



REGLER FOR HOSPITERING

Rustad Abildsø Sportsklubb

OPPDATERT

19.01.2024

1.0 Innledning

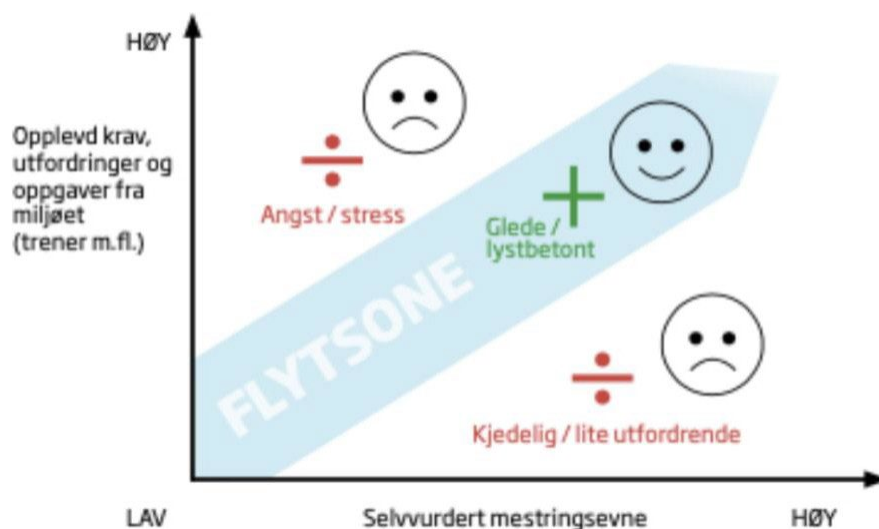
Hospitering er et eksempel på differensiering der spillere i perioder får trene og spille på lag på høyere årstrinn, **i tillegg** til sitt opprinnelige lag. Flytsoneprinsippet og hvor moden spilleren, miljøet og foreldrene er for «å tåle hospiteringen», er avgjørende når spillere får lov til å prøve seg på høyere nivåer. **I utgangspunktet tillater ikke Rustad Abildsø Sportsklubb hospitering før barna er 10 år. Det er sportslig utvalg i samarbeid med sportslig leder som vurderer søknadene som kommer inn.**

1.1 Generelt

Hospitering i Rustad Abildsø Sportsklubb følger de sentrale retningslinjene fra NFF. En spiller som er en del av en hospiteringsordning skal alltid ha minimum en trening i uka med sitt eget årskull. Fordelingen for treninger avtales mellom trenerne for de to aktuelle lagene og spiller/forelder.

1.2 Flytsoneprinsippet

Flytsonemodellen viser forholdet mellom utfordringer eller krav og ferdigheter eller mestring på en god måte. Ved balanse mellom de utfordringer som mennesket blir utsatt for og de ferdigheter man har opplever man at kommer i flytsonen. Den betegner en tilstand der man blir så opptatt av en aktivitet at man glemmer tid og sted. En tilstand av flyt innebærer blant annet at man er motivert, tilfreds og går i ett med selve aktiviteten man holder på med slik at man glemmer seg selv og føler at man lever i nuet. Flyt oppstår når man opplever at utfordringene aktiviteten stiller til en er i overensstemmelse med de forutsetningene man har for å mestre utfordringene.





Som spiller kan man have utenfor flytsonen ved at utfordringene i treningshverdagen enten er for høy eller for lav. Det er når utfordringene blir for lave over lenger tid, det kan bli aktuelt med å hospitere og tilføre høyere utfordringer i fotballhverdagen gjennom å hospitere med eldre spillere.

1.3 Hospiteringstabell Norges Fotballforbund

Rustad Abildsø Sportsklubb følger NFF sine retningslinjer når det kommer til alder og hospitering.

Eksempler på hospitering	6-7 år	8-9	10-11	12	13 år	Fra 14 år
Hospitering på tvers av kjønn	Nei	Ikke anbefalt*	Ikke anbefalt*	Ja	Ja	Ja
Hospitering i kamp	Nei	Nei	Ikke anbefalt*	Ja	Ja	Ja
Hospitering på tvers av klubber	Nei	Nei	Ikke anbefalt*	Ja	Ja	Ja
Hospitering opp en aldersklasse	Nei	Nei	Ikke anbefalt*	Ja	Ja	Ja

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

(Hentet fra: <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/retningslinjer-for-barne--og-ungdomsfotball>)



2.0 Hospitering i praksis

2.1 Spillerens trener som søker

Det er **alltid** treneren for årskullet til spilleren som skal ta kontakt, **ikke** treneren for et eventuelt mottagende lag.

2.1 Kriterier

Flytsonepriippet, hvor moden spilleren er, miljøet og foreldrene er for «å tåle hospiteringen», er avgjørende for når spillere får lov til å prøve seg på høyere nivåer.

2.3 Oppstart av hospitering

Hospitant tas imot og presenteres for spillergruppen av trenerne. Det er viktig å forklare for resten av spillergruppen at hospitanten skal være med under gitte aktiviteter (trening og evt kamp), og behandles likt som de andre spillerne på laget.

