

Sportsplan



Trivsel, Respekt, Mot og Mestring

Sportsplanen er et styringsverktøy for all sportslig aktivitet i RE FK



Innholdsfortegnelse

1. VISJON OG VERDIER.....	3
VISJON	3
VERDIER	3
BÆREKRAFT I RE FK.....	3
2. FAIR PLAY I REFK.....	4
3. RETNINGSLINJER FOR HOSPITERING.....	5
4. LAG, PRIORITERINGER OG MULIGHETER.....	6
ALDERSINDELING.....	6
TRENINGSMENGDE / TOTALBELASTNING	6
SENIOR MENN A.....	6
SENIOR MENN B & SENIOR DAMER.....	6
G19 & J19	7
G16 & J17	7
J15.....	7
G 14	8
G13 & J 13	8
EKSTRA TRENINGSTILBUD	9
TRENINGSTILBUD FOR KEEPERE.....	9
DIFFERENSIERING.....	10
5. UTTAK AV LAG OG SPILLETID.....	11
SERIESPILL	11
TURNERINGER	11
6. TRENERUTVIKLING.....	12
RØD TRÅD	12
TRENERFORUM.....	12
KOMPETANSEHEVENDE KURS	12
7. KRAV TIL TRENERE	13
8. KRAV TIL LAGLEDERE.....	13
9. OPPFØLGNING AV SPORTSPLAN	14
VEDLEGG 1: FELLESTREKK FOR RE-AKTIVITET.....	15
VÅRE VERDIER.....	15
VÅR FOTBALL	15
VÅR MODELL	16
MINE NOTATER.....	17

1. VISJON OG VERDIER

VISJON

RE fotballklubb skal være en bærekraftig klubb hvor det skapes fotballglede og utvikling i et trygt fellesskap på og utenfor banen.

Gjennom **trivsel, respekt, mot** og **mestring** jobber klubben for at flest mulig blir med lengst mulig.

VERDIER

Trivsel

I RE FK skal alle bidra til et godt fellesskap, der alle blir sett og fotballglede skapes.

Respekt

I RE FK skal alle ha respekt for omgivelsene vi er i. Holde avtaler, møte forberedt og være positive bidragsytere.

Mot

I RE FK ønsker vi at alle skal tørre å utfordre seg selv, sette krav og ha mot til å ta vare på andre.

Mestring

I RE FK er målet vårt at alle gjennom egen utvikling og samspill med andre opplever mestring.

Fakta

- Stiftet 24. november 2008, etter en sammenslåing av Ramnes IF og Ivrig IF på seniornivå
- Tilbyr muligheten til alle jenter og gutter som ønsker å spille fotball i alderen 13-60 år
- 190 aktive spillere
- Hjemmekamper spilles på Bergsåsen Idrettspark og Bibomyra idrettspark ved Vålehallen

BÆREKRAFT I RE FK

- Jobbe for et inkluderende, rettferdig og trygt idrettsmiljø som utgangspunkt for fotballglede og utvikling.
- Vi opptrer med respekt ovenfor miljøet vi er en del av.
- Jobbe for en levedyktig fremtid for klubben.





2. FAIR PLAY I REFK

Fair Play er et samlebegrep for norsk idretts verdierarbeid. Alle i klubben skal bidra til at klubbens verdier blir tatt vare på. For REFK er det viktig at alle som har en tilknytning til klubben opptrer med respekt for, etterlevelse av, gjeldende regelverk, retningslinjer og verdsett.



3. RETNINGSLINJER FOR HOSPITERING

Hospitering er et tiltak for spillere med spesielt gode ferdigheter på hvert alderstrinn. Med dette mener vi:

- Har gode holdninger til trening, medspillere og motspillere.
- Tør å være god på trening og i kamp, men spiller også alle de andre gode.
- Trener mye, og med høy grad av konsentrasjon, samt tåler høy treningsbelastning.
- Utvikler seg sammen med laget, ikke på bekostning av laget eller andre spillere.
- Går foran i spillergruppa som et godt eksempel.
- Disse tilbys hospitering oppover i egen klubb.

Antallet spillere som kan vurderes for hospitering fra de ulike lagene, 1-4 stk.

Hospitering gjøres med en syklus på 1 måned av gangen, etter 1 mnd. vurderes rotasjon eller videreføring av samme ordning.

Hospitering kommer i tillegg til trening og kamper på eget alderstrinn.

All hospitering skal være nøye vurdert og etter samtale med foresatte, trenere og sportslig leder(SL). Graden avhospitering avgjøres i fellesskap av følgende personer, lagstrener for begge lag, foresatte/spiller og SL.

Ved spørsmål om hospitering skal trener/lagleder ta kontakt med SL umiddelbart.

MERK! Ingen avtaler om hospitering skal gjøres uten at SL er involvert.



4. LAG, PRIORITERINGER OG MULIGHETER

ALDERSINDELING

I tilfeller dere treningsgrupper dekker flere aldersinndelinger lager man tydelige retningslinjer og en plan som godkjennes av SL og styret.

- Senior A
- Senior Damer
- Senior B
- G19 / J19
- G16 / J 16- 17
- J14-15
- G14
- G13 / J13

Sportsplanen inneholder de generelle føringer for det enkelte lag i forhold til hvilke hovedtemaer som hvert enkelt lag jobber etter i løpet av sesongen. Hvert lag må i tillegg legge opp ett årshjul som tar opp hovedtemaene og setter det inn i en helhet.

Fellestrekk for RE-aktivitet ligger vedlagt, denne er førende for planlegging og gjennomføring av økter på alle alderstrinn.

TRENINGSMENGDE / TOTALBELASTNING

- Minimum 2 fellesøkter per uke.
- For de ivrigste/ mest seriøse spillerne er hospitering innad i klubben naturlig, samt følge de ekstra øktene som RE FK tilbyr.
- Spillere som er ambisiøse skal tilbys ekstraøkter, alternativt skal sportslig leder tilby hospiteringsplass i egnet klubb eller hospitere i egen klubb.

SENIOR MENN A

Fokusområde for trenerne

Laget jobber mot resultatmål, og stor grad av arbeidet styres av dette.

SENIORA- lag i RE FK skal spille etter spillmodellen som ligger til grunn i RE FK til enhver tid.

SENIOR MENN B & SENIOR DAMER

Dette er et breddealternativ som gir mulighet til fotball for de som ønsker å trene mindre og ha fotball som en aktivitet. Gruppen vil selv legge føringer for aktivitet.



G19 & J19

Fokusområde for trenerne

G19 skal utvikle spillere til fremtidig å spille på RE FK sitt A-lag, eller høyere nivå, samtidig skal de som ønsker å ha fotball som hobby ivaretas.

Stor grad av rolletrening, hva-hvordan-hvorfor i forhold til den posisjonen spilleren har i kamp. Både tekniske og taktiske ferdigheter.

G 19 i RE FK skal spille etter spillmodellen som ligger til grunn i RE FK til enhver tid.

G16 & J17

Fokusområde for trenerne

G/J 16 skal utvikle spillere til fremtidig å spille på RE FK sitt A-lag, (herrer/damer) eller høyere nivå, samtidig skal de som ønsker å ha fotball som hobby ivaretas.

Stor grad av rolletrening, hva-hvordan-hvorfor i forhold til den posisjonen spilleren har i kamp. Både tekniske og taktiske ferdigheter. Basisferdighetene må fortsatt terpes, men med høye krav til teknisk og taktisk utførelse. Basisferdighetene bør fortsatt være en naturlig del av øktene, men høyere fokus på samspill/ samhandling i øvelsesutvalget.

J15

Første året hvor jentene i RE FK slår to årsklasser sammen, viktig med et spesielt fokus på det sosiale i denne prosessen, slik at alle spillerne ser verdien av å fortsette med fotballen. J 15 skal utvikle spillere til å ønske å utvikle seg videre som fotballspillere og idrettsmennesker. Dette skapes gjennom:

- Forholde seg til en gruppe.
- Holdninger som fotballspiller.
- Treningskvalitet.
- Skape trygghet for mestring.
- Konkurransesemalitet som kameratskap.

Aldersklassen skal evne å jobbe med generelle ferdigheter med både teknisk og taktisk fokus må fortsatt terpes. Basisferdigheter bør fortsatt være en naturlig del av hver økt, men høyere fokus på samspill/ samhandling i øvelsesutvalget.

G 14

Fokusområde for trenerne

G14 skal utvikle spillere til å ønske å utvikle seg videre som fotballspillere og idrettsmennesker.

Dette skapes gjennom:

- Forholde seg til en gruppe.
- Holdninger som fotballspiller.
- Treningskvalitet.
- Skape trygghet for mestring.
- Konkurransesemantitet som kameratskap.

Aldersklassen skal evne å jobbe med generelle ferdigheter med både teknisk og taktisk fokus.

Basisferdigheter bør fortsatt være en naturlig del av hver økt.

G13 & J13

Fokusområde for trenerne

G13 skal utvikle spillere til å ønske å utvikle seg videre som fotballspillere og idrettsmennesker.

For denne aldersgruppen er RE FK ett nytt bekjentskap etter overgang fra Ivrig og Ramnes, og det er derfor viktig at klubben arbeider helhetlig med gruppa:

- Hvilke verdier gjelder for en spiller i RE FK.
- Forholde seg til en gruppe.
- Holdninger som fotballspiller.
- Treningskvalitet.
- Sosialt samspill.
- Skape trygghet for mestring.
- Konkurransesemantitet som kameratskap.

Aldersklassen skal evne å jobbe med generelle ferdigheter med både teknisk og taktisk fokus. Basisferdigheter bør fortsatt være en naturlig del av hver økt.

Når laget begynner å beherske deler av enkeltelementene bør relasjonsspillet også trenes i denne gruppa for å gi et helhetsbilde, og kunne fremstå som ett RE FK-lag på banen.



EKSTRA TRENINGSTILBUD

RE FK sine lag trener 2 ganger per uke, dette er definert som et minimum i sportsplanen. Vi ønsker at spillerne i stor grad prioriterer disse to øktene med laget sitt, slik at vi får gode vilkår for utvikling, samt bygger gode sosiale kontakter på disse øktene.

For de spillerne som har et høyere ferdighetsnivå, kan hospitering (som nevnt tidligere i sportsplanen være et virkemiddel).

RE FK ønsker også å tilby spillere på alle ulike nivåer muligheten for flere økter per uke, selv om det alltid vil være lagets økter som prioriteres høyest. Ekstra treningene er som i ordets navn, en ekstra trening. Hvor vi samler spillere i alle aldersgrupper fra 13-17, både gutter og jenter.

Vi ønsker med disse øktene å gi et tilbud til de som vil trene noe mer, men også være et bidrag til å knytte tettere bånd sosialt og mellom ungdomslagene i klubben.

Innholdet på disse treningene legges mer på personlig utvikling enn inn mot lagsutvikling.

Tema og øvelser skal også gjenspeile dette, mer individuelt preg. Lek med ball/ konkurranser/ Basis økt - fysiske egenskaper/ samt noe grad av rolletrening.

Trenere på disse øktene kommer fra hele trenerkorpset til RE FK.

- Øktene forsøkes gjennomført fredager 15.00 – 16.30.
- 16:30 – 17:00 vil utstyret være tilgjengelig for spillere, men i utgangspunktet ikke styrt av trenere.

Tid oppdatert Januar 2023.

TRENINGSTILBUD FOR KEEPERE

Vi ønsker å tilby keeperne i vår klubb spesifikk keepertrening, inkludert i lagets økter.

Dette ønsker vi å utvikle ved å ha flere keepertrenere i alle våre lag, slik at påvirkning av klubbens keepere, samt ønsket om å rekruttere nye keepere kommer tettere på laget.

Dette får vi til gjennom følgende punkter:

- Opplæring av egne keepertrenere i alle lag, av klubbens keepertrener. Vi er så å si alltid 2-3 trenere på feltet.
- 1-2 trenersamling der keeperøvelser er fokus. Tidlig Jan/feb. Ansvarlig for dette er keepertrener i RE FK.
- En eller flere av trenerne per lag får innføring i keeperøvelser for at dette kan gjøres i lagets normale treningstid.
- Det blir da lettere å rekruttere flere keepere innad i laget, samt vise at vi og laget trenger keeperrollen i klubben.
- Ansvarlig for oppfølging i lagene og ut mot trenerne, samt dialog rundt øvelsesutvalg, utvikling osv. er keepertrener i RE FK.



DIFFERENSIERING

Differensiering betyr å legge forholdene til rette for de forskjellige spillerne i klubben – og innenfor hvert enkelt lag.

Differensiering handler om at ungdom – gjennom medbestemmelse – får gi uttrykk for hvor mye de ønsker å satse på fotballen, hvor store ambisjoner de har. Dette får i neste omgang noe å si for antall treningsøkter, etc.

Noen ungdommer ønsker kanskje å være med 1 gang i uka, andre 3-4 ganger i uka. Differensiering er å tilby et opplegg som er tilpasset den enkelte spillers ønsker og behov.

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

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



5. UTTAK AV LAG OG SPILLETID

SERIESPILL

RE FK ønsker et mer og mer nivå delt uttak til kamp fra G 13/J 13, hvor alle får spilletid om dog ikke helt likt senior nivå hvor RE FK ønsker å stille med det beste laget som er tilgjengelig i hver kamp.

For lagene G/J 13 til G/J 19 skal alle spillere som er tatt ut i kamptropp benyttes. Trenerne i RE FK har ansvar for dette og må heller vurdere antall spillere i kamptropp.

Alle spillere i RE FK, uansett alder skal ha et kamptilbud. Dette ansvaret ligger på sportslig leder og trenere.

Antall lag per klasse, samarbeid på tvers av årsklasser osv. skal sikre dette.

TURNERINGER

Klubben legger til rette for at alle lag i klubben skal kunne delta på i turneringer. Styret legger føringer for hvilke turneringer lagene helst skal delta i.

Lagspåmelding gjøres av representanter fra styret. Antall lag som meldes på og fordeling av spillere avgjøres av lagets trenere i samråd med sportslig leder.

Klubbens retningslinjer er at det skal meldes på jevne lag.

MERK! Hver enkelt spiller må være **deltakende** i kamp og trening under vårsesongen for å kunne **delta** på **sommer cup**. Fotballpause fra januar til mai for å så være med på cup er ikke gyldig. (Skader, nye spillere etc. er selvsagt godkjente grunner).

6. TRENERUTVIKLING

Trener i fokus er viktig for REFK. Klubben skal legge til rette for trenerens egen utvikling, mestring og kompetanseheving. Med dette mener vi:

RØD TRÅD

- Trenerne skal jobbe etter klubbens visjon og verdier.
- Trenerne i klubben skal følge sportsplanen.
- Trenerne skal utvikle klubben i samme retning gjennom de samme prinsippene og spillmodell.

TRENERFORUM

- Klubben skal arrangere 4 trenerforum gjennom kalenderåret.
- Agenda for møtene blir ulike med en kombinasjon av teori, gruppeoppgaver og praktiske økter.

KOMPETANSEHEVENDE KURS

- Klubben ønsker at trenere skal gjennomføre NFFs Grasrottrenerkurs.
- Klubben finansierer UEFA B og UEFA A, helt eller delvis, til egnede kandidater etter avtale ved undertegnelse av kontrakt.
- Andre kompetansehevende kurs til vurdering av styret, ved forespørsel gjennom sportslig leder. Finansieres helt eller delvis etter avtale ved undertegnelse av kontrakt.
- Klubben skal arrangere 4 trenerforum gjennom kalenderåret.
- Agenda for møtene blir ulike med en kombinasjon av teori, gruppeoppgaver og praktiske økter.



7. KRAV TIL TRENERE

En trener i RE FK skal være ambassadør for klubbens måte å spille på, og utvikle spillere på. Treneren skal planlegge og gjennomføre økter etter de krav som REFK har satt til de i ulike aldersklassene. Trener skal holde seg oppdatert via trenerforum/møter, samt samtaler med sportslig leder.

En trener i RE FK skal være en god ambassadør for klubben overfor spillere og andre klubber, trenere, dommere og motspillere. I den grad vi engasjerer oss i disputer er dette på et saklig nivå som forsterker RE FK som en klubb med gode FAIR PLAY-holdninger.

Det aksepteres for eksempel ikke at en trener i REFK blir vist bort fra kamp, og eventuelle bøter fra krets/forbund mot treneren vil måtte dekkes av den enkelte trener.

MERK! Ved hendelser utover kampen og kommentarer til kamp, er det kun styret/sportslig leder som skal uttale seg til media på vegne av REFK.

8. KRAV TIL LAGLEDERE

Rundt hver årsklasse/lag bør det etterstrebes å ha 1 lagleder med hovedansvar.

Laglederen skal være en bidragsyter for å dekke andre roller rundt laget.

Dette for å fordele ansvaret og lettere få engasjerte personer rundt laget.

Lagleder har ansvar for at det er «kampvert» tilstede på alle REFK sine hjemmekamper i klassene 13 - 19 år.



9. OPPFØLGNING AV SPORTSPLAN

Sportsplanen er et overordnet rammeverk for utøvelse av fotball i RE FK. Den støttes oppunder av:

- Fellestrekk for RE-aktivitet, (vedlegg 1).
- Spillestilvedlegg
- Øvelsesbank
- Andre teoridokumenter
- Det enkelte lags årshjul og periodeplaner

Dette jobber trenerne på de ulike REFK lagene med på trenerforum, slik at det skapes en felles forståelse av spillestilen som skal gjenkjennes i RE FK.

Til grunnlag for sportsplanen ligger også det til enhver tids gjeldende regelverk og bestemmelser fra krets og forbund. Sportsplanen er et levende dokument. Sportslig utvalg legger frem forslag til endringer som må godkjennes av styret.

Sportsplanen vurderes av et samlet trenerkorps mot slutten av hver sesong. Oppfølgingen av trenerkorpset skjer med utgangspunkt i sportsplanen.



VEDLEGG 1: FELLESTREKK FOR RE-AKTIVITET

VÅRE VERDIER

RE FKs verdier er trivsel, respekt, mot og mestring. I RE FK ønsker vi at våre verdier skal være synlige i alt vi gjør. Alle i RE FK ønsker å støtte spillerne i sin menneskelige og sportslige utvikling der vi arbeider for at flest mulig blir med lengst mulig. For å få til dette arbeider vi ut ifra noen fellestrekk:

- Alle i RE FK er inkluderende slik at spillerne ønsker å komme tilbake til Re-aktiviteter gang etter gang. Vi ønsker hverandre velkommen med et smil, takker for det vi har gjort sammen, feirer hverandres mestring, samt gir alle en å sitte ved siden av i garderoben.
- Alle i RE FK er åpne og ærlige med seg selv og andre. Vi legger til rette for at spillerne kan reflektere over egen innsats, holdning og utvikling. Vi tør å ta de ukomfortable samtalene fordi vi bryr oss om hverandre. Vi hjelper hverandre å finne innstillingen hvor vi har det best og mestrer mest.
- Alle i RE FK legger til rette for at vi kan utforske, være kreative og vise oss fra vår beste side. Vi leter alltid etter ledetråder og vaner som kan hjelpe oss i å mestre nye utfordringer. Vi legger til rette for at spillerne kan reflektere over hva de vil utfordre seg selv på, hvordan de skal få det til, og hvem de kan spørre om hjelp på veien.

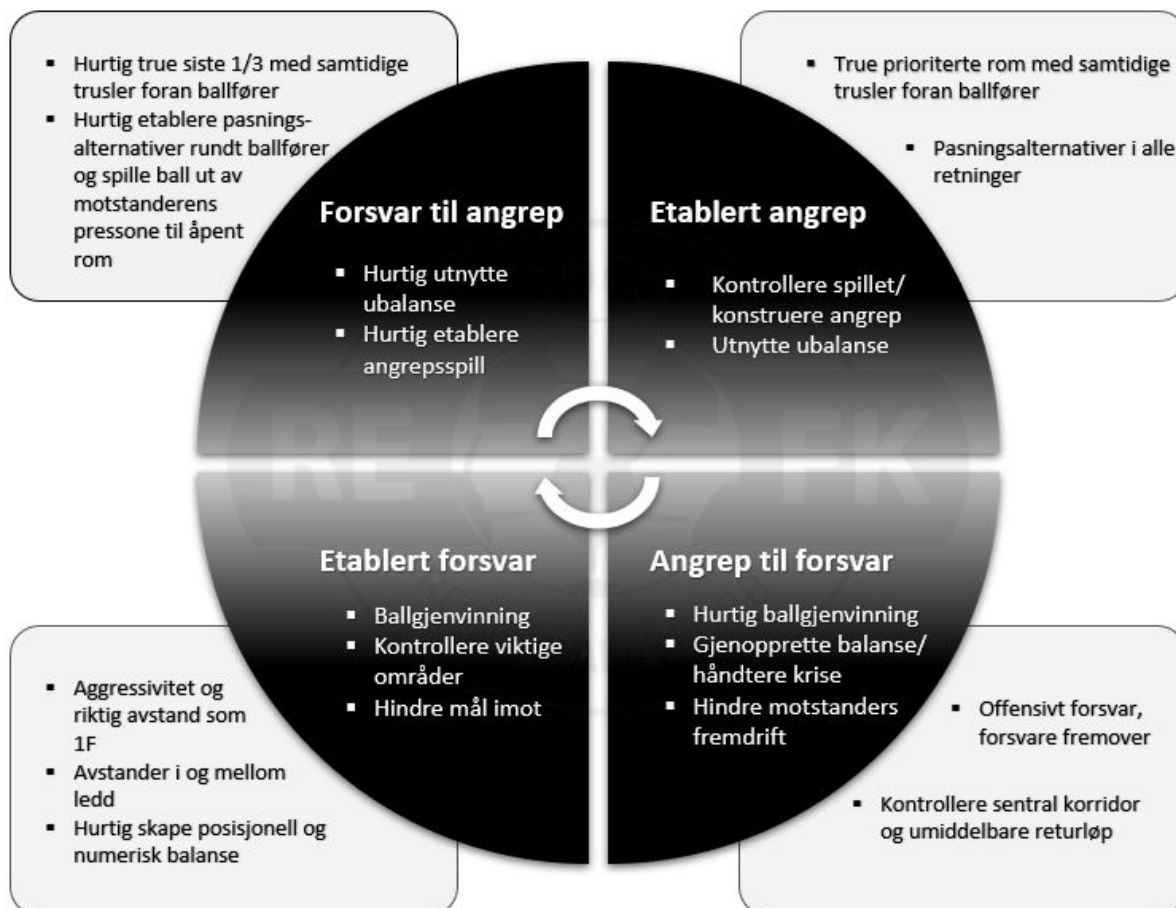
VÅR FOTBALL

RE FK ønsker en bevisstgjøring, konsentrasjon og øving på retningslinjene for spillestil i klubben. Samtidig skal det være åpent for trenerens unike tilnærming. Alle i RE FK ønsker å hjelpe spillerne til å utvikle seg som fotballspillere og at de løser utfordringene de møter gjennom samarbeid. For å få til dette ønsker vi å styrke en felles forståelse av viktige intensjoner ved spillet der grunntanken er at vi ønsker å score mål og hindre mål imot:

- Vi ønsker å true prioriterte rom ved å søke bak motstanderen (lag) eller neste motspiller (individ) ved bruk av ball når motstanderen er i ubalanse.
- Vi ønsker å legge til rette for det overnevnte på et fremtidig tidspunkt gjennom måten laget:
 - opprettholder bruk av ball ved å kontrollere spillet eller konstruere angrep når motstanderen er i god balanse i spillsituasjonen og/eller som lag.
 - arbeider for å gjenopprette bruk av ball ved situasjonsbestemt press og hurtige forflytninger dersom vi ikke bruker ballen og er i god balanse i spillsituasjonen og/eller som lag.
 - sammen hindrer mål imot ved å raskt gjenopprette balanse eller håndtere evt. krise, samt ved å hindre motstanderens fremdrift dersom vi ikke bruker ballen og er i ubalanse i spillsituasjonen og/eller som lag.

VÅR MODELL

Modell basert på RE FKs spillmodell. Dette er RE FKs utgangspunkt for spillet der grunntanken er at vi ønsker å score mål og hindre mål imot





MINE NOTATER

