SPORTSPLAN

RAUMNES & ÅRNES IL FOTBALL

IDRETTSGLEDE FOR ALLE

Utvikling av mennesker og fotballspillere

INNHOLD:

Innholdsfortegnelse

Forord *4*

Vår identitet – verdigrunnlag *5*

Målsettinger for fotballgruppa *6*

Aktiviteter i Raumnes & Årnes IL – fotballgruppa *7*

TINE fotballskole 7

7-års serien 7

SESONGAVSLUTNING 8

Turneringer/cuper *8*

Trenere – støtteapparat – lagledere *8*

Råd og retningslinjer for aktiviteten på feltet *9*

Klubben som Sjef 9

Spilletid 9

6 – 7 år 10

Spillform og spilletid 10

Treningsmengde 10

Hospitering 10

Trenere 10

8 – 9 år 11

Spilleform og spilletid 11

Treningsmengde 11

Hospitering 11

Trenere 11

10-11 år 12

Spilleform og spilletid 12

Treningsmengde 12

Hospitering 12

Trenere 12

12 år 13

Spilleform og spilletid 13

Treningsmengde 13

Hospitering 13

Trenere 13

13 år 14

Spillform og spilletid 14

Treningsmengde 14

Hospitering 14

Trenere 14

14-16 år 15
Spillform og spilletid 15
Treningsmengde 15
Hospitering 15
Trenere 15
17-19 år 16
Spillform og spilletid 16
Treningsmengde 16
Hospitering 16
Trenere 16
A/B-lag 17
Spillform og spilletid 17
Treningsmengde 17
Hospitering 17
Trenere 17
R&Å-trening 18
Aktivitet – mange involveringer og repetisjoner 18
Spesifisitet – Aktiviteten ligner på det som skjer i kamp (tid og rom) 18
Differensiering – Positiv forskjellsbehandling og individualisering 18
Hospitering 19
Differensiering 20
Rollebeskrivelse dommeransvarlig 21

Forord

Raumnes & Årnes Idrettslag har en stolt historie og er en av de største idrettslagene i bygda med hovedsenter i bygdesenteret Årnes, Nes på Romerike. Idrettslaget har røtter helt tilbake til 1881, men Raumnes & Årnes slik vi kjenner det i dag ble stiftet 22.mars 1932. Fotballen står sterkt i klubben og har ca. 450 medlemmer fra 6 år og oppover.

Sportsplanen skal være et styringsverktøy for den daglige driften av de ulike lagene og er blitt vedtatt av styret i R&Å Fotball. Planen skal være et grunnlag og sikre at vi har en felles forståelse av hvordan vi ønsker å drive klubben og lagene og oppfordre til samarbeid mellom årstrinnene. For å få til dette så må Sportsplanen være dynamisk og et aktivt dokument i treningshverdagen og på diverse møtearenaer som trener- og laglederforum, sportslig utvalg og styremøter. Sportsplanen skal dreie fokus mot spillerutvikling og mestringsklima fremfor kortsiktige snarveier for resultatets skyld. Spillerutvikling gjennom mestringsorienterte treningsarenaer vil over tid gi oss gode lag med mange gode spillere. I fotballgruppa vår skal spillerne oppleve solide og trygge trenerteam som ser den enkelte og har fokus på hele spilleren; teknisk, taktisk, fysisk, mentalt og sosialt. Laget rundt spillerne (trenerne, støtteapparatet og foreldrene) må samarbeide godt gjennom å kommunisere, vise raushet og åpenhet for at vi skal ha fotball som en positiv aktivitet i mange år. Sportsplanens prinsipper og retningslinjer skal føre oss i en retning der vi følger fotballforbundets visjon med fotball glede for alle. Sportsplanen revideres ved behov basert på ny kunnskap og erfaringer fra «beste praksis».

Vår identitet – verdigrunnlag

Idrettsglede for alle er en visjon i Raumnes & Årnes IL, gleden i aktiviteten både på trening og i konkurranse er sentral og noe vi strekker oss etter. For å nå denne gleden har vi stor tro på å dyrke både det individuelle og det kollektive. Det sosiale står sterkt i en lagidrett, og det skal bidra til høy trivsel. I tillegg til at det å oppnå mestring gjennom å utvikle ferdigheter er en viktig faktor for idrettsglede. Et mestringsorientert klima er noe vi jobber for hele veien i fotballgruppa vår. Det å være oppgaveorientert fremfor resultatorientert ser vi på som en viktig faktor når vi skal legge grunnlaget for et mestringsorientert miljø. Her kan det være aktuelt å både ha individuelle målsettinger og målsettinger for hele laget. For å nå disse målene så er det viktig at alle som er involverte i laget forstår sin verdi i sitt bidrag. Dette gjelder spillere seg imellom, trenere, lagledere og ikke minst foresatte. Vi er alle med på å bygge lag.

