SPORTSPLAN

Rustad Abildsø Sportsklubb

DEL 4 «Retningslinjer»

2024-2025

Innhold

1 HOLDNINGER HOS KLUBBENS MEDLEMMER 3
1.1 Holdninger overfor seg selv 3
1.2 Holdninger overfor med- og motspillere 3
1.3 Holdninger overfor trener/lagleder 3
1.4 Holdninger overfor dommer/regelverk 4
1.5 Holdninger overfor klubben 4
1.6 Konkurranse / Straff og belønning 4
1.6.1 Konkurranse 4
1.6.2 Straff og belønning 4
2 RETNINGSLINJER FOR LAGENE 5
2.1 Slik gjør vi det i RASK 5
2.2 Den gode klubbøkta – grunnprinsipper i treningshverdagen 5
2.3 Viktigheten av god oppvarming 6
3 DIFFERENSIERING 6
3.1 Klubbens grunnleggende tanker om differensiering 6
3.2 Differensiering i praksis 7
3.3 Hva differensiering ikke er 9
4 HOSPITERING 9
4.1 Generelt 9
4.2 Flytsone prinsippet 9
4.3 Hospiteringstabell Norges Fotballforbund 10
4.4 Hospitering i praksis 10
4.4.1 Spillerens trener som søker 11
4.4.2 Kriterier 11
4.4.3 Oppstart av hospitering 11
4.4.4 Pågående hospitering 11
4.4.5 Låne spillere til kamp 11
4.4.6 Spesielle tilfeller 11
4.4.7 Flere aktuelle spillere i årsklassen 12
4.5 Fremgangsmåte for å søke hospitering 12
4.6 Hospitering i andre klubber 12
4.7 Hospitering for en hver pris 12
4.8 Praktisk informasjon 13

1 HOLDNINGER HOS KLUBBENS MEDLEMMER

Alle medlemmer skal markere seg selv og klubben på en positiv måte både på og utenfor banen. Arbeidet med dette skal prioriteres i alle årsklasser.

"Det er lettere å skape gode holdninger enn å endre dårlige"

Holdninger kan deles i to:
1. Holdninger som angår krav til seg selv
2. Holdninger som gjelder forholdet til andre

RASK forventer og ønsker ledere/trenere er opptatt av holdningsskapende arbeid, bidrar til å øke fotballens anseelse i vårt nærmiljø. Det holdningsskapende arbeidet starter fra spillerens første dag i klubben.

Det er mange måter å lykkes på i fotball. Ingenting gir oss mer lyst til å trene videre enn mestringsfølelsen. Det er viktig å innrette treningene slik at "det å lykkes" ved å mestre, oppleves så ofte som mulig gjennom det å få utfordringer som tar hensyn til spillernes eget ferdighetsnivå.

1.1 Holdninger overfor seg selv

- Vær punktlig i enhver sammenheng
- Vær forberedt til trening og kamp; materiell (sko, tøy osv), fysisk og psykisk
- Vær bevisst på riktig kosthold
- Sørg for nok hvile og søvn i kombinasjon med trening/kamp
- Unngå røyking, alkohol og andre rusmidler
- Ta ansvar for egen utvikling. ***Møt på trening for å trene, ikke for å bli trent***
- Ta skolegangen på alvor
- Vær ydmyk overfor omgivelsene både ved seier og ved tap, «Vis respekt».

1.2 Holdninger overfor med- og motspillere

- Vær positiv i alle sammenhenger
- Gi ros/oppmuntring i motgang som i medgang
- Unngå kjeftbruk - godta at andre gjør feil
- Lær betydningen av fair-play
- Vis god sportsånd
- Vis respekt og vær ydmyk overfor både med- og motspillere

1.3 Holdninger overfor trener/lagleder

- Lytt! Når trener/lagleder snakker skal alle følge med.
- Vær gjerne uenig, men vurder tidspunkt for å ta det opp
- Vær samarbeidsvillig
- Ikke snakk bak ryggen ved uenighet

