/lederne og spillerne gjør alt de kan for å skape et bra miljø rundt sitt lag og ellers i Idrettslaget. Det trenger ikke nødvendigvis koste penger, men alt fra det og samles til en tv kveld eller bare det å gjøre noe helt annet på trening skaper ofte bedre relasjoner for gruppen og er en fin måte å komme tettere på hverandre.

Grunnleggende funksjonskategorier i barne- og ungdomsfotballen

Ril mener at fotball bør bygges rundt fire grunnleggende funksjonskategorier. Å finne øvelser innenfor disse kategoriene vil gi spillerne innføring i alle fotballens delementer.

De grunnleggende funksjonskategoriene er:

1. Aktiviteter med hovedvekt på **individuell ballbehandling** i forhold til å:
 - Transportere ballen
 - Beherske ballen
 - Treffe med ballen
2. Aktiviteter med hovedvekt på å **spille sammen med** i forhold til å:
 - Avlevere ballen til
 - Motta ballen fra å returnere
 - Direkte spill
 - Samarbeid om ballen
3. Aktiviteter med hovedvekt på **spill mot** i forhold til å:
 - Overliste motstander(e) med ballen – angrep
 - Oppholde og hindre motstander – forsvar
4. Blandingskategori med **diverse spill og lekformer**, men uten mål i vanlig forstand
 - Spill i firkant
 - Mer frittstående spill/leker

Barnefotball – aldersgruppen 6 – 12 år

Ingen utvikler seg likt i denne aldersgruppen. Det er viktig og la alle prøve og gi dem tid til å modnes. Ikke forvent for mye. Alle er like viktig for Idrettslaget. Jenter og gutter er omtrent på samme nivå rent fysisk, så det er ingen ting i veien for at de kan spille samme. Men hvis Idrettslaget har mulighet til å lage rene gutte og jentelag er dette noe vi skal jobbe for å få til.

En åtte åring kan gjerne klare det samme som en 11 åring, noen starter tidligere enn andre, noen lærer ikke så fort. Men alle kan bli like gode på sikt.

Det er allikevel viktig at vi også tenker på de som har utviklet seg mest som å tenke på de som har utviklet seg minst.

Aldersgruppen 5-10 år.

I denne aldersgruppen får de fleste barn sitt første møte med organisert fotball. De skal spille 5-er fotball. Romedal Idrettslag gir et tilbud til de som har igjen ett år på barnehagen, og da fortrinnsvis med lek med fotball. Vi kan like gjerne kalle det idrettsskole. 6-åringene som skal begynne på skolen blir meldt på i serie på lik linje som de eldre. Men fortsatt er det mest lek, men gradvis med mer fotballlek. For denne årgruppen vil noen av lagene trene 2 ganger i uken og en kamp, noen velger å trene en gang i uken og en kamp, mens andre spiller mest kamper.

Karakteristiske trekk:

- Kraftig vekst i 5-7 årsalderen
- Jevn og harmonisk vekst fra 8 år
- Motorisk gullalder på slutten av perioden
- Liten utvikling av kretsløpsorganene
- Stor aktivitetstrang
- Selvsentrert
- Tar verbal instruksjon dårlig
- Kort konsentrasjonstid
- Idealer og forbilder står sentralt
- Stort vitebegjær
- Følsom for kritikk

Holdepunkter for opplæringen:

- Ferdigheter og teknikk må prioriteres
- Ikke spesiell utholdenhetstrening eller styrketrening
- Spill på småområder med få spillere på lagene
- Alle bør prøve seg på forskjellige plasser
- Aktivitet i korte sekvenser
- Demonstrere/vise øvelsene
- Bruk mye ros og sørg for en hyggelig tone.
- Del opp i turneringer på trening med få spillere på hvert lag. Bytt på lagene.

Innhold i opplæringen 5 – 7 år

Funksjonskategoriene og øvelsemomenter:

1. Individuell ballbehandling:
 - Føre ballen
 - Treffe med ballen
 - Skyte mot mål
2. Spille sammen med
 - Avlevere ballen til
 - Motta ballen fra
 - Samarbeid med ballen
3. Spille mot.
 - Spill mot ett mål
 - Spill mot to mål
4. Diverse spill og lekformer
 - Frittstående spill/leker

Keeperrollen:

- Alle bør forsøke seg i mål. Ikke la det bli noen tvang, hvis mange ønsker å stå i mål. Hvis ingen vil bør det rulleres. Det å stå i mål skal oppleves som positivt.

Innføring av regler:

- Hva skjer ved innkast?
- Hva skjer ved corner?
- Hva skjer ved utspill?
- Hva skjer ved frispark?
- Hva skjer ved avspark?
- Hva gjør en dommer?

Det er viktig at barna får en forståelse om disse reglene og lærer seg hvorfor og hvordan man utfører disse momentene.

Lagorganisering:

- Alle bør forsøke seg på ulike plasser, men RIL mener trenerne ikke bør prioritere noen innføring av forsvarspillere eller angrepsspillere i denne perioden, men heller la de løpe over hele banen.
- Forståelse for 5-er fotball

Treningsmengde:

- 1 gang pr uke

Kamper og turneringer:

- Følge kampoppsettet til IØF, det vil si ca en kamp i uken.
- 2 turneringer, en på våren og stangemesterskapet på høsten.

Innhold i opplæringen – 8 – 10 år

Funksjonskategoriene og øvelsemomenter:

1. Individuell ballbehandling
 - Føre/transportere ball
 - Beherske ball
 - Treffe ball
2. Spille sammen med
 - Avlevere ballen til
 - Motta ballen og returnere
 - Direkte spill
 - Samarbeid
3. Spille mot
 - Overliste motstander – angrep
 - Oppholde og hindre motstandere – forsvar
4. Diverse spill og lekformer
 - Holde ballen i laget
 - Frittstående spill/leker
 - Agillity

Keeperrollen:

- Alle bør forsøke seg i mål. Ikke la det bli noen tvang, hvis mange ønsker å stå i mål. Hvis ingen vil bør det rulleres. Det å stå i mål skal oppleves som positivt.

Innføring av enkle regler:

- Videreføre det de har lært tidligere
- Fokuser mer på rollen som dommeren har
- Fokuser på holdninger overfor motspillerne.

Lagorganisering:

- Alle bør spille tilnærmet likt, men alle ungene er ikke like. Noen ønsker å spille mindre enn andre, derfor er det viktig at trenerne vurderer hva som er best for den enkelte spiller og hva spilleren selv ønsker.
- Alle bør prøves på ulike plasser, men alle er forsvarspillere og angrepsspillere. Ikke fokuser på at alle skal spille over alt, hvis en spiller har funnet sin plass og er tilfreds med det. Spilleren er fokuset, ikke regler.
- Forsøk og holde posisjoner som du gir spillerne
- Utvikle forståelse for 5-er fotball.

Treningsmengde;

- 1 – 2 ganger pr. uke. Treningstid 1 time.

Kamper:

- Følge kampfoppsettet til IØF. Ca en kamp i uken
- En turnering på våren, og stangemesterskapet på høsten
- Foreldrene bør bli med på planleggingen og turneringene på tvers skal være frivillig.
- I tillegg kan de bestemme selv om de ønsker å spille en vennskapskamp/treningskamp på den ene treningsdagen

Andre idretter:

- RIL ønsker at alle medlemmene skal få utøve andre idretter i tillegg til fotballen. Derfor ser vi det som positivt at de driver med andre idretter. På vinteren skal de som ikke har andre idretter få tilbud å sparke fotball. Samarbeid med andre idrettslag bør gjøres hvis det er mulig.

Aldersgruppen 11 – 12 år

Spillformen er 7èr fotball. Allsidighet er fortsatt et viktig prinsipp for idrettsaktiviteten. Økende grad av selvkritikk kan utnyttes i læringen av ulike ferdigheter. Ballen brukes mest mulig i treningsaktiviteten.

Karakteristiske trekk:

- Jevn og harmonisk vekst
- Lik utvikling av jenter og gutter
- God utvikling av finmotorikken
- Kan trekke logiske slutninger ut fra verbale utsagn
- Kreativiteten utvikles
- Opptatt av regler og rettferdighet
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Selvkritikken øker
- Gullalder for teknisk påvirkning
- Vurderingsevnen bedre enn tidligere

Holdepunkter for opplæringen:

- Ferdigheter og teknikk må prioriteres
- Det vil nå gi langt støtte utbytte å terpe på instruksjonsmomentene
- Spill på små områder med få spillere på laget
- Styr ikke spillet for mye, husk at spillerne også har ideer.
- Bør jobbe med holdninger til treningsregler, treningsvaner, selvdiscipliner, hjelpsomhet, samarbeid og oppmuntring.

Innhold i opplæringen 11 – 12 år

Funksjonskategoriene og øvelsemomenter

1. Individuell ballbehandling

- Føre ballen
 - Innsiden
 - Utsiden
 - Vending og føring i motsatt retning ved, utsiden – innsiden
- Beherske ballen
 - Sjonglere med ballen
 - Motta etter kast fra makker
- Treffe med ballen
 - En skyter mot mål med målvakt, dødball, nedslepp med hendene
 - Heading spesielt mot mål etter kast

2. Spille sammen

- Avlevere ballen til
 - Innsidepasninger
 - Utsidepasninger
- Motta ballen fra å returnere
 - Innside/utside
 - Mottak/kontroll ved hjelp av en eller to berøringer før retur
 - Medtak/retningsbestemt demping
- Direkte spill
 - Varierende avstand
 - Kraft/tilslag
- Samarbeid
 - Ballfører spiller ballen når medspiller inviterer
 - Spill i trekant

3. Spille mot

- Overliste motstander – angrep
 - 1 mot 1 - varianter, (føre, skjerme, dribble, finte)
 - 2 mot 1 – varianter
 - 4 mot 2 – varianter
 - Mot ett/to mål
- Oppholde og hindre motstander – forsvar, (løpe, stenge, presse, lede)
 - 1 mot 1 – varianter
 - 2 mot 1 – varianter
 - 3 mot 3 – varianter
 - Mot ett/to mål

4. Diverse spill og lekformer

- Spill i firkant
 - Holde ballen i laget
- Frittstående spill/leker
 - Treffpunktspill
 - Føringer – og dribbleleker
 - Fotballtennis

Keeperrollen.

- Begynne organisert opplæring
- Oppmuntre spillerne som vil prøve seg i mål
- Begynne elementær innføring i basisteknikker

Lagorganisering:

- Alle bør i denne perioden finne sin rolle i laget
- Press på ballførere og dybde innføres helt elementært for en begynnende forståelse
- Forsøke å holde posisjoner i størst mulig grad, men ikke slavisk
- Spille seg ut av forsvaret, helst gjennom midtbanen
- Utvikle forståelsen av 7'er fotball

Treningsmengde:

- 2 til 3 treninger i uken
- Det er viktig å ta hensyn til at noen av barna utøver andre idretter, slik at ikke treningsoppmøte legger en demper for dette.

Kamper/Turneringer:

- Ca 1 kamp i uka etter IØF kampoppsett.
- 1 turnering på våren og Stangemesterskapet på høsten
- I tillegg kan de bestemme selv om de ønsker å spille en kamp den ene treningsdagen eller melde på et lag på tvers (Se retningslinjer)
- Foreldrene bør bli med på planleggingen og turneringene på tvers skal være frivillig.
- RIL åpner også for at siste års lillegutter/jenter får reise til Norway Cup

Organisering av trening:

- Treningen bør vare i 1,5 time
- Generell oppvarming
- Funksjonskategori 1 ca. 15 min.
- Funksjonskategori 2 ca. 15 min.
- Funksjonskategori 3 ca. 40 min.
- Funksjonskategori 4 ca. 15 min.
- Tøying/beskjeder/prat
- Alle er ansvarlige for innsamling av utstyr.

Forberedelser til 11èr fotball:

- I løpet av høstsesongen bør 12 – åringene få innføring av 11èr fotball
- 11èr fotball bør trenes på, gjerne i samarbeid med andre klubber i nærheten.
- RIL anbefaler en høstcup på 11èr bane som avslutning på sesongen, gjerne i samarbeid med en annen klubb

Ramme for trenere i barnefotballen, 5 -12 år

Før eventuelt trenerengasjement skal følgende klargjøres med den aktuelle trener:

- Informasjon om klubbens sportslige plan
- Informasjon om klubben retningslinjer
- Klubbens sportslige mål for den aldersbestemte gruppe vedkommende skal trene.
- Den aktuelle trenerens behov for egenutvikling, kurs, treningstidspunkt, begrensninger og krav i forhold til klubben

RILs sportslige leder sammen med leder i yngresavdeling er trenerens høyre hånd. Treneren bør legge inn øvelser fra NFFs ferdighetsmerkeprøver som ett ledd i den tekniske treningen i enkelte treningsøkter gjennom sesongen.

- Trenerne i barnefotballen bør rekrutteres fra foreldregruppen
- Trenerne skal møte opp på møter som sportslig leder setter opp
- Treneren skal innen 2 år, ha startet på Trener 1 – kurs.
- Treneren skal rapportere direkte til sportslig leder, og skal levere en fylldig årsrapport ved sesongslutt.
- Forelderrollen som trener evalueres etter barnefotballperioden og/eller etter hver sesong

Det bør, hvis det lar seg gjøre, være 2 trenere pr. lag. Enten to sidestilte eller en hovedtrener og en hjelpetrener.

Hospitering:

Romedal IL er en liten klubb. Men de siste års erfaringer har likevel vist at satsingen på gode, skolerte trenere har en `bakside`. Vi lykkes lite med å utvikle den delen av spillerne våre som har størst talent, de beste holdningene, høye basisferdigheter etc. Disse spillerne har sjelden blitt gitt utfordringer som er tilpasset det nivået de er på – de har kun hatt tilbud om å være med på `breddens` premisser.

Romedal Idrettslag ønsker å åpne for at deler av en aldersgruppe kan gis større utfordringer gjennom mulighet for å spille kamper og/eller trene i en årsklasse over sin egen. Spillerne vil dermed sikres en bedre utvikling gjennom spill både med og mot spillere på sitt eget nivå. Dette er ingen topping for å vinne kamper, men et tillegg for fotballspillere i barnefotballen som har egenskaper godt over gjennomsnittet eller som viser fremgang eller holdninger som bør `belønnes`. Spillerne som er med på underårig-lagene skal selvsagt spille å trene med ordinære lag.

Ordningen er et tilbud, og det er trenerne/laglederne på hvert enkelt trinn som bestemmer hvem og hvordan dette skal gjennomføres. Hvis det er flere en som er `klar` for dette bør det rulleres til hver kamp slik at dette også fremstår som en motivasjonsfaktor for spillerne. RIL vil presisere at foreldrene for ungen det gjelder skal få beskjed i god tid at deres unge kan få mulighet til å prøve seg på laget over. RIL vil også presisere at det ikke skal gå ut over spille tiden det respektive laget.

Det er viktig at kriteriene for hvem som skal få prøve seg skal være relativt klare slik at ikke alle tror at dette er et tilbud som alle skal være med på.

4 kriterier bør vektlegges:

- Ferdigheter
- Utvikling
- Treningsvilje
- Holdninger

Ungdomsfotball – aldersgruppen 13 – 16 år

Ungdomsfotballens tre grunnverdier:

Medbestemmelse:

Medbestemmelse betyr å involvere ungdom: -spørre ungdom – ta med ungdom på råd – bruke ungdommen til selv å være med å utforme aktiviteten.

Medbestemmelse handler om at ungdom må få være med å bestemme over sin egen idrett på aktivitets- og organisasjonsplan. Konsekvensene vil være at ungdom må få reell innflytelse på utformingen av sitt eget fotballtilbud. Idretten skal tilby kreative og allsidige idrettsmiljøer som gir økt deltagelse, engasjement, og medbestemmelse. Da er det viktig at ungdom får være med på å utforme dette tilbudet.

Trener og utøver må samarbeide når aktivitetene planlegges. I forbindelse med konkurranser må det også vektlegges sosial aktivitet og egenutvikling. Utøvere skal møte et positivt, trygt, sosialt og motiverende idrettsmiljø.

Differensiering:

Differensiering betyr å legge forholdene til rette for de forskjellige spillerne i klubben – og innenfor hvert enkelt lag. Differensiering handler om at ungdom – gjennom medbestemmelser – får gi uttrykk for hvor mye de ønsker å satse på fotballen, hvor store ambisjoner de har. Dette får i neste omgang noe å si for antall treningsøkter, etc. Konsekvensene av differensieringen blir at klubbene må kunne tilby ulike opplegg til spillerne, ut fra de forskjellige ambisjonsnivåene.

Noen ungdommer ønsker å være med 1 – 2 ganger i uken, mens andre vil være med 3 – 4 ganger i uken og andre vil trene 10 – 12 ganger i uken. Differensieringen er altså å tilby et opplegg som er tilpasset den enkelte spillers behov og ønsker.

Differensiering kan være i forhold til punktene: fellestreninger, gruppetreninger, egentreninger, hospiteringer, deltakelse i andre aktiviteter/organisasjoner, etc.

Men differensiering kan også være innad i laget i forhold til f. eks inndeling av lag, gruppesammensetninger, lagsammensetninger etc.

Breddefotballen: Trygghet + Mestring = Trivsel

Trivsel har ett ganske `romslig` innhold som på en måte inkorporere mange viktige følelsesbegreper. Både felleskap, glede, inkludering og tilhørighet skaper trivsel eller er forutsetninger for trivsel.

Trygghet vil også helt klart være ett sentralt element i det og trives. At barnet føler den rette tryggheten både i forhold til aktiviteten, sine med aktører og ikke minst til de voksne i idrettsmiljøet. Som grunnlag for frigjøring av energi og utfoldelse er trygghet ett grunnleggende behov for barn.

Mestring handler om å få til noe, greie en oppgave, ta en utfordring og beherske den, oppnå et mål alene eller i samarbeid(samspill) med andre. Dette er et meget sentralt behov for oss mennesker - også for ungdom! Det å mestre noe utløser positive og gode følelser som både glede, selvværd, stolthet og selvtilitt. Og så passer det selvfølgelig utmerket i idrettsammenheng – der mestringen både kan betraktes som et middel og et mål. For ungdom blir det derfor fundamentalt og tilpasse aktivitetene slik at mestringfølelsen blir mest mulig positiv – også for dem som ikke er så flinke idrettslig, rangeringsmessig sett.

Treningsinnhold

Generelt

- All trening på fotballbaner skal i utgangspunktet foregå med ball
- Lagene kan i tillegg ha egne fysiske treninger og ren styrke/hurtighetstrening
- Trening med ball skal prioriteres i alle lag
- Individuell trening skal prioriteres foran lagorganiseringen. Hvordan områdene prioriteres blir opp til treningsgruppens hovedtrener
- Alle treninger skal ha et klart mål som spillerne skal informeres om.
- All trening skal avsluttes med nedjogging og uttøying
- Spillere som ikke viser gode holdninger og innsats kan bortvises fra trening.

Aldersgruppen 13 – 14 år

Karakteristiske trekk

- Store forskjeller i fysisk og mental utvikling
- Flere har kraftig lengdevekst
- Konsentrasjonsevnen er i god utvikling
- Mange er psykisk labile
- Finkoordinasjonen er fortsatt i sterk utvikling
- Kreativiteten blomstrer
- Spillerne er ærgjerrige og lærenemme
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Spillerne er meget bevisste i forhold til rettferdighet
- Stor variasjon av prestasjonen og humør
- Spillerne blir prestasjonsbevisste

Holdepunkter for opplæringen:

- Kreativitet skal fortsatt ha høy prioritet
- Ha tillit til spillerne
- Skap trykt miljø og trivsel
- Stor grad av medbestemmelse
- Ferdighetsutvikling både individuelt og relasjonelt
- Utvikling er viktigere enn resultatmål
- Vektlegge holdningsdelen til trening og kamp
- Noe spesiell styrketrening

Innhold i opplæringen 13 – 14 år

Det forventes at spillerne skal kunne:

- Ta ferdighetsmerke i bronse
- Skape 2 mot 1 situasjoner
- Bruke veggspill, overlapping og ta initiativ for å komme seg forbi mot spillerne
- Bruke retningsbestemt nedtak
- Bruke 2 finter med begge bein
- Slå langpasninger med begge bein på 20 meter
- Avslutte å score med begge bein fra distanse
- Forstå og utbytte prinsippene for sikring og press i forsvar
- Vende med såle, innside, utside og Cruyff
- Velge gode løsninger ift pasning, dribble eller avslutte
- Forstå offside regelen
- Samarbeide for å spille seg ut bakfra og skape målsjanser
- Dempe ballen på brystet og med utsiden av foten
- Spille 2 – touch i perioder
- Score alene med keeper

Keeperrollen:

- Overgang til mer spesiell keepertrening
- Må læres opp til å drive egen oppvarming, utvikle selvstendighet i treningen.
- Bør tilstrebe og få trent inn så mye av målvaktens basisferdigheter som mulig i denne aldersgruppen
- Det bør legges opp til at keepere gjennom vinteren får en trening pr. uke i form av spesiell keepertrening
- Keeperen bevisstgjøres gradvis mot defensive oppgaver, offensive oppgaver som en del av laget

Lagorganisering:

- Fortsatt viktig at alle skal finne sin rolle i laget
- Betydning av å spille seg ut av eget forsvar via midtbanen
- Understreke betydningen av bevegelse slik at overtallsituasjoner oppstår over hele banen
- Begynnende forståelse av 1, 2 og 3 forsvarerens rolle
- Begynnende systematisering av forsvarsarbeidet, spesielt press på ballfører
- Fortsette vektlegging av de offensive spillprinsippene, spesielt bredde og dybde samt spill framover på banen
- Alltid understreke at spillernes rolle i lagorganiseringen er et utgangspunkt, dette slik at kreativiteten settes i høysete
- Innføring av markerings- og soneforsvar

Treningsmengde:

- 2 – 4 ganger i uken
- Samordning med andre idretter
- Fortsatt allsidig stimulering
- Egentrening for de som ønsker dette

Kamper/turneringer:

- Seriekamper etter IØFs serieopplegg
- Treningskaper, vinter – vår – sommer
- En stor turnering og Stangemesterskaper
- Turnering/kamper på tvers

Organiseringen av treningen:

- Treningstid 1, 5 time
- Tøyning og ned jogging etter treningen
- Alle er med og rydder utstyret

Aldersgruppen 15 – 16 år

Karakteristiske trekk:

- Ekstrem vekstperiode
- Guttene utvikler større muskelstyrke enn jentene
- Koordinasjonsevnen i fin utvikling
- Sterk vekst av kretsløpsorganene
- Pubertetsproblematikk, sterkt sosial behov
- Meget varierende opptreden, usikkerhet, generthet, påtatt tøffhet, brutal opptreden, direkte aggresjon
- Kreativiteten i kraftig utvikling
- Sterkt sosialt behov
- Kraftig hormonutskillelse og utvikling av sekundær kjønnskarakter

Holdepunkter for opplæringen:

- Ferdighetsutvikling både individuelt og i samhandling
- Utholdenhet i form av spilløvelser
- Verdsette kreativ tenking
- Gjøre nytte av spillernes sterke sosiale behov
- Medansvar for holdninger til idrettslig behov
- Stor grad for medbestemmelse
- Persist framføre til trening og kamp
- Ta ansvar for utstyr – eget og klubbens
- God oppførsel mot medspiller, motspillere og dommer
- Følge klubbens retningslinjer ved representasjon

Det forventes at du skal kunne:

- Score på volley og heading etter innlegg
- Ta ferdighetsmerke i sølv eller gull
- Ta initiativ for å få en pasning
- Forstå prinsippene for soneforsvar
- Være en del av helheten i et organisert lag
- Vinne 1 mot 1 situasjoner som angriper og forsvarer
- Spille 1 touch i perioder
- Spille seg ut bakfra som lag
- Velge gode løsninger under press
- Behandle ballen hurtig og med få touch
- Klare å spille i 90 minutter
- Kjenne til prinsipper for gjennombruddshissighet, pumping med forsvar, sideforskyving, oppspillsvarianter
- Slå lange pasninger på 30 meter med begge bein
- Kunne 3 eller flere finter godt.
- Slå pasninger med utsiden av foten og på volley
- Skjerme og ha kontroll på ballen under press
- Forstå hva som er god bevegelse i forhold til medspiller

Keeperrollen:

- Utvikle prinsippene fra smågutt/småjentenivå med vektlegging av teknikktraining
- Etter hvert større fokusering på keepers defensive og offensive oppgaver – deriblant sjefsrollen som dirregent av eget forsvar
- En keeper økt i uken med keeper trener.

Lagorganisering:

- Vi ønsker at som hovedregel at vi skal spille oss ut av eget forsvar gjennom midtbanen
- Vektlegge keeperens rolle som 1. Angriper, med gode utspark og kast
- Hele laget skal med i angrep, unngå strekk i laget
- Holde laget samlet
- Alle i forsvar da vi mister ballen
- Presshøyde, og betydningen av variasjon
- Fotballteori

Treningsmengde:

- 3 treninger i uken. Differensiert opplegg
- Egentrening
- Ta pauser fra treningen hvis spillerne føler seg slitne.

Kamper/Turneringer:

- Følge seriespillet til IØF
- Treningskamper vinter, vår og sommer
- En stor turnering og Stangemesterskapet

Organisering av treningen:

- Treningen bør vare i 1,5 time
- Tøyning og ned jogging
- Alle har ansvaret for utstyret

Ramme for trenere i ungdomsfotballen, 13 – 16 år

Før eventuelt treningsengasjement skal følgende klargjøres med den aktuelle trener:

- Informasjon om klubbens sportslige plan
- Klubbens sportslige mål for den aldersbestemte gruppe vedkommende skal trene.
- Den aktuelle treners behov for kurs, treningstidspunkt, begrensninger og krav i forhold til klubben.

Treneren skal sette seg godt inn i retningslinjene til Romedal Idrettslag og sportsplanen for aldersbestemt fotball i Idrettslaget. Treneren bør legge inn øvelser fra NFFs ferdighetsmerkeprøver som ledd i den tekniske treningen på enkelte treningsøkter gjennom sesongen.

Alle trenere skal føre treningsdagbok. Denne skal inneholde følgende punkter:

- Liste over samtlige disponible spillere i gruppen med navn, adresse, telefonnummer, fødselsår, e-postadresse, og navn på foreldre/foresatte/nærmeste pårørende.
- Fraværstjenning for treningen
- Målscore og de som har fått gult/rødt kort. (Kan sløyfes for de minste lagene)

Ved sesongslutt skal det lages en fyldig årsrapport som treneren sammen med laglederen skal lage og levere til Romedal Idrettslag.

Den enkelte trener skal ha følgende utstyr til rådighet:

- Alle spillerne skal ha en ball tilgjengelig.
- Hensiktsmessig med vester i to farger
- Hensiktsmessig med kjepler
- Førstehjelpskoffert (Gjelder ikke de minste lagene)
- Eventuelt annet utstyr etter avtale.

Alle trenerne og lagledere har plikt til å møte opp på trener/oppmannmøtene som de blir innkalt til.

Laguttak og lagsammensetning i ungdomsfotballen, 13 -16 år.

- Vi slår sammen hele aldersgrupper
- Antall lag bestemmes av antall spillere på alderstrinnet
- Lagene deles o hovedsak opp etter ferdigheter og holdninger. Det vil sia at det etableres ett førstelag
- Hele alderstrinnet skal trene på samme tid og bane
- Alle spillerne skal få ett kamptilbud, 11èr eller 7èr(2-lag)
- Det skal være mulig å spille seg opp på førstelaget

Det kan gis anledning til å fravike hovedprinsippene eller justere ordningen noe hvis det passer bedre for en enkelt aldersklasse.

Hvis Romedal Idrettslag ikke kan stille lag i noen klasser, vil de bestrebe seg med å få til klubbene i nærheten. Det vil si:

- **I Romedal Ungdomsskole skolekrets**
 - **Vallset Idrettslag**
 - **Åsbygda Idrettslag**
 - **Ilseng Idrettslag**
- **Andre klubber:**
 - **Stange Sportsklubb**
 - **Tangen Idrettslag**

Hvem av klubbene RIL skal samarbeide med kan variere fra hvert år. Det kan være en av klubbene eller alle sammen.

Treningsplanlegging og årsrapportering

Planleggingsnivåer:

- Årsplaner
- Periodeplaner
- Ukeplaner
- Dagsplaner

Årsplaner:

Denne bør inneholde en kort oversikt over trenings- og kampaktiviteter gjennom hele året. Her trekkes de store retningslinjene opp ved at året deles inn i fornuftige tidsintervaller, samt noe stikkord for hva som skal være læringsmålet i de forskjellige periodene. Foreldremøte er viktig i forkant av at årsplanen blir lagt, slik at de kan komme med sine synspunkter.

Periodeplaner:

En konkretisering av årsplanen med lister overlæringsmål som skal vektlegges. Denne kan være på en mnd, for vårsesongen, sommerferien, etc.

Ukeplaner:

For lag som trener 2 eller flere treninger i uken kan det lønne seg og gi ut en ukeplan, slik at spillerne vet hva de skal gjøre denne uken. Dette er ikke noe som mp gjøres, men anbefales.

Dagsplan:

Alle skal ha en plan før de går på trening. Selvsagt kan det være noe uforutsett som skjer slik at den ikke kan følges, men alle trenerne i RIL skal møte godt forberedt til en treningsøkt.

En mal for en dagsplan kan være:

- Aktivitet/øvelse med organisering av spillerne
- Læringsmål som skal vektlegges
- Tidspunkt og/eller tidsbruk for de forskjellige læremålene.

Ramme for lagledere. (Se eget dokument)

Ramme for Sportslig komité`

Hovedansvar:

- Sportslig leder er lederen for denne komiteen og skal rapportere inn til styret,
- Han skal koordinere all sportslig aktivitet.
- Ansvar for gruppesammensetningen og ansvarsoppgavene til medlemmene i komiteen.
- Ansvar for innkalling til møter i komiteen
- Klubbens kontaktperson til IØF, da det gjelder faglig kontakt

Arbeidsområder:

- Rekruttere og stimulere trenerne til klubben
- Avholde egne trenerkurs
- Ha ansvar for at sportslig plan blir fulgt, justert og fornyet.
- Ha ansvar for gjennomføringen av NFFs ferdighetsmerke
- Ansvaret for at alle har en bra bane å trene på og at de får treningstider.
- Sonesamlinger
- Delta på trenermøter

Trener/lagleder møter

Sportslig leder innkaller til dette møte, og det bør være 4 møter pr. år.

Saker som bør diskuteres:

- Utveksling av erfaringer
- Bidra med ideer til treningsarbeidet
- Utstysbehov
- Treningstider og forhold.
- Hospitering