Klubbens verdier er inkludering, trygghet og klubbstolthet. Disse verdiene ønsker vi å bruke for å skape det gode klimaet og miljøet vi ønsker i vår fotballgruppe. Hos oss skal alle ha plass, enten om man vil satse og bli så god man kan i fotball eller om man ønsker å ha det som en sosial arena for å treffe venner og oppleve idrettsglede.

Målsettinger for fotballgruppa

- ✓ Være en breddeklubb der spillere kan legge et godt grunnlag for videre satsning i idretten
- ✓ Være en breddeklubb som tiltrekker seg spillere for godt sosialt samhold og idrettsglede
- ✓ Ha ett herrelag i 4. divisjon
- ✓ Ha ett damelag i 4.divisjon
- ✓ Ha i vært ungdomslag fra 14-19 ett lag i 1.div
- ✓ Være godt synlig i lokalmiljøet slik at det er naturlig å velge oss som fotballspiller
- ✓ Bidra med rekruttering av dommere til kretsen
- ✓ Fange opp unge trenerspirer som kan få utviklingsmuligheter i egen klubb
- ✓ Arrangere en fotballskole med høy kvalitet

Målene våre viser vei for arbeidet i fotballgruppa. Her på alt av møter i styret og sportslig utvalg, og ikke minst i trener- og laglederforum. Møteledere bør være bevisst målene og ha disse med seg i arbeidet de utfører.

Aktiviteter i Raumnes & Årnes IL – fotballgruppa

- ✓ 6/7- års serien og annet seriespill
- ✓ Turneringer/cuper
- ✓ Keepertreninger
- ✓ Tine Fotballskole
- ✓ Helgesamling på vinteren for Team Nes
- ✓ Klubbaktiviteter på tvers av lag for økt sosialisering og samhold
- ✓ Fells sesongavslutning for alle lag
- ✓ Fotball akademi

TINE fotballskole

Vårt mål for dette arrangementet er å gi alle deltakere en uke fylt med idrettsglede, lek, sosialt fellesskap og utvikling av fotballferdigheter. Dette arrangementet er en viktig rekrutteringsarena for oss og det å kunne stille med gode instruktører og et godt planlagt opplegg er viktig. Vi prioriterer derfor å bruke A-lag som instruktører, og hvis det er behov for flere så håndplukker vi fra de eldste lagene våre av både jenter og gutter. Vi ser at instruktørene blir forbilder for deltakerne og vi ser det derfor som viktig å stille med et godt instruktørapparat. Vi har et godt samarbeid med Nes sanitetsforening og de er med på å legge gode rammer for fotballskolen med å tilberede lunsj og frukt til deltakerne hver dag. Dette samarbeidet er svært viktig for fotballgruppa. Det er noen få rutinerte ledere som holder i fotballskolen hvert år, dette fungerer godt, men vi ser også at det kan være sårbart. Det er derfor viktig at det avklares tidlig i kalenderåret hvem som skal ha lederansvaret på dette arrangementet hvert år. Dette for å sette i gang planleggingsprosessen og en tidlig dialog med samarbeidspartnere.

7-års serien

Arrangeres gjennom Akershus fotballkrets. Arrangert første gang på Årnes stadion 2023. Et svært vellykket arrangement med tett opp mot 100 lag involverte. Dette er et arrangement som vi ønsker å fortsette å arrangere. Dette er en klubbdugnad som er et inntektsbringende tiltak, men det er også et

arrangement som skaper klubbtilhørighet både for egne lag som deltar, men også for foresatte og eldre spillere som bidrar med god dugnadsånd.