- Gi beskjed ved forfall til trening og kamp
- Respekter trener/leders beslutninger
- Svar raskt på Spond

1.4 Holdninger overfor dommer/regelverk

- Godta dommerens avgjørelser
- "Ikke tøft å få kort"
- Unngå negative reaksjoner - vær positiv

1.5 Holdninger overfor klubben

- Vær stolt av klubben din
- Tilstreb klubbfølelse og samhold
- Si ja når klubben ber deg om en tjeneste. Spør hva du kan gjøre for klubben, ikke bare kom med krav.
- Tenk på at det er mange som jobber for at du skal ha det gøy med fotballen

1.6 Konkurranse / Straff og belønning

- Hvor godt miljøet på laget kan bli
- Hvor gode lagkameratene kan bli
- Hvor godt laget kan bli
- Ens egen utvikling som spiller

1.6.1 Konkurranse

Er det noe barn og unge liker, så er det ulike former for mannjevning. I fotball vil selve kampen mellom to motstandere være konkurransesituasjonen og være til iver og engasjement. En ting er kampen mellom lagene, noe annet er kampen mellom én og én spiller, to mot én osv. i selve kampsituasjonen. Det utkjempes ikke så rent få "innbyrdesoppgjør" i løpet av en fotballkamp. Vi tror dette har en meget positiv innvirkning på læringssituasjonen i fotball og bør minne oss om at vi lager **kamplike situasjoner** også på trening som ungene kan stimuleres av.

1.6.2 Straff og belønning

Sørg for at all feilretting skjer ved positiv omformulering. Ved å påpeke det negative og kun dette, vil læringseffekten av feilrettingen bli minimal på lang sikt. Man ender opp med redde og utrygge fotballspillere som binder seg i frykt for å gjøre feil. Det er viktig at man alltid sørger for å kommentere det positive først. Mange glemmer dette i iveren etter å rette feilen som kanskje egentlig var uvesentlig i forhold til helheten. Ha i bakhode «tørre å gjøre feil»

Det er viktig å huske at det går an å påpeke feil i en positiv tone. Noe som vi trenere også bør tenke på, er at mye feilretting og negativ kritikk i aldersbestemt fotball, kommer fordi vi trenere selv kanskje har en dårlig dag. Det bør selvsagt spillerne slippe å ta del i. Klubben har

ambisjoner om på sikt å lage ferdige treningsopplegg for de unge lagene, slik at en trener enkelt kan plukke ut hele treninger for sitt lag.

Det er viktig at foreldretrenere er lojale i forhold til klubbens føringer for trening av aldersbestemte lag. På denne måten bidrar man til å gi alle barna samme forutsetninger når de kommer opp på eldre aldersbestemte lag.

«Ved å vise til gode eksempler – skaper man gode vaner og gjentagelse»

2 RETNINGSLINJER FOR LAGENE

2.1 Slik gjør vi det i RASK

- Alle lag skal utarbeide en periodeplan for å kunne ha et best mulig planlagt og helhetlig opplegg
- Vi bruker ikke hospitering for å vinne en fotballkamp, men for å gi spillere ekstra utfordringer
- I barnefotballen (5-12 år) gjelder prinsippet om like mye spilletid, og lagsammensetninger som gir jevne lag
- Målsetninger både for laget og for enkeltspillere settes fra G/J 13
- Lag- og spillersamtaler gjennomføres fra G/J 13
- Felles oppvarming for alle på alle treninger og kamper
- Felles nedtrapping og uttøying etter treninger og kamper

