



# **SPORTSPLAN**

**RENNESØY FK**

## 1 Forord:

Rennesøy Fotballklubb (RFK) ble etablert 24. juni 2014. Den høsten ble også den første sportsplanen utarbeidet. Involvert i utarbeidelsen av 2014 utgaven var konstituert styre for 2014, samt ressurspersoner fra medlemsmassen. Sportsplanen ble sist revidert av styret og sportslig leder i 2020.

## 2 Innledning:

Formålet med sportsplanen er å skape retningslinjer for den aktiviteten vi har i RFK og derved utvikle klubb og spillere i en positiv retning. I sportsplanen så ønsker vi samle våre tanker på hvilke retningslinjer som skal gjelde for våre lag fra knott og opp til senior fotball. Vi skal være en klubb som har som mål å lære alle våre medlemmer å spille fotball sammen. Vi skaper samhold rundt fotballen som aktivitet og vi utvikler livslange bånd mellom spiller, trener og foreldre.

RFK har skapt en identitet i hvordan lagene våre spiller fotball, det er en felles forståelse som gjenspeiler seg på tvers av alder og kjønn. I sportsplanen så har vi samlet vårt DNA og laget en beskrivelse på vår identitet. Grunnmuren til et fellesskap måles i erfaringer og historier som skapes sammen som en gruppe og i RFK er vi alle et stort lag som tenker likt om fotball.

## Strategiplan



### **Bygge miljø**

RFK KNOTT  
RFK BARN  
RFK UNGDOM  
RFK JUNIOR  
RFK SENIOR

### **Trygge rammer**

Vi trener alltid sammen  
Vi skaper trygge relasjoner  
Vi spiller opp eller ned i alder.  
Vi driver med mesterlære

### **Nok utfordringer**

Vi spiller med og mot spillere som passer egen utvikling  
Vi gir våre spillere nye utfordringer som gjør at de må tenke og forandre mønster

### **Treneroppfølging**

Trenerveileder på RFK  
knott, barn, ungdom og junior

### **3 Verdigrunnlag, visjoner, og mål:**

Det er et krav at alle våre trenere, lagledere, ledelse og tillitsvalgte for øvrig setter seg grundig inn i vårt verdigrunnlag. Vår sportslig leder gjennomgår vårt verdigrunnlag, visjon og mål på trenerforum for nye trenere. Før vi går inn på hvordan vi skal spille fotball og hva vi ønsker å lære spillerne våre, så må vi definere for oss selv, *hvorfor vi ønsker å drive med utvikling av fotballspillere?* Vi har her samlet følgende argumenter.

- Vi ønsker å skape et trygt og godt oppvekstmiljø på Rennesøy
- Vi ønsker å utvikle sunne og gode verdier
- Vi ønsker å lære alle våre spillere å spille fotball sammen
- Vi ønsker å oppleve glede med fotball både på og utenfor banen
- Vi ønsker å dele vårt engasjement for spillet
- Vi ønsker å gi våre spillere livsmestring gjennom fotballen og ser overføringsverdien av ferdigheter som de kan ta med seg til arenaer utenfor banen.

#### **3.1 Verdigrunnlag og holdninger:**

Vår kultur i RFK skal bygge på samhold, lojalitet og respekt for hverandre. Medlemmene våre skal være gode rollemodeller og spille en positiv rolle i idrettsmiljøet på Rennesøy.

På hver trening går vi på banen med følgende mål. Vi har det gøy sammen. vi gjør vårt beste og vi oppfører oss. Vi legger en plan og det er den vi vurderer i etterkant av trening, kamp og turneringer. Hos oss er det ikke resultatet som evalueres, men om vi klarte å gjennomføre planen.