2.4 Pågående hospitering

En pågående hospitering skal evalueres kontinuerlig. Treneren for det mottakene laget skal vurdere om spilleren er i flytsonen eller ikke. Det samme gjelder om spilleren glir inn i det sosiale miljøet. Spilleren må få litt tid til å akklimatisere seg i nytt treningsmiljø, før man begynner å evaluere effekten.

2.5 Låne spillere til kamp

I noen tilfeller kan et lag ha behov for å låne inn spillere fra et yngre lag for å kunne stille lag i en kamp. Dette må ikke forveksles med hospitering. Treneren for laget som har behov for innlåning av spillere, kontakter treneren for årskullet under og fremstiller sitt behov for antall spillere og ca. posisjoner. Treneren for årskullet under bestemmer hvem som skal lånes ut til kamp. ***Spiller eller foresatte skal ikke kontaktes direkte av treneren til laget som trenger å låne inn spillere, dialogen skal gå gjennom spillerens trener.***



2.5 Spesielle tilfeller

Flere årsklasser opp

I visse tilfeller kan det riktige hospiteringsnivået til en spiller være flere årsklasser opp. Dette avgjøres i så fall i samarbeid mellom SU og de aktuelle trenerne. Spilleren vil fortsatt **tilhøre** til sitt opprinnelige lag, men hospiteringstilbudet vil bli gitt f.eks. to årsklasser opp. En spiller begynner **alltid** hospiteringen på laget en årsklasse opp.

Hvis det skulle vise seg at spilleren trenger enda større sportslige utfordringer enn det en årsklasse opp kan tilby, er det enten treneren til spillerens eget årskull eller treneren der spilleren hospiterer, som må komme med en tilbakemelding til SU, om at spilleren trenger enda større utfordringer og bør hospitere enda en årsklasse opp. SU gjør dermed en vurdering om dette er hensiktsmessig, bestemmer om dette gjennomføres eller ikke.

På tvers av kjønn

I noen tilfeller kan det være riktig for en jentespiller å hospitere på tvers av årskullet, dvs. hospitere med guttene. Her vil sosiale og fysiske aspekter avgjøre om dette er en bedre løsning kontra å hospitere i alderstrinn opp i jenteklassen. Samme regler gjelder her som ved vanlig hospitering, ved at spilleren tilhører sitt normale lag og NFF sin tabell for hospitering følges.

2.6 Flere aktuelle spillere i årsklassen

I noen tilfeller kan flere spillere i årskullet være aktuelle for hospitering og da gjøres enten en rotasjon etter x antall måneder eller rotasjon fra uke til uke. F.eks. annenhver uke. Dette bestemmes av SU og lagenes trenere.



3.0 Fremgangsmåte søke hospitering

1. En spiller som fyller 10 år innværende år eller eldre havner utenfor flytsonen og trenger å tilføre en dose med større utfordringer i fotballhverdagen.
2. Treneren sender inn en søknad til sport@raskfotball.no som inneholder: årskull, navn på spiller og begrunnelse hvorfor spilleren har behov for å inngå i en hospiteringsordning.
3. Sportslig utvalg mottar søknaden og vurderer saken og kommer med en tilbakemelding til spillerens trener.
4. Hvis hospiteringen blir godkjent hospiterer spilleren med laget en årsklasse opp i 3 måneder før en ny evaluering gjøres i samråd med trenerne for de to involverte lagene.



3.0 Hospitering i andre klubber

I noen tilfeller kan det være aktuelt å hospitere hos andre toppklubber, hvis ikke Rustad Abildsø Sportsklubb kan tilby store nok sportslige utfordringer og en full overgang ikke er aktuelt. Det kan f.eks. være hospitering hos klubber med lag i regionalserie. Det er SU som skal vurdere dette behovet, etter skriftlig henvendelse til SU.

4.0 Hospitering for enhver pris?

Mange foreldre og trenere er opptatt av at spillerne må hospitere for å bli gode, men hospitering vil kun være fruktbart dersom spilleren havner i flytsonen. Det krever at spilleren faktisk opplever passelige utfordringer og mestring ved å spille med de som er eldre.

Noen ganger ser man at hospitanter ikke tør å drible, ofte spiller støttepasninger, unngår duellspill, og sjelden kommer til avslutning. Dette skyldes gjerne at ferdighetsnivået er for høyt, eller at spilleren ikke er moden nok. I slike tilfeller vil hospitering kunne være direkte hemmende for spillerens utvikling. Hospitering vil således ikke være et tilbud for alle.

Det er ikke foreldre som nødvendigvis vet hva som er best for sitt barn. Foreldre er en viktig informasjonskilde for å vite hvilke ønsker og opplevelser et barn har. Men hospitanter må velges ut - og følges opp - av trenerteamet i samarbeid med SU.

5.0 Praktisk informasjon

For å søke om hospitering sender spillerens trener søknad på e-post til sport@raskfotball.no

Denne e-posten merkes med **Hospitering og årskull/lag** til spilleren.

I e-posten skal dette oppsettet brukes:

Årskull/lag:

Navn på trener:

Navn på spiller:

Begrunnelse på hvorfor spiller bør inngå i en hospiteringsordning: