



SPORTSLIG PLAN

Ridabu IL



Innhold

Revisjonsliste	3
Endringslogg	3
Innledning.....	4
Formål, visjon og målsettinger	4
Krav til Ridabu IL som klubb.....	5
Holdninger.....	6
Foreldrevettregler	6
Trenervettregler	7
Kampvert.....	8
<i>Før kampen:</i>	8
<i>Under kampen:</i>	8
<i>Etter kampen</i>	8
Motivasjon.....	8
Økonomi.....	9
Kontingent i Ridabu IL	9
Forsikringer	9
Trener-rollen.....	10
Lagleder-rollen	11
Kurs og utdanning av frivillige	12
Lederkurs.....	12
Trenerkurs.....	12
Barnefotball	13
Rekruttering (plan)	13
6-7 årsklassene (3'er)	13
8-9 årsklassene (5'er)	14
10-11 årsklassene (7'er)	15
12-årsklassen (9'er liten).....	17
Ungdomsfotball	18
Overgangen til ungdomsfotballen	18
13-16-årsklassene (9'er og 11'er).....	18
17-19-årsklassene (11'er)	20



Sportslig plan for Ridabu IL

Rev 1.0

Seniorfotball	22
Keepertrening	22
Hospitering	24
Påmelding av lag	25
Jentefotball i Ridabu IL	26
Dommere	27
Fair Play	28
Aktuelle linker	30
Tabelliste	31



Innledning

Sportslig plan for Ridabu IL baserer seg på NFFs retningslinjer for barne- og ungdomsfotballen, og tar utgangspunkt i de anbefalinger som NFF kommer med.

I Ridabu skal vi styre etter våre tre overordnede verdier:

- **Trygghet:** Alle våre spillere, trenere, lagledere og alle andre frivillige i klubben skal oppleve mestring, samhold og utvikling – Og for å oppleve dette må en ha trygghet
- **Likeverd:** I Ridabu skal vi satse på mangfold, og med det prinsipp om at fotball er for alle.
- **Respekt:** Vi skal vise god lagånd, fair Play og behandle de involverte partene i fotballen med verdighet og aktelse.

Formål, visjon og målsettinger

Gjennom sportslig plan ønsker vi å oppnå følgende:

- aktivitet som bygger på trygghet, likeverd og respekt, og dermed legge grunnlaget for et varig engasjement innen sporten vår.
- at våre spillere tar ansvar for seg selv og andre i og utenfor fotballmiljøet
- god sportslig utvikling av enkeltspillere og dermed danne grunnlag for rekruttering til våre A-lag

For våre spillere vil dette innebære:

- Motiverte spillere
- Noe er der for det sosiale og andre for det sportslige og Ridabu skal favne begge
- Gode basisferdigheter
- situasjonsbestemte ferdigheter
- Hurtighet/reaksjonsevne/fotballbevegelser
- Gode holdninger i trening og kamp
- Samhandlingsevne/fotballforståelse
- Fair-play som en naturlig del av det å være spiller

For våre trenere og øvrig støtteapparat vil dette innebære:

- et hjelpemiddel til planlegging og gjennomføring av treningsarbeidet



Sportslig plan for Ridabu IL

Rev 1.0

- vite hvilke krav/forventninger klubben har til holdninger, metodikk og struktur
- positivt bidrag til trener og øvrig støtteapparats kompetanse
- tydelige rammer å forholde seg til, som gir

Som klubb har Ridabu IL som mål å:

- Ridabu skal være en nærmiljøklubb som legger til rette for at **alle** som ønsker det, skal få muligheten til å **oppleve gleden ved fotballspillet** og tryggheten i et **godt sosialt miljø**.
- Alle skal gis **like muligheter** til å kunne delta i **jevnbyrdige treninger og kamper**, for på den måten å skape **spenning, glede og engasjement**.
- Klubben skal drives med stor grad av spiller- og foreldremedvirkning

Krav til Ridabu IL som klubb

Ridabu IL er en breddeklubb for barn og unge, med egen senioravdeling. Klubben har utviklet gode spillere som har spilt på høyere nivå enn egne seniorlag, men skal alltid være en klubb som setter fokus på alle som ikke ønsker å bli gode, men som vil være en del av et felleskap. Klubben skal:

- Ha et tilpasset tilbud til alle som ønsker å spille fotball, uavhengig av utfordringer og forskjeller.
- Gi alle spillere, uansett nivå og interesse, mulighet til å være en del av en sosial gruppe og et lag.
- Gi alle spillere, uansett nivå og interesse, mulighet til å bli bedre.
- Ha kvalifiserte trenere på alle lag, og gi frivillige muligheten til kompetanseøkning etter ønske og behov.
- Drive aktiv rekruttering av trenere, lagledere og andre frivillige til klubben.
- Spille en rolle i oppvekstmiljøet rundt Ridabu, Hjellum og andre nærliggende lokalsamfunn.
- Strebe etter en jevn fordeling mellom kvinner og menn i ulike roller i klubben.
- Alle lag skal ha tilgang på det utstyr man til enhver tid trenger for å drive et lag, avhengig av alder og nivå.
- Være en veiviser i lokalmiljøet og bygge samhold og kultur i klubben.



Sportslig plan for Ridabu IL

Rev 1.0

Holdninger

Ridabu IL er en klubb for alle, med slagordet «hele laget gjør deg god». Hvis man skal etterleve dette blir det viktig at man representerer klubben på en god og sportslig måte, både på og utenfor fotballbanen – uansett hva slags rolle man har!

Disse holdningene skal etterleves av alle aktører tilknyttet Ridabu IL:

- Oppfør deg mot andre slik du ønsker at andre skal være mot deg.
- Vis god folkeskikk og vær en god representant for klubben din.
- Respekter dine motspillere som du respekterer dine medspillere.
- Mobbing aksepteres ikke!
- Ta del i fellesoppgaver. Utfør pliktene dine med en positiv innstilling.
- Respekter dommerens og trenerens/lederens/klubbens avgjørelser.
- Fair Play – Viser respekt for andre mennesker samt fotballen og dens idealer.
- Det skal være trivelig å besøke Black River Park – og det skal være trivelig å få besøk av RIL.
- Møt presis og forberedt til trening og kamp.
- Krekende og støtende atferd ovenfor legning, kjønn, alder, etnisitet og tro er uakseptabelt!

Foreldrevettregler

Lagidrett er lagidrett - også for foreldre!

Med slagordet «hele laget gjør deg god», mener vi også foreldrene. Fotball er en lagidrett, hvor man sammen utgjør en sterk enhet som skal utvikles og måle krefter mot andre lag.

Ridabu IL mener det er utelukkende positivt for et barns oppvekst, å erfare hvordan flere mennesker sammen kan gjøre hverandre gode. Barna kan videre erfare hvordan man sammen med andre opplever både medgang og motgang, og ikke minst hvordan man kan takle og mestre begge deler.

Fotball er en relativt kompleks idrett, og det er mange faktorer som påvirker utviklingen av et lag. Hver enkelt spiller skal utvikle individuelle ferdigheter relatert til spillet. Laget skal utvikles med tanke på samhandling i mange ulike faser av spillet.

For å lykkes med dette kreves stor grad av tålmodighet og lojalitet til de planer/strategier som trenere legger. Det finnes mange ulike måter å drifte ett lag på, og det må respekteres.



Sportslig plan for Ridabu IL

Rev 1.0

Alle trenere har sin egen erfaringsbakgrunn og meninger om hva som kan skape og utvikle et godt lag. Erfaring tilsier at svært mange av filosofiene blant trenere er gode og virkningsfulle i det å skape både gode spillere og et godt lag. Det betinger dog at de som har valgt å være en del av laget, er nettopp tålmodige og lojale. Det er utvilsomt viktige suksesskriterier.

Hvis foreldrene er uenige i hvordan treneren praktiserer, må de ta dette opp direkte med treneren, ikke lære barna å sette trenerens autoritet i tvil. Skulle det oppstå konflikt mellom foreldre og hovedtrener og/eller lagleder, skal sportslig leder involveres.

Som foreldre i Ridabu IL ligger det også en forventning fra klubben om å opptre sømmelig og sportslig på kamp, treninger og andre sammenkomster i forbindelse med fotballen. Fair Play står sentralt i klubben, og det må alle som tilhører Ridabu IL etterleve.

Som foresatte og foreldre kan du bidra til å gjøre fotballen til en god opplevelse for barna. Her er noen foreldrevettregler:

- Møt fram til kamp og trening - barna ønsker det
- Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen - ikke bare din datter eller sønn og ikke kritikk
- Respekter lagleders bruk av spillere - ikke forsøk å påvirke han/henne under kampen, men ta opp eventuelle uenigheter etter kampen
- Se på dommeren som en veileder - ikke kritiser hans/hennes avgjørelser
- Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta - ikke press
- Spør om kampen var morsom og spennende - ikke bare om resultatet
- Sørg for riktig og fornuftig utstyr - ikke overdriv
- Vis respekt for arbeidet klubben gjør - ta initiativ/delta på årlig foreldremøter for å avklare holdninger og ambisjoner
- Tenk på at det er ditt barn som spiller fotball - ikke du
- Vis respekt for andre – ikke røyk på sidelinja
- Husk at barna gjør som du gjør – ikke som du sier

Et viktig prinsipp i Ridabu IL at foreldrene skal støtte opp under hele laget, og ikke kun se egen sønn/datter. Ridabu IL er ikke tjent med foreldre som har ambisjoner på vegne av egne barn og glemmer helheten i klubben og laget.

Trenervettregler

Som trener har man en høy stjerne blant spillerne. Det man sier, og ikke minst gjør, påvirker både hodet og beina hos dem. Men også foreldrene ledes - indirekte - av treneren, så tenk gjennom og etterlev disse fire punktene:



Sportslig plan for Ridabu IL

Rev 1.0

1. Har vi smilet på lur, øker sannsynligheten for at resten er i godt humør.
2. Skryter vi, øker sannsynligheten for at resten av gjengen skryter av hverandre.
3. Skryter vi av motstanderlagets prestasjoner, påvirker det både eget lag og motstanderlaget, og begge supporterere.
4. Gjør vi dommeren god, øker sannsynligheten for at flere gjør det samme.

Kampvert

En trener og en lagleder har som oftest hendene fulle i forbindelse med en kamp, og for å sikre en fin ramme rundt aktiviteten er «kampvert» et tiltak som har vist seg å være vellykket i andre klubber. Det er både viktig og hyggelig at hjemmelaget har en vert som tar imot gjester, og en kampvert har også en tydelig og respektert rolle under kampen.

Kampvertens oppgave er å bidra til en god ramme rundt kampen preget av Fair play. Kampverten skal ha på kampvert-vest. Det henger informasjon om kampvertrollen flere steder på Black River Park, og nederst i dokumentet ligger det også link til NFFs egne beskrivelse av kampvertrollen. En kampvert har følgende ansvar:

Før kampen:

Sørge for at garderober, bane og mål er i orden.

Ønske velkommen begge lag og dommer.

Oppfordre til at tilskuere plasseres på motsatt side av lagene og står godt utenfor sidelinjen.

Bistå hjemmelagets trener i å organisere og avholde Fair play-møtet før kampstart

Under kampen:

Støtte dommeren og påse at reaksjoner mot dommer er innen rimelighetens grenser.

Prate med dommer i pausen.

Oppfordre til gode og positive tilrop fra foreldre, og ta kontakt hvis det går over streken.

Oppfordre til positivitet fra trenere/lagledere både mot spillere og dommer.

Etter kampen

Bistå i å organisere «Takk for kampen hilsen» som for eksempel Fair play-hilsen

Takker begge lag og dommer

Rydde rundt banen etter kampslutt

Lagleder er ansvarlig for å sette opp kampverter til hver hjemmekamp.

Motivasjon

Bilde av flytsonemodellen



Sportslig plan for Ridabu IL

Rev 1.0

Flytsonemodellen viser hvor spillerne har den beste motivasjonen. Det skal ikke være for krevende og heller ikke for lite stimulerende. Man må tilrettelegge for at spillerne føler mestring, men samtidig at de har nok utfordringer slik at de har en progresjon. Dette er svært individuelt preget, og må også differensieres ut ifra lag og enkeltindivider.

Motivasjonen skal styres etter spillerens ønsker, og ikke foreldrenes ambisjoner. Det avgjørende er at barna eier sin egen utvikling, og at de lærer gjennom hele oppveksten at det ikke finnes snarveier. Hardt arbeid, disiplin og god innsats er langt viktigere enn hvilket årstrinn eller klubb de spiller for. Og verdien av å lære hva man kan oppnå med godt lagarbeid er viktigere enn individuelle prestasjoner.

Derfor er foreldrenes tålmodighet og lojalitet avgjørende – For de er en del av laget, så lenge barnet er der. Enten de vil, eller ikke!

Økonomi

Ridabu IL skal gjennom fotballen inkludere inn i et fellesskap, også de med lavere økonomisk kapasitet. Derfor vil ekstra utgifter til turer, turneringer, sosiale sammenkomster, m.m. i hovedsak baseres på dugnadsarbeid.

Kontingent i Ridabu IL

Følgende satser gjelder for medlemmer i Ridabu IL frem til neste årsmøte:

Gruppe	Sum	Fakturering
Senior Herrer/Dame	3.500, -	Vår og høst
Senior B-lag	3.200, -	Vår og høst
15-19 år	3.500, -	Vår og høst
13-14 år	3.200, -	Vår og høst
11-12 år	2.500, -	Vår og høst
9-10 år	2.100, -	Vår
7-8 år	1.500, -	Vår
Lekeparti	500, -	Vår

Tabell 1 - Kontingent

Summen som vises i Tabell 1 - inkluderer medlemsavgift på 200,- per medlem.

Medlemsavgiften faktureres i starten av hvert kalenderår, før første halvpart av kontingenten faktureres før sesongstart/i løpet av våren. For de yngre lagene med lavere kontingent faktureres det likt som øvrige lag, men de mottar ingen faktura på høsten.

Forsikringer

Fotballforsikringen inkluderer fotballspillere i alle aldre, og for spillere under 12 år er det et krav om at spillerne er registrert som medlem av en fotballklubb tilknyttet Norges

Fotballforbund (NFF). Spillerne vil dermed også være dekket ved utøvelse av organisert aktivitet i øvrige idrettslag som er medlem av Norges Idrettsforbund (NIF). Dette betyr at alle fotballspillere, uavhengig av alder og nivå, har samme dekning under grunnforsikringen.



Sportslig plan for Ridabu IL

Rev 1.0

Spillere som har fylt 12 år må være registrert i Fotballens Informasjons- og Kommunikasjonssystem (FIKS) som aktive med lagsforsikring for inneværende sesong for å være dekket av forsikringsordningen. Lagene må så raskt som mulig gjennomgå sine spillere i FIKS for å forsikre seg om at alle som skal spille fotball i serie og cuper ligger inne i FIKS. Dette er den eneste muligheten for at spillerne er SPILLEBERETTIGET og FORSIKRET. Lagledere må gi rask beskjed til sport@ridabufotball.no om spillere slutter. Disse spillerne må INAKTIVERES / SLETTES av klubben.

Alle skader må være innrapportert via skadeskjema (se link i Aktuelle linker). Skademeldingen skal fylles ut av skadelidte/foresatte, men Ridabu IL vil være behjelpelig ved spørsmål om innrapportering.

Idrettens Skadetelefon (987 02 033) **skal** bestille utredning og behandling hvis Fotballforsikringen skal dekke kostnaden.

Alle har fått tildelt lagsforsikring og spillerne/foreldrene må på eget initiativ kjøpe seg opp for å få bedre dekning. Vi anbefaler at lagene informerer spillere og foreldre i klubben om tilbudet med utvidet forsikring.

Trener-rollen

Trenerrollen i Ridabu IL har to hovedoppgaver;

1. Skape en fotballglede som gjør at alle spillere gleder seg til neste trening og kamp.
2. Skape en trygghet som sørger for at vi beholder spillerne i klubben lengst mulig.

Som Ridabu-trener er det viktig at man ser alle spillerne og hjelper dem til å utvikle seg, både som spiller og som menneske. Det er viktig at man er nok trenere så man kan se alle, istedenfor at én trener står alene med 20 spillere. Ridabu-treneren skal også gi gode råd og være positiv mot alle. Det skal være lov å gi konstruktive tilbakemeldinger på det spillere og lag må arbeide med, men ta hensyn til hvem man snakker med.

En trener skal informere og inkludere spillere, støtteapparat og foreldre i tanker rundt laget, men har sammen med klubben det overordnede ansvaret for laget og tar avgjørelser til lagets- og spillernes beste. Som trener skal man stille krav basert på alder, men alltid holde seg positiv. Det skal ikke benyttes kjeft, men man skal fortsatt si ifra hvis oppførsel og holdninger ikke er i henhold til klubbens standarder.

Som Ridabu-trener skal man være tidlig ute til trening og kamp, godt forberedt og alle spillere og trenere skal være klare til å starte økta når tiden er inne. Du er et forbilde for alle som trener, og det er viktig å vise respekt og toleranse, blant annet ovenfor egen klubb, spillere, dommere og motstandere.

Trenere i aldersklassen 6-11 år anbefales å gjennomføre Grasrottrener delkurs 1 og 2, mens hvert lag skal ha minimum én trener som har gjennomført delkurs 1. Det året spillerne fyller



Sportslig plan for Ridabu IL

Rev 1.0

12 år anbefales trenerne å gjennomføre Grasrottrener delkurs 3 og 4. Når spillerne fyller 13 år er det krav om at minimum én trener har gjennomført Grasrottrener delkurs 1 og 3.

Som en retningslinje har klubben satt opp følgende forslag til antall trenere:

- Alder 6-10 år: 1 trener pr 8 spillere
- Alder 11-14 år: 1 trener pr 10 spillere
- Alder 15 år og oppover: 1 trener per 12 spillere

Lagleder-rollen

Laglederrollen i Ridabu IL innebærer et administrativt ansvar for driften av laget. Kort fortalt skal treneren ta seg av planlegging og gjennomføring av trening og kamper, mens laglederen holder kontroll på alt annet. Laglederen skal være laget kontaktperson mellom klubbens styre og sportslig utvalg, samt kretsen og motstanderlag.

Som lagleder har man ansvar for:

- Å holde alle medlemmer ajour i medlemssystemet Rubic (viktig mtp medlemstilskudd og fakturering). Viktig at medlemslisten oppdateres fortløpende ved endringer og at klubben/drift får beskjed ved utmeldinger.
- Sørge for nødvendig utsyr til laget gjennom kontakt med materialforvalter (materialforvalter@ridabufotball.no). Ta kontakt i god tid ved behov for utstyr eller bytting av drakter, samt hold kontroll på de drakter laget har fått utdelt. Hvis noen slutter må deres drakter samles inn med en gang!
- Stå oppført som kontaktperson for laget på fotballkretsens oversikt og melde på lag i seriespill gjennom bane@ridabufotball.no når man får beskjed om dette (bruk klubbens anbefaling til antall lag basert på spillertropp).
- Sørge for at foreldre og foresatte får med seg når man er kampvert og at alle er kjent med rollen (det **skal** være kampvert på alle hjemmekamper).
- Videreformidle informasjon om dugnader når man har dette, og sørge for at alle bidrar til laget.
- Ta kontakt med dommer i god tid før egen hjemmekamp, senest dagen før (gjelder klubbdommere). Dommerinfo finnes på hjemmesiden, og skulle dommer av en eller annen grunn ikke ha mulighet til å dømme og ikke har sagt ifra før er det lagleders ansvar å finne ny dommer.
- Være spillernes og foreldrenes kontaktperson (eventuelt få med en egen foreldrekontakt), og aktivt bidra til sosiale tiltak for laget (anbefales å opprette en egen sosialkomite).
- Bidra til at foreldre/foresatte opplever lagets og klubbens aktivitet som positivt for sitt barn.
- Sørge for å sette seg inn i Rubic og FIKS (ungdomsfotball) og sørge for at alle på laget ligger inne i disse systemene.



Sportslig plan for Ridabu IL

Rev 1.0

Kurs og utdanning av frivillige

Ridabu IL ønsker å legge til rette for alle frivillige som ønsker å heve sin kompetanse. Kompetanseheving er noe klubben ser på som viktig for å kunne gi klubbens utøvere best forutsetninger til å nå så langt som dem ønsker, samtidig som det sosiale kommer i fokus. Personer som ønsker å bidra som frivillig i Ridabu IL, og som samtidig ønsker å heve sin egen kompetanse gjennom ulike kurs kan få dette sponset av klubben der det er naturlig, mot at vedkommende binder seg til å bidra i klubben over en gitt periode.

Lederkurs

Lederkompetanse er avgjørende for god styring i klubben, og de som ønsker kompetanseheving på området kan gjennomføre NFFs lederutdanning. Dette består av flere trinn (Fotballleder 1-3) som sikrer fotballspesifikk lederkompetanse til håndtering av utfordringer i styreverv. Andre kurs som er med å heve kompetanse til sentrale personer i klubben og styret kan også være aktuelt for klubben å dekke.

For mer informasjon om lederkurs, og når disse er planlagt gjennomført, følg linken:

<https://www.fotball.no/kretser/indre-ostland/klubb-leder-og-trener/lederkurs/>

Trenerkurs

Ridabu IL ønsker at alle trenere skal gjennomføre minimum Grasrottrener delkurs 1, men klubben krever ikke at dette gjennomføres. Det er derimot påkrevd at hvert lag i barnefotballen har minimum én trener som har gjennomført Grasrottrenerkurs 1, og i ungdomsfotballen er det også påkrevd at minimum én av trenerne har gjennomført Grasrottrenerkurs 3. Kompetanseheving ses i sammenheng med barnas sosiale og sportslig utvikling, og alt vi gjør faller tilbake til et best mulig opplegg for våre lag og medlemmer.

Trenerne er klubbens representanter på lagene og er med på å forme utøverne både som mennesker og spillere. Det er derfor ønskelig at alle som vil bidra også får den oppfølgingen og de verktøy de trenger for å sikre at vi holder barn og unge i fotballen så lenge som mulig. En av måtene å gjøre dette på er å tilby kompetanseheving til klubbens trenere, og alle trenere i Ridabu IL som ønsker å gå trenerkurs får dette dekket av klubben. Andre kurs som hever kompetansen kan også være aktuelt for klubben å sponse.

Les mer om trenerutdanning på følgende link: <https://tiim.no/artikkel/om-nff-trenerutdanning>

Ved ønske om å delta på trenerkurs bes hver trener, lagleder eller annen frivillig om å ta kontakt med enten sportslig leder eller en person tilknyttet kompetanseheving i klubben.

Hvem dette eventuelt er vil stå beskrevet på klubbens hjemmesider.

Send en mail med informasjon om hvem du er og hvilket lag du tilhører, samt hva du ønsker å gjennomføre. Deretter vil man bli enig om hvilke kurs som skal gjennomføres og når, samt hvem som står for påmelding. I de fleste tilfeller vil vedkommende som skal gjennomføre kurset måtte stå for påmelding selv, men det er klubben som får faktura for kurset.



Sportslig plan for Ridabu IL

Rev 1.0

Barnefotball

Klubben følger til enhver tid de anbefalinger og retningslinjer som kommer fra NFF og egen krets. All informasjon om hvordan trene og lede lag, retningslinjer, regler med mer finner man via denne linken: <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/>

Rekruttering (plan)

Hver vår skal Ridabu IL sende ut informasjon til nærliggende barnehager og i sosiale medier om oppstart av nytt årskull. Dette årskullet er barn som fyller 6 år dette året og starter i 1.klasse samme høst. Årskull kan startes tidligere etter initiativ fra foreldre og foresatte som ønsker å starte opp et tilbud, men forplikter seg da til å følge klubbens prosedyrer og regelverk i oppstart av laget.

I utsendt informasjon skal det informeres om dato og tidspunkt for første trening, hvor dette foregår og hvem som er kontaktperson fra klubben. Det skal informeres om at alle i denne årgangen er velkomne, både jenter og gutter, uavhengig av funksjonsevne, etnisitet og betalingsevne, og at tilbudet er frivillig drevet så man trenger foreldre som ønsker å ta på seg oppgaver for laget. Ridabu IL er ansvarlig for å stille med trenere og utstyr til de første 2-3 treningene, eller så lenge foreldregruppen trenger for å bli komfortabel med oppgaven. Klubben stiller også med representant fra Styret på de to første treningene for å bistå i registreringen av nye medlemmer. Videre utover sesongen vil klubben støtte opp de yngste ved behov, rekrutteringsansvarlig skal følge opp laget gjennom den første sesongen, og trenerveileder vil holde løpende dialog med trenerne i barnefotballen og være tilgjengelig ved behov.

Ridabu IL har som mål at alle barn og unge i oppstartsåret skal ha hørt om, og fått tilbud om å delta på uforpliktete oppstartstreninger. På disse treningene vil det informeres om klubbens mål og verdier, viktig informasjon vedrørende holdninger, utstyr og regler, samt informasjon rundt økonomisk bistand fra kommunen for lavinntektsfamilier. Ridabu IL er behjelpelig med innsending av søknad ved behov.

Ridabu IL vil til enhver tid ha én person som utpekt rekrutteringsansvarlig, og vedkommende er ansvarlig for at oppdatert informasjon sendes ut i alle kommunikasjonsplattformer så barn og unge kan informeres om oppstartstilbudet i Ridabu IL. Vedkommende vil enten sitte i sportslig utvalg eller være en del av klubbens styre. og kontaktinformasjon skal være tilgjengelig på klubbens hjemmesider. Ved mangel på informasjon kan Sportslig leder kontaktes.

6-7 årsklassene (3'er)

Ridabu IL tar utgangspunkt i NFFs retningslinjer for barne- og ungdomsfotballen.

Barnefotball 6-7 år: https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/barn_6-7/



Sportslig plan for Ridabu IL

Rev 1.0

Dette er barnas første år i idretten, og fokuset skal være å gjøre barna trygge i et nytt miljø. Fokuset i disse årsklassene skal være:

- Å ha et tilbud som er både motiverende og inkluderende.
- Spillerne må bli kjent med å ha en fast struktur, klare retningslinjer og vise en trygghet til støttepersoner rundt laget.
- Spillerne er barn og de trenger tid. Fokus på få, enkle øvelser, mye ros og godt humør.
- Spillerne skal delta på faste arbeidsoppgaver knyttet til treningen, som for eksempel å telle baller før trening og samle baller og annet utstyr etter trening.
- Allsidighet er viktig, og spillere som ønsker å drive med flere idretter skal oppmuntres til å fortsette med dette. Trener må legge til rette for allsidighet.
- Barn blir ofte rastløse, så aktiviteten skal komme raskt i gang, unngå unødvendige pauser og øvelser med mye venting. La barna være i aktivitet.
- Vurder størrelsen på gruppene i de forskjellige øvelsene for å unngå pauser, og pass på så ingen «melder seg ut». Alle skal føle seg sett!
- Ballen skal alltid være med i gjennomføring av øvelser.
- Legg til rette for mestring og idrettsleder.

Gjennom den sportslige planen er det klubben som er sjef, og alle trenere oppfordres til å gjennomføre Grasrottrener del 1. Alle lag må ha minimum én trener med dette kurset, og klubben sponser de som ønsker det. Trenere og lagledere skal følge NFFs retningslinjer i henhold til Klubbhåndboken og Sportslig plan, og spørsmål rettes til Sportslig leder/Sportslig utvalg.

Lag i denne årsklassen kan delta på turneringer lokalt og i regi av klubb, men bør ikke reise lenger enn én time for turneringsdeltagelse, én vei.

Link til NFFs spillformbrosjyre 3 vs 3: <https://www.fotball.no/globalassets/barn-og-ungdom/spillformbrosjyrer/nff-spillformbrosjyre-3mot3.pdf>

8-9 årsklassene (5'er)

Ridabu IL tar utgangspunkt i NFFs retningslinjer for barne- og ungdomsfotballen.

Barnefotball 8-9 år: https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/barn_8-9/

Dette er en tidlig fase i møtet med organisert idrett, og fokuset skal fortsatt være å gjøre barna trygge i et nytt miljø, samtidig som man kan begynne å fokusere på gruppeinndeling etter ferdighetsnivå på enkeltøvelser. Husk at en spiller som er best i en bestemt ferdighet, kan være dårligst i noe annet, derfor skal man alltid rullere grupper basert på øvelser og **ikke** bruke faste grupper.. Fokuset i disse årsklassene skal være:

- Å ha et tilbud som er både motiverende og inkluderende.
- Spillerne må bli kjent med å ha en fast struktur, klare retningslinjer og vise en trygghet til støttepersoner rundt laget.



Sportslig plan for Ridabu IL

Rev 1.0

- Spillerne er barn og de trenger tid. Fokus på få, enkle øvelser, mye ros og godt humør.
- Spillerne skal delta på faste arbeidsoppgaver knyttet til treningen, som for eksempel å telle baller før trening og samle baller og annet utstyr etter trening.
- Allsidighet er viktig, og spillere som ønsker å drive med flere idretter skal oppmuntres til å fortsette med dette. Trener må legge til rette for allsidighet.
- Barn blir ofte rastløse, så aktiviteten skal komme raskt i gang, unngå unødvendige pauser og øvelser med mye venting. La barna være i aktivitet.
- Vurder størrelsen på gruppene i de forskjellige øvelsene for å unngå pauser, og pass på så ingen «melder seg ut». Alle skal føle seg sett!
- Ballen skal alltid være med i gjennomføring av øvelser.
- Legg til rette for mestring og idrettsglede.
- I disse aldersgruppene kan det oppstå større forskjeller i modenhet og fysikk, og dette må tas hensyn til.
- Alle lag i samme årsklasse, gutter som jenter, skal ha det samme tilbudet og mulighetene. **Like muligheter for alle.**
- Oppfordre spillere til et sunt kosthold, snakk om «sunne vaner» og vis til NIF, NFF og Olympiatoppen om kosthold.
- Det skal legges mer vekt på holdninger og toleranse enn tidligere. Sunne holdninger til feil, seier og tap skal implementeres.
- Respekt for trenere, medspillere, motspillere, dommere og andre til stede under trening, kamp og turnering. Kjeft og negativitet skal ikke akseptere. Disiplin.

Gjennom den sportslige planen er det klubben som er sjef, og alle trenere oppfordres til å gjennomføre Grasrottrener del 1. Alle lag må ha minimum én trener med dette kurset, og klubben sponser de som ønsker det. Trenere og lagledere skal følge NFFs retningslinjer i henhold til Klubbhåndboken og Sportslig plan, og spørsmål rettes til Sportslig leder/Sportslig utvalg.

Lag i denne årsklassen kan delta på turneringer lokalt og i regi av klubb, men bør ikke reise lenger enn én time for turneringsdeltagelse, én vei.

10-11 årsklassene (7'er)

Ridabu IL tar utgangspunkt i NFFs retningslinjer for barne- og ungdomsfotballen.

Barnefotball 10-11 år: https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/barn_10-11/

Blant spillergruppen har nå de fleste vært med i organisert idrett i flere år, og fokuset skal fortsatt være å holde barna trygge i miljøet, samtidig som man kan begynne å fokusere på gruppeinndeling etter ferdighetsnivå på enkeltøvelser. Husk at en spiller som er best i en bestemt ferdighet, kan være dårligst i noe annet, derfor skal man alltid rullere grupper basert på øvelser og **ikke** bruke faste grupper. Fokuset i disse årsklassene skal være:



Sportslig plan for Ridabu IL

Rev 1.0

- Å ha et tilbud som er både motiverende og inkluderende.
- Spillerne må bli kjent med å ha en fast struktur, klare retningslinjer og vise en trygghet til støttepersoner rundt laget.
- Spillerne er barn og de trenger tid. Fokus på få, enkle øvelser, mye ros og godt humør.
- Spillerne skal delta på faste arbeidsoppgaver knyttet til treningen, som for eksempel å telle baller før trening og samle baller og annet utstyr etter trening.
- Allsidighet er viktig, og spillere som ønsker å drive med flere idretter skal oppmuntres til å fortsette med dette. Trener må legge til rette for allsidighet.
- Barn blir ofte rastløse, så aktiviteten skal komme raskt i gang, unngå unødvendige pauser og øvelser med mye venting. La barna være i aktivitet.
- Vurder størrelsen på gruppene i de forskjellige øvelsene for å unngå pauser, og pass på så ingen «melder seg ut». Alle skal føle seg sett!
- Ballen skal alltid være med i gjennomføring av øvelser.
- Legg til rette for mestring og idrettsglede.
- I disse aldersgruppene kan det oppstå større forskjeller i modenhet og fysikk, og dette må tas hensyn til.
- Alle lag i samme årsklasse, gutter som jenter, skal ha det samme tilbudet og mulighetene. **Like muligheter for alle.**
- Oppfordre spillere til et sunt kosthold, snakk om «sunne vaner» og vis til NIF, NFF og Olympiatoppen om kosthold.
- Det skal legges mer vekt på holdninger og toleranse enn tidligere. Sunne holdninger til feil, seier og tap skal implementeres.
- Respekt for trenere, medspillere, motspillere, dommere og andre til stede under trening, kamp og turnering. Kjeft og negativitet skal ikke akseptere. Disiplin.
- Spillere må læres til å ta større ansvar gjennom gode vaner og egentrening. Trenerne skal oppfordre til egentrening og legge til rette for dette.
- Det kreves nå mer organisering og planlegging fra trenerne enn tidligere. Sørg for at alle er innforstått med fokusområder for øktene, hvilke øvelser som skal gjennomføres og hvem som har de ulike ansvarsene.

Gjennom den sportslige planen er det klubben som er sjef, og alle trenere oppfordres til å gjennomføre Grasrottrener del 1. Alle lag må ha minimum én trener med dette kurset, og klubben sponser de som ønsker det. Trenere og lagledere skal følge NFFs retningslinjer i henhold til Klubbhåndboken og Sportslig plan, og spørsmål rettes til Sportslig leder/Sportslig utvalg.

Lag i denne årsklassen kan delta på turneringer lokalt og i regi av klubb, men bør ikke reise lenger enn to timer for turneringsdeltagelse, én vei. Barn kan ifølge lovverket delta i åpne konkurranser og arrangementer i Norge, Norden og Barentsregionen fra fylte 11 år.



Sportslig plan for Ridabu IL

Rev 1.0

12-årsklassen (9'er liten)

Ridabu IL tar utgangspunkt i NFFs retningslinjer for barne- og ungdomsfotballen.

Barnefotball 10-11 år: https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/barn_12/

Dette er siste året med barnefotball, og man begynner å forberede seg på ungdomsårene. Fokuset skal fortsatt være å sørge for at alle er trygge i miljøet, samtidig som man nå kan dele inn treningsgrupper etter nivå eller treningsiver, *hvis* dette er formålstjenlig.. Husk at en spiller som er best i en bestemt ferdighet, kan være dårligst i noe annet, derfor skal man alltid rullere grupper basert på øvelser. Fokuset i disse årsklassene skal være:

- Å ha et tilbud som er både motiverende og inkluderende.
- Spillerne må bli kjent med å ha en fast struktur, klare retningslinjer og vise en trygghet til støttepersoner rundt laget.
- Spillerne er barn og de trenger tid. Fokus på få, enkle øvelser, mye ros og godt humør.
- Spillerne skal delta på faste arbeidsoppgaver knyttet til treningen, som for eksempel å telle baller før trening og samle baller og annet utstyr etter trening.
- Allsidighet er viktig, og spillere som ønsker å drive med flere idretter skal oppmuntres til å fortsette med dette. Trener må legge til rette for allsidighet.
- Barn blir ofte rastløse, så aktiviteten skal komme raskt i gang, unngå unødvendige pauser og øvelser med mye venting. La barna være i aktivitet.
- Vurder størrelsen på gruppene i de forskjellige øvelsene for å unngå pauser, og pass på så ingen «melder seg ut». Alle skal føle seg sett!
- Ballen skal alltid være med i gjennomføring av øvelser.
- Legg til rette for mestring og idrettsglede.
- I disse aldersgruppene kan det oppstå større forskjeller i modenhet og fysikk, og dette må tas hensyn til.
- Alle lag i samme årsklasse, gutter som jenter, skal ha det samme tilbudet og mulighetene. **Like muligheter for alle.**
- Oppfordre spillere til et sunt kosthold, snakk om «sunne vaner» og vis til NIF, NFF og Olympiatoppen om kosthold.
- Det skal legges mer vekt på holdninger og toleranse enn tidligere. Sunne holdninger til feil, seier og tap skal implementeres.
- Respekt for trenere, medspillere, motspillere, dommere og andre til stede under trening, kamp og turnering. Kjeft og negativitet skal ikke akseptere. Disiplin.
- Spillere må læres til å ta større ansvar gjennom gode vaner og egentrening. Trenerne skal oppfordre til egentrening og legge til rette for dette.
- Det kreves nå mer organisering og planlegging fra trenerne enn tidligere. Sørg for at alle er innforstått med fokusområder for øktene, hvilke øvelser som skal gjennomføres og hvem som har de ulike ansvarene.

Gjennom den sportslige planen er det klubben som er sjef, og alle trenere oppfordres til å gjennomføre Grasrottrener del 1. Alle lag må ha minimum én trener med dette kurset, og



Sportslig plan for Ridabu IL

Rev 1.0

klubben sponser de som ønsker det. Trenerne og lagledere skal følge NFFs retningslinjer i henhold til Klubbhåndboken og Sportslig plan, og spørsmål rettes til Sportslig leder/Sportslig utvalg.

Dette er siste sesong med barnefotball, og dette betyr at fra neste sesong kreves det at minimum én i trenerteamet har gjennomført Grasrottrener del 3. Dette skal gjennomføres i løpet av sesongene hvor spillerne er 12 år. Alle som ønsker å ta dette kurset kan ta kurset, forhåndskunnskapen som kreves er gjennomført Grasrottrener del 1.

Lag i denne årsklassen kan delta på turneringer lokalt, i regi av klubb, nasjonalt og i Norden. Barn kan ifølge lovverket delta i åpne konkurranser og arrangementer i Norge, Norden og Barentsregionen fra fylte 11 år.

Ungdomsfotball

Overgangen til ungdomsfotballen

Overgangen fra barnefotballen til ungdomsfotballen har blitt mindre de siste årene, men det er fortsatt enkelt ting man må huske på som trener og lagleder.

Når spillerne er 12-13 år gjør man seg ferdig med barneskole og begynner på ungdomsskolen. I denne perioden er man at man danner seg nye relasjoner da ungdomsskolen ofte består av elever fra flere ulike barneskoler. Overgangen byr ofte på nye interesser og spillere som ønsker å prøve nye ting. Dette må man bare akseptere, samtidig som man skal ta vare på dem som ønsker å fortsette med fotballen.

Tidligere betydde overgangen fra barne- til ungdomsfotballen at man gikk fra å spille 7'er til 11'er. Denne overgangen er nå blitt noe mindre da man i 12-årsklassen spiller 9'er på liten bane (halv 11'er-bane), mens i 13-årsklassen er det 9'er på større bane (16-meter til 16-meter).

Ved siden av nye spillformer, regler og interesser vil spillerne også oppleve at man utvikler seg ulikt, både fysisk og i modenhet. Noen opplever at man strekker seg opptil 10 cm på et år, andre legger på seg man kilo muskler. Dette er noe man må akseptere, samtidig som det legges til rette så trening og kamp ikke ødelegger kroppen i en fase hvor den er under stor utvikling. Her er det viktig at spesielt trenerne og lagledere holder god dialog med foreldrene i laget. Det bør være flere foreldremøter gjennom en sesong, og gjerne også sosiale tilstelninger hvor foreldrene er involvert og invitert.

13-16-årsklassene (9'er og 11'er)

Ridabu IL tar utgangspunkt i NFFs retningslinjer for barne- og ungdomsfotballen, men velger å dele ungdomsfotball på 16-17 år istedenfor 17-18 år. Dette grunnet overgang fra J15 til J17 i jentefotballen og G16 til G19 i guttefotballen.

Ungdomsfotball 13-16: https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/ungdom_13-17/



Sportslig plan for Ridabu IL

Rev 1.0

Årene i ungdomsfotballen kan ofte by på utfordringer når det kommer til overgang til ny skole, får nye inputs og nye interesser. Spillergruppen og lagene kan variere fra år til år, og er avhengig av antall spillere per årgang, noe som gir ulike utfordringer. Klubben ved sportslig utvalg vil være med lagene i planleggingsprosessen for kommende sesong for å sikre en enighet mellom lagene for planen videre. Det er nå ekstra viktig med god kommunikasjon mellom lagene G16-G19-A-lag herrer og J15-J17-A-lag damer.

I denne fasen ønsker vi å utvikle spillere til å ta steget opp til seniorfotballen. Dette skal vi klare gjennom å videreutvikle det treningsmiljøet som utøverne har opparbeidet gjennom barne- og ungdomsfotballen, gjøre dem bevisst på hva som kreves for å bli så god som mulig samtidig som man holder på det sosiale. Klubben, gjennom trenere, lagledere og veiledere skal legge til rette individuell utvikling, relasjonelle og strukturelle ferdigheter, samt handlingsvalg og utvikling av forståelse. Det bør fokuseres på overblikk og spilleforståelse, samt taktiske kunnskaper knyttet opp mot overgangen til seniorfotballen.

Klubben er klar over andre utfordringer som kan dukke opp i disse årene, som:

- De beste spillerne blir flyttet opp ett nivå, både i ungdomsfotballen og også opp til seniorfotballen. Ivrige spillere som viser gode ferdigheter og holdninger vil naturlig bli vurdert til hospitering og rekruttering oppover.
- Det skal legges til rette så alle får et tilbud, og klubben står fritt til å vurdere om et lag bør meldes seg på en årgang høyere, eller om et juniorlag bør melde seg opp i seniorklassen. Dette vil vurderes fra år til år.
- Det vil være forskjellig ambisjonsnivå på spillerne.
- Klubben skal ivareta alle spillere, uavhengig av ambisjoner og ferdigheter.
- Ulik alder, identitet og trygghet i laget.
- Belastningen hver spiller tåler vil variere.
- Ta vare på spillere som kommer tilflyttende for å studere, på samme måte som man ønsker å beholde dem som flytter ut for å studere.
- Integrering av tilflyttere, både fra innland og utland.
- Beholde god kvalitet på treningsøktene, selv med forskjellige ferdigheter, ambisjoner og interesser/prioriteringer.
- Enkelte spillere vil på dette stadiet bedrive egentrening på treningssenter, mens andre er fornøyd med 1-2 fotballøkter i uken. Alle skal fortsatt inkluderes.

Gjennom den sportslige planen er det klubben som er sjef, og alle trenere oppfordres til å gjennomføre Grasrottrener del 1-4, men det er et krav om at minimum én trener har delkurs 1 og 3. Klubben sponser de som ønsker å gjennomføre disse kursene. Trenere og lagledere skal følge NFFs retningslinjer i henhold til Klubbhåndboken og Sportslig plan, og spørsmål rettes til Sportslig leder/Sportslig utvalg.

I denne årsklassen finnes det ingen restriksjoner eller reisebestemmelser for turneringen, men det skal **ikke** planlegges å reise på turneringer som ikke alle kan delta på, enten av sosiale



Sportslig plan for Ridabu IL

Rev 1.0

eller økonomiske årsaker. Lagene må legge til rette for dugnadsarbeid for at alle kan reise på turnering.

I disse årsklassene er det Breddereglementet som er styrende i seriespill. Lag meldes på etter ferdighetsnivå for at alle skal oppleve mestring gjennom sesongen, men ingen skal bindes fast til ett lag, hvis årgangen/treningsgruppen har meldt på flere lag. Man må derimot følge Breddereglementet når det kommer til antall spillere som kan flyttes mellom lagene fra kamp til kamp.

Det er avgjørende at kommunikasjonen mellom seniorlag og juniorlag er konstruktiv, regelmessig og god. Det er spillernes utvikling som skal vektlegges når man diskuterer trenings- og kamparena, men ingen avgjørelser skal bli tatt forhastet, og heller ikke være permanente så lenge spilleren holder junioralder. Skulle en spiller være god nok til spill for seniorlaget har seniortrener anledning til å flytte spilleren opp, men spilleren bør fortsatt spille kamper for juniorlaget når dette passer med hverdagen på seniorlaget. Det bør også legges til rette for at spilleren er med i den sosiale gruppen på juniorlaget, og blir med på turneringer og utflukter som planlegges.

Ridabu IL anbefaler at laget legger til rette for hvert enkelt individ så ikke totalbelastningen blir for stor. For enkelte spillere kan man ende opp med treninger og kamper for egen årgang, hospitering oppover, sonelag, kretslag, bylag, akademi og andre lag som har til hensikt å gi spilleren mulighet til å bli så god som mulig. Her må spiller, trener og klubb ha god dialog for å styre belastningen.

Klubben ønsker også at det gjennomføres spillersamtaler mellom trenere og spillere individuelt før og etter sesong, med løpende dialog underveis. Spillerne må i større grad enn tidligere ta ansvar for egen sportslig utvikling, men enkelte må også holdes igjen for at det ikke blir for mye.

17-19-årsklassene (11'er)

Ridabu IL tar utgangspunkt i NFFs retningslinjer for barne- og ungdomsfotballen, men velger å dele ungdomsfotball på 16-17 år istedenfor 17-18 år. Dette grunnet overgang fra J15 til J17 i jentefotballen og G16 til G19 i guttefotballen.

Ungdomsfotball 17-19 år: https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/ungdom_18-19/

Overgangen fra juniorfotball til seniorfotball nærmer seg nå, og kan gi noen utfordringer. Spillergruppen og lagene kan variere fra år til år, og er avhengig av antall spillere per årgang, noe som gir ulike utfordringer. Klubben ved sportslig utvalg vil være med lagene i planleggingsprosessen for kommende sesong for å sikre en enighet mellom lagene for planen videre. Det er nå ekstra viktig med god kommunikasjon mellom lagene G16-G19-A-lag herrer og J15-J17-A-lag damer.

I denne fasen ønsker vi å utvikle spillere til å ta steget opp til seniorfotballen. Dette skal vi klare gjennom å videreutvikle det treningsmiljøet som utøverne har opparbeidet gjennom



Sportslig plan for Ridabu IL

Rev 1.0

barne- og ungdomsfotballen, gjøre dem bevisst på hva som kreves for å bli så god som mulig samtidig som man holder på det sosiale. Klubben, gjennom trenere, lagledere og veiledere skal legge til rette individuell utvikling, relasjonelle og strukturelle ferdigheter, samt handlingsvalg og utvikling av forståelse. Det bør fokuseres på overblikk og spilleforståelse, samt taktiske kunnskaper knyttet opp mot overgangen til seniorfotballen.

Klubben er klar over andre utfordringer som kan dukke opp i disse årene, som:

- De beste spillerne blir flyttet opp ett nivå, både i ungdomsfotballen og også opp til seniorfotballen. Ivrige spillere som viser gode ferdigheter og holdninger vil naturlig bli vurdert til hospitering og rekruttering oppover.
- Det skal legges til rette så alle får et tilbud, og klubben står fritt til å vurdere om et lag bør meldes seg på en årgang høyere, eller om et juniorlag bør melde seg opp i seniorklassen. Dette vil vurderes fra år til år.
- Det vil være forskjellig ambisjonsnivå på spillerne.
- Klubben skal ivareta alle spillere, uavhengig av ambisjoner og ferdigheter.
- Ulik alder, identitet og trygghet i laget.
- Belastningen hver spiller tåler vil variere.
- Ta vare på spillere som kommer tilflyttende for å studere, på samme måte som man ønsker å beholde dem som flytter ut for å studere.
- Integrasjon av tilflyttere, både fra innland og utland.
- Beholde god kvalitet på treningsøktene, selv med forskjellige ferdigheter, ambisjoner og interesser/prioriteringer.
- Enkelte spillere vil på dette stadiet bedrive egen trening på treningssenter, mens andre er fornøyd med 1-2 fotballøkter i uken. Alle skal fortsatt inkluderes.

Gjennom den sportslige planen er det klubben som er sjef, og alle trenere oppfordres til å gjennomføre Grasrottrener del 1-4, men det er et krav om at minimum én trener har delkurs 1 og 3. Klubben sponser de som ønsker å gjennomføre disse kursene. Trenere og lagledere skal følge NFFs retningslinjer i henhold til Klubbhåndboken og Sportslig plan, og spørsmål rettes til Sportslig leder/Sportslig utvalg.

I denne årsklassen finnes det ingen restriksjoner eller reisebestemmelser for turneringen, men det skal **ikke** planlegges å reise på turneringer som ikke alle kan delta på, enten av sosiale eller økonomiske årsaker. Lagene må legge til rette for dugnadsarbeid for at alle kan reise på turnering.

I disse årsklassene er det Breddereglementet som er styrende i seriespill. Lag meldes på etter ferdighetsnivå for at alle skal oppleve mestring gjennom sesongen, men ingen skal bindes fast til ett lag, hvis årgangen/treningsgruppen har meldt på flere lag. Man må derimot følge Breddereglementet når det kommer til antall spillere som kan flyttes mellom lagene fra kamp til kamp.

Det er avgjørende at kommunikasjonen mellom seniorlag og juniorlag er konstruktiv, regelmessig og god. Det er spillernes utvikling som skal vektlegges når man diskuterer



Sportslig plan for Ridabu IL

Rev 1.0

trenings- og kamparena, men ingen avgjørelser skal bli tatt forhastet, og heller ikke være permanente så lenge spilleren holder junioralder. Skulle en spiller være god nok til spill for seniorlaget har seniortrener anledning til å flytte spilleren opp, men spilleren bør fortsatt spille kamper for juniorlaget når dette passer med hverdagen på seniorlaget. Det bør også legges til rette for at spilleren er med i den sosiale gruppen på juniorlaget, og blir med på turneringer og utflukter som planlegges.

Ridabu IL anbefaler at laget legger til rette for hvert enkelt individ så ikke totalbelastningen blir for stor. For enkelte spillere kan man ende opp med treninger og kamper for egen årgang, hospitering oppover, sonelag, kretslag, bylag, akademi og andre lag som har til hensikt å gi spilleren mulighet til å bli så god som mulig. Her må spiller, trener og klubb ha god dialog for å styre belastningen.

Klubben ønsker også at det gjennomføres spillersamtaler mellom trenere og spillere individuelt før og etter sesong, med løpende dialog underveis. Spillerne må i større grad enn tidligere ta ansvar for egen sportslig utvikling, men enkelte må også holdes igjen for at det ikke blir for mye.

Seniorfotball

Seniorfotball i Ridabu IL skal drives etter selvkostprinsippet og være et trenings- og aktivitetstilbud til voksne i nærmiljøet. Seniorlagene på både gutte- og jentesiden skal gi alle barn og unge noen å se opp til og gi dem motivasjon til å fortsette med fotballen. Ridabu IL ønsker at alle seniorlag deltar ned i klubbens yngre lag og bistår i løpet av en sesong, spesielt i forbindelse med Tottecup.

Som seniorspiller i Ridabu IL er du et forbilde til alle i yngres avdeling, og det er derfor viktig at alle tar denne rolle på alvor. Alle som er involvert i og rundt et seniorlag har en plikt og et ansvar ovenfor spillere i barne- og ungdomsfotballen som ambassadører for klubben.

Keepertrening

Keeper basisteknikker/ferdigheter som må trenes på

7- 9 år: (husk i barnefotballen skal det rulleres på å være keeper)

- Grunnstilling, posisjonspill og forflytting.
- Grep: hode-, magehøyde, langs bakken. Kroppen bak ballen.
- Fallteknikk: kort fallteknikk til sidene, offensive "kutter", angripe ballen rett med hendene.
- Distribusjon: korte og lengre kast. Bruk av bein.

9 -12 år:

- Grunnstilling, posisjonspill, forflytting og balanse.
- Fallteknikk: kort fallteknikk til sidene, offensive "kutter", angripe ballen rett med hendene samt starte læring avteknikker for opphopp.



Sportslig plan for Ridabu IL

Rev 1.0

- Grep: hode-, magehøyde, varianter langs bakken. Kroppen bak ballen, også etter forflytting.
- Forflytningsteknikker med påfølgende redning også etter fall/sprang.
- Distribusjon: kast (kort og lengre), dødball, tilbakespill.
- Starte læring av nærkampspill, en mot en.

12-14 år:

- Krav om god grunnstilling og posisjonspill. Ballinje når motstander har ballen på egen banehalvdel. Øve på gjennomspill/tilbakespill.
- Utvikle stødigere grep i ulike høyder med stadig økende vanskelighetsgrad.
- Utvikle stødigere fallteknikker, lang og kort, med økende vanskelighetsgrad.
- Sprangteknikker: økende vanskelighetsgrad etter økende mestring.
- Kommunikasjon, bli vant med å høre egen stemme, rose lagkamerater.
- Forflytting, fremover, bakover og sideveis.
- Feltarbeid: lære posisjonspill ved ulike innlegg, forflytting og teknikker for hopp.

14-16 år:

- Krav til progresjon i utvikling av de ulike greps-, fall- og sprangteknikkene.
- Utvikle et godt og rett posisjonspill under spillsekvenser.
- Ha god balanse og timing i grunnstilling i avslutningssituasjoner.
- Økt fokus på feltarbeid: Rett og godt posisjonspill, forflytting og teknikker for hopp. Videreutvikle ferdighetene med tanke på timing og grep ved innlegg. Lære bokseteknikker.
- Starte ressurstrening og -utvikling i samråd med trener. Hurtighet, spenst og koordinasjon.
- Kommunikasjon: bli utfordret av trener på kommunikasjon. For eksempel flytte lagdeler, avstander i backfireren, gi offensive/defensive beskjeder til lagkameratene. Organisering av dødball imot. Utvikle forståelse av at kommunikasjon er en viktig ferdighet for en keeper.
- Bevisstgjøre og vise 1A-ferdigheter gjennom distribusjon.

16-19 år:

- Vedlikeholde/utvikle gode greps-, fall- og sprangteknikker. Ha utviklet andre gode basisferdigheter innen keeperteknikk vist i spillerutviklingsplanen.
- Være bevisst på å vise i kamp godt posisjonspill. Videreutvikle og forstå viktigheten av denne ferdigheten.
- Feltarbeid: utvikle videre de ulike elementene innen feltarbeid. Vurdering, bokse/fiste eller holde ballen i fast grep.



Sportslig plan for Ridabu IL

Rev 1.0

- Distribusjon: Utvikle presisjon og lengde (fra hånd og fot, 5-meterspark og 16-metersspark). Lære og vurdere hurtig, eller senere igangsetting sett fra et taktisk ståsted.
- Kommunikasjon: Flytte ledd offensivt/defensivt, organisere dødball imot, avstander i backfireren og gi offensive/defensive beskjeder til lagkameratene.
- En keeper skal være en kapteinstype for sitt lag og en ledertype generelt.

Hospitering

I Ridabu IL følger vi NFFs retningslinjer for hospitering i barne- og ungdomsfotballen. I vinterhalvåret bør hvert lag ha et lite møte med laget over seg og laget under seg for å evaluere sesongen som har vært, men også for å legge en plan for den kommende sesongen. Treningstider i vinterhalvåret skal så langt det lar seg gjøre fra klubbens side legge til rette for samarbeid mellom lag for å kartlegge hvor man står. Fra sesongen starter i april/mai og til den er ferdig rundt oktober bør det være løpende dialog mellom lagene. Det skal derimot aldri lages en fast gruppe med hospitanter. Gjennom en vinter og vår-/høstsesong kan mye skje med en spiller både holdningsmessig og ferdighetsmessig, og det kan være både til det positive og det negative. Derfor skal hospiteringsgrupper aldri være statiske og fastsatte, men heller gjerne flytende. Har man mange spillere som bør hospitere opp til laget over anbefales det å dele opp i flere grupper og la gruppene rullere fra gang til gang.

Når det gjelder hospitering i kamp ønsker klubben at følgende retningslinjer følges:

1. Lag A trenger hjelp til å gjennomføre en kamp, og ber derfor om å få hospitanter fra årgangen under, lag B.
2. Lag A presiserer hvor mange man trenger, og i hvilke posisjoner (keeper, forsvar, midtbane eller angrep) man trenger hjelp. Dette for å sikre at hospitering ikke går ut over de guttene som allerede er på lag A.
3. Lag B velger ut spillere som er klare for hospitering opp til kamp basert på treningsiver, holdninger og ferdigheter. Spillerne som velges bør ha trent med lag A tidligere og kjenne til spillerne og trenerne.
4. Lag B plikter ikke å sende noen opp hvis dette krasjer med egen kamp, men bør så langt det lar seg gjøre være behjelpelig så lag A får gjennomført sin kamp.

NFF har på sine hjemmesider lagd følgende tabell med retningslinjer som Ridabu IL følger:



Sportslig plan for Ridabu IL

Rev 1.0

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

Tabell 2 - <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/retningslinjer-for-barne--og-ungdomsfotball/#187043>

Hospitering er et eksempel på differensiering der spillere i perioder får trene og etter hvert spille på lag med et eldre årskull i tillegg til sitt opprinnelige lag. Tilbudet om hospitering skal alltid komme fra trenere på eget lag opp til det eldre årskullet, og det skal være et ekstra tilbud til dem som er modne nok både i hode, kropp og ferdighetsmessig. Tilbudet skal på ingen måte gå ut over trening og kamp med eget lag (enkeltkamp hvor lag A sliter med spillere og lag B har nok kan aksepteres hvis trenere blir enig, men dette er unntaket fra regelen). Hvis en spiller som hospiterer opp etter hvert begynner å melde forfall til eget lags treninger og kamper for å være med det hospiterende laget, eller på noen måte viser holdninger som ikke er forenlig med klubbens verdier skal hospiteringen avsluttes umiddelbart frem til spilleren igjen viser en modenhet som er forenlig med hospitering. På ingen måte skal hospitering være en avgjørelse som tas av spiller eller foreldre, men av trenere på de to lag, med assistanse og veiledning av trenerveileder, spillerveileder og sportslig utvalg.

Påmelding av lag

Før hver sesong vil klubben sende ut informasjon om påmelding av lag. Der vil det stå beskrevet hvordan påmelding skjer, men normalt vil klubben be om tilbakemelding om antall lag, hvilket nivå dem skal spille på, og hvem som skal føres opp som trenere, lagledere og



Sportslig plan for Ridabu IL

Rev 1.0

kontaktperson. Denne informasjonen skal sendes inn til mailadressen som står i mailen, men normalt vil dette være bane@ridabufotball.no.

Det anbefales at trenerne for hvert lag setter seg ned i god tid før påmeldingsfristene og legger en kabal for kommende sesong. Det er derimot ikke mulig å melde på lag uten å vite hvor mange spillere man blir, derfor anbefales dette i etterkant av spillermøter som bør gjennomføres etter sesongslutt. De ulike påmeldingsfristene vil ligge i klubbens årshjul som man kan finne på hjemmesiden.

Før man bestemmer seg for antall lag for kommende sesong bør man ha en samtale med lagene i årsklassen over og under for å vite hvordan situasjonen ser ut for de lagene kommende sesong. Her bør det diskuteres mulige samarbeid og hospiteringer. Alle spillere bør få et kamptilbud tilpasset sitt nivå, og da må man kanskje samarbeide på tvers av årskull. Klubbens sportslige utvalg er tilgjengelig og kan brukes i slike samtaler.

Når det gjelder påmelding av lag ønsker Ridabu IL at klubbens trenere følger NFFs retningslinjer for antall spillere per lag i kamp:

- 3'er – 4-5 spillere
- 5'er – 7 spillere
- 7'er – 9 spillere
- 9'er – 12-14 spillere
- 11'er – 14-18 spillere

Jentefotball i Ridabu IL

Jenter og kvinner i fotballen er ett av hovedsatsningsområdene til NFF og Indre Østland Fotballkrets i Strategiplansperioden 2020-2025.

Ridabu IL ønsker å være med på dette og satse på jentefotball og «Like muligheter»-konseptet. Som en del av dette ønsker vi å etablere rene jentelag allerede fra første året man starter med fotball, da vi ser at frafallet er stort allerede her. Tilbakemeldingene går ofte på at guttene er tøffere og hardere enn jentene, noe som får jentene til å miste interessen for fotball og slutte.

Klubben har derfor satt seg følgende mål for å styrke jentefotballen i Ridabu IL:

- Ha jentelag for alle årstrinn fra 6 år til junior/damer.
- Ha 1-2 jenter på sonelag i de forskjellige årsklassene som tilbyr dette.
- Tilgang på nye spillere skal være større enn frafallet.

For å få til dette ønsker vi å ha fokus på disse faktorene:

- Utvikle samarbeid på tvers av årskull.
- Etablere eget «heiarop» for jentene.
- Se hvordan vi skal kunne gjøre fotballen attraktiv for jentene – ta dem på alvor.
- Bygge identitet mellom jentene og klubben.



Sportslig plan for Ridabu IL

Rev 1.0

- Egen person i klubben med eget ansvar for jentefotball.
- Øke andelen damer/mødre som bidrar som trenere/lagledere i henhold til NFFs mål om flere damer i idretten.
- Egne foreldrekontakter som har ansvaret for det sosiale rundt laget (sosialkomite).
- Sosiale arenaer som bygger samhold – turneringer, sosiale treninger, samlinger etc.
- Etterstrebe å få tak i skolerte trenere med riktig kompetanse på rett nivå.

Dommere

Ingen klarer å gjennomføre fotballkamper uten dommere, og Ridabu IL er intet unntak. Alle spillere i Ridabu IL er pålagt å gjennomføre et klubbdommerkurs vinteren/våren det året man fyller 13 år (eks. 2010-årgangen gjennomfører kurs i mars 2023). Dette er samme våren som man går fra barnefotball til ungdomsfotball, og det er derfor ansett som riktig tidspunkt å få et kurs i det å være dommer.

Når dommerkurset er gjennomført skal dommerne delta på Tottecup i april samme år for å få prøve seg som dommer i Ridabus egne internturnering for lag mellom 6 og 12 år.

Gjennom vår- og høstsesongen vil årgang bli satt opp som dommere på 3'er, 5'er og etter hvert 7'er-kamper ettersom hvordan man synes dømmingen går. Dommerne skal følges opp av dommeransvarlig gjennom sesongen, og opplever man noe man ønsker å snakke med noen om er det dommeransvarlig som er riktig person å snakke med.

Dessverre er ikke dømming for alle, og dem som ikke ønsker å dømme gjennom sesongen skal heller ikke tvinges til dette, men klubben krever at man deltar på klubbdommerkurs og Tottecup for å ha testet dette skal man fortsette å spille fotball. Det er viktig at man har prøvd fotball fra dommerens perspektiv når man begynner med ungdomsfotball.

For de som synes det å være dommer er morsomt og spennende så vil det være mulig å ta dommergjerningen et skritt videre og følge dommerpyramiden:

1. Klubbdommer – kurses av klubben og man følges opp i egen klubb
2. 9'er kurs – De dommerne som ønsker å gå et steg videre i egen klubb kan gjennomføre 9'er-dommerkurs. Forskjellen fra klubbdommerkurset er regler som ikke brukes i barnefotballen som gule- og røde kort og offside. Etter å ha dømt 9'er én sesong kvalifiserer man for neste steg om man ønsker dette.
3. Rekrutteringsdommer – Fra det året man fyller 14 år kan man melde seg på rekrutteringsdommerkurs i regi av kretsen. Nå vil man fortsatt bli fulgt opp av dommernansvarlig i egen klubb, men vil i tillegg få dommerveiledere fra kretsen i enkelte kamper. Nå vil man bli tildelt kamper i forskjellige klubber rundt om i kretsen.
4. Kretsdommer – Noen få rekrutteringsdommere vil hvert år autoriseres som kretsdommere. Disse vil samles til egne kurs i regi av kretsen og kan etter dette dømme til og med 3.divisjon for menn og 1.divisjon for kvinner. Blant



Sportslig plan for Ridabu IL

Rev 1.0

kretsdommerne velger noen å spesialisere seg som assistentdommere, og disse har mulighet til å kvalifisere seg som assistentdommere gjennom divisjonssystemer mot toppfotballen og FIFA-listen.

5. Regiondommer – Noen utvalgte kretsdommere blir etter hvert innstilt som regiondommere av kretsen. Disse vil få tildelt kamper i hele sin region, primært i 2.divisjon menn. Regiondommere vil samles til kurs enten uten i regionene, eller sentralt i regi av NFF.
6. Forbundsdommer – Et lite utvalg regiondommere blir oppnevnt til å dømme kamper i toppfotballen. Disse velges ut av NFF før hver sesong.
7. FIFA-dommer – Noen svært få toppdommere blir innstilt og godkjent som FIFA-dommere. Disse dommerne er kvalifisert til å dømme internasjonale kamper på ulike nivåer for kvinner og menn.

Er man interessert i å fortsette som dommer og se hvor langt man kan nå, eller bare lære mer om det å være dommer, vil man få dekt dommerkurs og andre relevante kurs av Ridabu IL. Dommeransvarlig vil være behjelpelig med å finne dommerkurs og hjelpe til med påmelding av disse, samt være en viktig samtalepartner i forkant, underveis og i etterkant av kursingen.

For mer informasjon om det å være dommer, dommerkurs og spilleregler, se link:

<https://www.fotball.no/kretser/indre-ostland/dommer/>

Fair Play

Fair play er et samlebegrep for NFFs verdierarbeid og handler om det som skjer både på og utenfor banen. Fair Play er normen som skal prege aktiviteten vår på alle nivåer, herunder respekt for, og etterlevelse av, gjeldende regelverk, retningslinjer og verdisett. Fotballanlegg rundt omkring i landet skal være arenaer hvor man skal ha respekt for alle mennesker og forsterke felleskapet. Fotballkamper skal foregå i trygge rammer slik at alle får gode opplevelser. Fair Play skal synliggjøre hvordan fotballen tar en oppdragende rolle overfor barn og ungdom, og er grunnlaget for vårt omdømme og våre handlinger.

I kampsammenheng er det viktig at det er en kampvert til stede som sørger for at kampen gjennomføres som den skal. Før og etter kamp skal det gjennomføres Fair Play-hilsen, mens det før kamp skal gjennomføres et Fair Play-møte mellom dommer, kampvert og begge lags trenere. Fair-Play-møtet bør inneholde disse punktene:



Barnefotball 6-12 år	Ungdomsfotball 13-19 år
<p>Hjemmelagets trener tar initiativ til et Fair play-møte mellom trenerne, dommeren og kampverten før kampen. Utgangspunktet for en jevn og utviklende kamp er NFFs barnefotballregler. Gå gjennom følgende punkter på møtet og gjør tydelige avtaler:</p> <p>Spillet:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Det skal ikke være høyt press ved igangsetting fra motstanders keeper ved dødball (spilleregel 16).2. Ekstra spiller kan settes inn ved fire måls differanse (spilleregel 3).3. Målsparkregelen og tilbakespillsregelen benyttes (spilleregel 12 og 16).4. Når kampen er ujevn – hvilke andre virkemidler skal vi benytte for å få den jevnere? <p>Rammene:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Husk Fair play-hilsen før og etter kampen.2. Foreldre, foresatte og publikum finner sin plass på motsatt side av lagleder- og spillersiden.3. Det må være enighet om å gjøre dommeren god.4. Husk at god oppførsel også gjelder i tøffe og vanskelige situasjoner. Trenerne avslutter Fair play-møtet med Fair play-hilsen.	<p>Hjemmelagets trener tar sammen med kampverten initiativ til et Fair play-møte mellom dommeren og trenerne før kampen.</p> <p>Gå gjennom disse punktene på møtet og gjør tydelige avtaler:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Husk Fair play-hilsen før og etter kampen.2. Foreldre, foresatte og publikum finner sin plass på motsatt side av der lagledere og spillere står.3. Trenerne/lagledere har ansvar for å skape et godt Fair play-klima under kampen.4. Det må være enighet om å gjøre dommeren god.5. Husk at god oppførsel også gjelder i tøffe og vanskelige situasjoner.6. Etter myntkastet gjennomfører dommer og kapteiner Fair play-hilsen. Trenerne avslutter Fair play-møtet med Fair play-hilsen.

Tabell 3 - <https://www.fotball.no/fotballens-verdier/fair-play/fair-play-tiltak-i-klubb/#183720>

Som klubb har Ridabu IL en Fair-Play-ansvarlig som er ansvarlig for planlegging, gjennomføring og oppfølging av Fair-Play-arbeidet i klubben. Vedkommende er også klubbens kontaktperson skulle det oppstå hendelser hvor lag fra Ridabu IL er involvert eller i forbindelse med en turnering på Ridabu ILs anlegg, Black River Park.

Fair Play er også et av fokusområdene under trenerforum før, under og etter hver sesong. Fair Play-ansvarlig skal sørge for at alle ledere, trenere, lagledere, dommere, spillere, foreldre og andre er informert og oppdatert på Fair Play-arbeidet som gjør i klubben, men det er også opp til hver enkelt å sette seg inn i dette arbeidet.

Mer info om Fair Play med både videoer og retningslinjer kan man finne her: [NFF verktøykasse - Fair play-filmer - Alle dokumenter \(sharepoint.com\)](#)



Sportslig plan for Ridabu IL

Rev 1.0

Aktuelle linker

Navn	Link
Ridabu IL	www.ridabufotball.no
For trenere	https://www.ridabufotball.no/klubbhandbok/trenerrollen/
For lagledere	https://www.ridabufotball.no/klubbhandbok/laglederrollen/
For dommer	https://www.ridabufotball.no/klubbhandbok/dommere/
For dommer - NFF	https://www.fotball.no/kretser/indre-ostland/dommer/
Rubic	www.lagetmitt.net
Banekalender	https://www.ridabufotball.no/baner/banekalender/
Årshjul - 2024	https://aarshjulet.nif.no/arshjul?w=uc5268a3d0
Norges Fotballforbund	www.fotball.no
NFF Indre Østland	https://www.fotball.no/kretser/indre-ostland/
NFF Reglement	https://www.fotball.no/lov-og-reglement/
NFF's retningslinjer for barne- og ungdomsfotball	https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/
Trenerutdanning	https://tiim.no/tema/utdanning
Skadefri.no - Oppvarming	https://skadefri.no/idretter/fotball/skadefri-fotball/
Olympiatoppen - Kosthold	https://olympiatoppen.no/fagomrader/idrettspsernaering/faktaark/
Treningsøkta	https://no-fotball.s2s.net/home/
Forsikring	https://www.idrettsforbundet.no/klubbguiden/drifte-et-idrettslag/okonomi/forsikring/
Melde skade	https://www.gjensidige.no/meld-skade/idrettsforsikring
Skadetelefon – all idrett	https://www.idrettshelse.no/page/Idrettens-skadetelefon
NFF – Fotballens verdier	https://www.fotball.no/fotballens-verdier/
Kampvert	https://www.fotball.no/globalassets/samfunnsansvar-og-verdier/fair-play/kampvert.pdf



Sportslig plan for Ridabu IL

Rev 1.0

Tabelliste

Tabell 1 - Kontingent.....	9
Tabell 2 - https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/retningslinjer-for-barne--og-ungdomsfotball/#187043	25
Tabell 3 - https://www.fotball.no/fotballens-verdier/fair-play/fair-play-tiltak-i-klubb/#183720	29