SESONGAVSLUTNING

Enhver sesong skal markeres med en avslutning for alle lag. Her er det ønskelig at klubbhuset brukes for en sosial markering av sesongens slutt. Lagledere og trenere tar initiativ til avslutningen og foresatte bidrar til en fin kveld. I løpet av avslutningen er det ønskelig at de rundt laget sier noen ord til laget om hva som har vært bra under årets sesong. Trekk gjerne frem eksempler på gode holdninger, god innsats, god lagspiller, god bidragsyter til det sosiale o.l. Dette skal gjøres til hver enkelt spiller i barnefotballen.

Turneringer/cuper

Gjennom et år deltar alle lag på en eller flere cuper. Turneringer er arenaer for utvikling både mtp fotballferdigheter og det sosiale. Her er det viktig at trener følger opp begge deler, men får muligheten til å fokusere mest på det fotballfaglige. Lagledere og foresatte må bidra til det sosiale med å følge opp enkeltspillere og laget. I forkant av turneringer så skal vi alltid snakke med spillergruppene våre om hvordan vi skal ha det på cup og at vi er et lag og alle skal inkluderes hele veien. Det er også viktig at vi har fokus på våre oppgaver og mål og at spillere i samspill med hverandre og trenere bidrar til å gjøre hverandre gode. En turnering er en arena for idrettsglede og samhold. Fotballgruppa ønsker at hvert lag deltar på 2 cuper hvert år og at det bør være overnatting på en av de to. Gruecup er en fellescup for lagene i barnefotballen. Dana cup er en felles turnering for Team Nes.

Trenere – støtteapparat – lagledere

Det å ha gode trenere er viktig for oss som klubb. Vår trenerveileder er viktig i dette arbeidet. Vi skal holde trenerforum to ganger i løpet av året, en i hver sesong. Utover dette ønsker vi at alle våre trenere skal gjennomføre Grasrottreneren.

Råd og retningslinjer for aktiviteten på feltet

Klubben som Sjef

I Raumnes & Årnes er vi opptatt av idrettsglede for alle våre medlemmer. Klubbens verdier *inkludering – trygghet - klubbstolthet* skal legge grunnlag for klubbens visjon *Idrettsglede for alle* og NFF sin visjon *Fotball glede for alle*. For å jobbe i retningen av disse målene må våre medlemmer oppleve et trygt miljø der det er rom for å gjøre feil. Det å utfordre seg selv og ta steget ut av komfortsonen bidrar til utvikling. Vi som klubb må ha et miljø som bidrar til at spillerne våre gjør nettopp dette. Et mestringsorientert klima hvor fokuset er på oppgavene og ikke resultatene bidrar til dette miljøet. Sportsplanen til fotballgruppa skal fungere som en rettesnor og veileder i fotballhverdagen, her skal man både kunne finne svar og inspirasjon som trener, lagleder og forelder.

Spilletid

I R&Å IL Fotball ønsker vi at alle skal få et godt kamptilbud og en god opplevelse i kampsituasjon. Dette innebærer at det er tilpasset spillerens ferdighetsnivå, fysikk, mentalt og sosialt. Vi skal skape idretts glede for alle!

I barnefotballen er det ønsket at alle skal ha tilnærmet lik spilletid, men i barnefotball er det flere som er nye til kampsituasjonen. Unger tilvenner seg kampsituasjon forskjellig, så her vil man ved noen tilfeller måtte ha en tilvenningsfase. Mens noen ikke synes det er skummelt i det hele tatt. Det vil si at noen unger spiller kanskje bare 7-8 minutter på grunn av at det er det de er komfortable med. Samtidig som vi skal pushe dem forsiktig ut i kampsituasjon. I en kampsituasjon er det ønskelig at vi er med å skape jevnbyrdighet. Det vil si at vi kan tilpasse spilletid etter hvordan kampen er. Ingen er tjent med å vinne eller tape 8-0.

I ungdomsfotballen ønsker vi at alle skal spille minimum en omgang. Ved avvik av dette skal trener kommunisere med spiller i forkant av kamp. Avvik kan for eksempel være fotballferdighetsnivå, fysiske ferdigheter eller treningsoppmøte. I en kampsituasjon er det ønskelig at vi er med å skape jevnbyrdighet. Det vil si at vi kan tilpasse spilletid etter hvordan kampen er. Ingen er tjent med å vinne eller tape 8-0.

6 – 7 år

Dette er våre yngste deltakere. Barna som spiller i denne aldersgruppa, har et stort behov for trygge voksne og god voksentetthet. For denne aldersgruppa så ønsker vi å ha minimum 1 voksen per 10. ende spiller. Dette er for å kunne se alle barna og det å være tilstede i deres spill. Og ikke minst for å kunne organisere treningsøkter hvor spillerne opplever mestring og utfordring er viktig. I tillegg ønsker vi høy aktivisering, mye ballbehandling og god variasjon. For å sørge for at alle spillere opplever mestring så er differensiering viktig, dette skal ikke være oppdeling av barna i nivå – men heller ulike øvelser som gir mulighet for å tilrettelegge slik at alle spillerne kan oppleve både mestring og noe utfordring. Det å dele opp barn etter ferdigheter er ikke lov på dette alderstrinnet. På høsten i 2. klasse ønsker klubben at lagene skal starte med å trene uten vant. Dette er naturlig å gjøre når man trener 2 ganger i uka. Ønsker man som trener og starte før så er dette ok så lenge det gjøres en vurdering ut fra spillernes mestringsopplevelse på trening.

Det er ofte mye som skjer på treningene/kampene til de aller yngste, det er derfor ønskelig at foreldregruppa også er tett på for å avlaste trenerne med å knyte skolisser etc.

Spillform og spilletid

Denne aldersgruppa spiller 3 mot 3 på liten bane med vant eller nett rundt. Denne spillformen gir mulighet for å være involvert i spillet noe som gir mye repetisjon og mestring. Dette fører til at aktiviteten blir morsommere og mer utviklende for barna. Her kan du lese mer om 3 mot 3.

Spilletid per spiller skal være likt fordelt blant alle spillere.

Treningsmengde

Det er en anbefaling fra NFF at 6-7 åringer har et tilbud på 2-3 treninger i uka. Vi i Raumnes & Årnes opplever at en trening i uka er nok for 6-åringer og en overgang til 2 treninger i uka på høsten når de er 7 år.

Hospitering

Hospitering er et verktøy for å gi spillere riktig balanse mellom mestring og utfordring. Hospitering kan foregå opp eller ned i alderstrinn eller på tvers av kjønn.

NFF anbefaler ikke hospitering på dette alderstrinnet og vi som klubb ønsker å følge denne anbefalingen.

Trenere

- Minst en skal ha tatt grasrottrener delkurs 1
- Skal ha tatt trenerattesten laget av NIF. Ta trenerattesten her
- Skal være mestringsorientert og skape en trygghet for spillerne
- Være et godt forbilde for spillerne (R&Å-treneren/trenervett)
- Bør være en trener pr 5 spillere

8 – 9 år

Spilleform og spilletid

- Spilleformen på disse aldergruppene er 5v5. Her kan du lese mer om 5v5.
- Lag skal ikke deles inn etter ferdighetsnivå.
- Alle skal ha tilnærmet lik spilletid.
- En tropp anbefales å være på 7-8 spillere. Dette kommer an på hvor stor gruppa er.
- Før kamp skal det gjennomføres et Fair-play-møte mellom dommere, kampvert og begge lags trenere.
- Jevnbyrdighet. Det skal jevn motstand i kamper og på treninger. Ingen er tjent med å vinne eller tape 7-0.

Treningsmengde

På disse årsklassene anbefales det å være tilbud om to lagstreninger i uka i sesong. Utenfor sesong anbefales det å ha 1 lagstrening i uka, men kan ha en lagstrening til hvis det er ønskelig. Dette er for at det skal være mulig å drive med andre aktiviteter. Skal en spiller ønske seg mer fotballaktivitet oppfordrer R&Å Fotball til egentrening/løkkefotball.

Hospitering

NFF anbefaler ikke hospitering på dette alderstrinnet og klubben ønsker i hovedsak å følge denne anbefalingen. Ved spesielle tilfeller skal det avklares med de aktuelle i SU (barnefotballansvarlig og spillerutvikler), de aktuelle trenerne og foreldre.

Trenere

- Minst en skal ha tatt grasrottrener delkurs 1
- Skal ha tatt trenerattesten laget av NIF. Ta trenerattesten her
- Skal være mestringsorientert og skape en trygghet for spillerne
- Være et godt forbilde for spillerne (R&Å-treneren/trenervett)
- Bør være en trener pr 10 spillere

10-11 år

Spilleform og spilletid

- I disse aldersklassene spiller de 7v7. Her kan du lese om 7v7.
- Lag skal ikke deles inn etter ferdighetsnivå.
- Alle skal ha tilnærmet lik spilletid.
- En tropp anbefales å være på 10-11 spillere. Dette kommer an på hvor stor gruppa er.
- Før kamp skal det gjennomføres et Fair-play-møte mellom dommere, kampvert og begge lags trenere.
- Jevnbyrdighet. Det skal jevn motstand i kamper og på treninger. Ingen er tjent med å vinne eller tape 7-0.

Treningsmengde

På disse årsklassene anbefales det å være tilbud om tre lagstreninger i uka i sesong. Utenfor sesong anbefales det å ha 1 lagstrening i uka, men kan ha flere lagstreninger til hvis det er ønskelig. Dette er for at det skal være mulig å drive med andre aktiviteter. Skal en spiller ønske seg mer fotballaktivitet oppfordrer R&Å Fotball til egentrening/løkkefotball.

Hospitering

NFF anbefaler ikke hospitering på dette alderstrinnet og klubben ønsker i hovedsak å følge denne anbefalingen. Ved spesielle tilfeller skal det avklares med de aktuelle i SU (barnefotballansvarlig og spillerutvikler), de aktuelle trenerne og foreldre.

Trenere

- Skal ha tatt grasrottrener delkurs 1, 2 og 3
- Skal ha tatt trenerattesten laget av NIF. Ta trenerattesten her
- Skal være mestringsorientert og skape en trygghet for spillerne
- Være et godt forbilde for spillerne (R&Å-treneren/trenervett)
- Bør være en trener pr 10 spillere

12 år

Spilleform og spilletid

- På dette alderstrinnet spilles det 9v9. Her kan du lese om 9v9.
- Lag kan deles inn etter ferdighetsnivå hvis det er formålstjenlig.
- Alle skal ha tilnærmet lik spilletid. Ved avvik kommuniserer trener og SU med spiller og foresatte. Dette skal bli kommunisert i forkant av en kamp. (Se avsnitt spilletid)
- En tropp anbefales å være på 12-13 spillere. Dette kommer an på hvor stor gruppa er.
- Før kamp skal det gjennomføres et Fair-play-møte mellom dommere, kampvert og begge lags trenere.
- Jevnbyrdighet. Det skal jevn motstand i kamper og på treninger. Ingen er tjent med å vinne eller tape 7-0.

Treningsmengde

På disse årsklassene anbefales det å være tilbud om tre lagstreninger i uka i sesong. Utenfor sesong anbefales det å ha to lagstrening i uka, men kan ha flere lagstreninger til hvis det er ønskelig. Dette er for at det skal være mulig å drive med andre aktiviteter. Skal en spiller ønske seg mer fotballaktivitet oppfordrer R&Å Fotball til egentrening/løkkefotball.

Ved tilfeller der treningsgruppa blir mindre utenfor sesong, skal det vurderes sammenslåing av alderstrinn i den perioden.

Hospitering

På dette alderstrinnet skal hospitering brukes som virkemiddel. Hospitering skal planlegges i forkant med aktuelle trenere og spillerutvikler eller ungdomsfotballansvarlig. Ved spesielle tilfeller skal det avklares med de aktuelle i SU (barnefotballansvarlig og spillerutvikler), de aktuelle trenerne og foreldre.

Trenere

- Skal ha tatt grasrottrener delkurs 1, 2 og 3
- Skal ha tatt trenerattesten laget av NIF. Ta trenerattesten her
- Skal være mestringsorientert og skape en trygghet for spillerne
- Være et godt forbilde for spillerne (R&Å-treneren/trenervett)
- Bør være en trener pr 10 spillere

13 år

Spillform og spilletid

- På dette alderstrinnet spilles det 9v9. Her kan du lese om 9v9.
- Lag kan deles inn etter ferdighetsnivå hvis det er formålstjenlig.
- Alle skal ha tilnærmet lik spilletid. Ved avvik kommuniserer trener eller SU med spiller og foresatte. Dette skal bli kommunisert i forkant av en kamp. (Se avsnitt spilletid)
- En tropp anbefales å være på 12-13 spillere. Dette kommer an på hvor stor gruppa er.
- Før kamp skal det gjennomføres et Fair-play-møte mellom dommere, kampvert og begge lags trenere.
- Jevnbyrdighet. Det skal jevn motstand i kamper og på treninger. Ingen er tjent med å vinne eller tape 7-0.

Treningsmengde

På disse årsklassene anbefales det å være tilbud om tre lagstreninger i uka i sesong. Utenfor sesong anbefales det å ha tre lagstrening i uka, men kan ha flere lagstreninger til hvis det er ønskelig. Dette er for at det skal være mulig å drive med andre aktiviteter. Skal en spiller ønske seg mer fotballaktivitet oppfordrer R&Å Fotball til egentrening/løkkefotball.

Ved tilfeller der treningsgruppa blir mindre utenfor sesong, skal det vurderes sammenslåing av alderstrinn i den perioden.

Hospitering

På dette alderstrinnet skal hospitering brukes som virkemiddel. Hospitering skal planlegges i forkant med aktuelle trenere og spillerutvikler eller ungdomsfotballansvarlig. Ved spesielle tilfeller skal det avklares med de aktuelle i SU (ungdomsansvarlig og spillerutvikler), de aktuelle trenerne og foreldre.

Trenere

- Skal ha fullført alle grasrottrener-delkursene
- Skal ha tatt trenerattesten laget av NIF. Ta trenerattesten her
- Skal være mestringsorientert og skape en trygghet for spillerne
- Være et godt forbilde for spillerne (R&Å-treneren/trenervett)
- Bør være en trener pr 10 spillere

14-16 år

Spillform og spilletid

- På disse aldertrinnene spilles det 11v11. Her kan du lese mer om 11v11.
- Lag kan deles inn etter ferdighetsnivå hvis det er formålstjenlig.
- Alle skal spille minimum en omgang i en kamp. Ved avvik kommuniserer trener eller SU med spiller og foresatte. Dette skal bli kommunisert i forkant av en kamp. (Se avsnitt spilletid)
- En tropp anbefales å være på 14-16 spillere. Dette kommer an på hvor stor gruppa er.
- Før kamp skal det gjennomføres et Fair-play-møte mellom dommere, kampvert og begge lags trenere.
- Jevnbyrdighet. Det skal jevn motstand i kamper og på treninger. Ingen er tjent med å vinne eller tape 7-0.

Treningsmengde

På disse årsklassene anbefales det å være tilbud om tre lagstreninger i uka i sesong. Utenfor sesong anbefales det å ha tre lagstrening i uka, men kan ha flere lagstreninger til hvis det er ønskelig. Dette er for at det skal være mulig å drive med andre aktiviteter. Skal en spiller ønske seg mer fotballaktivitet oppfordrer R&Å Fotball til egentrening/løkkefotball.

Ved tilfeller der treningsgruppa blir mindre utenfor sesong, skal det vurderes sammenslåing av alderstrinn i den perioden.

Hospitering

På dette alderstrinnet skal hospitering brukes som virkemiddel. Hospitering skal planlegges i forkant med aktuelle trenere og spillerutvikler eller ungdomsfotballansvarlig. Ved spesielle tilfeller skal det avklares med de aktuelle i SU (ungdomsansvarlig og spillerutvikler), de aktuelle trenerne og foreldre.

Trenere

- Skal ha fullført alle grasrottrener-delkursene. Helst en hovedtrener med B-lisens
- Skal ha tatt trenerattesten laget av NIF. Ta trenerattesten her
- Skal være mestringsorientert og skape en trygghet for spillerne
- Være et godt forbilde for spillerne (R&Å-treneren/trenervett)
- Bør være en trener pr 10 spillere

17-19 år

Spillform og spilletid

- På disse alderstrinnene spilles det 11v11. Her kan du lese mer om 11v11.
- Lag kan deles inn etter ferdighetsnivå hvis det er formålstjenlig.
- Alle skal minimum 35 minutter, men helst 45 minutter på kamper. Ved avvik kommuniserer trener eller SU med spiller og foresatte. Dette skal bli kommunisert i forkant av en kamp. (Se avsnitt spilletid)
- En tropp anbefales å være på 15-17 spillere. Dette kommer an på hvor stor gruppa er.
- Før kamp skal det gjennomføres et Fair-play-møte mellom dommere, kampvert og begge lags trenere.
- Jevnbyrdighet. Det skal jevn motstand i kamper og på treninger. Ingen er tjent med å vinne eller tape 7-0.

Treningsmengde

På disse årsklassene anbefales det å være tilbud om tre lagstreninger i uka i sesong. Utenfor sesong anbefales det å ha tre lagstrening i uka, men kan ha flere lagstreninger til hvis det er ønskelig. Dette er for at det skal være mulig å drive med andre aktiviteter. Skal en spiller ønske seg mer fotballaktivitet oppfordrer R&Å Fotball til egentrening/løkkefotball.

Ved tilfeller der treningsgruppa blir mindre utenfor sesong, skal det vurderes sammenslåing av alderstrinn i den perioden.

Hospitering

På dette alderstrinnet skal hospitering brukes som virkemiddel. Hospitering skal planlegges i forkant med aktuelle trenere og spillerutvikler eller ungdomsfotballansvarlig. Ved spesielle tilfeller skal det avklares med de aktuelle i SU (ungdomsansvarlig og spillerutvikler), de aktuelle trenerne og foreldre.

Trenere

- Skal ha fullført alle grasrottrener-delkursene. Helst en hovedtrener med B-lisens
- Skal ha tatt trenerattesten laget av NIF. Ta trenerattesten her
- Skal være mestringsorientert og skape en trygghet for spillerne
- Være et godt forbilde for spillerne (R&Å-treneren/trenervett)
- Bør være en trener pr 10 spillere

A/B-lag

Spillform og spilletid

- På disse alderstrinnene spilles det 11v11. Her kan du lese mer om 11v11.
- Lag kan deles inn etter ferdighetsnivå hvis det er formålstjenlig.
- Det er ingen krav om at alle skal ha spilletid i løpet av en kamp, men de som ikke spiller mer enn 45 minutter skal ha tilbud om å spille B-kamp. Ved avvik skal det kommuniseres mellom trener og spiller.
- En tropp anbefales å være på 16-18 spillere. Her er det ønskelig å ha med 3-4 G19 hospitanter ved formålstjenlig
- Før kamp skal det gjennomføres et Fair-play-møte mellom dommere, kampvert og begge lags trenere.
- A-laget bør ha en lokalprofil med den største mengden som lokalespillere
- B-laget bør hovedsakelig være et rekruttlag for A-laget

Treningsmengde

På A-laget skal det være tilbud om tre lagstreninger i uka i sesong. Utenfor sesong (pre-season) skal det være tre lagstrening i uka, men kan ha flere lagstreninger til hvis det er ønskelig. Skal en spiller ønske seg mer fotballaktivitet oppfordrer R&Å Fotball til egentrening/løkkefotball.

Ved tilfeller der treningsgruppa blir mindre utenfor sesong, skal det vurderes sammenslåing av alderstrinn i den perioden.

Hospitering

A-laget er det høyeste nivået som er i klubben, og skal være en hospiteringsarena for de som har kommet lengst i ungdomsavdelingen. Ved spesielle tilfeller skal det avklares med de aktuelle i SU (sportslig leder og spillerutvikler), de aktuelle trenerne og foreldre.

Trenere

- Skal være kvalifisert enten gjennom erfaring eller kurs/lisenser.
- Skal ha tatt trenerattesten laget av NIF. Ta trenerattesten her
- Skal være mestringsorientert og skape en trygghet for spillerne
- Være et godt forbilde for spillerne (R&Å-treneren/trenervett)
- Skal være et trenerteam på minimum 2 stk

R&Å-trening

Raumnes & Årnes IL Fotball har prinsipper og retningslinjer for hvordan en trening skal være. Dette er for å gjøre det enklest mulig å skape gode og morsomme treninger for trenere selv og ikke minst fotballspillerne. Vi ønsker å skape idrettsglede for alle med bruk av verdiene inkludering, engasjement og ansvarlig. Disse tingene skal gjenspeiles både på og utenfor treningsfeltet. For å få til dette mener R&Å IL Fotball at noen prinsipper og retningslinjer skal følges. Prinsippene og retningslinjene stammer fra NFF. Ønsket til R&Å IL er å skape et mestringsorientert miljø som er inkluderende, ansvarlig, engasjerende og utvikler FOTBALLSPILLERE.

Aktivitet – mange involveringer og repetisjoner

- Komme i gang raskt
- Minst mulig kø
- Konkurranser brukes som virkemiddel for morsomme treningsøkter med høy intensitet (Det går an å konkurrere mot seg selv)
- Organisere øvelser slik at alle får testet seg mest mulig på tema for økta.

Spesifisitet – Aktiviteten ligner på det som skjer i kamp (tid og rom)

- All aktivitet skal være med ball
- God variasjon mellom isolert grunnleggende teknikk trening og med-motspill (Mest med-motspill)

Differensiering – Positiv forskjellsbehandling og individualisering

- Ulik påvirkning og veiledning gjennom forskjellige øvelser, læringsmomenter og krav til utførelse
- Vurder betingelser (Banestørrelse/-form, antallspillere osv..) for utfordring og mestring hos alle

Hospitering

Hospitering er et eksempel på differensiering og et verktøy for at vi skal nå visjonen vår, «Idrettsglede for alle». Hospitering skal brukes på grunnlag av flytsoneprinsippet. Flytsoneprinsippet handler om at alle skal få utfordring, ut fra deres eget ferdighetsnivå og hvor modne de er. Får spilleren for lite utfordringer, vil det bli kjedelig. Mens hvis utfordringen blir for stor, vil spilleren kjenne angst og stress. I Raumnes & Årnes IL Fotball skal hospitering derfor brukes til å gi spilleren riktig utfordring slik at fotball blir spennende og morsomt.

For at hospitering skal fungere godt er det viktig at flere ting blir gjort

- Verdiene våre, inkludering, trygghet og klubbstolthet, blir fremmet og brukt i alle alderstrinn. På denne måten vil spilleren kunne føle seg trygg i gruppa h*n hospiterer til.
- Det skal planlegges i samarbeid mellom trenere og spillerutvikler.
- Skal ha treninger med eget alderstrinn i løpet av en uke.
- Hospitering kan både skje oppover og nedover i alderstrinn.
- Det skal være flytende. Hvis det er flere som bør hospitere skal det lages en rullering der de hospiterer i perioder.
- Ved hospitering opp til A-lag trengs det ikke rullering.
- Ved spesielle unntak skal det diskuteres i et møte med aktuelle parter (trenere, foreldre og SU)

Differensiering

Differensiering er positiv forskjellsbehandling, som handler om at alle har like muligheter tilpasset til den selv. I Raumnes & Årnes IL skal vi differensiere slik at alle blir utfordret på deres ferdighetsnivå. Samtidig er det viktig at det sosiale blir ivaretatt. Viktig at alle får kjenne på at de trener med kompisene sine. Differensiering handler nødvendigvis ikke om å dele gruppa inn i to, «de gode» og «de svakere». I R&Å IL skal vi bruke formelen

- 1/3 av tiden med og mot dem som er på samme nivå
- 1/3 av tiden med og mot dem som har kommet lenger
- 1/3 av tiden med og mot dem som ikke har kommet så langt

Det vil si at trenere ofte skal benytte seg av skjult differensiering. Skjult differensiering går ut på at man differensierer uten at spillere merker det. Det kan for eksempel være

- Gi forskjellige utfordringer (touchbegrensning, svakeste fot, tempo osv...)
- Veiledning/Læringsmomenter (For noen holder det med ett læringsmoment)
- Inndeling av grupper etter nivå i deler av økta (alltid start og avslutning som en hel gruppe)

Treneren bør tenke differensiering både når det gjelder organisering, øvelsesutvalg og læringsmomenter. Målet er å oppnå både trivsel og ferdighetsutvikling for alle – både for dem som har kommet langt, og for dem som ikke har kommet så langt i sin utvikling. Å gjøre dette på en god måte krever både planlegging, utprøving og øving fra trenerens side. Husk: Start i det små, og differensier i deler av økta.

Rollebeskrivelse dommeransvarlig

Dommeransvarlig har i hensikt å organisere og arrangere alt som er knytet l fotballgruppens dommere og dommerrekrutter. Vedkommende har også tilgang l FIKS for sin rolle. Vi har innført NFF's retningslinjer og mener at rekrutering av dommere tidlig bidrar l kvalitet, stabilitet og forutsigbar klubbdrift. Derfor har vi innført «pålagt» dommerkurs for våre 13 åringer. Dette er for å styrke forståelsen for spillet og fremme Fair Play. Veien videre om å dømme, er opp l enkelt utøver. Fotballstyre er ansvarlig med å melde inn dommeransvarlig i FIKS. Notater og lister over dommere kan hentes fra intranettet vårt.