

SPORTSPLAN

Rustad Abildsø Sportsklubb

DEL 1 «Formål»

2022-2023





Innhold

1	FORMÅL OG INNHOLD	3
2	VISJONER OG VERDIER	4
2.1	Visjoner / Helsemål	4
2.2	Verdigrunnlag	4
3	Organisasjonskart (foreløpig)	5
4	OVERORDNEDE MÅL	6
5	RASK FOTBALL'S MÅL MED SPORTSPLANEN	6
5.1	For trenere & lagledere	6
5.2	For spillere	6
5.3	For klubben	6
5.4	For dommere	6
6	SPORTSLIG UTTALTE MÅLSETNINGER	7
6.1	Utviklingsmål – individuelle spillere	7
6.2	Mål – Lag / Årsklasser	8
6.3	Barnefotball (6 – 12 år)	8
6.4	Ungdomsfotball (13 – 16 år)	8
6.5	Junior- (16 – 19 år) og seniorfotball	9
7	KRAV OG FORVENTNINGER	9
7.1	Krav og forventninger til klubben	9
7.2	Krav og forventninger til trenere og ledere	10
7.3	Krav og forventninger til spillere	11
7.4	Klubbens forventninger i forhold til holdninger og oppførsel	11
7.5	Klubbens forventninger til foresatte	11
8	TRENERS & LAGLEDERS OPPGAVER	13
8.1	På trening	13
8.2	Under kamp	13



1 FORMÅL OG INNHOLD

- ⚽ Hovedformålet med sportsplanen er å utvikle barne-, ungdoms- og voksenfotballen i RASK.
- ⚽ Sportsplanen til RASK har til formål å klargjøre målsetninger, retningslinjer og føringer for den sportslige delen av fotballvirksomheten i klubben.
- ⚽ Sportsplanen er ment til å fungere som et verktøy for trenere, ledere, utøvere, dommere og foresatte i RASK, og som informasjon for alle andre fotballinteresserte i og rundt klubben.
- ⚽ Sportsplanen skal gi alle en felles forståelse om hvordan vi ønsker at det sportslige arbeidet i klubben skal gjennomføres.
- ⚽ Klubben ønsker å være åpen om den sportslige drift gjennom sportsplanen. Et annet viktig formål med en slik plan er at *RASK skal være klubbstyrt, ikke lagstyrt.*
- ⚽ Planen utarbeides av klubbens sportslige utvalg/forum (SU) og godkjennes av styret. Den er et dynamisk verktøy som skal revideres årlig – og i god tid før klubbens årsmøte. Oppdateringer kunngjøres via klubbens hjemmeside, trenerforum, lagledere- og i møter med foresatte.
- ⚽ RASK forutsetter at alle som innehar en trenerfunksjon i klubben har gjort seg kjent med og følger sportsplanen. Sportsplanen skal inngå som en del av kontrakten med den enkelte trener.





2 VISJONER OG VERDIER

2.1 Visjoner / Helsemål

Klubbens visjon er å være den foretrukne lokalklubben. I begrepet foretrukne legges følgende:

- ⚽ Alle spillere skal føle seg trygge i en klubb preget av et inkluderende miljø
- ⚽ Klubben skal drive spillerutvikling i alle årsklasser
- ⚽ Klubben skal ha et godt sportslig tilbud til alle våre spillere, med mål om å skape et livslangt engasjement til fotballen og klubben
- ⚽ Klubben skal rekruttere, utvikle og videreutdanne trenere for vår breddesatsning.
- ⚽ Vi skal ta vare på hverandre og barn/ungdom/foreldre skal være bevisst våre visjoner og verdier
- ⚽ Klubben skal «rendyrke» jentelag samt rekruttere jentespillere
- ⚽ Klubben skal ha et godt og ryddig samarbeid med naboklubbene
- ⚽ Flest mulig – lengst mulig – best mulig

2.2 Verdigrunnlag

Real, Ambisøs, Solid og Kameratslig er de fire ordene som skal være grunnleggende for all vår opptreden og for alle som representerer klubben **RASK!** I de begrepene ligger følgende:

