



# **ROTERUD FOTBALL**

## **SPORTSLIG PLAN**

## Forord

Sportslig plan ble ferdigstilt 19.04.2009 etter møter hvor følgende personer fra Roterud IL deltok: Stig Ringlund, Øyvind Vaadal, Jan Rune Olsen, Sølvi Stundal Jevnesveen, Jørn Skjærvik, Jostein Torset, Jan Børge Kvamme og Morten Ulimoen.

Sportslig plan ble revidert høsten 2011 i møter hvor følgende personer fra Roterud IL har deltatt: Jan Børge Kvamme, Jan Madsen, Petter Grønberg, Olav Monshaugen og Thor Bjarne Aarstad.

Sportslig plan ble igjen revidert våren 2014 i møter hvor følgende personer fra Roterud har deltatt: Atle Bernhoft von Obstfelder, Jan Madsen, Petter Grønberg, Olav Monshaugen, Einar Opsahl og Anders Retterås.

Sportslig plan ble igjen revidert vinter 2018 i møter hvor følgende personer fra Roterud har deltatt: Morten Røros, Tor Sortåsløkken, John Ljøkjel, Pål Voytovich, Veronica Nylund og Even Berge

Sportslig plan ble igjen revidert vinter 2025 i møter hvor følgende personer fra Roterud har deltatt: Per Wik, Even Røhjell, Øivind Berg, Hans Erik Sandvoll, Gina Ulateig, Atle Bernhoft von Obstfelder, Sigrun Bjørnbekk og Morten Kappelslåen.

---

# Innhold

KLUBB-IDE .....	4
1 VISJON FOR FOTBALLGRUPPA.....	4
2 MÅLSETTINGER .....	4
3 HENSIKTEN MED SPORTSLIG PLAN - KLUBBEN SOM SJEF .....	4
4 FAIR PLAY, KAMPVERT OG FAIR PLAY I KAMP .....	5
5 SPILLERUTVIKLING – SPILLEREN I FOKUS.....	6
5.1 DIFFERENSIERT OPPLÆRING PÅ ALDERSTRINNET .....	6
5.2 HOSPITERING PÅ ALDERSTRINNET OVER .....	6
5.3 KORT UTLÅN (kamp).....	7
5.4 FLYTTING AV SPILLER.....	7
5.5 STILLE LAG I HØYERE ÅRSKLASSE.....	8
6 BARNEFOTBALL (6 – 12 ÅR) .....	9
6.1 6-7 ÅR.....	10
6.2 8-9 ÅR.....	11
6.3 10-11 ÅR.....	12
6.4 12 ÅR .....	13
7 UNGDOMSFOTBALL (13 – 17 år).....	14
7.1 MESTRING OG UTVIKLING.....	14
7.2 KRAV TIL UNGDOMSSPILLERE I ROTERUD.....	15
8 JUNIORFOTBALL (17 – 19 ÅR) .....	16
9 KEEPERE I FOKUS .....	17
10 FUTSAL.....	18
11 TRENER/LAGLEDER .....	19
12 SAMARBEID MED ANDRE KLUBBER .....	19

---

## KLUBB-IDE

Roterud IL skal være et sportslig og sosialt samlingspunkt som gir glede, trygghet og fellesskap for alle i nærmiljøet.

### 1 VISJON FOR FOTBALLGRUPPA

Utvikle individuelle ferdigheter og lagspill i et trygt fellesskap! Flest mulig - lengst mulig - best mulig.

### 2 MÅLSETTINGER

Fotballgruppa sitt hovedmål er å gi så mange barn og unge som mulig et godt fotballtilbud og gode fotballopplevelser så lenge som mulig i Roterud IL. Dette oppnår vi ved å gi spillerne trygge sosiale rammer, gode mestringsopplevelser, et differensiert treningstilbud og et jevnbyrdig kamptilbud. Målet er å skape best mulig balanse mellom mestring og utfordringer for å tilrettelegge for utvikling for alle. En viktig grunnverdi i Roterud er inkludering. Alle barn og voksne er til enhver tid velkommen til å delta i treninger og i støtteapparatet.

<b>Trenere</b>	Tilstrekkelig antall, minst to trenere pr. lag. Motiverte og engasjerte trenere som skaper trygghet gjennom å se alle, forsterke det positive, er rollemodeller og etterlever klubbens visjon, verdier, sportslig plan og opptrer som forbilder iht. Fair play. Mål om at minst en trener pr. lag har gjennomført grasrottrenerkurs. Rollebeskrivelse i Klubbhåndbok for Roterud IL - fotball, kap.7.3.
<b>Lagledere</b>	Det skal være minimum en lagleder for hvert lag. Laglederen er lagets administrative leder og har ansvaret for at alt det praktiske fungerer rundt laget. Rollebeskrivelse i Klubbhåndbok for Roterud IL - fotball, kap.7.2.
<b>Dommere</b>	Alle hjemmekamper i barnefotballen skal dømmes av klubbens egne dommere. I Roterud er det primært 14- og 15-åringer. Det er klubbens mål å rekruttere, følge opp og videreutvikle dommere i klubben.
<b>Arrangement</b>	Gjestende lag og dommere skal oppleve at de blir godt mottatt hos oss. Det skal være kampvært til stede på alle hjemmekamper. Ha det gøy – vis respekt for hverandre. Det handler om Fair-Play.

### 3 HENSIKTEN MED SPORTSLIG PLAN - KLUBBEN SOM SJEF

En sportslig plan skaper et felles fundament for det som skjer i klubben. Det er viktig at alle setter seg godt inn i sportslig plan som er klubbens styringsdokument for aktiviteten på feltet. Alle som er involvert i fotballen i Roterud har et felles ansvar for å følge den sportslige planen. Roterud sin sportslige plan er basert på NFFs retningslinjer for barne- og ungdomsfotball. Med utgangspunkt i klubbens formål, verdier og målsettinger skal den legge grunnlaget for ”Flest mulig – lengst mulig – best mulig” i et trygt og utviklende miljø for alle. Unntak fra sportslig plan skal godkjennes av sportslig utvalg. Hvis noen lag/trenere ikke følger sportslig plan vil det i første omgang bli avholdt møte mellom lagleder/trener og sportslig utvalg.

Sportslig plan skal revideres ved behov. Dette kan vurderes på evalueringsmøte etter hver sesong. Sportslig utvalg i fotballgruppa utarbeider/foreslår revisjoner. Styret i Roterud IL godkjenner.

## 4 FAIR PLAY, KAMPVERT OG FAIR PLAY I KAMP

Fair Play er grunnlaget for verdiarbeidet i Roterud IL og skal prege aktiviteten vår på alle nivåer. Verdiene gjelder alle – spillere, trenere, ledere, foreldre. Det handler om hvordan vi er mot hverandre, hele tiden. Om mot, toleranse, åpenhet og vennlighet. Roterud skal være en klubb som har en tydelig og bevisst holdning til Fair Play og skal arbeide etter regler og retningslinjer nedsatt av forbund (NFF) og krets (IØFK).

ALLE i Roterud skal oppleve fotball som en trygg og god arena. Vi skal inkludere og skape trivsel og positive og gode holdninger både på og utenfor banen, som grunnlag for utvikling både sportslig og menneskelig. Spillere og trenere skal ha en felles forståelse av hvordan vi ønsker å ha det på trening og i kamp, og vi skal respektere hverandre. Dette gjelder både på hjemmebane, bortebane og i turneringer. Alle lag skal ha Fair Play som fokus/tema i forkant av hver sesong, samt underveis i sesongen.

**Foreldremøte:** Alle lag skal ha minst et foreldremøte i løpet av sesongen der Fair Play **skal** være et av temaene. Fair play i kamp, kampvertrollen, klubbens kampvertpraksis samt foreldrevettreglene.

**Spillermøte:** Trenerne skal påvirke spillerne positivt og være og skape gode rollemodeller. Derfor er det viktig å ha Fair play som tema på spillermøter. Dette vil bidra til gjensidig respekt i spillegruppen - på trening, i kamper og turneringer. Nøkkelord på møtene bør være respekt, inkludering, språkbruk og diskriminering.

**Fair Play-kontrakt:** Alle trenere og lagledere skal skrive under på Fair Play-kontrakt utarbeidet av Norges Fotballforbund (se pkt.11). Det samme gjelder spillere i ungdomsfotball. Denne skal signeres sammen med trener og/eller lagleder. Lagleder har ansvaret for å følge det opp (se pkt. 7.2.)

### KAMPVERT OG FAIR PLAY I KAMP

Alle kamper skal ha en god og trygg ramme, og alle har et ansvar for at kampen blir en god opplevelse for alle involverte. Det er viktig å ha gjensidig respekt for medspillere, motspillere, dommere, trenere, foreldre og publikum. For å bidra til et godt og trygt kamparrangement skal det være minst én kampvert til stede på alle hjemmekamper, noe som er lagleders ansvar å organisere og påse. Kampverten har på gul kampvertvest, er synlig for alle i god tid før og rundt kampen og skal sette seg godt inn i oppgavene denne rollen har. Det **skal** gjennomføres Fair play-møte mellom dommer, kampvert og begge lags trenere i forkant av alle kamper og det **skal** gjennomføres Fair Play-hilsen før og etter kamp. Dette bidrar til at fotballkamper foregår i trygge rammer slik at alle får gode opplevelser. Se rollebeskrivelse for kampvert i Klubbhåndbok for Roterud IL - fotball, kap.7.4. I kamp skal trenere og lagledere slå ned på dårlig oppførsel, banning/språkbruk, kjefting på dommer etc. og oppfordres til å være i forkant og bytte ut spiller(e) som hyppig bryter spillets regler eller utviser atferd som strider mot retningslinjene for Fair Play.

#### Husk:

1. Fair Play handler ikke bare om gule og røde kort. Det handler også om hvordan vi er mot hverandre – medspillere og motspillere, på banen og utenfor banen – hele tiden.
2. Dommere skal respekteres for sine avgjørelser og ikke kritiseres.
3. Fair Play er JA til respekt, toleranse og nestekjærighet. NEI til rasisme og mobbing.

Ved uønskede hendelser eller situasjoner skal det rapporteres til [varsling@roterud.no](mailto:varsling@roterud.no) eller til sportslig utvalg v/Fair Play-ansvarlig i klubben for videre oppfølging.

---

## 5 SPILLERUTVIKLING – SPILLEREN I FOKUS

Den sportslige utviklingen skal ta utgangspunkt i den enkelte spiller på en slik måte at denne tilbys utfordring på det nivå spilleren innehar. Det betyr ikke topping, eller prioritering av de såkalt beste spillerne. Tvert i mot. Alle spillere skal settes i fokus, og tilbys best mulig utviklingsmuligheter. Det betyr at vi gir sportslige utfordringer på hvert alderstrinn.

Det å lykkes skaper indre glede, som er en viktig forutsetning for å utøve en aktivitet, forhåpentligvis i mange år! Det å tilby spillere utfordringer som matcher spillerens sportslige nivå kan være en utfordring. Innen en aldersgruppe kan man med stor sikkerhet si at det kan være stor nivåforskjell mellom spillerne. Trenerne og ledere bør ta i bruk differensiert opplæring med følgende hjelpe- og virkemidler:

### 5.1 DIFFERENSIERT OPPLÆRING PÅ ALDERSTRINNET

På treninger innenfor alderstrinnet, kan det være store nivåforskjeller på spillerne. For å gi alle spillere en god utviklingsmulighet kan differensiert opplæring benyttes. Tilbudet skal være tilnærmet likt, dog slik at man har jevnest mulig nivå innen gruppene. Det er viktig å forstå at differensiering ikke er ensbetydende med å dele barna inn i grupper ut ifra hvor langt de har kommet på ferdighetsstigen. Dette er et differensieringsverktøy som kun skal brukes i deler av økta, men aldri i faste statiske grupper.

### 5.2 HOSPITERING PÅ ALDERSTRINNET OVER

#### HOSPITERING I ÅRSKLASSENE 6-12 år: (barnefotballen)

Hospitering og flytting av spillere skal ikke gjennomføres i barnefotballen. Roterud mener at differensiering på eget alderstrinn bør ivareta enkeltspillerne også i disse årsklassene. Det oppfordres istedenfor til tilbud om «mertrening» på tvers av alderstrinn og kjønn i disse årsklassene. Dette tilbudet skal være som et ekstratilbud. «Mertreninga» gjelder både for jente og guttelagene. Trenerne for disse årgangene må organisere dette tilbudet. Det kan gis mulighet til hospitering for 12-åringer (siste år i barnefotballen) som er aktuelle for sonelag. Dette skal drøftes med mellom trenerne og sportslig utvalg.

#### HOSPITERING I ÅRSKLASSENE 13-17 år: (ungdomsfotballen)

Roterud Fotball har som målsetting å gi alle spillere i klubben et godt treningstilbud, og for noen vil dette innebære å trene mer enn kun med sitt eget lag. Tilbudet er kun aktuelt som et ekstratilbud for de ivrigste, og de som følger sine egne treninger og kamper. Dette vurderes av trenerne på hvert enkelt nivå og i samråd med trenerne over, og ikke av foreldrene. For jentespillere kan det også gis tilbud om trening med guttelag.

#### Dette tilbudet om hospitering gjelder spillere som oppfyller følgende kriterier:

- Opp mot 100 % fremmøte på eget lags treninger.
  - Gode holdninger
  - Fotballferdigheter på et nivå som gjør at aktiviteter på et høyere nivå vill stimulere til videre utvikling.
-

**Retningslinjer for hospitering i trening:**

- Hospiteringen er frivillig.
- For jentespillere kan det også gis tilbud om trening med guttelag. Klubbens spillerutvikler administrerer dette.
- Behovet for hospitering skal styres fra laget hvor den aktuelle spilleren tilhører. Det er treneren i hverdagen som kjenner spilleren og som ser hva slags behov spilleren har. Trenere på laget over skal ikke ”hente opp” spillere.
- Hospiteringen kan drøftes med klubbens spillerutvikler.
- Trenerne på begge nivåer må ha en tett dialog om og med disse spillerne. Det må vurderes fortløpende underveis om hospiteringen gir utvikling, eller om det er best at spilleren tar et skritt tilbake på eget lag.
- Om en årgang har flere spillere som kan og vil hospitere opp, bør det deles opp i grupper. 2-4 spillere pr. trening er å anbefale.
- Viktig at trenerne på begge lag er med å styre spillerens totale belastning for å forhindre skader. Det anbefales å unngå store svingninger i den ukentlige treningsbelastningen.

**Retningslinjer for hospitering i kamp:**

- Hospiteringen er i første omgang ment med tanke på trening. Treninger er mye viktigere enn kamper, og det er viktig at spillerne ikke spiller for mange kamper.
- Det skal være tett dialog mellom trenere slik at belastningen ikke blir for stor for spilleren.
- Hospiteringen skal ikke gå vesentlig ut over spilletiden til andre spillere på årskullet.
- Der årganger har få spillere, sykdom eller skader som tilsier et behov for hospitering, så er det mottakende lags behov som skal følges. Posisjon som skal dekkes opp, bør dekkes opp av spiller fra lag under som innehar tilnærmet lik posisjon/rolle i eget lag. Spillere som skal hospitere i kamp styres fra laget hvor aktuelle spillere tilhører.
- Ved behov, og i særskilte situasjoner, kan hospitering utover ett års forskjell vurderes. Her skal sportslig utvalg informeres, og sportslig utvalg skal være bestemmende om situasjonen tilsier det.

**5.3 KORT UTLÅN (kamp)**

Spiller lånes ut i enkeltkamper fra siste år i barnefotballen, hvis årgangen ikke har nok spillere til å stille lag. Dette skal gå på rulling blant de spillerne som måtte ønske dette. Dersom et lag i årgangen ikke har nok spillere til å stille lag bør laget samarbeide med laget over eller under. Laget bør kontakte Sportslig utvalg som drøftingspart og for bistand i slike saker.

**5.4 FLYTTING AV SPILLER**

Ved tilfeller hvor permanent oppflytting er aktuelt i ungdomsfotballen, så skal dette avgjøres i Sportslig utvalg FØR forslaget blir fremmet for spiller/foreldre. Dette vil kun skje i helt spesielle tilfeller, og da etter tilbakemeldinger fra trenere på begge nivåer. Sportslig utvalg tar endelig avgjørelse etter innspill fra trener på begge lag.

---

## **5.5 STILLE LAG I HØYERE ÅRSKLASSE**

- Klubbens sportslige utvalg skal alltid informeres, være drøftingspart i prosessen og gi godkjenning for påmelding av lag i høyere årsklasse.
  - I barnefotballen fra 6-10 år skal alle lag meldes på i den årsklasse de hører hjemme aldersmessig. Unntak gis om det ikke finnes kamptilbud i egen årsklasse.
  - Fra den sesongen spillerne fyller 11 år kan klubben melde på lag fra et alderstrinn i høyere årsklasse. Dette kan gjennomføres for enkeltturneringer og/eller seriespill hvis det er hensiktsmessig for å få jevnbyrdige kamper for å fremme en best mulig balanse mellom mestring og utfordringer for alle.
  - Lag som spiller i høyere årsklasse kan ha en stamme av spillere som fylles opp av spillere etter en rulleringsordning blant de øvrige spillere på alderstrinnet.
  - Ingen spillere skal utsettes for et sportslig nivå som er langt over spillerens ferdigheter.
  - Spillere på lag i høyere årsklasse skal vekselvis delta på lagene på eget alderstrinn.
-

## 6 BARNEFOTBALL (6 – 12 ÅR)

- Roterud IL har et fotballtilbud til gutter og jenter fra det året de fyller 6 år. Det kan deltas i kamper i 6-års-alderen, men dette må skje i henhold til reglementet til NFF.
  - Målet med barnefotball er å gi alle et morsomt, godt og trygt tilbud. Opplevelsen av mestring er viktig.
  - Klubben skal skape et miljø som preges av respekt, toleranse og likeverd.
  - Leken skal stå i høysetet.
  - Det er viktig er å skape gode fellesskap der alle blir sett og føler trygghet.
  - Det er en fordel å få mange voksne ressurspersoner på banen fra starten av.
  - Det anbefales å etablere egne lag for gutter / jenter så tidlig som mulig. Dette må blant annet vurderes ut fra antall barn på hvert alderstrinn.
  - Vintertrening kan gjennomføres fra 3.trinn på barneskolen.
  - Vintertreninger skal ikke legges til samme dager som idrettskole og skitrening i regi av Roterud IL.
  - Det oppfordres til å trene allsidig og delta i flere aktiviteter (idrettskole, ski m.m.).
-

## 6.1 6-7 ÅR

1. Spillform: Treerfotball med vant
2. Lek og moro
3. Mest mulig ballkontakt

### Roterud IL ønsker jenter og gutter velkommen til klubben fra det året de fyller 6 år.

- Oppstart ca. 1. mai, etter at idrettskolen er avsluttet.
- Invitasjon til og gjennomføring av oppstartsmøtet er klubbens ansvar. Sportslig utvalg ved barnefotballansvarlige har ansvar for dette. Formålet med møtet er at foreldrene på nytt kull skal få informasjon om fotballgruppa i Roterud IL og hvordan barnefotballen organiseres. Utover dette bør man i møtet kartlegge foreldreressurser og velge ut lagledere og trenere, som tar ansvaret for organisering av fotballaktiviteten på kullet.
- Det ønskes voksne som organiserer barn på en vennlig og bestemt måte.
- All trening skal være lystbetont med fokus på mestring.
- I barnefotballen kreves det mange trenere både på treninger og på kamp. Klubbens anbefaling for årskullet er minimum 1 trener pr. 5 spiller.
- Det kan deltas i kamper i 6-års-alderen, men dette må skje i henhold til reglementet til NFF. Vi anbefaler ikke mer enn to kampdager på våren og to kampdager på høsten. Det understrekes at det skal gjennomføres med et **lek-preg**. Dette er trenerens ansvar.
- **Fra 7 år blir seriespill en del av aktiviteten.** Samspill bør vektlegges i større grad, selv om ferdighetsutviklingen fortsatt er det viktigste. Det skal være jevn gode lag med likt antall spillere på hvert lag (ca. 6 spillere). Laginndeling skal rulleres fra kamp til kamp så langt det lar seg gjøre, med lik spilletid og rotering på plasser.

## ORGANISERING

**Inndeling** Tips: Få spillere på hvert lag og flere øvelsesstasjoner. Velg øvelser som får aktivisert alle – unngå kø.

**Innhold** Ta utgangspunkt i den «Den gode økta»:  
<https://akilles.h5p.com/content/1291491981792309337>

Anbefalt ramme for treningsøkt, bestående av aktivitetskategoriene:

- «Sjef over ballen» 40% (oppvarming og lek med hver sin ball).
- Spill: 60% (lek og spill med ball).

**Fellesøkter** 6-åringer: 1 gang i uka. 7-åringer: 1 gang i uka + kamp.

## SPORTSLIG

For denne aldersgruppen vil hovedfokus være på «meg og ballen» og flest mulig ballberøringer for den enkelte. Øvelser og læringsmomenter/mål bør derfor i størst mulig grad handle om ballkontroll og individuelle ferdigheter. Så går vi i spill med få spillere, hvor de får øvd videre på de samme ferdighetene i en spillsituasjon. «Læringsmomentene» handler mest om å få kontroll på ballen, og etter hvert forsøke å få forståelse for å skape samarbeid med medspiller (pasningsspill). I forsvar handler det om å vinne ball og å hindre mål.

## ØKTER OG ØVELSER

Roterud IL viser til <https://tiim.no/> som førende læringsmomenter for hva lagene i barnefotballen i klubben skal trene på. Her finnes et bredt utvalg av ferdige økter og øvelser for trenere å ta i bruk for disse årskullene. Tips: NFFs ferdighetsmerker/minimerker kan også være en inspirasjon.

## TURNERINGER:

Klubben dekker påmeldingsavgift for en turnering per sesong. Lag står fritt til å velge turnering selv, men klubben oppfordrer til deltakelse på Faabergturneringen eller tilsvarende lokal turnering, og evt. egne turneringer i klubbens regi.

**6.2 8-9 ÅR**

- |   |                           |
|---|---------------------------|
| 1 | Spillform: Femmerfotball  |
| 2 | Samspill                  |
| 3 | Jevne lag – lik spilletid |

- I alderen 8-9 år spiller lagene 5`erfotball og skal for første gang ha keeper.
- Her bør alle spillerne få lov til å prøve seg i ulike roller.
- Kan nå begynne en tilnærmet rolletrening med tydelige posisjoner, og vi forsøker å få til et pasningsspill.
- For disse årsklassene bør samspill vektlegges i større grad, selv om ferdighetsutviklingen fortsatt er det viktigste.
- I barnefotballen kreves det mange trenere både på treninger og på kamp. Klubbens anbefaling for 8-9-åringene er minimum 1 trener pr 7 spiller.

**ORGANISERING**

- Inndeling** Laginndeling skal rulleres fra kamp til kamp.  
Likt antall spillere på hvert lag: ca. 8 spillere.  
Jevngode lag.  
Lik spilletid og rotering på plasser.  
Det spilles med pressfri sone i kamper.  
Under trening: Få på laget, rotering på lagene, korte sekvenser og store mål.  
All aktivitet med ball. Med- og motspillere i flest mulig øvelser. Konkurranser brukes som virkemiddel for morsomme treningsøkter med høy intensitet. Bruk mye tilpasset smålagsspill som gir mange situasjoner for å score mål/hindre mål.
- Innhold** Anbefalt ramme for treningsøkt, bestående av aktivitetskategoriene:
- «Sjef over ballen»: 25%
  - Spille med og mot: 25 %
  - Tilpasset smålagsspill: 40%
  - Scoringsøvelser: 10%
- Fellesøkter** 8 år: 1-2 ganger i uka (+ kamp)  
9 år: inntil 2 ganger i uka (+ kamp).

**SPORTSLIG**

På dette trinnet bør det være et mål at lagspillet og samspillet framdyrkes. Få spillerne til å tenke og se fremover både med løp og pasninger. Det aller meste av øvelser skal inneholde «kampen om ballen», da denne «kampen» og videre evnen til å rask «stille om» til forsvar – angrep eller angrep – forsvar er en sentral del av fotballspillet. Det blir viktig å orientere spillerne om elementære regler som hjørnespark, innkast o.l.

**ØKTER OG ØVELSER**

Roterud IL viser til <https://tiim.no/> som førende læringsmomenter for hva lagene i barnefotballen i klubben skal trene på. Her finnes et bredt utvalg av ferdige økter og øvelser for trenere å ta i bruk for disse årskullene. Tips: NFFs ferdighetsmerker/minimerker kan også være en inspirasjon.

**TURNERINGER:**

Klubben dekker påmeldingsavgift for en turnering per sesong. Lag står fritt til å velge turnering selv, men klubben oppfordrer til deltakelse på Faabergturneringen eller tilsvarende lokal turnering. Fra 9 år kan lag delta i regionale konkurranser med inntil 2 timers reise én vei, i Norge.

### 6.3 10-11 ÅR

1. Spillform: Sjuerfotball
2. Skap idrettslyst
3. Ulik utfordring gir utvikling

- I alderen 10-11 år blir banen litt større. Introdusere sjuerfotball som spillform.
- Ferdigheter og teknikk skal prioriteres, selv om det er på tide med noe mer lagorganisering.
- Det kan samtidig være hensiktsmessig å drive mer instruksjon.
- Skap lyst til å drive idrett.
- I barnefotballen kreves det mange trenere både på treninger og på kamp. Klubbens anbefaling er minimum 1 trener pr. 10 spillere

### ORGANISERING

- Inndeling** Jevngode lag – og jevnt med spilletid.  
Antall spillere pr. lag: ca.10 spillere.  
Det spilles med pressfri sone i kamper.  
Under trening: Få på laget, rotering på lagene, korte sekvenser.  
All aktivitet med ball. Med- og motspillere i flest mulig øvelser. Konkurranser brukes som virkemiddel for morsomme treningsøkter med høy intensitet. Bruk mye tilpasset smålagspill som gir mange situasjoner for å score mål/hindre mål. Gi utfordring til alle – på dette nivået spriker utviklingen veldig.  
Mer vekt på instruksjon både på individuelle ferdigheter og samspill.  
Differensiering etter ferdighetsnivå i *deler av* økten, men ikke faste grupper.
- Innhold** Anbefalt ramme for treningsøkt, bestående av aktivitetskategoriene:
- «Sjef over ballen»: 20%
  - Spille med og mot: 30 %
  - Tilpasset smålagspill: 40%
  - Scoringsøvelser: 10%
- Fellesøkter** Inntil 3 ganger i uka (+ kamp).

### SPORTSLIG

Når aktivitet og læringsmomenter velges til trening, må spilllets idé være styrende. I angrep er spilllets idé å spille seg fremover i banen, komme til avslutning/score mål ved gjennombrudd. I forsvar er spilllets idé å vinne ball og å hindre motstander å komme forbi oss, hindre gjennombrudd/mål. Forsvare oss individuelt og sammen med de andre. Taktisk bør man samtale om forsvarsprinsipper, bredde i spillet og å skape rom.

### ØKTER OG ØVELSER

Roterud IL viser til <https://tiim.no/> som førende læringsmomenter for hva lagene i barnefotballen i klubben skal trene på. Her finnes et bredt utvalg av ferdige økter og øvelser for trenere å ta i bruk for disse årskullene. Tips: NFFs ferdighetsmerker/minimerker kan også være en inspirasjon og motivasjon.

### TURNERINGER:

Klubben dekker påmeldingsavgift og utgiftene inntil 3 «trenerkort» for en helgeturnering med overnatting. Lag står fritt til å velge turnering selv, men klubben oppfordrer til deltakelse på turnering valgt av klubben. 10-åringene kan delta i regionale konkurranser inntil 2 timers reise én vei, i Norge. Barn kan fra det året de fyller 11 år delta i åpne konkurranser og idrettsarrangementer i Norge og Norden.

## 6.4 12 ÅR

1. Spillform: Nierfotball
2. «Kampen om ballen» og rask omstilling
3. Gode holdninger

- Barna nærmer seg ungdomsfotballen.
- For aldersklassen 12 år spilles det nierfotball, og for første gang med offside.
- Her videreutvikles spilleprinsippene fra sjuerfotball.
- Med større bane og flere spillere gir nierfotball en fin overgang til 11er, der både taktikk og teknikk settes på prøve. Perfekt for å utvikle lagspill og kampforståelse!

### ORGANISERING

**Inndeling** Laginndeling skal rulleres fra kamp til kamp så langt det lar seg gjøre. Jevngode lag.

Det anbefales minimum 4 innbyttere i kamp.

Lik spilletid

Under trening: Få på laget, rotering på lagene, korte sekvenser og store mål.

All aktivitet med ball. Med- og motspillere i flest mulig øvelser. Konkurranser brukes som virkemiddel for morsomme treningsøkter med høy intensitet. Bruk mye tilpasset smålagspill som gir mange situasjoner for å score mål/hindre mål. Differensiering etter ferdighetsnivå i *deler av økten*, men ikke faste grupper.

**Innhold** Treningsøkta bør ha ett av følgende hovedtemaer fra start til slutt:

1. Spille seg framover i banen.
2. Komme til avslutning – score mål
3. Vinne ball – hindre motstander å komme forbi oss.
4. Hindre avslutning/mål.

Anbefalt ramme for treningsøkt, bestående av aktivitetskategoriene:

- «Sjef over ballen»: 20%
- Spille med og mot: 30 %
- Tilpasset smålagspill: 40%
- Scoringsøvelser: 10

**Fellesøkter** Inntil 3 ganger i uka (+ kamp).

### SPORTSLIG

Det aller meste av øvelser skal inneholde «kampen om ballen», da denne «kampen» og videre evnen til å rask «stille om» til forsvar-angrep eller angrep-forsvar er en sentral del av fotballspillet. Ved å trene mest mulig i spillsituasjoner sikrer vi utvikling av fotballferdighet; gjennom en konstant finjustering og påvirkning av både mentale, fysiske, tekniske og taktiske aspekter. Forståelse av at det tekniske, taktiske, fysiske og mentale er gjensidig avhengig av og uløselig knyttet inn i hverandre og bør øves helhetlig så mye som mulig.

Det blir viktig å lære spillerne om offside, som nå blir en del av spillet.

### ØKTER OG ØVELSER

Roterud IL viser til <https://tiim.no/> som førende læringsmomenter for hva lagene i barnefotballen i klubben skal trene på. Her finnes et bredt utvalg av ferdige økter og øvelser for trenere å ta i bruk. Tips: NFFs ferdighetsmerker/minimerker kan også være en inspirasjon og motivasjon.

### TURNERINGER:

Klubben dekker påmeldingsavgift og utgiftene inntil 3 «trenerkort» for en helgeturnering med overnatting. Lag står fritt til å velge turnering selv, men klubben oppfordrer til deltakelse på turnering valgt av klubben. Barn kan fra det året de fyller 11 år delta i åpne konkurranser og idrettsarrangementer i Norge og Norden.

## 7 UNGDOMSFOTBALL (13 – 17 ÅR)

1. Spillform: Fra nier til ellever
2. Differensiering og bevisstgjøring
3. Flest mulig, lengst mulig

Overgangen fra barnefotball til ungdomsfotball kan være utfordrende både for spillere og trenere. Spillerne utvikler seg ulikt både fysisk og fotballmessig. Hovedfokus er å utvikle hver enkelt spiller og laget. I denne fasen er det viktig å holde fast ved at vi skal gi et best mulig tilbud. Alle som har lyst til å spille fotball skal få gjøre det i Roterud - alle som har lyst til å bli gode fotballspillere skal få bli det i Roterud, noe som gjenspeiler klubbens visjon:  
*Flest mulig – lengst mulig – best mulig.*

Selv om alvoret kommer sigende, er det viktig å holde fast ved at fotball skal være gøy. Alle skal ha et miljø de trives i – uansett nivå. Respekt, toleranse og likeverd overfor med- og motspillere er sentrale verdier i Roterud IL. Gjennom fokus på gode holdninger bygges en sunn og vinnende kultur.

### 7.1 MESTRING OG UTVIKLING

En utfordring når man går over i ungdomsfotballen er å skape et godt differensiert tilbud. Når vi bruker begrepene tilrettelegging, mestring og differensiering i treningsarbeidet snakker vi om selve gjennomføringen av treningsøkter. Målet er å skape en god balanse mellom mestring og utfordringer for å gi best mulig utvikling for den enkelte spilleren. Differensiering og tilrettelegging er verktøyene til treneren for å oppnå dette.

#### DIFFERENSIERTE TILTAK

I Roterud IL skal vi trene hele årskull sammen, men med god differensiering i økta. Det er viktig at trenerne motiverer alle spillerne like mye. Ikke alle ønsker å trene 3-4 økter i uken. Gjennom hospiteringsordningen i sportslig plan kap.5, kan klubben tilby mertrening i høyere (eller lavere) årskull til de som har interesse og/eller ferdigheter som tilsier det. Det er også på tide å stille noe høyere krav og stimulere til egentrening og framdyrke denne. Det kan legges til rette for fellestreninger på tvers av årskull. Eks. felles treninger noen lørdager i måneden. Dette tiltaket skal initieres av- og gjennomføres i samarbeid mellom trenere på kullene. Det er trenerne sitt ansvar å planlegge og styre belastningen for spillerne i ungdomsfotballen for å forhindre skader. Unngå store svingninger i den ukentlige treningsbelastningen (treningsfrekvens + treningsvarighet + intensitet).

**Kamper:** Roterud IL anbefaler følgende i forhold til spilletid; samsvar mellom treningsoppmøte og spilletid. Alle som deltar på kamp skal spille ca. én omgang. Det forutsettes regelmessig deltakelse på lagets treninger for å kunne forvente regelmessig kampdeltakelse. Trenere og lagledere skal gjennomgå og tydelig klargjøre dette både på foreldre- og spillermøte før sesongen.

#### TRENINGSHVERDAGEN

Roterud IL viser til <https://tiim.no/> og landslagsskolens spillmodell som førende for hva ungdomslagene i Roterud IL skal trene på. Modellen viser NFFs systematisering av spillet. «Kampen om ballen» og videre vurdering av balanseforhold utgjør kjernen. På nettsiden <https://tiim.no/> redegjøres det for hva som er viktig i de ulike fasene, og videre finnes det et bredt utvalg av øvelser samt ferdige økter for trenere å ta i bruk. Ved å gjøre det på denne måten sikrer vi at spillere i Roterud IL trener på det som landslagsskolen trener på.

## TRENERROLLEN

Fotballtrenerkompetanse er avgjørende for at Roterud IL har dyktige og trygge trenere. Roterud IL ønsker at trenere på ungdomsfotballnivå har tatt ett eller flere av grasrottrenerkursene. Disse kursene gir en grundig innføring i trenerrollen, og gir gjennom fire delkurs kompetanse til å trene barn og ungdom fra 6-16 år. Grasrottrener 4, siste delkurset, tilbyr læring innen ungdomsfotballen som skal inspirere til å være aktiv lenge, og samtidig hjelpe spillerne å bli best mulig. Samarbeidsavtalene med HamKam Elite og Lillehammer FK tilbyr kompetansedeling og kompetanseheving i forhold til trenerrollen. Roterud IL vil legge til rette for at trenere i Roterud kan benytte seg av slike tiltak. Dette sikrer at barn og ungdom får tilrettelagt god og riktig aktivitet i vår klubbhverdag.

## TURNERINGER OG VINTERTRENING

Klubben dekker påmeldingsavgift til to turneringer, og utgiftene til inntil 3 trenerkort. Lag står fritt til å velge turneringer selv, men klubben oppfordrer til deltakelse i samme turnering, valgt av klubben, for lagene i ungdomsfotballen.

Klubben har tilgang til utetrening på Stapesletta januar-april. Treningsavgiften dekker denne, og ungdomslag fra 13 år tilbys trening her. Ved små kull kan det være lurt å se på fellestrening på tvers av årskull som et alternativ for å få gjennomført gode kvalitative treninger. Håkons hall, Skogenhallen, Jorekstad og Nordre Ål skole kan også brukes til å gjennomføre treninger i vinterhalvåret. Leder i fotballgruppa skal varsles om pris og leieforhold før avtale inngås med anlegg som ikke er kommunale. Alternativt kan lagene selv leie for eksempel Limtrehallen i Moelv for egen regning. Andre haller kan være Etnedalshallen, Kvam (kaldhall), GoBB Arena på Gjøvik m.fl.

## 7.2 KRAV TIL UNGDOMSSPILLERE I ROTERUD

Kravene her er de samme som for juniorspillere.

- Skal respektere dommere, trenere, lederes avgjørelser og spillets regler.
  - Skal vise god oppførsel i forbindelse med alle klubbaktiviteter og bidra til at alle trives.
  - Skal være positive representanter for klubben.
  - Skal vise respekt for laget, lagkameratene og motspillerne dine.
  - Negativ språkbruk, mobbing eller nedlatende oppførsel overfor andre skal ikke skje.
  - Skal benytte korrekt utstyr og møte presis og forberedt til avtaler, treninger og kamper.
  - Skal gi beskjed i god tid til trener/lagleder om forfall (krav i forhold til kamper).
  - Skal ta del i pålagte fellesaktiviteter som dugnader med mer.
  - Skal holde orden i lagets utstyr, garderober og på banene.
  - Ingen bruk av rusmidler i sammenheng med klubbens aktiviteter.
  - Grove brudd på kravene, NFFs regelverk og Fair Play kan i ytterste konsekvens føre til utestengelse fra Roterud IL
  - **Alle spillere** på ungdomsnivå i Roterud IL SKAL signere Fair Play-kontrakt. Denne signeres sammen med trener og/eller lagleder. Kontrakten finner du her: [https://www.fotball.no/globalassets/samfunnsansvar-og-verdier/fair-play/fp\\_holdningskontrakt.pdf](https://www.fotball.no/globalassets/samfunnsansvar-og-verdier/fair-play/fp_holdningskontrakt.pdf)
-

## **8 JUNIORFOTBALL (17 – 19 ÅR)**

Dette tilbudet blir gjennomført om spillergrunnlaget er til stede og at man klarer å engasjere en trener. Trenerne for et juniorlag trenger ikke være foreldre. Juniortrenerne kan få godtgjørelse som blir finansiert gjennom økt treningsavgift fra spillerne.

### **JUNIORLAG**

Roterud IL har en intensjon om å gi et tilbud til alle spillere på dette nivået som ønsker å spille fotball. Antall spillere og tilgang til trenere avgjør om det er grunnlag for dette tilbudet. Juniorlaget skal ha en hovedtrener, evt. ass.trener og minimum en lagleder.

Et eventuelt førstelag bør være en treningsgruppe som har gode holdninger og er villige til å ofre noe for å spille fotball. Det bør i denne aldersgruppen stilles krav til egentrening i og utenom sesong. Det anbefales 2-4 treninger i uka.

### **DIFFERENSIERING**

Roterud anbefaler laguttak ut fra ferdigheter, holdninger og treningsoppmøte. Klubben må søke å tilby ulike opplegg til spillere ut fra ulike ambisjoner. Det kan innebære både et bredde- og et toppet tilbud.

### **FERDIGHETS/HOLDNINGSMÅL**

- Spillere på dette nivået skal være skolerte til å spille i ulike formasjoner.
- Juniorene bør vite hva som kreves av definerte roller på laget, både offensivt og defensivt, uavhengig av type formasjon som velges
- Eierskap til egen utvikling gjennom tilstedeværelse når man deltar, entusiasme og bevissthet rundt de valg man tar på og utenfor banen.
- Spilleren må følge fellestreningene og møte i god tid før trening og kamp.
- Spilleren skal i god tid før både trening og kamp melde forfall hvis vedkommende ikke kan møte.
- Spilleren skal vise respekt overfor medspiller, trener, motstander og dommer.
- Spilleren bør drive egentrening for å utvikle ferdigheter etter anbefaling fra trener.
- Spilleren skal yte sitt beste på trening og kamp, og bidra til å utvikle samhandlingen i laget.
- Spillere bør planlegge ferie og jobb ut fra terminliste.

### **TRENERROLLEN**

Roterud IL ønsker motiverte og engasjerte trenere som skaper trygghet gjennom å se alle, forsterke det positive, er rollemodeller og etterlever klubbens visjon, verdier, sportslig plan og opptre som forbilder iht. Fair play både under trening og i kamp. Det forventes at trener for et juniorlag gir konkrete tilbakemeldinger og har klart definerte treningstemaer. Kampresultat blir viktig, men spillerutvikling skal fortsatt være viktigst. Trener skal oppmuntre til egentrening, gi spillere konkrete oppgaver å jobbe med på egen hånd. Det skal gjennomføres spillersamtaler.

### **KRAV TIL JUNIORSPILLERE I ROTERUD:**

Kravene her er de samme som for ungdomsspillere, pkt. 7.2.

---

## 9 KEEPERE I FOKUS

Roterud ønsker å tilby et tilpasset treningsopplegg for keepere. Dette krever en faglig forankring i klubben, og at trenere setter av tid til keepertrening i hverdagen. Keepertrening kan ofte kombineres med andre øvelser, men det viktigste er at vi gir denne rollen oppmerksomhet.

### MÅLSETTING

Roterud ønsker å ha aktiv keepertrening for å bygge interesse rundt posisjonen og for å motivere spillere til å velge denne rollen. Videre er målet å utvikle gode keepere og bygge forståelse for keeperrollen og samspillet mellom keepere og utespillere.

### SPORTSLIG

Uavhengig av årskull kan øvelser hentes fra <https://tiim.no/> eller NFF Landslagsskolen. I tillegg arrangeres Keeperdager i Roterud flere ganger i året. Keeperdagene inneholder øvelser tilpasset forskjellige årskull. Trenere skal delta på disse dagene for å prøve øvelsene og lære hva fokusområdene er. Tanken er at trener kan ta disse øvelsene med seg tilbake til eget lag, og repeterer øvelsene der inn i spillerens egen treningshverdag.

**I barnefotballen** oppfordres det til å la keeperrollen gå på rundgang. Fokus i barnefotballen er først og fremst ballgrep og grunnstilling. Fra 10-års alderen kan treningene inkludere samspill med utespillere, fallteknikk og én-til-én situasjoner.

**I ungdomsfotballen** spisses rollene litt mer, og det anbefales å trene mer målretta med den/de som skal være keepere. Feltarbeid, kommunikasjon, spenst og utspill er nye, viktige momenter.

### ØKTER OG ØVELSER

Roterud IL viser til <https://tiim.no/> som førende læringsmomenter for hva keeperne i klubben skal trene på. Her finnes et bredt utvalg av ferdige økter og øvelser for trenere å ta i bruk. I tillegg er klubbens egne keepertrenere/keeperansvarlig tilgjengelig som veiledere til trenerne for enkeltspilleres behov og hvordan man kan jobbe med keeperutvikling i lagstrening.

### KEEPERDAGER

Klubben inviterer keepere fra forskjellige årstrinn til noen fellestreninger. Dette blir primært enkeltdager i helg. Det deles inn i aldersgrupper, og øvelser tilpasses aldergruppene. Det er aktuelt å invitere med keepere fra andre klubber i nærheten som kan ha behov for en slik dag. Det er positivt motiverende med flere keepere fra forskjellige klubber. Øvelsene som velges bør kunne variere i vanskelighetsgrad avhengig av nivået til spillerne. Det forventes at trenere også skal delta for å lære grunnleggende teknikk og øvelser for å kunne videreføre dette i eget lag. Det legges opp til flere keeperdager i løpet av sesongen som arrangeres av klubben.

## 10 FUTSAL

Futsal er en egen særiddrettsgren, adskilt fra fotball. Det er innendørsfotball og spilles på håndballbaner og med håndballmål. Futsal har egne spilleregler. Det spilles med fem spillere på hvert lag, hvorav en er målvakt. Det tas innspark i stedet for innkast. Ballen er mindre enn en fotball, og litt bløtere og tyngre, fordi futsal hovedsakelig skal spilles langs gulvet.

Roterud IL oppfordrer lag i klubben, i de klassene det er aktuelt for, til deltakelse på futsalsesongen med turneringshelger initiert av NFF Indre Østland, samt turnering(er) innendørs i vinterhalvåret som eks. Bambusa Cup Lillehammer.

### MÅL:

- Futsal som et positivt supplement for fotballagene i Roterud IL
- Futsalaktivitet tilpasset alder og modning
- Futsaltrening skal være gøy, utviklende og preget av høy intensitet, fart og spenning.
- Futsal bidrar til ferdighetsutvikling også i ordinær fotball

### Futsal for barn 8-12 år

- Antall spillere: 5 spillere, inkludert keeper
- Anbefaling fra NFF: 10 spillere i troppen
- Alle skal ha tilnærmet like mye spilletid
- Det spilles **ikke** med: Tilbakespillsregel, firesekundersregel ved dødball eller gult kort (umiddelbar soning)

### Futsal for ungdom 13-17 år

- Antall spillere: 5 spillere, inkludert keeper
- Anbefaling fra NFF: 10 spillere i troppen
- Alle skal ha tilnærmet like mye spilletid
- Det er trenerne sitt ansvar å styre den totale belastningen for spillerne for å forhindre skader. Det anbefales å unngå store svingninger i den ukentlige treningsbelastningen.
- **NB:** For denne aldersgruppen innføres noen regler som illustrerer futsalens egenart som idrett. Det spilles **med** tilbakespillsregel (begrensning i bruk av målvakt på egen banehalvdel), firesekundersregel ved dødballer og gult kort (umiddelbar soning)
- Ungdomsspillere bør få medbestemmelse og anledning til å «tenke selv». Gi spillerne utfordringer å løse heller enn ferdige løsninger.
- I ungdomsfutsal blir det gjerne mer fokus på å vinne kampen, men ikke glem mestringsfokuset og Fair Play som er en like stor selvfølge i futsal som i fotball.

Det er noen særregler og viktige områder der futsal skiller seg fra fotball. Det anbefales å sette seg godt inn i reglene før kamp/turnering.

For utfyllende informasjon og nyttige ressurser ifm. Futsal (øvelser, videoer, skoleringsplaner, trening, kamp, regler og spillformer): <https://www.fotball.no/futsal/>

---

## 11 TRENER/LAGLEDER

### Krav til fotballtrenere og lagledere i Roterud

- Skal skrive under på Fair Play-kontrakt:  
[https://www.fotball.no/globalassets/samfunnsansvar-og-verdier/fair-play/fp\\_holdningskontrakt-trenere.pdf](https://www.fotball.no/globalassets/samfunnsansvar-og-verdier/fair-play/fp_holdningskontrakt-trenere.pdf)
- Alle lag i hver årgang (jente/gutt) skal ha én ansvarlig lagleder.
- Skal være gode forbilder for spillerne sine ved å vise trenervett med positiv og god oppførsel både under trening og kamp, og representere Roterud på en måte som gagnar klubben.
- Skal skape godt samhold i laget og trygghet gjennom å se alle, forsterke det positive, etterleve klubbens visjon, verdier og opptre som forbilder iht. Fair play.
- Skal sette seg godt inn i- og følge klubbens sportslige plan som er Roterud sitt styringsdokument for aktiviteten på feltet.
- Skal vektlegge god oppførsel, både på trening og kamper, og kreve at spillerne respekterer motspillere, medspillere, dommere og ledere.
- Skal være mestringsorientert, og ikke resultatorientert. Fokus på mestring, oppmuntring, utvikling og gleden ved å spille fotball.
- Skal ha god kontakt med foreldrene.
- Skal være minst én trener/lagleder pr. lag som deltar på klubbens trenerforum.
- Skal ta vare på klubbens og laget utstyr.
- Ved brudd på NFFs regelverk, Fair Play og våre egne krav og retningslinjer kan klubben på eget initiativ iverksette sanksjoner, og i ytterste konsekvens utestengelse.
- Alle trenere/lagledere som skal utføre oppgaver for Roterud IL, må levere politiattest jmf. Klubbhåndbok for Roterud IL - fotball, kap. 9.6.

## 12 SAMARBEID MED ANDRE KLUBBER

Roterud samarbeider med andre klubber for å sikre at vi kan tilby våre spillere gode utfordringer. Dette kan være både i treningshverdagen og i kamp, for å sikre at spillere kan videreutvikle seg. I avtaler med Lillehammer Fotballklubb og Hamarkameratene Elite kan vi tilby spillere ekstra treninger og kamper for å gi de litt ekstra å strekke seg etter. For kamper i regi av Lillehammer FK vil dette være i regionale serier innen jentefotball, mens HamKam kan tilby kamper på nasjonal arena for gutter og innen regionale serier for jenter. Sportslig utvalg skal være involvert i disse prosessene rundt aktuelle spillere.

Avtalene bidrar også med å sikre en god overgang til neste klubb når Roterud ikke lenger gir et tilfredsstillende tilbud til spillere. Dette gjøres blant annet med møter mellom de sportslig ansvarlige i klubbene, slik at det er en felles enighet om når en overgang skal skje. Roterud har som visjon «Flest mulig - lengst mulig - best mulig», og anbefaler at et klubbskifte skjer tidligst som 16-åring. Samarbeidsavtalene muliggjør også utvikling og kompetanseheving av trenere gjennom kurs og erfaringsutveksling.

Roterud kan, ved henvendelse fra andre klubber eller fra sammensatte lag, låne ut spillere til andre turneringer/kamper. Forutsetningen for et utlån, er at dette ikke sammenfaller med kamper eller turneringer for eget lag. Henvendelsen **skal** gå fra klubb til klubb og ikke via foresatte eller trenere.

---