2.2 Den gode klubbøkta – grunnprinsipper i treningshverdagen

- Trener(e) møter opp ved banen i god tid, godt forberedt med en klar plan for gjennomføring
- Spillere møter opp ved banen i god tid, helt klare til trening før økten skal starte
- Treningsøkten starter presis, der hovedtrener samler spillerne og går gjennom momenter og læringsmål for spillergruppen
- Første del må alltid inneholde tilstrekkelig oppvarming, mens øvrige deler skal ha stor grad av spill-baserte øvelser
- Det skal tilstrebes en rød tråd mellom ferdighets-øvelser og spill-sekvenser
- Uttøying bør utføres etter alle økter, gjerne mens trener(e) gir en enkel evaluering av dagens økt
- Trenere går foran som gode eksempler med positive holdninger, fordeler oppmerksomheten på alle spillere, og er seg bevisst hva som kjennetegner aldersgruppen de jobber med
- Differensiering skal jobbes inn som en naturlig del av treningshverdagen

- Trenere bruker aktivt Sportsplanens del 3 og/eller eksterne kilder som eksempelvis treningsøkta.no for å se etter anbefalte øvelser og eksempler på treningsoppbygning for å få fremhevet læremomenter i barne- og ungdomsfotballen.

2.3 Viktigheten av god oppvarming

Forebygge skader

Det er velkjent at oppvarming kan forebygge skader da musklene og senene blir smidige av å varmes opp. Kroppen rekker å forberede seg til aktivitet som følger og kan utføre større bevegelsesutslag slik at teknikken blir bedre og reduserer risiko for skader. Innholdet i hovedaktiviteten avgjør hvordan du bør utforme og gjennomføre oppvarminga og jo mer intens hovedaktiviteten er, desto viktigere er det å varme opp.

Se mer info og tips på denne linken: http://skadefri.no/idretter/fotball/

Prestasjonsevnen øker

Muskelarbeidet blir mer koordinert og samstemt og det fører til at prestasjonene bedres etter ei god oppvarmings økt. Oppvarming skjerper sansene og nerveimpulser og beskjeder fra hjernen til muskulatur går raskere. Vi reagerer og oppfatter fortere, og vi kan bevege oss hurtigere. Når temperaturen stiger, skjer det en rekke kjemiske forandringer i kroppen slik at blod og vevsvæske flyter lettere. Oksygen og næringsstoffer transporteres raskere gjennom blodbanen og ut til muskulaturen.

Lysten til å trene øker

Under oppvarmingen skjer det også endringer i hjernen og vi merker at humøret blir bedre, og at lysten til å trene øker. Etter 20 minutter med fysisk aktivitet skiller kroppen ut stoffer som virker smertestillende og gjør oss oppstemte noe som medfører vi blir mer motivert for trening. På denne måten blir oppvarminga en mental forberedelse (viktig med oppmuntrende innspill) til det du skal gjøre etterpå og du konsentrerer deg mer om det du holder på med, og motivasjonen øker.

3 DIFFERENSIERING

3.1 Klubbens grunnleggende tanker om differensiering

Differensiering betyr å tilpasse aktiviteter til de enkeltes ferdighetsnivå, motivasjon, ønsker og behov.

Differensiering innebærer at en i oppfølgingen av unge spillere bør tilpasse treningstilbudet i størst mulig grad etter enkeltspillerens forutsetninger, lyst og behov. I praksis betyr dette at enkeltspillere, og/eller gruppering av spillere, tilbys forskjellige (tilpassede) muligheter og oppfølging i deler av treningen. Dette må dog ikke gå på bekostning av prinsippet om likeverd. Alle spillerne må sikres et kvalitativt godt tilbud ut i fra sine forutsetninger og behov.

I barnefotballen kan det skille mange år fysiologisk, mentalt eller sosialt. Dette kan utlignes gjennom naturlig modning, tilrettelagt aktivitet og jevnt fordelt oppmerksomhet. Forskjellen utlignes ikke om ikke alle blir sett, får dårligere tilbud eller slutter.

Fotballens forenklede barneidrettsregler formuleres med tre ord: Trygghet + Mestring = Trivsel! Dette gjelder også for ungdom. Trygghet er et sentralt element i forhold til det å trives. Den enkelte spiller må føle seg vel i forhold til aktiviteten, medspillerne og, ikke minst, de voksne som leder aktiviteten.

