



# Raufoss Fotball

SPORTSPLAN 2019



# RAUFOSS FOTBALL

## 100 ÅR MED STOLTHET

### Innholdsfortegnelse

1.	Forord .....	3
2.	Vår Visjon.....	4
3.	Våre Verdier .....	6
4.	Verdigrunnlag «Raufosskulturen» .....	7
4.1.	Trygghet VS utfordringer+ mestring= Trivsel og utvikling.....	7
4.2.	Fair Play.....	7
4.3.	Fotball for alle .....	8
5.	Aktivitet .....	9
5.1.	Utviklingsfotball (6-19 år).....	9
6.	Skoleringsplan Barnefotballen 6-12 år .....	13
6.1.	Øktplan 6-8 åringen .....	14
6.2.	Øktplan 9-10 åringen .....	15
6.3.	Øktplan 11-12 åringen .....	16
6.4.	Differensiering.....	17
6.5.	Hospitering .....	18
7.	Skoleringsplan 13-19 år.....	19
7.1.	Tema landslagsskolen 13-16 år .....	19
7.2.	Tema skoleringsplan 13-19 år .....	19
8.	Skoleringsplan Keepere 6-19 år.....	20
9.	«Dette er Raufoss Fotball» .....	21
9.1.	Raufoss modellen 6-12 år .....	21
9.2.	Raufossmodellen 13-19 år .....	23
10.	Toppfotball .....	26
10.1.	Strategi og hovedmålsetning: .....	26
10.2.	U16 og U19 Elite.....	27
10.3.	Spillerlogistikk.....	28
10.4.	Treningsprosessen .....	29
10.5.	Utdanning / Fotball.....	30
10.6.	Samarbeidsmodeller .....	30
11.	Kompetanse .....	31
11.1.	Trenerkompetanse .....	31
11.2.	Kompetansemål Raufoss Fotball .....	32
11.3.	Dommerkompetanse.....	33
12.	Sluttord .....	34



# **RAUFOSS FOTBALL 100 ÅR MED STOLTHET**

## **1. Forord**

Formålet med sportsplanen er å skape felles retningslinjer for en helhetlig sportslig utvikling i Raufoss Fotball. Planen bygger på de felles retningslinjer som NFF setter for barne- og ungdomsfotballen, samt de målsettinger som er nedfelt i Raufoss Fotballs strategiplan for perioden 2017-2021.

Sportsplanen skal være ett levende dokument som skal evalueres årlig og tilpasses gjeldende forutsetninger. Hovedansvaret for sportsplanen vil ligge hos kvalitetsklubbansvarlig i styret i sammen med det til enhver tid fungerende sportslige ledergruppe (sportslig utvalg), spillerutviklere og sportslig ansvarlig i junioravdelingen. Sportsplanen vedtas av styret i Raufoss Fotball.

Alle lag i Raufoss Fotball skal være utviklingsorienterte, akkurat som klubben er. Vi er i prosess med å bli kvalitetsklubb nivå 1 i NFF, dette forplikter og innebærer et stort fokus på kompetanse både på trenere og ledere i klubben. Derfor stiller klubben krav til kompetanse og utdanning av trenere på alle lag i klubben helt fra 6 åringene og opp til a-lag, samt personer som tar på seg andre verv i klubben. Raufoss Fotball ønsker at hver enkelt av våre om lag 500 spillere skal få ett best mulig tilbud og få utvikle sine ferdigheter ut fra sine interesser og motivasjon.

Styret Raufoss Fotball  
Desember 2018



# RAUFOSS FOTBALL 100 ÅR MED STOLTHET

## 2. Vår Visjon

### «Liten blant de store»

Raufoss Fotball ønsker å være liten blant de store i Norge.

### Topp Utvikling Miljø

Resultatene skapes gjennom Topp-Utvikling-Miljø

Sentralt i forståelse av visjonen står:

**Fotballglede, muligheter og utfordringer for alle**

Raufoss fotball ønsker å framstå som en av de fremste klubbene til å kombinere utviklings- og toppfotball i et godt sportslig, sosialt og engasjerende utviklingsmiljø.





## **RAUFOSS FOTBALL 100 ÅR MED STOLTHET**

### **Med TOPP mener vi at..**

..seniorlagene skal sikte mot toppen av norsk fotball gjennom at klubben som helhet skal med kompetente trenere legge til rette for at treningsvillige og lovende spillere gis de utfordringene de trenger for å bli så gode de drømmer om.

### **Med UTVIKLING mener vi at..**

..klubben skal ha et godt sportslig og sosialt tilbud til alle, uansett den enkeltes forutsetninger og ambisjoner. Motiverende trenere som evner å legge til rette for involvering og utvikling på ulike nivåer skal sikre at vi klarer å beholde flest mulig, lengst mulig. Utvikling er også viktig for TOPPEN, da det er fra utvikling at den kommende toppen blir rekruttert.

### **Med MILJØ mener vi at..**

..alle skal føle glede, samhold og trygghet ved å spille fotball i klubben. Miljø er sentralt for utvikling av trivsel, tilhørighet og fotballkultur. Klubben skal bidra til inkludering og integrering under begrepet «fotball for alle». Bevisste trenere og ledere, god kommunikasjon og attraktive anlegg er avgjørende for at klubbens miljømessige målsettinger kan innfris.



# RAUFOSS FOTBALL 100 ÅR MED STOLTHET

## 3. Våre Verdier

For å nå visjonen er våre tre verdier sentrale i vårt arbeid:

### RESPEKT

Vi skal vise respekt for hverandre, vår egen klubb, vårt eget miljø, andre klubber, motspillere, ledere, trenere og foreldre.

### ÅPENHET

Vi skal være inkluderende, åpne og informative.

### ENGASJEMENT

Vi er alle avhengige av hverandre for å utvikle klubben videre. Bry deg og engasjer deg i klubbens arbeid.

### RÅE

Gjennom respekt, åpenhet og engasjement, skapes stolthet og glede.



# **RAUFOSS FOTBALL 100 ÅR MED STOLTHET**

## **4. Verdigrunnlag «Raufosskulturen»**

Raufoss Fotballs verdigrunnlag beskriver de etiske normer og refleksjoner vi arbeider etter og ønsker å bli forbundet med.

- Alle som har lyst til å spille fotball er velkommen og skal få ett fotballtilbud i Raufoss fotball.
- Alle aktører i Raufoss Fotball har et ansvar for å forsterke det gode fotballmiljøet.
- Skape gode holdninger basert på respekt og toleranse.

Raufoss fotball skal også stå for NFF`s felles verdier i den sportslige aktiviteten vår, i våre holdninger og vårt tilbud.

- Trygghet vs utfordringer + mestring = Trivsel og utvikling
- Fair Play
- Fotball for alle

### **4.1. Trygghet VS utfordringer+ mestring= Trivsel og utvikling**

Trygghet er ett av de viktigste elementene i det å trives som menneske. I fotballen er trygghet også det å gi riktige utfordringer utfra den enkelte spillers ferdighetsnivå. Da vil spilleren oppleve mestring, noe som igjen øker selvfølelsen, trivselen og gir utvikling.

### **4.2. Fair Play**

Alle skal vise respekt for hverandre på og utenfor banen. Det handler om hvordan vi oppfører oss på fotballbanen under trening og i kamp, men også hvordan vi oppfører oss utenfor banen. Alle spillere, trenere, ledere, foreldre og foresatte må ha ett bevisst forhold til fair play, vise respekt når det fungerer og ta tak i problemene når det ikke fungerer.



## **RAUFOSS FOTBALL 100 ÅR MED STOLTHET**

### **4.3. Fotball for alle**

Alle er like mye verdt. Alle som har lyst til å spille fotball i barne- og ungdomstiden skal ha ett godt tilbud. Klubben skal gi spillerne mulighet utfra deres egne ambisjoner og interesse. Det er rom for de som vil spille hele tiden, og for dem som vil være med, men ikke bruke all fritid på fotballen.





# RAUFOSS FOTBALL 100 ÅR MED STOLTHET

## 5. Aktivitet

All sportslig aktivitet tar utgangspunkt i Raufoss Fotball sitt strategidokument 2017-2021, klubben definerer skille mellom utviklingsfotballen som er alle lag fra 6-19 år, med barnefotballen fra 6-12 år og ungdomsfotballen fra 13-19 år. Og toppfotballen som er a-lag, U 19 og U16 på herresiden og a-lag på damesiden.

### 5.1. Utviklingsfotball (6-19 år)

#### Strategi og hovedmålsetting

Raufoss fotball skal ta vare på flest mulig, lengst mulig og på en best mulig måte, gjennom å skape trygghet, mestring, trivsel og gi utfordringer og utviklingsmulighet til alle. Vi skal være en attraktiv og inkluderende klubb for alle spillere i aldersbestemte klasser. Gjennom kompetente, engasjerte og målrettede trenere legges det til rette for å skape både utvikling og topp i klubben vår- et fundament som er nødvendig for å kunne rekruttere unge lokale spillere til A-lag herrer og A-lag damer.

#### Hovedmål

- Raufoss Fotball skal rekruttere fra begge skolekretser og danne treningsgrupper og lag på tvers av kretsene for å gi ett best mulig fotballtilbud for alle.
- Raufoss Fotball skal ha en skoleringsplan for aldersgruppen 6-12 år som bidrar til kvalitetssikring av treningsprosessen.
- Raufoss Fotball skal gi trenere på alle nivåer hjelp til å få nødvendig kompetanse.
- Raufoss Fotball skal ha utviklingstilbud (bredde) for både jenter og gutter i klassene 13-19 år.
- Raufoss Fotball skal tilby individuell oppfølging gjennom å se hver enkelt spiller, gi tilpassede utfordringer og skape en fotballopplevelse bestående av trygghet, trivsel og mestring.
- Raufoss Fotball skal jobbe aktivt for å utvikle samarbeidet med naboklubber og med andre idretter.



## **RAUFOSS FOTBALL 100 ÅR MED STOLTHET**

- Raufoss Fotball skal stimulere og verdsette foreldre/foresatte som bidragsyttere i klubben gjennom bygging av «vi-kultur»
- Raufoss Fotball skal gi ekstra aktivitetstilbud igjennom FFO, fotballskoler og andre spesielle tiltak igjennom året.

### **Retningslinjer barne- og ungdomsfotballen i Raufoss Fotball**

Raufoss Fotball følger NFF`s retningslinjer i barne- og ungdomsfotballen, disse retningslinjene er tuftet på NIF`s barne- og ungdomsbestemmelser. «Flest mulig-lengst mulig-best mulig» er Barne- og ungdomsfotballens verdigrunnlag og det skal etterleves i Raufoss Fotball.

### **Kommunikasjon:**

- Vår felles kommunikasjonskanal er klubbens hjemmeside der administrasjon, trenere, lagledere og foreldre i fellesskap må sørge for at det til enhver tid er oppdatert og korrekt kontaktinformasjon på klubbens medlemmer.
- De forskjellige lagene eller teamene oppretter lukkede facebook sider der informasjon vedr. de enkelte lagene/teamene finnes.
- I klubbhåndboka «Dette er Raufoss» er det register over nøkkelpersoner med de forskjellige ansvarsområder.
- Trenere, lagledere og foreldre/foresatte skal gis informasjon om retningslinjer og kjøreregler og har ett ansvar for å sette seg inn i dette.
- Foreldremøter er arena for å ta opp spørsmål og problemstillinger. Der stiller klubben med representanter for å besvare spørsmål.
- Dersom retningslinjer for barne- og ungdomsfotballen ikke følges av trener, lagleder eller foreldre skal dette rapporteres til klubben igjennom foreldrekontakt eller direkte til administrativ leder i junioravdelingen.



## **RAUFOSS FOTBALL 100 ÅR MED STOLTHET**

### **Spilletid i barnefotballen (6-12 år):**

I barnefotballen skal alle spillere ha tilnærmet lik spilletid. Med lik spilletid menes over en hel sesong. I enkeltkamper kan spilletiden differensieres utfra motstanden og kamputviklingen. I Raufoss Fotball har vi fokus på jevnbyrdighet i kamp, vi skal ha mest mulig jevnbyrdige lag innad i alderstrinnet. Vi har også ett ansvar ovenfor motstandere i forhold til jevnbyrdighet, differensier spilletid i enkeltkamper for å oppnå dette. Vi ønsker ikke å vinne eller tape med veldig store sifre av hensyn til utvikling både for egne spillere og motstanderne.

**Raufoss Fotball mener det er veldig viktig at det meldes på nok lag i hver årsklasse slik at lagene ikke har for mange spillere og at alle som er med på kampen får nok spilletid.**

Raufoss Fotball anbefaler:

<b>Alder</b>	<b>Kampform</b>	<b>Ant. Spillere</b>	<b>Spilletid</b>
6 år	3`er	5 spillere	2x20 min.
7-10 år	5`er	6-8 spillere	2x25 min
11-12 år	7`er	9-11 spillere	2x30 min.

Nivådeling innad i alderstrinnet skal ikke forekomme, men det kan meldes på ett tilleggslag opp ett nivå slik at de som har behov for mer utfordring får dekket sitt behov. Raufoss Fotball understreker at dette skal komme som tillegg til det vanlige og at flere får mulighet til å benytte seg av ekstratilbudet.

For å sørge for riktig antall spillere kan vi:

- Låne fra jentelagene til guttelagene.
- Låne spillere fra yngre lag



## **RAUFOSS FOTBALL 100 ÅR MED STOLTHET**

### **Spilletid i Ungdomsfotballen (13-19 år)**

Trenere og ledere i Raufoss Fotball skal være utviklingsorienterte og fokusere mer på læring, trivsel og mestring enn på resultater. Alle spillere bør få spille minimum en omgang til sammen i hver kamp eller at spilletiden til sammen på lagene spilleren er tatt ut til er tilnærmet full kamp. Vi skal ha differensierte tilbud og nivådeling på lagene og klubben jobber hele tiden med å være representert på alle nivåer som er tilgjengelig. Raufoss fotball anbefaler å melde på nok lag slik at alle får nok spilletid.

Raufoss Fotball anbefaler:

<b>Alder</b>	<b>Kampform</b>	<b>Ant. Spillere</b>	<b>Spilletid</b>
13-14 år	9`er og 11`er	9`er: 11-13stk. 11`er: 13-15 stk.	2x35 min.
14-19 år	11`er	13-15 stk	2x35-45 min.

Raufoss Fotball skal utvikle spillere etter en tydelig filosofi helt fra de er 6 år og opp til a-lagene. Treningsplanene er ett viktig hjelpemiddel for å sørge for at det er en gul og svart tråd i det arbeidet vi gjør.



# RAUFOSS FOTBALL 100 ÅR MED STOLTHET

## 6. Skoleringsplan Barnefotballen 6-12 år

Denne skoleringsplanen er veiledende for trenerne i barnefotballen i Raufoss Fotball. Planen er hjelpemidlet til trenerne for å kunne følge en gul og svart tråd i klubbens arbeid, og er laget for å gjøre trenerens jobb lettere, og samtidig kvalitetssikre det vi gjør på treningsfeltet.

Hovedfokuset er å utvikle spillerens basisferdigheter. Vi anbefaler å bruke samme temaet gjennom en treningsuke før vi bytter.

Valg av tema i fotballøkta

Her følger en oversikt over tema Raufoss fotball anbefaler for bruk i de forskjellige årstrinnene. Viktig at temadelen i treningen ikke blir for lange og kompliserte og at det velges kun ett tema som følges gjennom hele økta.

### 6-8 år:

- Føring, vending.
- Dribling/finter/1A.
- Avslutninger.
- Pasning, Mottak/medtak

### 9-12 år:

- Føring, vending
- Dribling/finter/1A
- Avslutninger
- Pasning, Mottak/medtak. Heading.
- 1A og vi andre+1F
- 1A/1F og vi andre.

De finnes mange øvelsesbanker tilgjengelig på nett.

På [treningsokta.no](http://treningsokta.no) finnes alt du som trener behøver for å sette opp artige og lærerike treninger for ditt lag. Gjør deg kjent på siden og du får masse god hjelp til å finne fine øvelser, men husk og ikke bruke for kompliserte øvelser.



# RAUFOSS FOTBALL 100 ÅR MED STOLTHET

## 6.1. Øktplan 6-8 åringen

Raufoss Fotball anbefaler følgende øktplan for 6-8 åringene:

Sjef over ballen	10 minutter
Koordinasjon	10 minutter
Dagens tema – 1-2 øvelser	15 minutter
Avslutninger iht tema	10 minutter
Smålagsspill 2v2/3v3	45 minutter

Utviklingstrekk for alderen

- Typisk for gruppa er at de er fulle av liv
- Vondt for å sitte stille
- Har problemer med å konsentrere seg lenge
- Undrende og stiller ofte spørsmål
- Har en begrenset horisont (jeg og ballen)

Konsekvenser

- Stor aktivitet - ikke kø - små grupper
- Vektlegging på "sjef over ballen"
- Gjenkjenning viktigere enn variasjon
- Ikke for lange aktivitetssekvenser
- Ha faste organiseringsrutiner
- Vis - ikke snakk
- Lær reglene gjennom spillet
- Læring gjennom aktiviteten



# RAUFOSS FOTBALL 100 ÅR MED STOLTHET

## 6.2. Øktplan 9-10 åringen

Raufoss fotball anbefaler følgende øktplan for 9-10 åringen:

Sjef over ballen	10 minutter
Koordinasjon	10 minutter
Dagens tema – 1-2 øvelser	25 minutter
Smålagsspill 2v2/3v3/4v4/5v5	45 minutter

Utviklingstrekk for alderen

- Stor aktivitetstrang
- Selvsentret
- Tar verbal instruksjon dårlig
- Idealer og forbilder står sentralt
- Stort vitebegjær
- Følsom for kritikk

Konsekvenser

- Stor aktivitet – ikke kø – små grupper (tilpasset smålagspill)
- «Læring» gjennom aktiviteten
- Lær regla gjennom spillet (spilletts idè)
- Ikke for lange aktivitetssekvenser
- Vis – ikke snakk, aktiv bruk av «mesterlæring»
- Omsorg til alle – ros mye



# RAUFOSS FOTBALL 100 ÅR MED STOLTHET

## 6.3. Øktplan 11-12 åringen

Raufoss Fotball anbefaler følgende øktplan for 11-12 åringen:

Sjef over ballen	10 minutter
Koordinasjon	10 minutter
Dagens tema – 1-2 øvelser	25 minutter
Smålagsspill 3v3/4v4/5v5/6v6	45 minutter

Utviklingstrekk for alderen

- Utvidet «horisont» (ser mer av sine omgivelser)
- Større evne til finkoordinerte bevegelser
- Mer moden intellektuelt
- Fortsatt leken
- Stor rettferdighetssans

Konsekvenser

- Stor aktivitet – ikke kø – små grupper (tilpasset smålagspill)
- Fortsatt «Læring» gjennom aktiviteten, men mottagelig for verbal veiledning
- Forstår mer av spillets muligheter (spillets idé), «spille sammen med og mot» vektlegges
- Er klar for introduksjon av nye delferdigheter
- Noen er moden for involvering og medbestemmelse
- Omsorg til alle – ros mye





# RAUFOSS FOTBALL 100 ÅR MED STOLTHET

## 6.4. Differensiering

Differensiering handler om hvordan vi kan dele inn treningsgruppa og tilpasse treningene til den enkelte spilleren for å gi hun eller han utfordringer og mestring ut fra sitt ferdighetsnivå.

Differensiering handler ikke først og fremst om å dele gruppa inn i «de gode» og «de mindre gode». Fotballferdighet er sammensatt og spillerne kan ha ulike sterke sider. Noen er hurtige, andre er taklingssterke, andre igjen kan være gode med ball eller ha stor arbeidskapasitet. Dette er bra for lagene har bruk for ulike typer.

Differensiering vil si å ta utgangspunkt i den enkeltes styrker og/eller svakheter og å lete etter måter å organisere treningene på som er gunstig både for spilleren og laget. Differensiering er å individualisere treningene innenfor rammen av laget.

Raufoss Fotball anbefaler NFF's mal på differensiering på feltet:

- Sjef over ballen:
  - Alle er sammen.
  
- Spille med og mot. Del spillerne inn i tre ferdighetsnivåer. Det ideelle er at spillerne over tid spiller:
  - 1/3 av tiden med og mot dem som er på samme nivå
  - 1/3 av tiden med dem som har kommet lengre
  - 1/3 av tiden med dem som ikke har kommet så langt
  
- Tilpasset smålagsspill:
  - Smålagsspillet må være tilpasset ferdighetsnivå.
  - Noen ganger: Organiser smålagsspill etter spillernes nivå
  - Andre ganger: Organiser smålagsspillet slik at alle lagene er jevnbyrdige.
  
- Scoringstrening:
  - Differensier i tre grupper med ulik vanskelighetsgrad når det gjelder tid og rom.



## **RAUFOSS FOTBALL 100 ÅR MED STOLTHET**

Faste løsninger på differensiering der de samme utvalgte spillerne alltid er i sammen, er en seleksjonspraksis og skal ikke forekomme i barnefotballen.

### **6.5. Hospitering**

Hospitering er et eksempel på differensiering der spillere i perioder får trene og spille på lag i høyere årsklasse eller på tvers av kjønn, i tillegg til sitt opprinnelige lag. I Raufoss Fotball skal dette styres i samarbeid mellom trenere på opprinnelig lag og trenere på hospiteringslag og treneransvarlig/spillerutvikler i klubben.

Hospitering forekommer der det er helt synlig at en spiller trenger dette for å få gode nok utfordringer. Spilleren kan også løftes helt ut av årgangen, men skal da følges nøye på utviklingskurve. Dette gjelder spillere som er villig til å ofre/forsake mye for å bli gode, som vil mest og ikke bryr seg så mye om det sosiale. Spilleren skal også vurderes utfra holdninger og modenhet. Hospiteringen skal skje i samråd med spiller og foreldre og trenerapparat.

Flytsonesprinsippet og hvor moden spilleren, miljøet og foreldrene er for å tåle hospiteringen, er avgjørende når spillere får lov å prøve seg på høyere nivåer. Gode hospiteringsordninger er et viktig virkemiddel for læring generelt og mestring spesielt. Det kan imidlertid være en kime til konflikt der spillerne unødvendig kommer i konflikt med eget alderslag og det kan skape konflikt mellom trenere. Raufoss Fotball mener at spilleren alltid må stå i sentrum, men at lagene også kan hensyntas ved behov.



# RAUFOSS FOTBALL 100 ÅR MED STOLTHET

## 7. Skoleringsplan 13-19 år

Raufoss Fotball bruker NFF's skoleringsplan for 13-19 åringer, samt landslagsskolen 13-16 år.

Planene ligger ute på treningsøkta.no, og her er det laget øvelser og økter på tema vi bør bruke

Skoleringsplanen og landslagsskolen skal utvikle spillernes ferdigheter i de enkelte spillfasene og utvikle ferdighetene opp mot roller i spillet.

### 7.1. Tema landslagsskolen 13-16 år

1A	2A
Prinsipper for å utnytte tid og rom	Prinsipper for å diktere 1A
<b>Resten av laget</b>	<b>Resten av laget</b>
Prinsipper for spillbarhet og romskaping	Prinsipper for å krympe tid og rom-soneforsvar

### 7.2. Tema skoleringsplan 13-19 år

- Tema 1: Kan jeg og vil jeg bli ballfører?
- Tema 2: Bevegelse foran, bak og forbi?
- Tema 3: Fra trangt til ledig
- Tema 4: Hvordan skape overtall?
- Tema 5: Hver er de viktige romma mot lag i balanse?
- Tema 6: Hvor er de viktige romma mot lag i ubalanse?
- Tema 7: Spilletts faser i angrep-bearbeiding
- Tema 8: Spilletts faser i angrep-Inn i siste 1/3 del
- Tema 9: Spilletts faser i angrep-Score mål

I Raufoss Fotball starter vi i det små og bygger kompetansen i treningsgruppa steg for steg. Start med enkle prinsipper og utvikle disse med påbygning etter hvert. De samme spill prinsipper kan brukes om det er 3vs3 eller 11vs11!



# RAUFOSS FOTBALL 100 ÅR MED STOLTHET

## 8. Skoleringsplan Keepere 6-19 år

Raufoss Fotball benytter seg av skoleringsplanen for keepere 6-12 år og 13-19 år, samt landslagsskolens skoleringsplan for keepere. Innenfor disse rammene ønsker vi å bygge en kultur for å ta vare på og skape flere keepere i hvert kull/team.

Klubben ønsker at det lages keeperteam på kryss av kjønn og alder som trener i sammen ukentlig med dedikerte trenere. Hvordan dette deles inn i forhold til alder og kjønn må tilpasses de aktuelle spillerne og behovet.

Eksempel på keeperteam i Raufoss Fotball:

### Gruppe 1 (6-10 år):

- Jenter og gutter i sammen.
- Få med flest mulig til å prøve keeperrollen for å inspirere til videre satsing.

### Gruppe 2 (11-14 år):

- Jenter og gutter i sammen.

### Gruppe 3 (15-19 år):

- Jenter og gutter i sammen eller delt på kjønn.

### Senior:

- Begge kjønn har egen keepertrener.

Felles for alle grupper er at det er engasjerte trenere som legger en plan og følger denne. Keepertreningene går foran lagstrening.



# RAUFOSS FOTBALL 100 ÅR MED STOLTHET

## 9. «Dette er Raufoss Fotball»

### 9.1. Raufoss modellen 6-12 år

Raufossmodellen er retningsgivende for hvordan barnefotballen i klubben er organisert. Den er med på å sikre at spillerne i barneavdelingen får ett best mulig tilbud og at man jobber etter visjonen «topp-utvikling-miljø» for å bevare flest mulig lengst mulig på en best mulig måte i klubben.

#### **Laginndeling:**

- Raufoss fotball har tilbud for 6 åringer i «lekegruppa». Denne gruppa består av både gutter og jenter.
- Raufoss fotball ønsker at det lages en treningsgruppe pr alderstrinn og kjønn i alderen 7-12 år uavhengig av hvilken skolekrets spillerne kommer fra.
- Om det er praktisk å dele pr. skolekrets av ulike årsaker så gjøres dette i samråd med klubbleidelse/administrasjon.
- Påmelding av lag til seriespill og klubbens egne turneringer gjøres igjennom klubbens administrasjon. Frist for innmelding av lag, se fotball.no eller kontakt adm.
- Påmelding til øvrige turneringer gjøres direkte til arrangør av lagleder.

#### **Treninger:**

- I vinterhalvåret får lagene tilbud om 1-2 dager inne i Raufoss Storhall evt. i gymsaler.
- I sommerhalvåret har 6-9 år klassene trening og kamparena på Raufoss Stadion.
- 10-12 åringene har trening og kamparena i Raufoss Storhall eller Nammo stadion.



# RAUFOSS FOTBALL 100 ÅR MED STOLTHET

## Organisering:

Slik organiseres teamene og lagene i Raufoss Fotball. Med team menes hele årgangen fordelt på gutter og jenter, med lag menes hvert enkelt lag i teamene.

- Teamleder/hovedtrener: Administrativ leder
- Lagstrener: Hjelpetrener
- Lagledere: Helst en pr. lag
- Foreldregruppe

## Kompetansekrav:

- En trener pr. team med minimum delkurs 1 i NFF grasrottrener.
- Alle trenere skal ha barnefotballkvalden.

## Kommunikasjon:

Alle trenere og lagleder kalles inn til minimum 2 stk møter i året - før sesongstart og ved sesongslutt.

## Turneringer:

- 6 - 10 år:
  - Knøttiaden og Romjulscup.
- 11 - 12 år:
  - Romjulscup og Raufossturneringen.

Økonomi vedrørende turneringer:

Klubben dekker lagspåmelding til turnering(er) per år etter følgende oppsett:

- 6 - 10 år:
  - inntil kr. 2000,- pr. gruppe. (Eks.G8)
- 11-12 år:
  - inntil kr. 1000,- pr. lag (Eks.J12 stiller 3 lag i en cup – utløser kr 3000,- i støtte)



# RAUFOSS FOTBALL 100 ÅR MED STOLTHET

Lagene må selv passe på å melde seg på i henhold til utsendt informasjon til lagene i god tid før turneringen starter.

Utover de nevnte turneringene står lagene fritt til å velge hvilke og hvor mange turneringer man deltar på, men administrasjonen må ha informasjon om hvilke turneringer lagene deltar i og tidsrommet det skjer.

## 9.2. Raufossmodellen 13-16 år

Modellen er retningsgivende for den sportslige aktiviteten 13-16 år, og skal sikre at alle som vil spille fotball får muligheten til det, dersom det er tilstrekkelig ressurser tilgjengelig.

Samtidig ivaretar modellen klubbens fokus på «topp» for å kunne drive tilstrekkelig spillerutvikling i henhold til klubbens strategiplan.

### **Laginndeling:**

Raufoss Fotball ønsker å stille lag på alle nivåer, der ett førstelag representere klubben på best mulig nivå lokalt eller nasjonalt og de andre lagene spiller på riktig nivå i forhold til best mulig utviklingsmulighet for spillerne.

### **Treninger:**

- Teamene kan deles inn i to nivågrupper. Levende grupper der spillere kan bli flyttet opp eller ned i forhold til utvikling, motivasjon etc. Det skal uansett differensieres på treningsfeltet.
- Teamene trener på samme sted til samme tid, så langt dette er mulig.
- Teamene får treningstid i Raufoss Storhall, Nammo Stadion og Raufoss Stadion (ved behov for gress)
- U14 og U16 skal nivådeles. De andre teamene må ta vurdering om organisering etter antall og ambisjon.
- Treningsgruppe 1 U16 defineres som Elitegruppe. Se eget avsnitt 10.2.



# RAUFOSS FOTBALL

## 100 ÅR MED STOLTHET

### Treningsplan:

Alle skal følge skoleringsplanen 13-16 år.

### Organisering:

- Teamleder: Administrativ leder for teamet (kan også være hovedtrener)
- Hovedtrener: Sportslig ansvarlig for hele teamet generelt og 1. lag spesielt.
- Lagstrenerer: Ass trenere med ansvar for øvrige lag.
- Lagledere: En pr. påmeldte lag.
- Foreldregruppe: Med ansvar for dagnadsorganisering i klubben samt sosiale tiltak innad i teamene.

### Kompetansekrav:

- Alle trenere i ungdomsfotballen skal ha ungdomsfotballkvalifiseringen
- En trener pr. team (eks. J13) skal ha hele NFF Grasrottrener.

### Turneringer:

- 13-14 år:
  - Romjulscup,
  - Raufossturneringen,
  - En turnering med overnatting eks. Sandar Cup/ Norway Cup etc.
  - Lag 1 bør delta i en elitecup i løpet av sesongen for å få god nasjonal motstand.
- 15-16 år:
  - Romjulscup
  - Raufossturneringen
  - Norway Cup/Dana Cup el. tilsvarende.
  - Lag 1 deltar i NM.
  - Lag 1 bør delta i en elitecup i løpet av sesongen for å få god nasjonal motstand.
- 17-19 år:
  - Lag 1 deltar i NM.





## **RAUFOSS FOTBALL 100 ÅR MED STOLTHET**

- Dana Cup eller tilsvarende etter eget initiativ.

Økonomi vedrørende turneringer:

Klubben dekker lagspåmelding i en turnering per år etter følgende oppsett:

- 13-19 år:
  - inntil kr. 2000,- pr. lag (Eks. 2 stk U16 lag utløser 4000,- i støtte)

### **Rekruttlag Herrer**

- Laget består av reservene på A-laget, samt juniorspillere.
- Lagledelse fra det sportslige apparatet rundt A-laget.
- Stiller i år lag i 3. divisjon.

### **Rekruttlag damer**

- Rekruttlaget består av reservene fra A-laget og jenter som er fra 15 år og oppover.
- Dette laget må tilpasses til hvordan A-laget er sammensatt og A-lagsspillere vil benyttes etter behov om kamptrening.
- Laget har egen hovedtrener.
- Hospitering av spillere fra junioravdelingen koordineres med trener opprinnelig lag, trener rekrutt damer og A-lags trener.



# RAUFOSS FOTBALL 100 ÅR MED STOLTHET

## 10. Toppfotball

### 10.1. Strategi og hovedmålsetning:

Raufoss Fotball skal være en del av norsk toppfotball og med en lokal profil. Klubben skal være det naturlige valget for distriktet og regionens talenter.

#### Hovedmål A-lag herrer

Raufoss Fotball skal være etablert i norsk toppfotball og være blant de 35 beste klubbene i landet.

Raufoss Fotball ønsker at en stor andel av A-lagsstallen skal være lokale, med lokal mener vi GLT regionen samt Hadeland.. eller klubbutviklede, med klubbutviklede mener vi å ha vært i klubben siden junioralder.

#### Hovedmål A-lag damer

Raufoss Fotball skal kjempe om opprykk til 1. divisjon, med ett flertall av klubbutviklede spillere.

Være det klare valget for distriktets jentetalenter som fortsatt ønsker å spille fotball etter junioralder.

#### Hovedmål Klubbutvikling:

- Raufoss fotball skal bli kvalitetsklubb og samtidig jobbe mot å oppnå en stjerne i NTF's akademiklassifisering.
- Raufoss Fotball skal utvikle spillere til egne A-lag og for spill i Eliteserie og Toppserie.
- Klubben skal etablere og implementere tydelige spillestilprinsipper gjennom en skoleringsplan for 13-19 år.
- Raufoss Fotball ønsker å være etablert i G19 Interkrets
- Raufoss Fotball ønsker å være etablert i G16 interkrets.



## **RAUFOSS FOTBALL 100 ÅR MED STOLTHET**

- Raufoss Fotball skal ha god oversikt over de beste spillerne i sone Vest i alderen 12-19 år og klubben skal ha et godt forhold til samarbeidsklubber.
- Klubben skal ha gode rutinger for teambygging, lags sammensetting og prioriteringer.

### **10.2. U16 og U19 Elite**

U16 og U19 elite ønskes bestående av de beste spillerne fra alderen 14-19 år i klubben og regionen.

#### U19 Elite:

Fra sesongen 2019 skal klubben ha en G19 tropp bestående av kvalifiserte spillere som har det Raufoss Fotball ser etter i forhold til:

- 1) Typer (riktig holdninger, ydmykhet og lærevilje)
- 2) Tempo/fart-genetikk, løpskraft/fysikk-trenbart
- 3) Fotballforståelse-ferdigheter-målfarlige spillere.

#### U16 Elite (Treningsgruppe 1):

Elitetroppen består av kvalifiserte spillere som har det Raufoss Fotball ser etter i forhold til:

- 1) Typer (riktig holdninger, ydmykhet og lærevilje)
- 2) Tempo/fart-genetikk, løpskraft/fysikk-trenbart
- 3) Fotballforståelse-ferdigheter-målfarlige spillere.

Det er viktig at Raufoss Fotball har ett godt samarbeid med naboklubber angående utveksling av spillere begge veier, slik at klubber som avgir spillere til Raufoss Fotball kan få noen tilbake.



# RAUFOSS FOTBALL 100 ÅR MED STOLTHET

## Felles for elitegruppene:

- Hovedtrener med høyt nivå av kompetanse og dedikasjon.
- Assistenttrener må ha kompetanse til å ha keeper trening 2 ganger pr. uke.
- Lagleder
- 4 ressurspersoner som har ansvar for:
  - Organisering dugnad
  - Filming av kamper
  - Sosiale tiltak
  - Vask av klær etc.

## 10.3. Spillerlogistikk

### A-lag herrer:

- Målet er at hovedandelen av A-stallen skal bestå av regionale, lokale og klubbutviklede spillere.
- Spillere rekrutteres i prioritert rekkefølge:
  - Egen klubb
  - Lokalt (GLT, Hadeland)
  - Regionalt (IØFK, Akershus, Oslo, Østfold)
  - Nasjonalt
  - Norden
  - Internasjonalt.
- Min. en spiller fra egen klubb fases inn i A-stallen pr. år.

### A-lag damer:

- Målet er at 80% av a-stallen skal bestå av lokale og klubbutviklede spillere.
- 20 % regionale talenter

### Elite U19 og U16

- Rekruttering fra:
  - Egen klubb
  - Sone vest IØFK og kretslag IØFK



# RAUFOSS FOTBALL 100 ÅR MED STOLTHET

- Kartlegging av aktuelle spillere i regionen

## Klubbutvikling:

- Spillere fra våre naboklubber tilbys hospitering både i trening og turneringer i våre beste treningsgrupper fra de er 13 år.
- I utgangspunktet skal ikke disse tilbyd overgang, så fremt det ikke er vektige grunner til det i forhold til treningshverdag og kamparena i egen klubb.
- I kraft av at Raufoss Fotball har ansvaret for sonelagsmodellen i sone Vest IØFK kartlegges spillerne av våre trenere gjennom sonesamlingene.

## 10.4. Treningsprosessen

Klubben skal kartlegge våre fremste satsningsspillere i alderen 13-19 år som har det største potensialet til å bli a-lags spiller på følgende kriterier:

- Fotballferdighet
- Fotballfysiologiske styrker og svakheter
- Skade utsatthet
- Fotballmentalitet

Klubben skal optimalisere treningsprosessen for våre satsningsspillere i alderen 13-19 år ved å:

- Ha en fastsatt struktur på spillersamtaler
- Bruke prosessverktøy for videoanalyse
- Bruke videoanalyse med individuelt fokus
- Bruke prosessverktøy for fotballmentalitet
- Bruke testbatteri for fysisk testing
- Ha individuelt målrettet og tilrettelagte planer for utvikling av fotballferdighet, fotballfysiologiske forutsetninger, skadeforebygging og mentalitet.
- Ha en base der profilene til satsningsspillerne samles.



# **RAUFOSS FOTBALL 100 ÅR MED STOLTHET**

## **10.5. Utdanning / Fotball**

- Klubben ønsker å ha ett formelt samarbeid med de videregående skolene i Gjøvik og Toten for å optimalisere treningsprosessene for våre fremste satsningsspillere 16-19 år.
- Klubben ønsker å ha ett formelt samarbeid med Vestre Toten ungdomsskole for å optimalisere treningsprosessen for våre fremste satsningsspillere i alderen 13-16år.
- Klubben skal ha ett FFO- tilbud for å skape ekstra aktivitet og optimalisere treningsprosessen for spillere 6-12 år.

## **10.6. Samarbeidsmodeller**

- Klubben skal ha ett formalisert samarbeid med klubber i sone Vest for å ta ansvar for potensielle toppspilleres treningsprosess gjennom individuell kartlegging.
- Klubben skal ha en formalisert samarbeidsavtale med NFF Indre Østland for å drive spillerutvikling i sone Vest for spillere i sonelagsalder (12-14 år)
- Klubben skal drive systematisert trenerutvikling i samarbeid med NFF Indre Østland og naboklubber.
- Klubben skal søke samarbeid med universitet på Gjøvik vedr. prosjekter vi kan bidra i og ha nytte av.



