

SPORTSPLAN

Rustad Abildsø Sportsklubb

DEL 4 «Retningslinjer»

2022-2023





Innhold

1	HOLDNINGER HOS KLUBBENS MEDLEMMER.....	3
1.1	Holdninger overfor seg selv	3
1.2	Holdninger overfor med- og motspillere	3
1.3	Holdninger overfor trener/lagleder	3
1.4	Holdninger overfor dommer/regelverk	4
1.5	Holdninger overfor klubben	4
1.6	Konkurransen / Straff og belønning	4
1.6.1	Konkurransen	4
1.6.2	Straff og belønning	4
2	RETNINGSLINJER FOR LAGENE	5
2.1	Slik gjør vi det i RASK	5
2.2	Den gode klubbøkta – grunnprinsipper i treningshverdagen	5
2.3	Viktigheten av god oppvarming	6
3	DIFFERENSIERING	6
3.1	Klubbens grunnleggende tanker om differensiering	6
3.2	Differensiering i praksis	7
3.3	Hva differensiering ikke er	9
4	HOSPITERING	9
4.1	Generelt	9
4.2	Gjeldende prinsipper	10
4.3	Forutsetninger for at hospitering kan gjennomføres	11
4.4	Prosess for hospiteringsordning	12
4.4.1	Ved oppstart	12
4.4.2	Fortløpende evaluering	13
4.5	Permanent oppflytting	14



1 HOLDNINGER HOS KLUBBENS MEDLEMMER

Alle medlemmer skal markere seg selv og klubben på en positiv måte både på og utenfor banen. Arbeidet med dette skal prioriteres i alle årsklasser.

”Det er lettere å skape gode holdninger enn å endre dårlige”

Holdninger kan deles i to:

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

RASK forventer og ønsker ledere/trenere er opptatt av holdningsskapende arbeid, bidrar til å øke fotballens anseelse i vårt nærmiljø. Det holdningsskapende arbeidet starter fra spillerens første dag i klubben.

Det er mange måter å lykkes på i fotball. Ingenting gir oss mer lyst til å trene videre enn mestringsfølelsen. Det er viktig å innrette treningene slik at "det å lykkes" ved å mestre, oppleves så ofte som mulig gjennom det å få utfordringer som tar hensyn til spillernes eget ferdighetsnivå.

1.1 Holdninger overfor seg selv

- ☞ Vær punktlig i enhver sammenheng
- ☞ Vær forberedt til trening og kamp; materiell (sko, tøy osv), fysisk og psykisk
- ☞ Vær bevisst på riktig kosthold
- ☞ Sørg for nok hvile og søvn i kombinasjon med trening/kamp
- ☞ Unngå røyking, alkohol og andre rusmidler
- ☞ Ta ansvar for egen utvikling. **Møt på trening for å trene, ikke for å bli trent**
- ☞ Ta skolegangen på alvor
- ☞ Vær ydmyk overfor omgivelsene både ved seier og ved tap, «Vis respekt».

1.2 Holdninger overfor med- og motspillere

- ☞ Vær positiv i alle sammenhenger
- ☞ Gi ros/oppmuntring i motgang som i medgang
- ☞ Unngå kjeftbruk - godta at andre gjør feil
- ☞ Lær betydningen av fair-play
- ☞ Vis god sportsånd
- ☞ Vis respekt og vær ydmyk overfor både med- og motspillere

1.3 Holdninger overfor trener/lagleder

- ☞ Lytt! Når trener/lagleder snakker skal alle følge med.
- ☞ Vær gjerne uenig, men vurder tidspunkt for å ta det opp
- ☞ Vær samarbeidsvillig
- ☞ Ikke snakk bak ryggen ved uenighet

RASK – Et samarbeid mellom to gode naboklubber



- ☞ Gi beskjed ved forfall til trening og kamp
- ☞ Respekter trener/leders beslutninger
- ☞ Svar raskt på Spond

1.4 Holdninger overfor dommer/regelverk

- ☞ Godta dommerens avgjørelser
- ☞ "Ikke tøft å få kort"
- ☞ Unngå negative reaksjoner - vær positiv

1.5 Holdninger overfor klubben

- ☞ Vær stolt av klubben din
- ☞ Tilstreb klubbfølelse og samhold
- ☞ Si ja når klubben ber deg om en tjeneste. Spør hva du kan gjøre for klubben, ikke bare kom med krav.
- ☞ Tenk på at det er mange som jobber for at du skal ha det gøy med fotballen

1.6 Konkurransesituasjon / Straff og belønning

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

1.6.1 Konkurransesituasjon

Er det noe barn og unge liker, så er det ulike former for mannjevning. I fotball vil selve kampen mellom to motstandere være konkurransesituasjonen og være til iver og engasjement. En ting er kampen mellom lagene, noe annet er kampen mellom én og én spiller, to mot én osv. i selve kampsituasjonen. Det utkjempes ikke så rent få "innbyrdesoppgjør" i løpet av en fotballkamp. Vi tror dette har en meget positiv innvirkning på læringsituasjonen i fotball og bør minne oss om at vi lager **kamplike situasjoner** også på trening som ungene kan stimuleres av.

1.6.2 Straff og belønning

Sørg for at all feilretting skjer ved positiv omformulering. Ved å påpeke det negative og kun dette, vil læringseffekten av feilrettingen bli minimal på lang sikt. Man ender opp med redde og utrygge fotballspillere som binder seg i frykt for å gjøre feil. Det er viktig at man alltid sørger for å kommentere det positive først. Mange glemmer dette i iveren etter å rette feilen som kanskje egentlig var uvesentlig i forhold til helheten. Ha i bakhode «tørre å gjøre feil»

Det er viktig å huske at det går an å påpeke feil i en positiv tone. Noe som vi trenere også bør tenke på, er at mye feilretting og negativ kritikk i aldersbestemt fotball, kommer fordi vi trenere selv kanskje har en dårlig dag. Det bør selvsagt spillerne slippe å ta del i. Klubben har



ambisjoner om på sikt å lage ferdige treningsopplegg for de unge lagene, slik at en trener enkelt kan plukke ut hele treninger for sitt lag.

Det er viktig at foreldretrenere er lojale i forhold til klubbens føringer for trening av aldersbestemte lag. På denne måten bidrar man til å gi alle barna samme forutsetninger når de kommer opp på eldre aldersbestemte lag.

«Ved å vise til gode eksempler – skaper man gode vaner og gjentakelse»

2 RETNINGSLINJER FOR LAGENE

2.1 Slik gjør vi det i RASK

- ⚽ Alle lag skal utarbeide en periodeplan for å kunne ha et best mulig planlagt og helhetlig opplegg
- ⚽ Vi bruker ikke hospitering for å vinne en fotballkamp, men for å gi spillere ekstra utfordringer
- ⚽ I barnefotballen (5-12 år) gjelder prinsippet om like mye spilletid, og lagsammensetninger som gir jevne lag
- ⚽ Målsetninger både for laget og for enkeltpillere settes fra G/J 13
- ⚽ Lag- og spillersamtaler gjennomføres fra G/J 13
- ⚽ Felles oppvarming for alle på alle treninger og kamper
- ⚽ Felles nedtrapping og uttøying etter treninger og kamper

2.2 Den gode klubbøkta – grunnprinsipper i treningshverdagen

- ⚽ Trener(e) møter opp ved banen i god tid, godt forberedt med en klar plan for gjennomføring
- ⚽ Spillere møter opp ved banen i god tid, helt klare til trening før økten skal starte
- ⚽ Treningsøkten starter presis, der hovedtrener samler spillerne og går gjennom momenter og læringsmål for spillergruppen
- ⚽ Første del må alltid inneholde tilstrekkelig oppvarming, mens øvrige deler skal ha stor grad av spill-baserte øvelser
- ⚽ Det skal tilstrebes en rød tråd mellom ferdighets-øvelser og spill-sekvenser
- ⚽ Uttøying bør utføres etter alle økter, gjerne mens trener(e) gir en enkel evaluering av dagens økt
- ⚽ Trener(e) går foran som gode eksempler med positive holdninger, fordeler oppmerksomheten på alle spillere, og er seg bevisst hva som kjennetegner aldersgruppen de jobber med
- ⚽ Differensiering skal jobbes inn som en naturlig del av treningshverdagen

RASK – Et samarbeid mellom to gode naboklubber



- ⚽ Trenerne bruker aktivt Sportsplanens del 3 og/eller eksterne kilder som eksempelvis treningsøkta.no for å se etter anbefalte øvelser og eksempler på treningsoppbygning for å få fremhevet læremomenter i barne- og ungdomsfotballen.

2.3 Viktigheten av god oppvarming

Forebygge skader

Det er velkjent at oppvarming kan forebygge skader da musklene og senene blir smidige av å varmes opp. Kroppen rekker å forberede seg til aktivitet som følger og kan utføre større bevegelsesutslag slik at teknikken blir bedre og reduserer risiko for skader. Innholdet i hovedaktiviteten avgjør hvordan du bør utforme og gjennomføre oppvarminga og jo mer intens hovedaktiviteten er, desto viktigere er det å varme opp.

Se mer info og tips på denne linken: <http://skadefri.no/idretter/fotball/>

Prestasjonsevnen øker

Muskelarbeidet blir mer koordinert og samstemt og det fører til at prestasjonene bedres etter ei god oppvarmings økt. Oppvarming skjerper sansene og nerveimpulser og beskjeder fra hjernen til muskulatur går raskere. Vi reagerer og oppfatter fortere, og vi kan bevege oss hurtigere. Når temperaturen stiger, skjer det en rekke kjemiske forandringer i kroppen slik at blod og vevsvæske flyter lettere. Oksygen og næringsstoffer transporteres raskere gjennom blodbanen og ut til muskulaturen.

Lysten til å trene øker

Under oppvarmingen skjer det også endringer i hjernen og vi merker at humøret blir bedre, og at lysten til å trene øker. Etter 20 minutter med fysisk aktivitet skiller kroppen ut stoffer som virker smertestillende og gjør oss oppstemte noe som medfører vi blir mer motivert for trening. På denne måten blir oppvarminga en mental forberedelse (viktig med oppmuntrende innspill) til det du skal gjøre etterpå og du konsentrerer deg mer om det du holder på med, og motivasjonen øker.

3 DIFFERENSIERING

3.1 Klubbens grunnleggende tanker om differensiering

Differensiering betyr å tilpasse aktiviteter til de enkeltes ferdighetsnivå, motivasjon, ønsker og behov.

Differensiering innebærer at en i oppfølgingen av unge spillere bør tilpasse treningstilbudet i størst mulig grad etter enkeltspillerens forutsetninger, lyst og behov. I praksis betyr dette at enkeltspillere, og/eller gruppering av spillere, tilbys forskjellige (tilpassede) muligheter og oppfølging i deler av treningen. Dette må dog ikke gå på bekostning av prinsippet om likeverd. Alle spillerne må sikres et kvalitativt godt tilbud ut i fra sine forutsetninger og behov.

I barnefotballen kan det skille mange år fysiologisk, mentalt eller sosialt. Dette kan utlignes gjennom naturlig modning, tilrettelagt aktivitet og jevnt fordelt oppmerksomhet. Forskjellen utlignes ikke om ikke alle blir sett, får dårligere tilbud eller slutter.

Fotballens forenklete barneidrettsregler formuleres med tre ord: Trygghet + Mestring = Trivsel! Dette gjelder også for ungdom. Trygghet er et sentralt element i forhold til det å trives. Den enkelte spiller må føle seg vel i forhold til aktiviteten, medspillerne og, ikke minst, de voksne som leder aktiviteten.



Det å mestre dreier seg om å få til noe, ta en utfordring, beherske den og oppnå noe alene eller sammen med andre. Mestring utløser følelser som glede, stolthet, selvtillit og motivasjon. Det å skape et godt mestringstilbud på det enkelte laget, blir den viktigste enkeltfaktoren for å oppfylle Sportsplanens grunntanker. Idrettens ide er jo bygget på nettopp det å mestre. Det blir da viktig å tilpasse, differensiere aktivitetene etter spillernes ferdigheter, for å kunne gi alle en passe stor utfordring for derigjennom skape gode betingelser for å framkalle en mestringfølelse hos den enkelte.

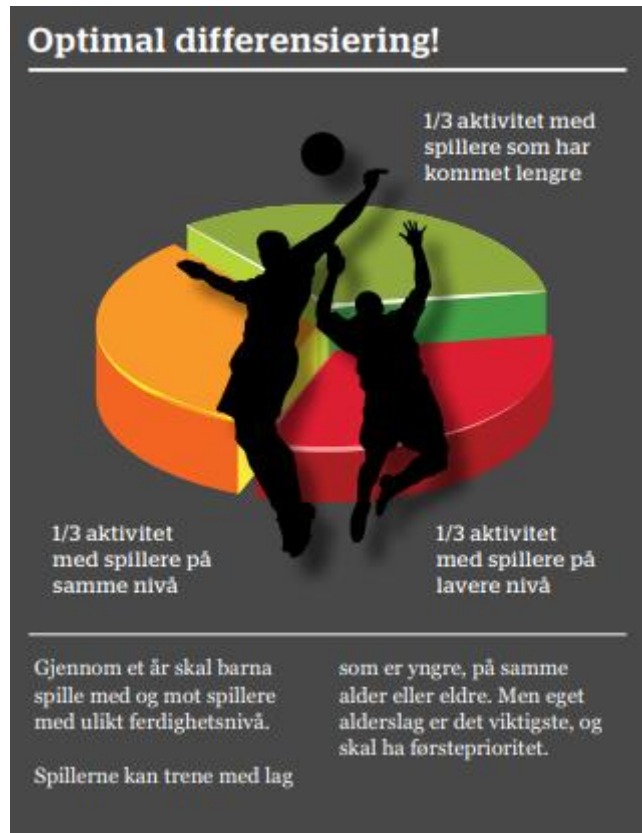
RASK skal være en klubb der differensiering er en naturlig del av treningshverdagen hos alle barne- og ungdomslag. Differensiering utført på en måte som hensyntar alle nivåer i en spillergruppe bidrar til positiv stimulering av spillere og blir et godt tilskudd for å etterleve mottoet om «flest mulig – lengst mulig – best mulig».

3.2 Differensiering i praksis

Utgangspunktet for en fornuftig differensiering blir å utfordre den enkelte spillers kapasitet. Det er viktig å tenke på at differensiering ikke bare gjelder å utfordre de beste, men alle nivåer innad i en spillergruppe. Hvert trenerteam må derfor aktivt tenke på mulige måter å differensiere på når treningsøkter settes opp. I slik planlegging må det ofte hensyntas tidsbruk på forklaring og oppfølging opp mot antall trenere og spillere.

Et grunnprinsipp for differensiering skal være å ha øvelser og særlig spill-økter med og mot spillere der:

-  1/3 har lavere ferdighetsnivå
-  1/3 har jevnbyrdig ferdighetsnivå





⚽ 1/3 har et høyere ferdighetsnivå

I praksis vil en del øvelser kreve noenlunde jevnbyrdighet for å få flyt. Samtidig vil man ved å sette en spiller eller to med noe manglende ferdigheter inn i en slik øvelse oppleve at vedkommende får noe å strekke seg etter og får kjenne litt på hva som trengs for å lykkes med øvelsen. Alle trenerteam oppfordres til å prøve ut dette i eksempelvis posisjonsspill, pasningsøvelser eller teknikk-/ferdighetsøvelser, samt i spill-økter.

Andre måter å differensiere på er å stille ulike krav til spillere i den samme øvelsen:

- ⚽ Antall ballberøringer i forhold til ferdighetsnivå
- ⚽ Tempo i øvelsen
- ⚽ Krav til presisjon
- ⚽ Bruk av begge føtter
- ⚽ Lengde på en sprint eller kondisjonsøvelse
- ⚽ Avstand til mål ved avslutningsøvelser
- ⚽ Kroppsdeler man demper ballen med
- ⚽ Hvor kompliserte finter de skal øve på
- ⚽ Osv.

Man kan også differensiere ved å:

- ⚽ Ha øvelser/aktiviteter med ulik vanskelighetsgrad
- ⚽ Ha frivillige treninger slik at de som har lyst får mulighet til å trene enda mer
- ⚽ Tilby åpne ekstratreninger på tvers av lagene, for eksempel lørdagstrening, trening etter skolen, åpen-for-alle-trening etc.

I kampsituasjoner kan differensiering skje ved å eksempelvis

- ⚽ Bytte posisjon på en spiller underveis for å tilpasse nivået til motstander
- ⚽ Gi en eller to individuelle oppgaver til noen enkeltspillere for å utfordre de

Det legges som forutsetning at differensiering gjøres på en slik måte at man unngår å skape skille innad i laget. Fellesskapsfølelsen er en av de viktigste drivkreftene for videre deltakelse og differensieringen må derfor gjøres med ulike sammensetninger og alle må føle både på mestring og det å bli utfordret. For å ta temperaturen på spillernes opplevelse av dette kreves god oppfølging og iakttagelse fra trenerteamet. Trenere som ikke har spesifikke oppgaver under en øvelse har spesielt gode muligheter for å følge opp og bidra både til differensiering og veiledning.

Trenerteamene kan bruke trener-/spillerutvikler aktivt som sparringspartner for å optimalisere differensieringen. NFF sine nettsider har også nyttig informasjon om differensiering på ulike alderstrinn: <https://www.fotball.no/sok/?q=differensiering&d=1>



3.3 Hva differensiering ikke er

- ⚽ Å dele treningsgruppa i to eller tre nivå og la de trene på ulike steder eller ulike tidspunkt
- ⚽ Å dele treningsgruppa i to eller tre nivå og la de forbli delt i hele økta
- ⚽ Å dele treningsgruppa i to eller tre nivå og la de forbli delt hele året
- ⚽ Å dele treningsgruppa i to eller tre nivå å gjennomføre treninger som er eksklusivt for noen av nivåene
- ⚽ Å dele treningsgruppa i to eller tre nivå å la de spille i ulike serier med vanntette skott imellom.
- ⚽ Å dele treningsgruppa i to eller tre og dra på turneringer eller treningsleirer somekskluderer noen

4 HOSPITERING

Hospitering er å delta i et trenings- og kampmiljø som er på et høyere nivå enn det en har i det lag/årsklasse en til daglig hører til i, over et begrenset og avtalt tidsrom.

4.1 Generelt

RASK ønsker å være aktive og gode på hospitering i henhold til NFFs ønske om differensiering både i barne- og ungdomsfotballen.

Hospitering av spillere er en utfordring i mange klubber. De fleste har hørt om hospitering og mange har et forhold til det. Noen forbinder det med noe positivt andre med noe negativt. Det finnes imidlertid mange forskjellige løsninger og ikke alltid en fasit på hva som er best. Det er derimot ingen tvil om at noen fotballspillere har behov for å spille med bedre og sterkere medspillere, både i trening og kamp for å utvikle seg videre.

Hospiteringsordningen er en av flere viktige deler av spillerutviklingen. Det kan hospiteres oppover for de som er modne nok sportslig og sosialt. Det kan også være anledning til å hospitere ned en årgang om dette er til det beste for barnet og i overensstemmelse med barnet og deres foreldre. Jenter skal også kunne hospitere hos inn i guttetreningssgrupper. Ved store ungdomskull med flere lag kan man også hospitere fra eksempelvis 2. lag til 1. lag.

Hensikten med hospitering, er å gi spillere med gode ferdigheter i forhold til de andre i sin årsklasse et tilbud om å videreutvikle seg på et tilpasset nivå i egen klubb, dersom de selv er interesserte. Det er viktig at disse spillerne er langt fremme på sine alderstrinn også når det gjelder holdninger, treningsoppmøte og oppførsel.

Hospitering er lov til å gjennomføre i barnefotballen, men dette skal gjøres for spillerens beste og ønske, og er ikke en «regel», men et alternativ. Spillere utvikler seg i ulikt tempo og hospitering bør være et tilbud som ikke er statisk over tid, men benyttes og evalueres

RASK – Et samarbeid mellom to gode naboklubber



fortløpende. Hospitering er ikke nødvendigvis til det beste for alle, noen kan ha godt av å være i sitt vante miljø og aldersgruppe for å få best utvikling og glede av fotballen. Fotball er ikke en individuell idrett, så vi som klubb skal ikke undervurdere hva lagfølelse betyr for den enkelte.

RASK har satt regler for hospitering med mål om at dette skal bidra til vellykkede hospiteringer som gir inspirasjon for flere spillere, samtidig som klubben ivaretar gode bånd mellom års-trinnene og godt miljø innad i lagene.

Det er verdt å merke seg at ønske om hospitering ikke overgår RASK sin målsetning å prioritere lagbygging for å sikre lag og tilbud i alle aldersklasser, som er viktig for en klubb som RASK med et begrenset antall potensielle spillere.

Enhver hospiteringsordning skal være nøye planlagt og forankret i RASK.

4.2 Gjeldende prinsipper

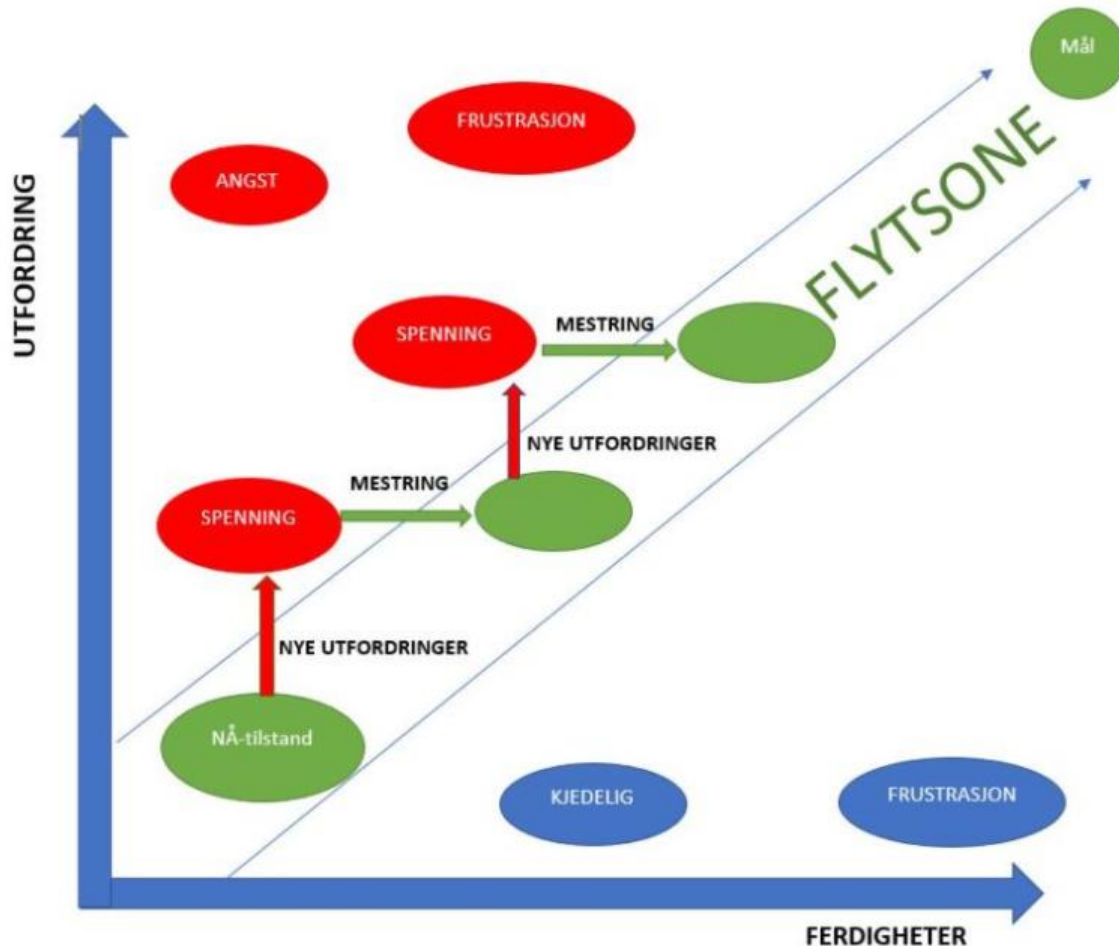
- ⚽ Hospitering er tiltak for utvikling av enkeltspillere, ikke for å oppnå lagsresultater!
- ⚽ Kun motiverte spillere som minst holder snittet gode fotballferdigheter i forhold til gruppen over, samt innehar gode holdninger, treningsoppmøte og oppførsel, tilbys hospitering. Hospitering ned en årgang eller ned et nivå gjøres imidlertid på individuelt grunnlag.
- ⚽ Hospitering i barnefotball, 5–12 år: Dersom en spiller viser helt spesielle evner og ferdigheter, kan det gis åpning for og anledning til en hospiteringsordning. Samme forutsetninger og prosess gjelder for de yngste, men alle parter må være ekstra nøye både i forarbeidet og i evalueringer slik at vi sikrer barnets beste.
- ⚽ Hospitering skal være et supplement til treningene/kampene på eget lag/årsklasse!

Begge lags trenere må avstemme treningstider og kampdatoer, men hovedregelen er uansett at hospitantene også skal trene med og spille kamper for eget lag. Eventuelle problemstillinger/tvister her må avklares trenerne i mellom, eventuelt med bistand fra trenerkoordinator eller SU ved behov.

- ⚽ Hospitanter må kontinuerlig vurderes i forhold til sportslige og sosiale ferdigheter!

Hospiteringen skal hele tiden evalueres med hensyn til spillerens sportslige ferdighet i gruppa, men også om ordningen fungerer godt sosialt. Dersom spilleren ikke er i flytsonen sportslig, eller ikke befinner seg i den øvre halvdel av ferdighetsnivå, må det vurderes å bringe hospiteringen til opphør. Dersom spilleren ikke fungerer sosialt sammen med de eldre spillerne, eller på sitt eget lag som følge av hospiteringen, må også tiltak vurderes, eventuelt må hospiteringen bringes til opphør. Det er spillerens utvikling (sportslig og sosialt) som skal ivaretas, både på kort og lang sikt.

- Hospiteringen skal ikke være varig, men begrenset i tid! De første ukene skal avtales som en prøveperiode. Maksimal tid hospitering det kan avtales for er innenfor en og samme sesong. Etter vårsesong og etter sesongslutt skal hospitering evalueres mellom alle berørte parter (spiller, foreldre, trenere, trenerkoordinator, SU ledelse).



- Dersom det er flere enn 3 spillere fra samme lag som er aktuelle for hospitering kan det rulleres på hvem som til enhver tid hospiterer. Jenter er ofte mer avhengig av venninner og man skal derfor legge til rette for hospitering med minimum 2 av gangen der dette passer.
- Ansvaret for hospitering ligger hos SU.

4.3 Forutsetninger for at hospitering kan gjennomføres

- Grunnleggende vilkår:

1. Spilleren må ønske det selv – spillerens ønske skal stå i fokus
2. Spilleren sine foresatte må ønske det
3. Trenere for laget til spilleren må ønske det
4. Trenere for laget spilleren skal hospitere hos må ønske det



5. Spilleren trenger ekstra utfordringer for utvikling
6. Spilleren viser gode holdninger i spillergruppen

- ⚽ Trenerteam på mottakende lag skal bestrebe seg på å tilrettelegge for at hospitantene trives og tar nivået.

Hospiterende lags trenere må ha en inkluderende tilnærming og til enhver tid følge opp hospiterende spillere, både i forhold til trivsel, tilpasningsdyktighet og holdninger, samt å vurdere om ferdighetsnivået er tilstede og at spilleren befinner seg i flytsonen og behersker nivået. Dersom hospiterende spiller finner det vanskelig på det sosiale området eller å tilegne seg nivået, eller i perioder møter motgang kan det være riktig å ta en pause i hospiteringen for så å prøve igjen senere. Trener-/spillerutvikler skal tas med i diskusjon ved tilfeller der hospiteringen ikke fungerer som ønsket, det samme skal hovedtrener på opprinnelig lag.

- ⚽ Trener på eget lag og mottakende lag har ansvar for å informere og forankre ordningen blant sine spiller- og foreldregrupper.

Det er essensielt at det begrunnes godt i begge lag hvorfor dette gjennomføres, ellers kan dette være grunnen til mange problemstillinger. Det er sentralt at hospitantene fortsatt utviser gode holdninger når de er på eget lag. Unngå splittelse i egen spillergruppe, og husk at lagbygging er en viktig nøkkel for å lykkes med mottoet «flest mulig – lengst mulig – best mulig»!

- ⚽ Trener på eget lag skal i samarbeid med aktuelle foreldre, påse at den totale belastningen for hospitantene ikke blir for stor.
- ⚽ Trenerne på begge lag og trenerkoordinator, skal evaluere hospiteringen løpende i tillegg til møte med foreldre og spiller minimum to ganger pr. år.
- ⚽ Spillere som har mer enn 1 kamp og treningsarena, kretssamlinger/kamper skal ha egen aktivitetsplan. Dette for å sikre forutsigbarhet i trenings- og kamphverdag. Dette diskuteres med trener-/spillerutvikler.
- ⚽ Eget lags trener må særlig være på vakt mot overlegne holdninger, hvor hospitanten "tar av" og i ord og uttrykk formidler at de er bedre enn jevngamle etc. Dersom slike holdninger oppstår, skal det påtales umiddelbart overfor spiller og foreldre og ved gjentatte episoder skal hospitering opphøre.

4.4 [Prosess for hospiteringsordning](#)

4.4.1 Ved oppstart

1. Det er trenerteamet på spillerens eget lag som skal være driver i prosessen. Initiativet skal være basert på gode samtaler i forkant med spiller og foresatte.

RASK – Et samarbeid mellom to gode naboklubber



2. Det er trenerteamet på spillerens eget lag som ser spilleren i treningshverdagen, som ser helheten i trening- og kamphverdagen og det sosiale, og som derfor skal stå for innstilling av hvem som skal få tilbud om hospitering.
3. Innstillingen skal deretter diskuteres/avklares med hovedtrener på laget spilleren skal hospitere, samt med klubbens trener-/spillerutvikler. Sistnevnte sin rolle er i utgangspunktet å være en nøytral sparringspartner, særlig ettersom klubben har foreldre-trenere som kan ha egne barn som kan være aktuelle for hospitering, og senere følge opp hospiteringen. Trenere med eget barn som innstilles til hospitering defineres som inhabile og skal ikke ta del prosessen annet enn som foresatt.

I denne fasen enes det om forslag til varighet på prøveperiode og videre hospitering, samt balansen mellom deltakelse på eget lag og laget spilleren hospiterer på, inkludert trenings- og kampfordeling. Det skal også avtales to tidspunkt for fortløpende evaluering av hospiteringen, der begge lags hovedtrenere og trener-/spillerutvikler deltar.

4. Innstillingen, som nå er et forslag til avtale, drøftes med spiller og dennes foresatte. Alle involverte må akseptere forslaget til hospitering.
5. Avtalen legges frem for leder av Sportslig Utvalg ved å sende epost til *[sett inn navn og epost adresse]*. Leder av SU kan godkjenne hospiteringen på egenhånd, men skal ta opp saken resten av SU dersom en av partene ønsker det, eller dersom barnet er 12 år eller yngre. SU sørger for intern oversikt over klubbens hospiteringer.
6. Hospitering kan iverksettes etter godkjenning fra SU foreligger. Så lenge punktene under om fortløpende evaluering følges kan forlengelse av hospitering skje uten godkjenning fra SU. En epost til leder av SU må likevel sendes med kort informasjon slik at SU er klar over at den aktuelle hospiteringen skal følges opp videre.

4.4.2 Fortløpende evaluering

1. Alle hospiteringer skal evalueres fortløpende og tidspunktet avtalt i punkt 3 over skal følges som et minimum. Trener-/spillerutvikler er ansvarlig for å følge opp evalueringen, som i tillegg til det fotballfaglige skal særlig ta hensyn til at det sosiale aspektet blir ivaretatt, både for spilleren og med hensyn til atferd i treningsgruppa i eget lag.
2. Det er viktig at spilleren får uttale seg fritt om sine ønsker og opplevelser før, under og i etterkant av en hospiteringsavtale. Foresatte skal også være en naturlig samtalepartner ved evaluering, spesielt der hospitantene er unge.
3. Både spiller og trener skal få en konstruktiv tilbakemelding underveis og i etterkant av hospiteringsavtalen. Disse tilbakemeldingene skal også omhandle spillerens holdninger og utvikling. Evaluering av spillere er trener-/spillerutviklers ansvar i samarbeid med



trenerne på begge lag. Spiller med foresatt skal gis tilbakemelding i møte minst 2 ganger årlig.

4. Trener-/spillerutvikler sender oppsummerende epost til leder av SU etter hver evaluering, slik at SU skal kunne følge opp sitt ansvar. Det er viktig at trener-/spillerutvikler informer på en upartisk måte også eventuelle uoverensstemmelser mellom noen av partene, inkludert seg selv.
5. Trener-/spillerutvikler tar ansvar for å avtale nye tidspunkt med involverte trenere for de neste evalueringene, dersom hospitering fortsetter.

4.5 Permanent oppflytting

Permanent oppflytting, som er et beslektet virkemiddel for spillerutvikling, regnes ikke som hospitering.

Fra 14 års alder kan spillere med spesielt gode ferdigheter hospitere/flyttes permanent opp én årgang eller to. Det skal imidlertid maksimalt være to trenings- og kamparenaer per spiller.

- ⚽ Permanent oppflytting kan skje dersom spilleren viser et ferdighetsnivå som vurderes vesentlig høyere enn nivået på sitt eget aldersnivå. Gitt at spilleren er god nok til å spille fast på laget i årsklassen over, er det sportslige argumentet oppfylt.
- ⚽ I saker som angår permanent oppflytting må også andre forhold enn sportslige hensyn vektlegges; så som sosiale hensyn og modenhet. Det vil i de fleste tilfeller være riktig å prøve hospitering i en periode før permanent oppflytting vurderes.
- ⚽ Hvis trener på eget og mottakende lag, samt trenerkoordinator/SU-ansvarlig mener at permanent oppflytting er riktig, skal det forelegges SU for godkjenning. Deretter avstemmes oppflyttingen med spiller, foreldre og trenere.
- ⚽ I barnefotballen (før 14 år) skal det i utgangspunktet ikke flyttes spillere permanent opp i eldre årsklasser.
 - ⚽ Dersom dette er aktuelt skal saken inn til vurdering i SU, slik at saken drøftes grundig i utvalget før gjennomføring.
 - ⚽ Kan være særskilte grunner – avtale mellom de 2 lags trenerteam, samt SU.
 - ⚽ Må gjelde spillere med svært gode ferdigheter og holdninger.
 - ⚽ Grunnleggende vilkår fra avsnittet om «forutsetninger» må være oppfylt.