REAL

AMBISIØS

SSOLID

KKAMERAT

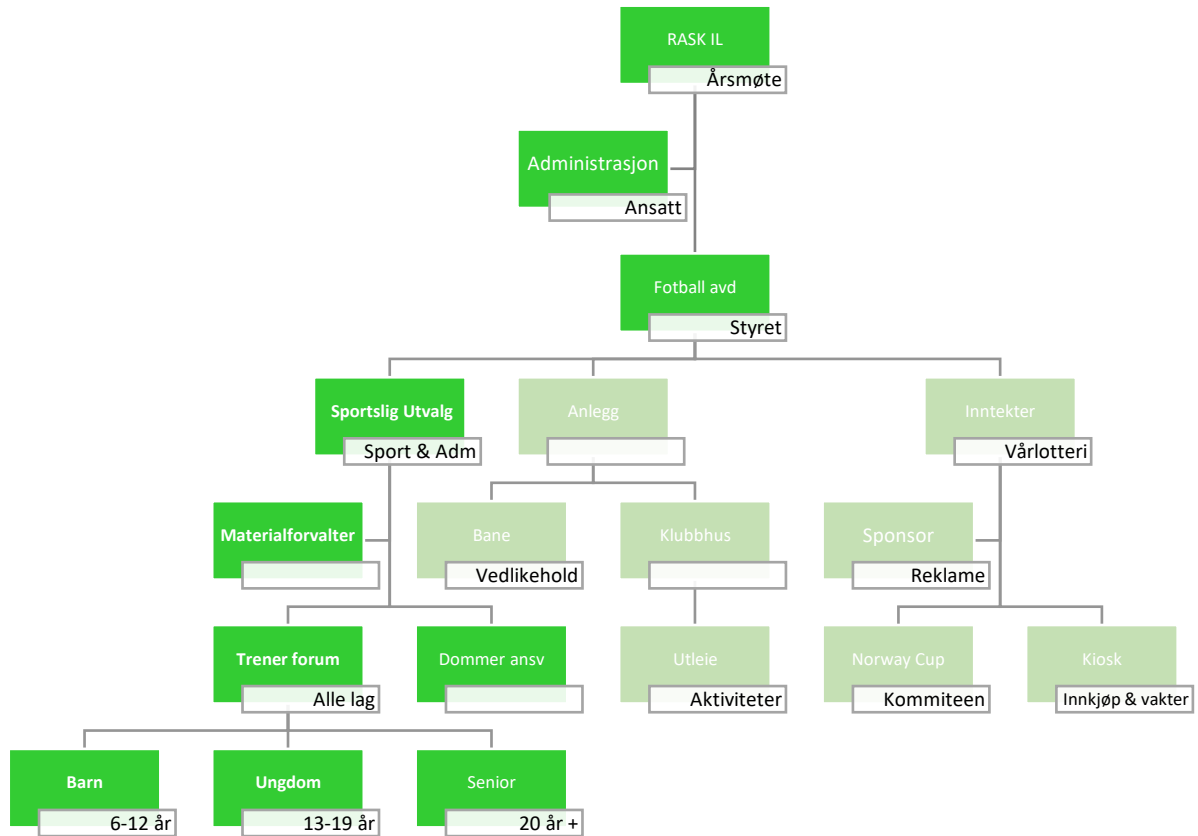
Rustad i dag; ÆRLIG, YDMYK, LOJAL

Abildsø i dag; RESPEKT, IDRETTSGLEDE, SAMHOLD, ENGASJEMENT

RASK – Et samarbeid mellom to gode naboklubber



3 Organisasjonskart (foreløpig)



RASK – Et samarbeid mellom to gode naboklubber



4 OVERORDNEDE MÅL

Rask er en foregangsklubb og har som mål å bli best på inkludering i bydelen. Dette fordrer anlegg som er velholdt, høy aktivitet, god kompetanse og samhold. Klubben skal bidra til at alle får mulighet til å utvikle seg gjennom kvalitet under organisert trening. Sportsplanenes prinsipper og holdninger skal derfor etterleves.

5 RASK FOTBALL'S MÅL MED SPORTSPLANEN

5.1 For trenere & lagledere

Sportsplanen skal:

- ⚽ gi trenere/lagledere en veileder for fotballoplæringen
- ⚽ vise trenerne hva klubben forventer av treningsinnhold i de ulike treningsgruppene
- ⚽ skape en felles forståelse for å trekke i samme retning
- ⚽ øke trenerens kompetansenivå

5.2 For spillere

Sportsplanen skal:

- ⚽ bidra til å utvikle gode holdninger i forbindelse med trening og kamp
- ⚽ påpeke viktigheten av å utvikle tekniske ferdigheter, fart og fysikk
- ⚽ bidra til å utvikle samhandlingsevne og fotballforståelse
- ⚽ bidra til økt sosial utvikling

5.3 For klubben

Sportsplanen skal:

- ⚽ bidra til å heve kvaliteten på spillerutvikling, og dermed å øke muligheten for å få frem gode spillere til våre seniorlag
- ⚽ bidra til at RASK fremstår som klubbstyrt – ikke lagstyrt
- ⚽ redusere energi som går med til å oppklare misforståelser og uklarheter i forhold til den sportslige kursen

5.4 For dommere

Sportsplanen skal:

- ⚽ (kommer)



6 SPORTSLIG UTTALTE MÅLSETNINGER

- ⚽ RASK ønsker å kunne stille lag i alle årsklasser
- ⚽ RASK ønsker at alle våre lag skal spille på riktig nivå i Oslo fotballkrets i forhold til spillergruppens ferdigheter
- ⚽ RASK har som mål å være den foretrukne og inkluderende fotballklubb i nærmiljøet
- ⚽ RASK har som målsetning om FLEST MULIG – LENGST MULIG – BEST MULIG
- ⚽ RASK ønsker at alle som jobber med barn og fotball viser et ansvar for at alle barn trives, og har det gøy! HUSK: trygghet + mestring = trivsel

Dette ønsker vi å oppnå ved å

- ⚽ ha kompetente og engasjerte trenere på alle lag i organisasjonen
- ⚽ tilrettelegge for at flest mulig skal spille fotball lengst mulig
- ⚽ legge til rette for en frivillighetskultur
- ⚽ ha RASK Arena med tilhørende fasiliteter skal være en åpen og inkluderende arena
- ⚽ ha gode relasjoner til naboklubbene
- ⚽ gjennomføre årlige felles trenerforum (2-3)
- ⚽ ha tilfredsstillende treningsfasiliteter
- ⚽ ha et godt fungerende støtteapparat rundt det enkelte lag.
- ⚽ ivareta spillere og trenere slik at flest mulig fortsetter i klubben lengst mulig
- ⚽ ha tett samarbeide med nærliggende klubber og skoler
- ⚽ ha informasjonsflyt – lære av hverandre og bli enige om løsninger som er til det bedre for alle parter
- ⚽ tilrettelegge for kontinuerlig og progressiv trenerutdanning med langsiktige planer
- ⚽ tilrettelegge for dommerkurs og dommeroppfølging fra 13 år og oppover
- ⚽ skape et positivt miljø rundt klubbhuset og vår arena
- ⚽ skape en trygg og god treningshverdag for alle spillere
- ⚽ skape et godt samarbeidsklima mellom lagene som et ledd i å videreutvikle spillere
- ⚽ skape et sterkere foreldreengasjement og igangsette tiltak som binder foreldre sterkere til klubben

6.1 Utviklingsmål – individuelle spillere

- ⚽ bidra til at klubbens spillere blir gode medmennesker gjennom struktur og arbeid med gode holdninger over tid
- ⚽ legge til rette for at alle trives og utvikler sine ferdigheter gjennom rettledning og læring
- ⚽ vær et forbilde på og utenfor banen. Ekskludering / mobbing aksepteres ikke
- ⚽ vær lojal mot klubb, medspillere, trenere og lagledere

RASK – Et samarbeid mellom to gode naboklubber



- ☞ eget ansvar for å rydde i garderobe og anlegg etter trening og kamp
- ☞ glede seg over egen og andres framgang og suksess
- ☞ møte opp i tide på trening
- ☞ delta for å trene, ikke for å bli trent

6.2 Mål – Lag / Årsklasser

- ☞ Utalte og langsiktige mål for RASK legges inn i Sportsplanen.
- ☞ Mål pr lag pr sesong legges inn som et vedlegg
- ☞ Målene evalueres etter hver sesong

6.3 Barnefotball (6 – 12 år)

- ☞ alle lag i barnefotballen skal ha en forenklet A4 sportsplan
- ☞ ha et godt og inkluderende fotballtilbud fra og med 1. klasse.
- ☞ prioritere arbeidet med å rekruttere flere jentespillere
- ☞ jentefotball er prioritert på lik linje som guttefotball
- ☞ barnefotballen skal først og fremst være et godt miljø tilrettelagt for utvikling
- ☞ tilrettelegge for utvikling av trenere, lagledere og støtteapparat
- ☞ skape stolthet av å være en del av RASK familien
- ☞ barnefotballen skal være klubbstyrt, men foreldredrevet og med tilbud om aktivitetsleder/trenerkurs til trenere
- ☞ legge til rette for at spillerne får et differensiert tilbud fra 9-10 årsalderen som ivaretar individuell utvikling, f.eks i form av hospitering. Se eget avsnitt om hospitering
- ☞ ha fokus på en spillerutvikling rettet mot utvikling av individuelle taktiske-/tekniske basisferdigheter og samspillferdigheter
- ☞ gi et aktivitetstilbud til alle som ønsker å spille fotball
- ☞ gi et godt sportslig tilbud til de som ønsker å videreutvikle seg, gjennom differensiering i deler av treninga
- ☞ skape gode holdninger til klubbens spillere - trene samspills-ferdigheter
- ☞ skape et godt samarbeid mellom lagene
- ☞ følge NFFs retningslinjer for barnefotball – trygghet – mestring – trivsel
- ☞ legge til rette for en god overgang fra 3er til 5er-fotball og videre til 7er-fotball
- ☞ legge til rette for et godt treningstilbud for keepere fra 9-10-års alder

6.4 Ungdomsfotball (13 – 16 år)

- ☞ tilrettelegge for et bredt aktivitetstilbud tilpasset alder, ferdigheter og ambisjoner (iht. NFFs handlingsplan) Dvs. at vi også har som mål å ta vare på de som først og fremst er ute etter samhold og fellesskap.
- ☞ ta vare på individets utvikling gjennom gode differensierings- og hospiteringsordninger
- ☞ fortsatt fokus på spillerutvikling rettet mot utvikling av individuelle- og tekniske ferdigheter

RASK – Et samarbeid mellom to gode naboklubber



- ☞ ha trenere som ser og videreutvikler hver enkelt spiller
- ☞ skape en god kvalitet i treningshverdagen som spillerne tar med seg inn i juniorfotballen
- ☞ gi spillerne best mulig forutsetninger til å utvikle egne ferdigheter
- ☞ forberede spillerne på de krav som kommer i ungdom- og seniorfotballen, gjennom holdninger og treningsopplegg
- ☞ tilrettelegge for en god overgang fra 7'er □ 9'er □ 11'er-fotball
- ☞ legge til rette for videreutvikling av keepere, gjennom gode tiltak og oppfølginger
- ☞ utvikle og rekruttere trenere med bred erfaring og kompetanse

6.5 Junior- (16 – 19 år) og seniorfotball

- ☞ utvikle egne spillere til A-lag gjennom gode hospiteringsordninger og etablere et juniorlag med et godt treningstilbud.
- ☞ være åpne for å etablere nye årganger/lag
- ☞ skape et godt samarbeid mellom lagene
- ☞ Være forberedt på og ha forståelse for at enkelte spillere kan ha behov for større utfordringer enn vi som breddeklubb kan tilby, spesielt i disse årsklassene

7 KRAV OG FORVENTNINGER

RASKs visjoner og mål gir konsekvenser for hvilke krav som stilles til klubben, ledere, trenere og spillere.

7.1 Krav og forventninger til klubben

- ☞ gi et fotballtilbud til alle uansett kjønn, alder, funksjonsnivå og etnisk tilhørighet.
- ☞ tilrettelegge for at spillere med særlige forutsetninger får gode utviklingsmuligheter.
- ☞ jobbe kontinuerlig med holdningsskapende arbeid.
- ☞ ha kvalifiserte trenere og ledere, samt utvikle disse.
- ☞ rekruttere trenere, oppmenn, ledere og dommere.
- ☞ utvikle et tett og godt samarbeid mellom de ulike lagene i både barne- og ungdomsfotballen.
- ☞ gjennomføre trenerforum minimum 2 ganger i året.
- ☞ jobbe med tilfredsstillende treningsfasiliteter, både sommer og vinter.
- ☞ jobbe aktivt med klubb utvikling.
- ☞ legge til rette for at lagene har tilfredsstillende utstyr som vester, kjepler, ball-nett, baller osv.
- ☞ Alle lag *skal* ha en ball pr. spiller!
- ☞ tilstrebe at lagene får en mest mulig forutsigbar treningstid slik at lagene kan planlegge sesongen enklere.
- ☞ Tidlig ute med banefordelingsskjema
- ☞ koordinere trenings- og kamptider.

RASK – Et samarbeid mellom to gode naboklubber



- ☞ Hjemmesiden - internt
- ☞ gi lagene informasjon om hvem som ordner dommere til kamper, cup og lignende.
- ☞ la trenere delta på relevante kurs i forhold til hvilket årskull de trener.
- ☞ sørge for at alle trenere kurses i førstehjelp.

7.2 Krav og forventninger til trenere og ledere

- ☞ du er et forbilde for spillerne.
- ☞ spillerne legger mer vekt på det du gjør enn det du sier.
- ☞ lær spillerne respekt og toleranse, både ovenfor hverandre og dem man møter gjennom fotballen.
- ☞ gi ros og oppmuntring for å skape trivsel. Fokuser på konstruktive løsninger.
- ☞ vis oppriktig interesse for alle spillerne, og differensier kun på den enkelte i trening/kamp.
- ☞ Vær opptatt av "hele mennesket".
- ☞ husk foreldrevettreglene. Ta ansvar for at negativ roping/kjefting ikke skjer.
- ☞ trenere/ledere har også ansvar for spillernes oppførsel på banen og ellers når de representerer klubben.
- ☞ respekter klubbens retningslinjer.
- ☞ respekter klubbens utstyr (baner, materiell og klubbhus).
- ☞ ta avstand fra rusmidler.
- ☞ respektere samhold og samarbeid.
- ☞ være med å skape et godt klubbmiljø for spillere, trenere, foreldre og ledere.
- ☞ bruk klubbens profilert tøy på trening og i kamp.
- ☞ vis stolthet ved å representere klubben.
- ☞ delta på årlig kurs i førstehjelp.
- ☞ krav om politiattest for trenere og lagledere til og med 16 års gruppa

Som trener/lagleder for de yngste, er det viktig at du er en pådriver for å dra med foreldrene. Det betyr mye at foreldre møter fram på trening og kamper, og ofte er det flere foreldre som kan hjelpe til med gjennomføring av treningene. Et foreldremøte i forkant av sesongen kan bidra til å unngå misforståelser, samt rekruttering av nye foreldre som kan bidra i å gjøre en jobb for ditt lag, eller klubben. Ut fra fotballens foreldrevettregler, kan dere sammen diskutere hvordan foreldrene kan bidra til en vellykket sesong.

Trener og lagleder må påse at laget får avsatt treningstid, sette opp lag til serie og cup, lage treningsopplegg og årshjul, lede lagets treninger og kamper, sørge for at laget opptrer etter Fair Play prinsippet, holde seg faglig oppdatert, videreformidle klubbens holdninger og sammen med apparatet rundt laget sørge for sosiale tiltak med spillere og foresatte gjennomføres

Vi har alle som jobber med barn og fotball et ansvar for at alle barn trives, og har det gøy! HUSK: trygghet + mestring = trivsel

RASK – Et samarbeid mellom to gode naboklubber



7.3 Krav og forventninger til spillere

- ☞ vis god folkeskikk, alltid
- ☞ møt presis til trening og kamp og meld alltid fra hvis du ikke kan komme
- ☞ medvirk til andres trivsel
- ☞ ta ansvar for egen utvikling og godta at andre gjør feil
- ☞ bruk av rusmidler i forbindelse med trening og kamper/turneringer er ikke tillatt
- ☞ vis lojalitet til klubben og laget ditt og;
- ☞ ta del i fellesoppgaver med en positiv innstilling
- ☞ hold orden på lagets utstyr. Hjelp til å finne baller, samle vester etc. Rydd etter deg!
- ☞ vær en like god taper som en god vinner
- ☞ legg-skiner er påbudt under trening (i kampsituasjoner) og kamp. Møter en spiller opp uten legg-skiner skal han/hun trene alternativt
- ☞ respekter dommeren og trenerens avgjørelser

7.4 Klubbens forventninger i forhold til holdninger og oppførsel

- ☞ trenere og støtteapparat skal sørge for et trygt og godt treningsmiljø som er med på fremme mestringsprosessene for spillerne.
- ☞ spillermøte gjennomføres før hver kamp, like viktig med evaluering etter kamp som ikkebør gjennomføres før neste trening.
- ☞ foreldre skal under kamp stå på motsatt side/i god avstand fra laglederbenkene.
- ☞ trenere og spillere har felles ansvar for utstyr og orden rundt klubbhuset, treningsfelt, laglederbenk og i garderoben etter trening/kamp.
- ☞ mobbing, vold, tyverier, hærverk eller rasistiske tendenser meldes umiddelbart til lagleder/trener som har hovedansvar for videre prosess/konsekvenser for de som har gått over grensen.
- ☞ skape holdninger i forhold til sikker transport til/fra trening og kamp.

Bruk av bilbelter, sykkelhjelmer, gangfelt, refleks og lignende gjelder både foreldre og spillere!

7.5 Klubbens forventninger til foresatte

Gjennom barn- og ungdomsdeltakelse i fotball, vil omtrent annenhver husstand ha et forhold til fotball, enten som deltaker eller tillitsvalgt, foreldre og foresatte. Denne frivillige innsatsen utgjør selve fundamentet i norsk fotball. Stor deltakelse fra ressursgruppen foresatte, foreldre og besteforeldre vil i fremtiden være helt avgjørende for å kunne drive fotballaktiviteten.

Foreldre og familien kan fort bli ivrige på sidelinjen under kamp, og RASK har derfor i utarbeidet et eget sett med «Foreldrevettregler» for å gjøre kamp- og treningsopplevelsen enda hyggeligere.

RASK – Et samarbeid mellom to gode naboklubber



For foresatte er det viktig å engasjere seg for lagets og klubbens beste. Klubben har ett felles kommunikasjonssystem for informasjon mellom trenere/lagleder og foresatt når det gjelder informasjon om treningstider, kampoppsett mv.

Still opp og vær positiv når klubben trenger deg og oppmuntre spillerne på en positiv måte for å komme seg på trening. Under trening og kamp oppholder vi oss på motsatt side av spillerbenk.

- ***Vi i RASK er opptatt av at du som foresatte og forelder kan bidra til å gjøre fotballen til en bedre opplevelse for barna våre.***
- ***Opptre positivt og støttende til alle barna, ikke bare dine egne. Slik er du en god medspiller.***
- ***Hjelp barnet ditt til å tåle både seier og tap. Spør om kampen var morsom og spennende. Ikke fokusér på resultatet.***
- ***Møt fram til kamper og treninger. Du er viktig både for spillerne og miljøet. Barna ønsker din deltagelse.***
- ***Gi oppmuntring til spillerne både i med- og motgang. Det gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien lenge.***
- ***Vi har alle ansvar for kampmiljøet – Som forelder bør du gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair Play.***
- ***Respekter trenerens kampløp/ bruk av spillere. Konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.***
- ***Respekter dommerens avgjørelser selv om du av og til er uenig.***
- ***Det er ditt barn som spiller fotball – ikke du.***
- ***Støtt opp om RASKs arbeid – gjennom foreldremøter forankres fotballens og klubbens verdisyn.***
- ***NFF Fair Play: Det handler om respekt – ikke sant?***



8 TRENERS & LAGLEDERS OPPGAVER

8.1 På trening

- ☞ på forhånd må alle ha fått melding om når og hvor treningen finner sted.
- ☞ planlegg hva som skal gjennomføres på treningen i forkant. Det er du som bestemmer, men følg retningslinjene gitt ved «Den gode treningsøkta i RASK».
- ☞ trenere må møte opp i god tid. Husk at spillerne er i en læringssituasjon, og du som lærer må gå foran som et godt eksempel.
- ☞ utstyr må være på plass.
- ☞ samle spillerne og forklar kort hva de skal gjøre på dagens trening.
- ☞ se alle.
- ☞ stimulere til medbestemmelse og innflytelse for spillergruppen.
- ☞ ” dyrke” de gode egenskapene til hver enkelt spiller (den gode pasningsfoten, skytteren, dribleren, lagspilleren etc.).
- ☞ disiplin er viktig. Spillerne må lære seg å gjøre det treneren sier, men samtidig må man ta hensyn til at det skal være lek og moro.
- ☞ bruk ros når du snakker til spillerne. Det er lettere å få forståelse når du får beskjed om når du gjør noe bra enn å få beskjed når man gjør noe dårlig.
- ☞ treneren skal kunne organisere og differensiere treningene der spillerne har ulikt ambisjons- og ferdighetsnivå.
- ☞ ikke godta banning, fusk eller kjeftbruk fra noen spillere.
- ☞ påse at alle benytter legg-skinner.

8.2 Under kamp

- ☞ på forhånd må alle spillere/foreldre ha fått melding om når og hvor kampen finner sted.
- ☞ ved bortekamper må du sørge for at spillere som ikke har skyss, får mulighet til å sitte på med andre.
- ☞ hils på motstanderens trenere/lagledere.
- ☞ hils på dommeren. Dersom det er hjemmekamp er det hjemmelagets leder som skal ta kontakt med dommeren med en gang denne ankommer banen.
- ☞ ikke snakk nedlatende om andre lag eller dommeren.
- ☞ ikke forsterk «feil». Fokuser på veiledning og oppmuntring.
- ☞ gi alle spillere den samme muligheten innenfor sitt lag.
- ☞ under kampen er det viktigste at alle spillerne får delta. I barnefotball er ikke det å vinne det viktigste, men derimot at alle får delta på like premisser.
- ☞ bruk mye ros når du snakker til spillerne. Det er lettere å få forståelse når du får beskjed om når du gjør noe bra enn å få beskjed når man gjør noe dårlig.
- ☞ ikke godta banning, fusk eller kjeftbruk fra noen av spillerne. Dersom det oppstår slike situasjoner, er det viktig at du snakker med de spillerne det gjelder om at dårlig oppførsel ikke godtas verken av deg eller resten av laget.
- ☞ etter kampen takker vi motstanderens ledere og dommere for kampen.
- ☞ hjemmelagets lagledere sørger for at dommeren får sin avtalte betaling.
- ☞ påse at alle spillere benytter legg-skinner