# RAUFOSS FOTBALL 100 ÅR MED STOLTHET

## 11. Kompetanse

Raufoss Fotball er i prosess mot å bli kvalitetsklubb. Det medfører at vi som klubb må oppfylle krav til kompetanse som fotballforbundet stiller.

Målsetning:

- Klubben har definert trenerutvikling som et viktig område for å oppnå hovedmålsettingen om å være etablert i norsk toppfotball med en klubb utviklet og lokal profil.
- Klubben skal være en sentral aktør i å utdanne trenere i barne- og ungdomsfotballen i sone Vest, i samarbeid med NFF Indre Østland.
- Vi skal motivere og legge til rette for at våre trenere kan ta høyere utdanning.

### 11.1. Trenerkompetanse

Raufoss fotball legger til grunn kompetansekravene i kvalitetsklubbkriteriene i forhold til krav til kompetanse blant trenerne i klubben. Utover dette har vi ett ønsket nivå på trenerkompetanse på sikt.

#### Kompetansekrav for å bli trener i Raufoss Fotball

- Barnefotballen 6-12 år:
  - Alle trenere i barnefotballen skal ha barnefotballkvelden.
  - En trener pr. team (eks. G8) skal ha NFF Grasrottrener del 1.
- Ungdomsfotball 13-19 år:
  - Alle trenere i ungdomsfotballen skal ha ungdomsfotballkvelden
  - En trener pr. team (eks. J13) skal ha hele NFF Grasrottrener.



# RAUFOSS FOTBALL 100 ÅR MED STOLTHET

## 11.2. Kompetansemål Raufoss Fotball

### Barnefotballen 6-12 år:

- Alle trener pr. team (eks. G8) skal ha NFF Grasrottrener del 1, og del 2 fra 9 år.
- Flere trener pr. team har hele NFF Grasrottrener.

### Ungdomsfotballen 13-19 år:

- Hovedtrenere med UEFA B-lisens.
- Alle trenere har NFF Grasrottrener.
- Flere kvinnelige trenere

### Virkemidler

- Raufoss Fotball skal arrangere barnefotballkveld før utgangen av april mnd. Oppmøteplikt for alle trenere i barnefotballen. Be inn naboklubbens trenere.
- Raufoss Fotball skal arrangere ungdomsfotballkveld før utgangen av april mnd. Oppmøteplikt for alle trenere i ungdomsfotballen. Be inn naboklubbens trenere.
- Raufoss Fotball skal i samarbeid med IØFK og evt. naboklubber gjennomføre NFF Grasrottrener delkurs 1 en gang i året.
- Raufoss Fotball skal i samarbeid med IØFK og evt. naboklubber gjennomføre NFF Grasrottrener delkurs 2, 3 og/eller 4 en gang i året. (etter behov)
- Rekruttere 1-2 søkere til UEFA B-lisens hvert år.

### A-lag Herrer:

- Hovedtrener med UEFA A-lisens og toppspillererfaring
- Assistent UEFA B-lisens
- Keepertrener med UEFA B-lisens og toppspillererfaring.
- Fysisk trener med relevant kompetanse/erfaring
- Analyseansvarlig med kunnskap og erfaring med bruk av interplay.





# RAUFOSS FOTBALL 100 ÅR MED STOLTHET

## A-lag Damer:

- Hovedtrener med UEFA B-lisens
- Assistenttrener med NFF Grasrottrener
- Keepertrener med UEFA B-lisens

## Virkemidler:

- Sette av tilstrekkelig ressurser i budsjettene til å ansette ønsket kompetanse.
- Sette av tilstrekkelig ressurser til å gi nødvendig kompetanse gjennom UEFA A, UEFA B og Keepertrener UEFA B.

### 11.3. Dommerkompetanse

Raufoss Fotball tar problematikken rundt knapphet på dommere alvorlig. De er en like viktig aktør som spillerne for å kunne arrangere fotballkampen. Vi ønsker å rekruttere klubbdommer i ett bredt perspektiv, der vi pålegger alle 12-14 åringene i klubben å gjennomføre vårt klubbdommerkurs.

Vi ser dette som viktig både for å rekruttere nye dommere, men ikke minst å øke fokuset på dommeroppgaven til alle spillere i denne alderen slik at de får en bedre forståelse av hvilke utfordringer en dommer har. Vi mener at dette på sikt kan skape bedre holdning og økt respekt mot dommeren. Spilleren velger selv om de vil ta på seg å dømme kamp.

#### Krav:

- Alle 12-14 åringer skal ha klubbens obligatoriske klubbdommerkurs på våren. Da kan de også ta på seg å dømme kamper mot betaling.

#### Mål:

- Rekruttere 10 nye dommere hvert år.



# **RAUFOSS FOTBALL 100 ÅR MED STOLTHET**

## **12. Sluttord**

Formålet med sportsplanen er å skape felles retningslinjer for en helhetlig sportslig utvikling i Raufoss Fotball. Planen bygger på de felles retningslinjer som NFF setter for barne- og ungdomsfotballen, samt de målsettinger som er nedfelt i Raufoss Fotballs strategiplan for perioden 2017-2021.

Denne planen er ment som en hjelp og ett verktøy til å lage hverdagen bedre for alle i klubben. Noe er absolutt og andre ting gjøres med skjønn, fornuft og god gammeldags folkeskikk. Det viktige å tenke på er at målet vi har er å skape aktivitet og ett trygt miljø rundt oss, da går det meste av seg selv.

Lykke til med årets sesong! ☺