Det å mestre dreier seg om å få til noe, ta en utfordring, beherske den og oppnå noe alene eller sammen med andre. Mestring utløser følelser som glede, stolthet, selvtillit og motivasjon. Det å skape et godt mestringsmiljø på det enkelte laget, blir den viktigste enkeltfaktoren for å oppfylle Sportsplanens grunntanker. Idrettens ide er jo bygget på nettopp det å mestre. Det blir da viktig å tilpasse, differensiere aktivitetene etter spillernes ferdigheter, for å kunne gi alle en passe stor utfordring for derigjennom skape gode betingelser for å framkalle en mestringsfølelse hos den enkelte.

RASK skal være en klubb der differensiering er en naturlig del av treningshverdagen hos alle barne- og ungdomslag. Differensiering utført på en måte som hensyntar alle nivåer i en spillergruppe bidrar til positiv stimulering av spillere og blir et godt tilskudd for å etterleve mottoet om «flest mulig – lengst mulig – best mulig».

3.2 Differensiering i praksis

Utgangspunktet for en fornuftig differensiering blir å utfordre den enkelte spillers kapasitet. Det er viktig å tenke på at differensiering ikke bare gjelder å utfordre de beste, men alle nivåer innad i en spillergruppe. Hvert trenerteam må derfor aktivt tenke på mulige måter å differensiere på når treningsøkter settes opp. I slik planlegging må det ofte hensyntas tidsbruk på forklaring og oppfølging opp mot antall trenere og spillere.

Et grunnprinsipp for differensiering skal være å ha øvelser og særlig spill-økter med og mot spillere der:

- 1/3 har lavere ferdighetsnivå
- 1/3 har jevnbyrdig ferdighetsnivå
- 1/3 har et høyere ferdighetsnivå

I praksis vil en del øvelser kreve noenlunde jevnbyrdighet for å få flyt. Samtidig vil man ved å sette en spiller eller to med noe manglende ferdigheter inn i en slik øvelse oppleve at vedkommende får noe å strekke seg etter og får kjenne litt på hva som trengs for å lykkes med øvelsen. Alle trenerteam oppfordres til å prøve ut dette i eksempelvis posisjonsspill, pasningsøvelser eller teknikk-/ferdighetsøvelser, samt i spill-økter.

Andre måter å differensiere på er å stille ulike krav til spillere i den samme øvelsen:

- Antall ballberøringer i forhold til ferdighetsnivå
- Tempo i øvelsen
- Krav til presisjon
- Bruk av begge føtter
- Lengde på en sprint eller kondisjonsøvelse
- Avstand til mål ved avslutningsøvelser
- Kroppsdel man demper ballen med
- Hvor kompliserte finter de skal øve på
- Osv.

Man kan også differensiere ved å:

- Ha øvelser/aktiviteter med ulik vanskelighetsgrad
- Ha frivillige treninger slik at de som har lyst får mulighet til å trene enda mer
- Tilby åpne ekstratreninger på tvers av lagene, for eksempel lørdagstrening, trening etter skolen, åpen-for-alle-trening etc.

I kampsituasjoner kan differensiering skje ved å eksempelvis

- Bytte posisjon på en spiller underveis for å tilpasse nivået til motstander
- Gi en eller to individuelle oppgaver til noen enkeltspillere for å utfordre de

Det legges som forutsetning at differensiering gjøres på en slik måte at man unngår å skape skille innad i laget. Fellesskapsfølelsen er en av de viktigste drivkreftene for videre deltakelse og differensieringen må derfor gjøres med ulike sammensetninger og alle må føle både på mestring og det å bli utfordret. For å ta temperaturen på spillernes opplevelse av dette kreves god oppfølging og iakttakelse fra trenerteamet. Trenere som ikke har spesifikke oppgaver under en øvelse har spesielt gode muligheter for å følge opp og bidra både til differensiering og veiledning.

Trenerteamene kan bruke trener-/spillerutvikler aktivt som sparringspartner for å optimalisere differensieringen. NFF sine nettsider har også nyttig informasjon om differensiering på ulike alderstrinn: https://www.fotball.no/sok/?q=differensiering&d=1

3.3 Hva differensiering ikke er

- Å dele treningsgruppa i to eller tre nivå og la de trene på ulike steder eller ulike tidspunkt
- Å dele treningsgruppa i to eller tre nivå og la de forbli delt i hele økta
- Å dele treningsgruppa i to eller tre nivå og la de forbli delt hele året
- Å dele treningsgruppa i to eller tre nivå å gjennomføre treninger som er eksklusivt for noen av nivåene
- Å dele treningsgruppa i to eller tre nivå å la de spille i ulike serier med vanntette skott imellom.
- Å dele treningsgruppa i to eller tre og dra på turneringer eller treningsleirer som ekskluderer noen

4 HOSPITERING

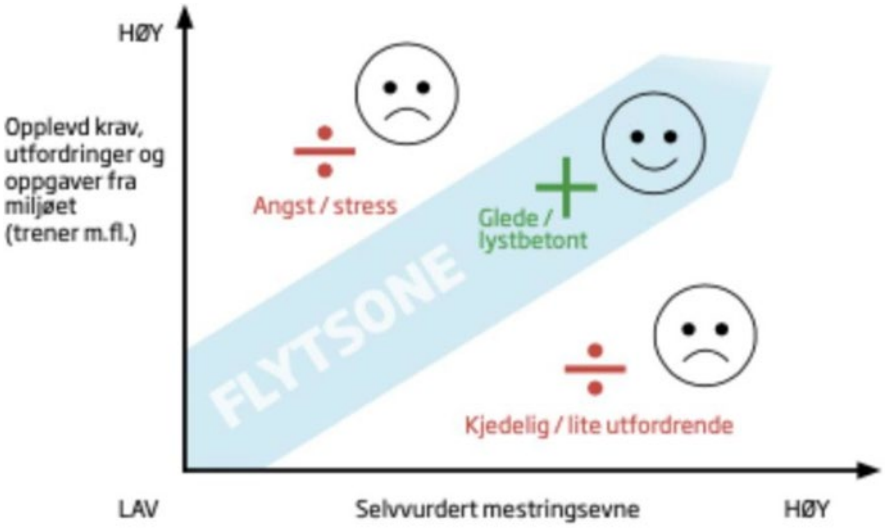
Hospitering er et eksempel på differensiering der spillere i perioder får trene og spille på lag på høyere års trinn, i tillegg til sitt opprinnelige lag. Flytsoneprinsippet og hvor moden spilleren, miljøet og foreldrene er for «å tåle hospiteringen», er avgjørende når spillere får lov til å prøve seg 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.

4.1 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.
Enhver hospiteringsordning skal være nøye planlagt og forankret i RASK.

4.2 Flytsone prinsippet

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 oppslukt 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 havne 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.

4.3 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 spesielle sosiale forhold, fysikk og tidlig utvikling av ferdigheter gjør dette nødvendig.
(Hentet fra: https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/retningslinjer-for-barne--og-ungdomsfotball)

4.4 Hospitering i praksis

4.4.1 Spillerens trener som søker

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

4.4.2 Kriterier

Flytsoneprinsippet, 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.

4.4.3 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

4.4.4 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.

4.4.5 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.

4.4.6 Spesielle tilfeller

4.4.6.1 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.

4.4.6.2 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.

4.4.7 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.

4.5 Fremgangsmåte for å søke hospitering

4.5.1

En spiller som fyller 10 år innværende år eller eldre havner utenfor flytsonen og trenger å tilføre en dose med større utfordringer i fotballhverdagen

4.5.2

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.

4.5.3

Sportslig utvalg mottar søknaden og vurderer saken og kommer med en tilbakemelding til spillerens trener.

4.5.4

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

4.6 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.

4.7 Hospitering for en hver 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.

4.8 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: