



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

Innhold

KLUBB-IDE	4
1 VISJON FOR FOTBALLGRUPPA.....	4
2 MÅLSETTINGER	4
3 FAIR PLAY	4
5 HENSIKTEN MED SPORTSLIG PLAN.....	5
6 SPILLERUTVIKLING – SPILLEREN I FOKUS.....	5
6.1 DIFFERENSIERT OPPLÆRING PÅ ALDERSTRINNET	5
6.2 KORT UTLÅN (kamp).....	5
6.3 HOSPITERING PÅ ALDERSTRINNET OVER	6
6.3.1 HOSPITERING I ÅRSKLASSENE J/G 7-J/G 12 (barnefotballen).....	6
6.3.2 HOSPITERING I ÅRSKLASSENE G/J-13 -: (ungdomsfotballen).....	6
6.4 STILLE LAG I HØYERE ÅRSKLASSE.....	7
7 BARNEFOTBALL (6 – 12 ÅR)	8
7.1 6 ÅR	9
7.1 7 – 10 ÅR	10
7.2 11-12 ÅR.....	11
8 UNGDOMSFOTBALL (13 – 16 år).....	13
8.1 Krav til ungdomsspillere i Roterud	13
8.2 Ungdomsfotball 13-16 ÅR.....	14
9 JUNIORFOTBALL (17 – 19 ÅR)	16
9.1 Krav til juniorspillere i Roterud	16
9.2 Juniorfotball 17-19 år	16
10 KEEPERE	18
11 TRENER/LAGLEDER	20
12 SAMARBEID MED ANDRE KLUBBER.....	20

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 i et trygt fellesskap!

- Vi skal ha fokus på læring, mestring og utvikling.
- Trenere, ledere, foreldre og lagkamerater skal akseptere at spillere kan gjøre feil. Prøving og feiling er en viktig del av utviklingen.
- Flest mulig – lengst mulig – best mulig.

2 MÅLSETTINGER

Roterud skal gi et godt fotballtilbud til:

- Alle spillere som ønsker det så lenge som mulig (t.o.m junior)

Dommere:

- Alle hjemmekamper i barnefotballkamper skal dømmes av egne dommere (5`er og 7`er).

Trenere

- Tilstrekkelig antall, minst 2 trenere pr lag
- Skolerte. Klubben skal gi tilbud om opplæring.
- Motiverte og engasjerte. Klubben skal ha trenerforum.

Lagledere

- Det skal være minimum en lagleder på hver årgang (gutter/jenter).

Arrangement

- Gjestende lag og dommere skal oppleve at de blir godt mottatt hos oss.

3 FAIR PLAY

ROTHERUD skal være en klubb som har en bevisst holdning til Fair Play – dette skal gjelde spillere, trenere, ledere og foreldre. Roterud skal arbeide etter regler og retningslinjer nedsatt av forbund (NFF) og krets (IØFK).

Alle trenere/oppmenn og lagleder skal skrive under på holdningskontrakt utarbeidet av Indre Østland fotballkrets. Det samme gjelder spillere i ungdomsfotball. Lagleder har ansvaret for å følge det opp.

Husk:

1. Dommere skal ikke kritiseres.
 2. Trenere og ledere skal slå ned på gule kort pga. dårlig oppførsel, banning, kjefting på dommer etc.
 3. 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.
 4. Fair Play er JA til respekt, toleranse og nestekjærlighet.
Fair Play er NEI til rasisme og mobbing.
-

5 HENSIKTEN MED SPORTSLIG PLAN

- En sportslig plan gjør det lettere for klubbledelsen å påvirke det som skjer på lagene, og gi et felles fundament for det som skjer i klubben. Unntak fra sportslig plan skal godkjennes av sportslig utvalg.
- Alle som er involvert i fotballen i Roterud har et felles ansvar for å følge opp den sportslige planen.
- 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.

6 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 spillere. 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. Trekere og ledere bør ta i bruk differensiert opplæring med følgende hjelpe-og virkemidler:

6.1 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.

6.2 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 rullering 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 Sportsutvalget for bistand i slike saker.
-

6.3 HOSPITERING PÅ ALDERSTRINNET OVER

6.3.1 HOSPITERING I ÅRSKLASSENE J/G 7-J/G 12 (barnefotballen)

- Hospitering og flytting av spillere skal ikke gjennomføres i barnefotballen.
- Roterud Fotball mener at differensiering på eget alderstrinn bør ivareta enkeltspillerne også i disse årsklassene.
- Roterud Fotball oppfordrer istedenfor til «mertrening» på tvers av alderstrinn i disse årsklassene. Dette tilbudet skal være frivillig. «Mertreninga» gjelder både for jente og guttelagene.
- Jentene oppfordres til å trene sammen med guttene. 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 året etter. Dette skal eventuelt skje i samråd mellom trenerne og sportslig utvalg.

6.3.2 HOSPITERING I ÅRSKLASSENE G/J-13 –: (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 («mertrening»). Tilbudet er kun aktuelt for de ivrigste, og de som følger alle 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 vil stimulere til videre utvikling.

Retningslinjer for hospitering:

- Hospiteringen er frivillig.
 - For jentespillere kan det også gis tilbud om trening med guttelag.
 - Aktuelle spillere trener med laget over maks. 2 ganger pr uke i tillegg til sitt eget lags treninger.
 - Behovet for hospitering og utvalg av spillere skal styres fra laget hvor den aktuelle spilleren tilhører. Trenerne på laget over skal ikke "hente opp" spillere.
 - Dette skal skje i samarbeid med klubbens sportslige ledelse. Sportslig leder i Roterud skal til enhver tid være orientert om hvilke spillere dette gjelder.
 - Trenerne på begge nivåer må ha en tett dialog om og med disse spillerne.
 - **Kamper:** 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 kan være dialog mellom trenerne på begge årganger om at spillere får mulighet til å spille enkeltkamper med laget over. Ref. Punkt 6.2.
-

NB! Gjelder denne hospiteringen flere spillere bør man dele hospitantene opp i to grupper slik at det ikke er mer enn 2 – 4 spillere oppe om gangen.

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.

6.4 STILLE LAG I HØYERE ÅRSKLASSE

- Fra den sesongen spillerne fyller 13 år (ungdomsfotballen) kan klubben melde på ett eller flere lag fra et alderstrinn i høyere årsklasse. Dette kan gjennomføres for enkeltturneringer og/eller seriespill. Kun om det er lite muligheter for hospitering på laget over!
 - Lag som spiller i høyere årsklasse kan ha en stamme av spillere som fylles opp av ekstraspillere etter en viss 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.
 - I barnefotballen (6-12 år) skal alle lag meldes på i den årsklasse de hører hjemme aldersmessig. Unntak gis om det ikke finnes kamptilbud i egen årsklasse.
 - Klubbens sportslige utvalg skal godkjenne påmelding av lag i høyere årsklasse.
-

7 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 vil 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.
 - Egne lag for gutter / jenter etableres så tidlig som mulig, det må vurderes ut fra antall barn på hvert alderstrinn etc.
 - Vintertrening kan gjennomføres fra 8 år.
 - Vi oppfordrer alle til å trene allsidig og delta i flere aktiviteter (idrettskole, ski m.m.).
 - Vintertrening skal ikke legges til samme dager som idrettskole og skitrening.
 - Det er viktig at barn som driver med andre aktiviteter blir tatt like godt hånd om som de som bare spiller fotball, og ikke settes til side av den grunn.
-

7.1 6 ÅR

1. Lek og moro
2. Mest mulig ballkontakt
3. Kartlegg voksenressurser

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 oppstartsmøtet er klubbens ansvar. Sportsutvalget holder møtet.
- På dette nivået ønskes ledere som organiserer barn på en vennlig og bestemt måte.
- All trening skal være lystbetont.
- 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 må understrekes at det hele skal gjennomføres med et **lek-preg**. Dette er trenerens ansvar å sørge for.

Det skal gjennomføres foreldremøte ved oppstart

- Informere om fotballaktivitet i Roterud
- Kartlegge foreldreressurser
- Utdeling av foreldrevettreglene til alle foreldre

ORGANISERING

Inndeling Maks 6 i gruppa på tekniske øvelser – maks 3 på hvert lag i spill.

Innhold Oppvarming – lek som ikke nødvendigvis er med ball.
Lek og spill med ball, enkle tekniske øvelser.

SPORTSLIG

Mål Flest mulig ballberøringer for den enkelte.

Tips: Få spillere på hvert lag og flere øvelsesstasjoner.

Utfordring Velge øvelser som får aktivisert alle – unngå kø.

Teknikk Skudd: Innside, stille og trillende ball.

Føring: Enkle føreøvelser

Heading: Forsiktig start med rolige kast – på rekke eller halvsirkel.

Taktikk Orientering på banen: Hva er forsvar – hva er angrep?

Fysikk Lek skal prege alt som gjøres.

Fellesøkter 1 gang i uka

ØVELSER

- Oppvarming: Hauk og due, motoriske bevegelsesøvinger (hinking, rygging etc.), stafetter (vær kreativ.)
- Pasning: To og to sammen, start stillestående.
- Føring: Enkel føring, lag små løyper etter hvert.
- Spill: Små baner, få på hvert lag, store mål.

TURNERINGER:

- Faabergturneringen eller tilsvarende turnering, og evt. egne turneringer i klubbens regi.
 - Klubben dekker påmeldingsavgift.
-

7.1 7 – 10 ÅR

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

- **Samspill bør vektlegges i større grad, selv om ferdighetsutviklingen fortsatt er det viktigste.**
- **Fra 7 år blir seriespill en del av aktiviteten.**
- **Det spilles femmerfotball. Femmerfotball gir mange ballberøringer som gjør spillet tett og morsomt.**

ORGANISERING

- Inndeling** Laginndeling skal rulleres fra kamp til kamp så langt det lar seg gjøre.
Likt antall spillere på hvert lag: Ca. 8 spillere.
Jevngode lag.
Lik spilletid og rotering på plasser.
Under trening: Få på laget, rotering på lagene, korte sekvenser og store mål.
- Innhold** Lek med stigende grad av samspill.
- Leder** Bør ha aktivitetslederkurs og kjenne til NFFs retningslinjer for minifotball.

SPORTSLIG

- Teknikk** Føring: Uten og med hinder
Pasning: Korte og lange pasninger.
Skudd: Innside, utside og vrist.
Demping: Innside, utside, lår.
Tips: NFFs ferdighetsmerker/minimerker kan være en inspirasjon og motivasjon.
- Taktikk** Samspill: 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.
Regler: Orienter om elementære regler som hjørnespark, innkast og lignende
Møte ball: Hvorfor og hvordan?
- Fysikk** Lekbetont – med koordinasjon og balanse.
- Fellesøkter** 7-8 år: 1 gang i uka (+ kamp)
9-10 år: inntil 2 ganger i uka (+ kamp).

ØVELSER

- Føring: 8-tallet. Føring i åttetall (ca. 10 m. mellom kjeplene) – utside, innside, begge bein.
Alternativ: Slalomløype – gjerne avsluttet med et skudd eller en pasning.
- Pasning: To og to: Slå fram og tilbake (innside, utside, volley, heading), mens den ene rygger og den andre følger på.
- Demping: To og to, demp (fot, lår, bryst) – slå tilbake.
- Skudd: Bruk kjepler det skal slås mellom for å trene opp presist treff med innside.

TURNERINGER

- Faabergturneringen eller tilsvarende turnering og evt. egne turneringer i klubbens regi.
- Klubben dekker påmeldingsavgifter

7.2 11-12 ÅR

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

- **Sjuerfotball erstatter femmerfotball som hovedspill under kamper.**
- **Ferdigheter og teknikk skal prioriteres, selv om det er på tide med noe mer lagorganisering.**
- **Det kan samtidig være hensiktsmessig å drive mer instruksjon.**
- **Dette er en alder der det er gunstig å påvirke holdninger.**
- **Skap lyst til å drive idrett.**

ORGANISERING

Inndeling Jevngode lag – og jevnt med spilletid.
Antall spillere pr lag: 10.

Innhold Mer vekt på instruksjon både på individuelle ferdigheter og samspill.

Ledere Bør ha tatt aktivitetslederkurs.

SPORTSLIG

Utfordring Gi utfordring til alle – på dette nivået spriker utviklingen veldig.

Teknikk Videreutvikle tekniske ferdigheter.
Tips: NFFs ferdighetsmerker kan være en inspirasjon og motivasjon.
Finter og vendinger: Introduser noen utvalgte – motiver til egentrening.
Medtak med hele kroppen – ikke mottak!
Langpasninger: Treffpunkt, ulike teknikker.
Headeteknikk: Se på ball, treff med panna.
Avslutningsteknikker: Vrist, volley.

Taktikk Skape rom.
Forsvarsprinsipper.
Hva er bredde i spillet?
La spillere teste forskjellige roller på banen.

Fysikk Bruk øvelser som utfordrer bevegelse, balanse, koordinasjon og hurtighet.

Fellesøkter Inntil 3 ganger i uka (+ kamp).

ØVELSER

- **Pasning/avlevering:** Tre mann – to baller, 5 m fra hverandre. Den i midten får ballen spilt opp, slår tilbake, snur seg rundt og får ny ball. Langs bakken, på volley, heading. Med stort tempo blir det også en form for kondisøvelse.
- **Langpasninger:** Tre sammen med 15 meters avstand. Slå opp til den i midten, få tilbake, slå langt til tredjemann. Løp opp og bytt plass med den i midten. Øvelsen fortsetter fra den andre siden.
- **Medtak:** To mann slår til hverandre 8-10 meter. Dra ballen med sidelengs forbi en kjeGLE før den slås tilbake. Utside og innside – begge bein.
- **Vending:** Utsidevending og Cruyff-vending kan være ok å starte med. Stillestående først for å automatisere bevegelsen. Eks. på øvelser etter hvert: Før 10 meter, vend mot en kjeGLE, slå tilbake til en spiller som står ved utgangspunktet og spurt etter. Nestemann starter opp. Kan legges opp som stafett.

TURNERINGER

- Faabergturneringen eller tilsvarende turnering og egne turneringer i klubbens regi.
 - 1 helgeturnering med overnatting. Klubben dekker påmeldingsavgift, og og utgiftene inntil 3 «trenerkort».
-

8 UNGDOMSFOTBALL (13 – 16 ÅR)

- Overgangen fra barnefotball til ungdomsfotball kan være utfordrende både for spillere og trenere.
- Spillerne utvikler seg ulikt både fysisk og fotballmessig.
- Resultater blir for mange en viktigere del av spillet.
- 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, til flest mulig, lengst mulig.
- Alle skal ha et miljø de trives i – uansett nivå.
- 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.
- Men selv om alvoret kommer sigende, er det viktig å holde fast ved at fotball skal være gøy.
- Respekt, toleranse og likeverd overfor med- og motspillere er sentrale verdier.
- Åpenhet i gruppa kan løse en del av utfordringene. Ta ungdommene med på råd.
- Selv om 9-er og 11-er fotball er det vanlige på disse alderstrinnene er det mulig å stille med 7-er lag hvis antall spillere tilsier det. Dette kan variere i henhold til Norges Fotballforbund sine regelverk for ungdomsfotballen.

8.1 Krav til ungdomsspillere i Roterud

Kravene her er de samme som for juniorspillere (9.1)

- Skal respektere dommere, trenere og lederes avgjørelser.
 - Skal vise god oppførsel i forbindelse med alle klubbaktiviteter.
 - Skal være positive representanter for klubben.
 - Negativ språkbruk og nedlatende oppførsel overfor andre skal ikke forekomme.
 - Skal møte presis og forberedt til 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.
 - Skal benytte korrekt utstyr hvis dette er påkrevd
 - Ingen bruk av rusmidler i sammenheng med klubbens aktiviteter
-

8.2 Ungdomsfotball 13-16 ÅR

1. Differensiering
2. Bevisstgjøring
3. Flest mulig lengst mulig

- Fotball er moro, men fotball er også konkurranse.
- Nierfotball og elleverfotball tar over.
- En utfordring på dette nivået er å skape et differensiert tilbud og stimulere til egentrening.
- Bevisstgjøring og fotballforståelse står sentralt.
- Det er også på tide å stille noe høyere krav og framdyrke egentreningen. Snakk om holdninger – til trening, kamp og fellesskap.

ORGANISERING

- Inndeling** Legg til rette for differensierte treningsgrupper, men samme treningstid- og sted.
Spilletid: Dele lag etter kvalitet, men innenfor lagene skal prinsipp for spilletid følges. Minst 50 % spilletid ved frammøte til kamp er en god regel. Samsvar mellom treningsoppmøte og spilletid.
- Innhold** Utvikle fotballforståelse. Viktig å utfordre spillere på bevisstgjøring: Hvorfor trener en på dette? Hva er meningen med denne øvelsen?
- Ledere** Bør ha trenerkurs i kretsens regi, eller ha tilsvarende sportslig kompetanse.

SPORTSLIG

- Mål** Beholde flest mulig lengst mulig.
Bygge en sunn vinnerkultur.
- Teknikk** Videreutvikle tekniske ferdigheter.
Vektlegging på større tempo og utføring under press.
Avslutnings- og innleggsteknikk.
Legg inn kamplike øvelser.
- Taktikk** Situasjoner under press.
Bevegelse uten ball – overlapp og løp i rom
Taklinger – første- og andreforsvarer.
Handlingsvalg og fotballforståelse.
- Fysikk** Kondisjon
Balanse og koordinasjon
- Fellesøker** Inntil 4 ganger i uka (+ kamp).

ØVELSER

- Medtak/pasninger: Firkant i ulike varianter og størrelser: F. eks. 6 mot 3, 5 mot 2, 4 mot 1. Legg inn varianter – f. eks. med touchbegrensninger.
- Skudd: Ulike varianter for skudd – føring, vending, pasning.
- Pasningstrekant/ firkant:
- Legg opp øvelser der en trener på å slå i rom og er i bevegelse.
- **Forsvar:** To og to på liten bane. Målet er å føre over motsatt dødlinje.
- **Angrepsøvelser:** Med innlegg, overlapp og fokus på løp inn i

boksen (førstestolpe og andrestolpe).

Turneringer:

- Klubben dekker påmeldingsavgift til 2 turneringer, og utgiftene til inntil 3 «trenerkort».
- Lagene vurderer selv, men det oppfordres til dialog mellom årsklassene for å finne felles turneringer.

Vintertrening:

- Treningsavgiften dekker også vintertreninger. Det skal fortrinnsvis brukes kommunale anlegg som Stampesletta og Kristins hall. Skogenhallen, Håkons hall og Jorekstad kan også brukes. Leder Roterud fotball skal varsles om pris og leieforhold før avtale inngås med anlegg som ikke er kommunale. I de tilfeller prisen er for høy må lagene selv dekke leie, for eksempel leie av Limtrehallen på Moelv.
-

9 JUNIORFOTBALL (17 – 19 ÅR)

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

9.1 Krav til juniorspillere i Roterud

Kravene her er de samme som for ungdomsspillere (8.1)

- Skal respektere dommere, trenere og ledes avgjørelser.
- Skal vise god oppførsel i forbindelse med alle klubbaktiviteter.
- Skal være positive representanter for klubben.
- Negativ språkbruk og nedlatende oppførsel overfor andre skal ikke forekomme.
- Skal møte presis og forberedt til 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.
- Skal benytte korrekt utstyr hvis dette er påkrevd
- Ingen bruk av rusmidler i sammenheng med klubbens aktiviteter

9.2 Juniorfotball 17-19 år

Roterud 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.

Ett eventuelt førstelaget 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.

- Juniorlaget skal ha hovedtrener og ass.trener
- Juniorlaget skal ha minimum en lagleder
- 2-4 treninger i uka

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 trening/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.

Differensiering

- 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.

Trenerrollen

- Det forventes at treneren er lojal i forhold til klubbens sportsplan.
 - Gi konkrete tilbakemeldinger og ha klart definerte treningstemaer.
 - Kampresultat blir viktig, men spillerutvikling skal fortsatt være viktigst.
 - Oppmuntre til egentrening, gi spillere konkrete oppgaver å jobbe med på egen hånd.
 - Gjennomføre spillersamtaler.
-

10 KEEPERE

- Roterud ønsker å skape gode keepere.
- Det gjennomføres periodevise keepersamlinger på tvers av årganger fra 7 årsalderen.
- Mål om ha to samlinger i sesongen.
- Det er viktig å gi tilbakemeldinger til keepere på lik linje med andre spillere. Støtte og motivere.
- Trenere i de yngste lagene må motivere flere av spillene til å stå noe i mål.
- Treningen skal bakes inn som en naturlig del av fellestreningene.
- Keepere må etter hvert få tilbud om et tilpasset treningsopplegg som sikrer utvikling av rene keeperferdigheter, inkludert tekniske og taktiske momenter.
 - Det vil bli laget aldersrelaterte treningsopplegg for keepere i aldersgruppen 7-9 år og 10-12 år.
- I aldersgruppen 9 – 16 år anbefales det spesialtrening for keepere.
- Mulighet for lån av keepertrampoline

Mål for aktiviteten:

- Utvikle gode keepere.
- Bygge forståelse for keeperrollen og samspillet mellom keepere/utespillere.
- Motivere for keeperrollen og sikre tilgang til keepere i alle årsklasser.

Momenter for treningen:

7-9 år:

- Grep
- grunnstilling.
- Enkel posisjonering.
- Keepere må delta i spillsekvenser i treningene for å få trent ferdigheter med beina.

10 – 12 år:

- Grunnstilling.
 - Grep, baller langs bakken, rett på og tilsiden.
 - Fallteknikk.
 - Distribusjon
 - Smidighet.
-

- 1 mot 1 situasjoner. – Enkel posisjonering.
- Keepere må delta i spillsekvenser i treningene for å få trent ferdigheter med beina.

13 – 14 år:

- 1 mot 1 situasjoner.
- keeperen som støtte- eller sikringsspiller.
- satsteknikker, vertikalt og horisontalt.
- fallteknikk- langs bakken, langt ut til sida.
- grep – langs bakken langt ut til sida.
- boksing – med ei eller to hender.
- bevegelse sideveis og bakover.
- distribusjon – volley, dødball, tilbakespill.
- Keepere må delta i spillsekvenser i treningene for å få trent ferdigheter med beina.

15 – 16 år:

- 1 mot 1 situasjoner.
 - feltarbeid.
 - keeperen som støtte- eller sikringsspiller.
 - sats- og fallteknikker.
 - spenst og hurtighet.
 - kommunikasjon og kampforberedelser.
 - Keepere må delta i spillsekvenser i treningene for å få trent ferdigheter med beina. Dette er et område der det stilles stadig høyere krav til keeperen.
-

11 TRENER/LAGLEDER

Krav til fotballtrenere og ledere i Roterud

- Alle lag i hver årgang (jente/gutt) skal ha én ansvarlig lagleder.
- Trenere i Roterud skal delta på samlinger i klubbens trenerforum.
- Skal være gode forbilder for spillerne ved å vise positiv og god oppførsel.
- Skal representere Roterud på en måte som gagnar klubben.
- Skal vektlegge god oppførsel, både på trening og kamper, og kreve at spillerne respekterer motspillere, medspillere, dommere og ledere.
- Skal være positive, oppmuntrende og jobbe for å skape godt samhold i laget.
- Skal ta vare på alle spillerne i treningsgruppa.
- Skal ha god kontakt med foreldrene.
- Skal jobbe i henhold til sportslig plan, og delta i trenerforum / temakvelder i klubbregi.
- Skal ta vare på klubbens og lagets utstyr.
- Skal samarbeide med andre grupper i klubben.

12 SAMARBEID MED ANDRE KLUBBER

- Roterud skal samarbeide med naboklubber for å sikre en god overgang til neste klubb når Roterud ikke lenger gir et tilbud.
- Roterud anbefaler at spillerne ikke forlater «moderklubben» før spilleren når junior-nivå.
- 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.
- Samarbeid med andre klubber (evt bytte av klubb) kan også bidra til at spillere utvikles enda bedre enn i "moderklubben".