

# Sportsplan



Trivsel, respekt & folkelig

Sportsplanen er arbeidsverktøyet for arbeidet med dette i RE FK.  
Alle trenere og lagledere i RE FK skal være kjent med dette og arbeide aktivt med dette.

# 1. Innholdsfortegnelse

2.	OM RE FK .....	3
3.	HOLDNINGER I RE FK.....	4
4.	HOSPITERING AV SPILLERE I RE FK .....	5
5.	RETNINGSLINJER FOR HOSPITERING .....	5
6.	ALDERSINDELING OG PRIORITERINGER .....	6
	SENIOR MENN A.....	6
	SENIOR MENN B & SENIOR DAMER (per 2019) .....	6
	G19 & J19.....	7
	G16 & J16.....	7
	J14/15 .....	8
	G 14.....	9
	G13 & J 13.....	10
7.	UTTAK AV LAG OG SPILLETID.....	11
8.	TRENERUTVIKLING .....	11
9.	KRAV TIL TRENERE.....	12
10.	KRAV TIL LAGLEDERE/OPPMENN .....	12
11.	UNGDOMSFOTBALLENS 3 GRUNNVERDIER FRA NFF .....	13
12.	FAIR PLAY VERDIER FRA NFF .....	14
13.	OPPFØLGNING AV SPORTSPLAN .....	15
14.	VEDLEGG 1: RETNINGSLINJER FOR SPILLESTIL I RE FK.....	16
	ANGREP.....	16
	FORSVAR .....	16
	OVERGANGER .....	17
15.	VEDLEGG 2: ROLLEKRAV .....	18

## 2. OM RE FK

RE FK baserer klubbdriften på frivillig innsats og er avhengig av at spillere/ foresatte engasjerer seg. Slike verv lønnes ikke, men det tilstrebes en liten enkel utgiftsdekning.

RE FK er klubbstyrt, det er styret og ikke enkelt personer/ lag som legger føringer for klubben. Styret velges av klubbens årsmøte hvor medlemmer over 15 år har stemmerett.

RE FK sin sportslige aktivitet styres av denne sportsplanen. Planen er utarbeidet i samarbeid og forståelse med RE FK.

Jobben rundt RE FK sin visjon gjøres med gode sosiale rammer rundt lagene og stort fokus på trivsel både på og ikke minst utenfor banen. Gjennom dette fokuset mener vi at vi best skal utvikle RE FK sine lag til å fremstå som enhetlige lag etter samme filosofi. Allikevel skal dette arbeidet skje med SPILLEREN I FOKUS.

Vi ønsker å spille fotball, det er viktigere enn formasjon.

Gleden og ønsket ved å utvikle et felles spill skal være kjernen i RE FK sine tanker. Fokus på pasning/ bevegelse og samhandling står sterkt i vår utvikling.

Vi hjelper hverandre som lag. Feil rettes opp sammen, og beskjeder skal være rettet mot det videre spillet.

RE FK skal forfekte Fair- Play og i forbindelse med dette optre:

- Med god oppførsel overfor dommere og motspillere.
- Ivareta alle i sin spillergruppe med trivsel i sentrum.
- Opplevs som en klubb det er hyggelig å komme til og en klubb det er hyggelig å ha på besøk.

## 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
- 170 aktive spillere
- 10-12 lag
- Hjemmekamper spilles på Bergsåsen Idrettspark og Bibomyra idrettspark ved Vålehallen

## Visjon

RE fotball skal gi fotballglede i bygda og være et samlingspunkt, hvor man kan utvikle seg som spiller og person. Gjennom trivsel, respekt og folkelighet jobber klubben for at flest mulig blir med lengst mulig.

### 3. HOLDNINGER I RE FK

RE FK sine medlemmer skal markere klubben og seg selv positivt både på banen og ikke minst utenfor banen. Dette skal det arbeides med på alle lag, og ikke minst et viktig arbeid jo eldre lagene blir.

*«Det er lettere å skape gode holdninger enn å endre dårlige holdninger»*

#### Holdninger kan deles i to

1. Holdninger som angår krav til seg **selv**.
2. Holdninger som gjelder forholdet til **andre**.

Ledere/trenere som viser at de er opptatt av holdningsskapende arbeid, bidrar til å øke anseelsen i nærmiljøet. Det holdningsskapende arbeidet starter fra spillerens første dag. Sentrale begreper for alle spillere, ledere, trenere i den sammenhengen vil være ansvar, respekt, disiplin og toleranse.

#### Holdninger overfor seg selv

- Vær punktlig i enhver sammenheng.
- Vær forberedt til trening og kamp.
- Ta ansvar for egen utvikling. Møt på trening for å trene, ikke for å bli trent.
- Vær ydmyk overfor omgivelsene både ved seier og tap.

#### Holdninger overfor med – og motspillere

- Vær positiv i alle sammenhenger.
- Gi ros/ oppmuntring.
- Unngå kjeftbruk- godta at andre gjør feil.
- Lær betydningen av Fair – play.
- Vis god sportsånd.
- Vis respekt og vær ydmyk overfor med- og motspillere.

#### Holdninger overfor trener/ lagleder

- Lytt! Når trener/ lagleder snakker skal alle følge med.
- Vær samarbeidsvillig.
- Gi beskjed ved forfall til trening og kamp.
- Respekter trener/ leders beslutninger.

#### Holdninger overfor dommer/ regelverk

- Godta dommerens avgjørelser.
- «ikke tøft å få kort»
- Unngå negative reaksjoner- vær positiv.

#### Holdninger overfor klubben

- Vær stolt av klubben din.
- Tilstreb klubbfølelse og samhold.
- Tenk på at det er mange som gjør ulike oppgaver for at noen skal ha det gøy med fotball.

#### Samspillet mellom holdninger og fotballferdighet vil være avgjørende for

- Ens egen utvikling som spiller.
- Hvor godt miljøet på laget kan bli.
- Hvor gode lagkameratene kan bli.
- Hvor godt laget kan bli.

**Kort oppsummert: Vis god folkeskikk!**

## 4. HOSPITERING AV SPILLERE I RE FK

Re FK er en klubb som skal oppfordre til hospitering for sine spillere

- Gir høyere treningsaktivitet for spillere som er ambisiøse.
- Skaper ambassadører på tvers av spillergruppene.

For enkeltspillere vil det å utvikle seg gjennom hospitering være det beste alternativet i RE FK, da klubben ikke har noen lag med 4-5 fellesøkter per uke.

En spiller som er ambisiøs og ønsker mer trening, skal påvirkes i eget lagsmiljø til treneren kjenner igjen de fleste hovedtrekkene for hospitering.

Normalt skal spillere flyttes opp på nærmeste lag, ved to lag i samme årsklasse over, skal spilleren flyttes til laget med det sportslig høyeste nivået.

Spillere kan hospitere i ulike grader, enten ved flere økter trening, eller trening og kamp. I noen tilfeller kan permanent oppflytning av spillere være aktuelt. Permanent oppflytting betyr at spilleren flytter opp til laget over på permanent basis, følger dette lagets opplegg og deltar ikke på eget lag. Ved hospitering har fortsatt spilleren tilhold på eget lag, men for videre utvikling deltar også spilleren på laget over i trening/kamp. Dette kommer i tillegg/istedenfor treningsøkter/kamp på eget lag.

Kampsituasjonen til spillere ved hospitering skal avklares med SA (sportslig og administrativ leder), slik at det ikke blir for mye kamper på spilleren. Viktig at det trenes vesentlig mer enn det spilles kamper i kampsesong. Hva/Hvordan/Hvorfor er det SA som i samråd med spiller/foresatte, aktuelle lagstrenerer som avgjør.

Treningsarenaen er spillerens utviklingsplass, kampene er referanserammen. Treningsarena/sosial tilhørighet skal ivareta spillere som ønsker å utvikle seg med ambisjoner. Spillere som skal endre treningsarena skal ønske det selv, foresatte skal støtte dette og laget det skal endres til må kunne ivareta en sosial tilhørighet ovenfor spilleren.

## 5. RETNINGSLINJER FOR HOSPITERING

Hospitering er et tiltak for de spillerne 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.
- 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, samt mulighet for eget treningsopplegg.

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

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

All hospitering skal være nøye vurdert og etter samtale med SA, trenere og foresatte. Graden av hospitering avgjøres i fellesskap av følgende personer, lagstrener for begge lag, foresatte/spiller og SA.

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

**Ingen avtaler om hospitering skal gjøres uten at SA er involvert.**

## 6. ALDERSINDELING OG PRIORITERINGER

I RE FK har vi følgende aldersinndeling:

- Senior A
- Senior Damer
- Senior B
- G 19/ J19
- G16/J 16- 17
- J 14-15
- G 14
- G 13

### Det satses på keepertrening i RE FK

Vi lager keepergrupper hvor alle våre keepere får tilbud om keepertrening minimum 1 dag per uke, først og fremst utenom kampsesong. Gruppene fordeles etter alder:

G/J 13-14/15

G/J 16- SR.

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.

## SENIOR MENN A

---

### Fokusområde for trenerne

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

SENIOR A- lag i RE FK skal spille etter spillestilprinsippene som ligger til grunn i RE FK til enhver tid.

### Treningsmengde/Treningsbelastning

- Minimum 2 fellesøkter per uke.
- Krav til egentrening for spillere som fysisk trenger dette for å konkurrere med de andre.
- Spillere som er ambisiøse skal tilbys ekstraøkter, alternativt skal sportslig leder tilby hospiteringsplass i samarbeidsklubb.

## SENIOR MENN B & SENIOR DAMER *(per 2019)*

---

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.

### Treningsmengde/Treningsbelastning

- Minimum 2 fellesøkter per uke.
- Krav til egentrening for spillere som fysisk trenger dette for å konkurrere med de andre.
- Spillere som er ambisiøse skal tilbys ekstraøkter, alternativt skal sportslig leder tilby hospiteringsplass i samarbeidsklubb eller egen klubb.
- Samarbeide med Re Videregående skole om totalbelastning for spillerne.

## G16 & J16

---

### 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 utførelse.** Basisferdigheter bør fortsatt være en naturlig del av øktene.

### Treningsmengde/Treningsbelastning

- Minimum 2 fellesøkter per uke.
- Spillere som er ambisiøse skal hospitere opp på G 19/Damer for flere fellesøkter per uke.
- Spillere som er ambisiøse skal tilbys ekstraøkter, alternativt skal sportslig leder tilby hospiteringsplass i egen klubb.
- Krav til egentrening for spillere som fysisk trenger dette for å konkurrere med de andre.

## J14/15

---

### Fokusområde for trenerne

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 14-15 skal utvikle spillere til å ønske å utvikle seg videre som fotballspillere og idrettsmennesker. Dette skapes gjennom:

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

Aldersklassen skal evne å jobbe med generelle ferdigheter med både teknisk og taktisk fokus. Basisferdighetene må fortsatt terpes, **men med høye krav til teknisk utførelse**. Basisferdigheter bør fortsatt være en naturlig del av hver økt.

Teknisk-taktiske ferdigheter implementeres som en forlengelse av basisferdighet, med vekt på hva- hvordan- hvorfor. Større fokus en 13 når det gjelder samspill/ samhandling.

### Treningsmengde/Treningsbelastning

- 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.
- Annen idrett/skoleaktivitet i tillegg
- Spillere som føler seg slitne, avtaler med trenere totalbelastning
- Alternativ koordinasjons-/bevegelsestrening kan legges til dersom klubben har mulighet til dette som skadeforebyggende og holdningsskapende trening.



## G 14

---

### Fokusområde for trenerne

G14 skal utvikle spillere til å ønske å utvikle seg videre som fotballspillere og idrettsmennesker. Dette skapes gjennom:

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

Aldersklassen skal evne å jobbe med generelle ferdigheter med både teknisk og taktisk fokus. Basisferdighetene må fortsatt terpes, **men med høye krav til teknisk utførelse**. Basisferdigheter bør fortsatt være en naturlig del av hver økt.

Teknisk-taktiske ferdigheter implementeres som en forlengelse av basisferdighet, med vekt på hva- hvordan-hvorfor. Større fokus enn 13, når det gjelder samspill/ samhandling.

### Treningsmengde/Treningsbelastning

- 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.
- Annen idrett/skoleaktivitet i tillegg.
- Spillere som føler seg slitne avtaler med trenere i forhold til totalbelastning.
- Alternativ koordinasjons-/bevegelsestrening kan legges til dersom klubben har mulighet til dette som skadeforebyggende og holdningsskapende trening.

## G13 & J 13

---

### 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.
- Konkurransesemantikk som kameratskap.

Aldersklassen skal evne å jobbe med generelle ferdigheter med både teknisk og taktisk fokus. Basisferdighetene må fortsatt terpes, **men med høye krav til teknisk utførelse**. Basisferdigheter bør fortsatt være en naturlig del av hver økt.

Teknisk-taktiske ferdigheter implementeres som en forlengelse av basisferdighet, med vekt på hva- hvordan- hvorfor.

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.

### Treningsmengde/Treningsbelastning

- Minimum 2 fellesøkter per uke.
- For de ivrigste/ mest seriøse spillerne er hospitering innad i klubben naturlig.
- Klubben ønsker at spillere som har meget høyt nivå kan få tilbud om hospitering i bedre klubb.
- Annen idrett/skoleaktivitet i tillegg.
- Spillere som føler seg slitne avtaler med trenere i forhold til totalbelastning.
- Alternativ koordinasjons-/bevegelsestrening kan legges til dersom klubben har mulighet til dette som skadeforebyggende og holdningsskapende trening.

## 7. UTTAK AV LAG OG SPILLETID

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.

## 8. TRENERUTVIKLING

RE FK følger kravene fra kvalitetsklubb når det gjelder sine trenere sin utdanning. RE FK ønsker i så måte å støtte oppunder eventuell utdanning eller annen spillerutviklingsutdanning en trener ønsker å ta for at RE FK skal oppfylle kvalitetsklubb kravene.

Det er også viktig å vektlegge pedagogiske egenskaper og erfaring sammen med lisensiering.

Trenere utvikles primært gjennom deltakelse på eksterne tiltak i regi av krets og forbund, eventuelt andre klubbers tiltak.

Internt i RE FK følges treneren opp i forhold til de områder som til enhver tid er gjeldene for RE FK som klubb.

2 til 3 ganger i løpet av året gjennomføres det trener/ lagledermøter, hvor følgende alltid skal være på agendaen:

- Status de forskjellige lagene.
- Kontroll på utstyr/ kamper/ trening osv.
- Spesifikk spillerutvikling på individuelt nivå.
- Hospiterings ordningen i RE FK.

Vi ønsker i RE FK å skille mellom trener/ lagledermøter og rene trenermøter.

Trenermøtene skal utformes slik at vi jobber med den sportslige biten rundt de ulike lagene, og prøver å lage en «rød tråd» fra G/J 13 og opp til Senior nivå.

Trenermøtene skal avholdes 2-3 ganger per år hvor følgende alltid skal være på agendaen:

- Treningshverdagen til de ulike lagene i RE FK.
- Arbeidet med hvordan vi ønsker å fremstå på banen som lag i RE FK.
- Øvelsesbank i forhold til hvordan vi ønsker å fremstå.



## 9. 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 RE FK har satt til de i ulike aldersklassene. Trener skal holde seg oppdatert vi trenerforum/ møter, samt samtaler med sportslig leder.

Trenerne har medbestemmelse på «rød tråd» i RE FK gjennom aktiv deltagelse på trenerforum, se innhold trenermøte.

RE FK utvikler spillere, og utvikler spillere gjennom tydeliggjøring av:

- hva som er god og dårlig ferdighet/teknikk
- Hva som er god og dårlig oppførsel overfor med- og motspillere
- Positiv påvirkning og rettledning av overnevnte – vi viser og forteller idealbildet og forsterker de positive bildene i gruppa

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 RE FK blir vist bort fra kamp, og eventuelle bøter fra krets/forbund mot treneren vil måtte dekkes av den enkelte trener.

Ved hendelser utover kampen og kommentarer til kamp, er det kun styret/sportslig leder som uttaler seg til media på vegne av RE FK.

## 10. KRAV TIL LAGLEDERE/OPPMENN

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

Laglederen har ansvar for å dekke andre roller rundt laget.

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

Ved deltagelse på overnattingscuper kreves det fra RE FK at det er tilstrekkelig med foreldre, (min. 2 voksne hver natt ved overnatting).

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

Lagleder ivaretar RE FK sitt Fair play ansvar under kamp.

## 11. UNGDOMSFOTBALLENS 3 GRUNNVERDIER FRA NFF

### Medbestemmelse

Medbestemmelse betyr å involvere ungdom; - spørre ungdom – ta ungdom med på råd – bruke ungdommen til selv å være med på å utforme aktiviteten.

Medbestemmelse handler om at ungdom må få være med på å bestemme over sin egen idrett på aktivitets- og organisasjonsplan.

Konsekvensene vil være at ungdom må få reell innflytelse på utformingen av sitt eget fotballtilbud.

Idretten skal tilby kreative og allsidige idrettsmiljøer som gir økt deltagelse, engasjement og medbestemmelse. Da er det viktig at ungdom får være med på å utforme dette tilbudet.

Trener og utøver må samarbeide når aktivitetene planlegges. I forbindelse med konkurranser må det også vektlegges sosial aktivitet og egenutvikling. Utøvere skal møte et positivt, trygt, sosialt og motiverende idrettsmiljø.

### 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.

Konsekvensene av differensieringen blir at klubbene må kunne tilby ulike opplegg til spillerne, ut fra de forskjellige ambisjonsnivåene.

Noen ungdommer ønsker kanskje å være med 1-2 ganger i uka, andre 3-4 ganger i uka, mens noen ungdommer ønsker kanskje å ha 10-12 treninger i uka. Differensiering er altså 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.

### Breddeformelen: Trygghet + Mestring = Trivsel

Trivsel har et ganske "romslig" innhold som på en måte inkorporerer mange viktige følelsesbegreper. Både fellesskap, glede, inkludering og tilhørighet skaper trivsel eller er forutsetninger for trivsel.

Trygghet vil også helt klart være et sentralt element i det å trives. At barnet føler den rette tryggheten både i forhold til aktiviteten, sine medaktører og ikke minst til de voksne i idrettsmiljøet. Som grunnlag for frigjøring av energi og utfoldelse er trygghet et grunnleggende behov for barn.

Mestring handler om å få til noe, greie en oppgave, ta en utfordring og beherske den, oppnå et mål alene eller i samarbeid (samspill) med andre. Dette er et meget sentralt behov for oss mennesker – også for ungdom! Det å mestre noe utløser positive og gode følelser som både glede, selvsverd, stolthet og selvtillit. Og så passer det selvfølgelig utmerket i idrettssammenheng – der mestringen både kan betraktes som et middel og et mål. For ungdom blir det derfor fundamentalt å tilpasse

aktivitetene slik at mestringsfølelsen blir mest mulig positiv – også for dem som ikke er så flinke idrettslig, rangeringsmessig sett.

## 12. FAIR PLAY VERDIER FRA NFF

Alle som er opptatte av fotball, må bidra til å ta vare på fotballens grunnleggende verdier. Fotballen skal preges av respekt og likeverd og skape trivsel og glede for alle som deltar. Fair play handler om det som skjer på og utenfor fotballbanen, og er den verdibaserte normen som skal gjennomsyre all aktivitet på alle nivåer.

Etikk og moral skal være et fundament for NFF organisasjons – og forretningsmessige arbeid.

Gode holdninger og god fremtreden oppnås gjennom utdanning og eksempelets makt. Etske spørsmål skal være en naturlig del av våre utdanningsprogram samtidig som det skal arbeides for at våre profiler fremstår som gode forbilder.

### Aktivitetsverdier

- NFF`s aktiviteter bygger på verdiene trygghet, glede, respekt og likeverd.
- Mer og bedre aktivitet skal være ledende begreper i organisasjonen.
- Fotball er en viktig bidragsyter til folkehelsearbeidet. Klubben skal være samarbeidspartnere for lokalt folkehelsearbeid.

**Trygghet:** Aktivitetene skal foregå innenfor rammer der alle opplever trygghet. Det innebærer klare holdninger og bekjempelse av og praksisnære retningslinjer for rusmidler, doping, mobbing, vold, rasisme, trafikksikkerhet, diskriminering og bekjempelse av seksuelle overgrep og trakassering.

**Glede:** Glede skal prege alle aktiviteter på alle nivåer- trening, konkurranser og det sosiale livet rundt fotballen.

**Respekt:** Alle skal møtes med samme respekt uansett rolle eller arena.

**Likeverd:** Alle er like mye verd og skal få et likeverdig tilbud innen fotballen.

### Organisasjonsverdier

Organisasjonen skal arbeide etter følgende grunnleggende organisasjonsprinsipper.

**Deltakelse og involvering:** Alle medlemmer skal ha mulighet til å delta i beslutningsprosesser.

**Lovstyring:** Styringen av organisasjonen skal være forutsigbar med grunnlag i vedtatte lover og regler.

**Likebehandling og inkludering:** Sikre at medlemmer blir behandlet på en rettfærdig og inkluderende måte.

**Åpenhet:** Organisasjonens prosesser og beslutninger skal være åpne for innsyn.

**Tilbakemeldinger:** Tilrettelegge for god dialog og rask respons på henvendelser.

(NFF Handlingsplan 2012 – 2015)



### 13. OPPFØLGNING AV SPORTSPLAN

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

- Spillestilvedlegg
- Øvelsesbank
- Andre teoridokumenter
- Det enkelte lags årshjul og periodeplaner

Dette jobber trenerne på de ulike RE FK 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, og kan endres på.

Sportsplanen vurderes av et samlet trenerkorps mot slutten av hver sesong.

Oppfølgingen av trenerkorpset skjer med utgangspunkt i sportsplanen.

## 14. VEDLEGG 1: RETNINGSLINJER FOR SPILLESTIL I RE FK

Dette er slik alle lagene i RE FK skal spille. Vi ønsker derfor en bevisstgjøring, konsentrasjon og øving på retningslinjene nedenfor på hver eneste trening og kamp.

### ANGREP

---

- Vi ønsker ballen på bakken så mye som mulig og tilstrebe å spille oss ut av forsvar.
- Vi skal skape og utnytte rom ved å spille ballen i rom til spiller i bevegelse.
- Vi skal ha flere samtidige bevegelser foran ballfører som fører til pasningsalternativer med god vinkel.
- Vi skal alltid ha spillalternativer i støtte med god dybde.
- Vi skal søke å spille på 2. og 3. bevegelse.
- Ballen er alltid hurtigere enn spilleren! Pasningen skal derfor være 1. prioritet i spillet. Drible kan vi gjøre vi når vi er i fart og motstanders førsteforsvarer ikke har sikring.
- Har ballfører rom foran seg bør det utfordres, dra på deg press og spill ball. Slik skaper vi overtallssituasjoner.

### Huskeregler for trening og kamp:

- Vend opp når du kan.
- Slå og gå! Fokus på å spille ballen for så å bevege seg på nytt. Veggspill er et godt eksempel.
- Pasningsstolthet! Ikke bare spill ballen i retning av medspiller, spill pasningen for å gjøre medspilleren god.

### FORSVAR

---

- I RE FK spiller vi soneforsvar. Vi skal stå så høyt som mulig samtidig som vi har riktige avstander. Vi skal være komprimerte både i lengde- og bredderetning.
- I RE FK skal vi være aggressive, men aller viktigst; gode førsteforsvarere.

#### Stikkord førsteforsvarer

- Hurtig i press
- Lavt tyngdepunkt, hold balansen
- Sidestille deg og led angriper dit du vil
- Hvis du og laget er i god balanse skal du prøve å vinne ballen



## **OVERGANGER**

---

Det viktigste øyeblikket i fotball er når ballen skifter eier. Dette må det derfor trenes mye på!

### **Når vi vinner ballen**

- Første pasningen etter ballvinning bør være kort og langs bakken.
- Mange og helhjerta løp med vinkel foran ballfører.
- Hold ballen sentralt i banen så lenge som mulig.
- Har ballfører rom foran seg bør det utfordres, dra på deg press og spill ball. Slik skaper vi overtallssituasjoner.

### **Når vi mister ballen**

- Meget hurtig og aggressiv gjenvinning så høyt oppe i banen som mulig uten å komme i ubalanse.
- Får vi ikke press på ballfører må vi falle umiddelbart og komme i balanse med hele laget.

## 15. VEDLEGG 2: ROLLEKRAV