##### **3.1.1 Vi har det gøy sammen:**

På hver trening skal vi ha det kjekt sammen. Vi stiller oss spørsmålet hvorfor spiller barn og unge fotball? Samhold, gleden over aktiviteten, det å bli bedre, møte venner m.m. Vi som klubb ønsker å organisere våre treninger og aktiviteter etter barn og unges behov. Barn og unge lærer av å få oppgaver hvor de selv kan ta ansvar. Før kan styre seg selv og ta det gode valg. Så er vår oppgave som klubb å lære dem prinsipper for hvordan de kan løse oppgavene. Eks på prinsipper kan være, spill sammen, lag pasningslinjer til hverandre, jobb sammen i forsvar (flytt dere sammen som lag). Vi bruker geometriske figurer (trekant, firkant, stjerne m.m) og linjer, rotasjoner, plassbytter, åpne og lukke dører som enkeltord for å få spiller til å forstå hvordan de kan løse oppgavene som blir gitt. De vil da med tiden få en forståelse og kompetanse til å kunne løse oppgavene som blir gitt på egen hånd og sammen med andre. Når gruppen begynner å forstå så er målet vårt at de skal oppleve seg trygge og frie til å leke og samarbeide i lag. Målet er at de selv finner løsninger, først da vil de lagres i hjernen og vare over tid.

##### **3.1.2 Vi gjør vårt beste:**

Et viktig verdigrunnlag for oss som klubb er å lære våre spillere at vi alltid går på banen

for å gjøre vårt beste og spille våre medspillere gode. Når alle blir involvert og akseptert i laget så vil den enkelte spiller få kunne utnytte sitt ytterste potensial.

I RFK skal spiller vite at vi trenere vektlegger gode lag presentasjoner og samspill. Vi vurderer hver enkelt spiller opp mot sine forutsetninger. Vårt budskap er at du jobber hver dag med å få ut det beste i deg selv og dine medspillere. Gjør vi det så er det godt nok. Når alle gjør sitt beste og vil hverandre vel, så vil vi sammen ta nye steg og kunne strekke oss litt lengre for hver økt.

### **3.1.3 Vi oppfører oss sammen med andre:**

De fleste trives best i lag med andre mennesker som kan oppføre seg, har respekt for hverandre, er ydmyke og inkluderende. RFK ønsker ikke bare å utvikle fotballspillere, vi ønsker å utvikle gode mennesker. Det er en verdi for oss at spillere som har vært og er i klubben skal kunne representere klubben på en god måte. Fra knotteskole til seniorfotball så skal våre medlemmer kjennetegnes ved at vi kan oppføre oss på og utenfor banen. Vi behandler klubben, våre trenere, medspillere, dommere og motstandere med den respekt de fortjener. Vi starter og avslutter økten sammen. Det snakkes til hverandre og ikke om hverandre. Vi unner hverandre suksess og deler opp og nedturer sammen. For å få til dette så har vi valgt ut noen verdier som er viktige for oss:

- Respekt
- Inkludering
- Lærevillig
- Reflektert

## **3.2 Visjon**

“Fotball er gøy på Rennesøy”

### **3.3 Mål:**

Gi spiller mulighet til å utvikle seg som menneske positivt og varig. Vi ønsker å utvikle sunne gode verdier, spille underholdende fotball og ha det kjekt sammen. Vi skal være til stede for hverandre og alltid etterstrebe å gjøre vårt beste.

1. Skape et trygt og inkluderende miljø hvor alle spiller på lag med hverandre.
2. Utvikle selvstendige spillere som tar egne valg.
3. Drive god spiller og trenerutvikling i praksis.

#### **3.3.1 Et trygt og inkluderende idrettsmiljø:**

Miljøet er vår viktigste utviklingsarena, det viser seg at vi mennesker lærer aller mest av våre nærmeste i miljøet. Trenere og foreldre har alle stor påvirkning på hvordan læringsmiljøet i et lag og en klubb er, men aller mest betyr det hvordan våre venner oppfører seg og styrer gruppen. RFK bruker derfor mye tid og krefter på å lære opp

“ledere” på banen i hvordan vi skal oppføre oss på trening og i kamp. Hvilke fotball vi ønsker å spille og hvordan vi skal lede våre medspillere. Vi bruker vårt verdigrunnlag om at vi skal ha det gøy på trening, oppføre oss og alltid gjøre vårt beste som en rettesnor. Vårt mål er at vi skal la spillerne få være med å styre miljøet. Vi ønsker å skape utforskende miljøer hvor spiller selv utfolder seg og pusher hverandre. Mennesket trenger trygghet i bønn. For de fleste så er den ikke der med en gang, men må jobbes med. Vi starter derfor alltid med å gi våre nye medlemmer trygge rammer. Vi gir dem opplæring i prinsipper om hvordan vi ønsker å spille sammen og starter med en gang å bygge relasjoner mellom medspillere og trenere. Vi ser at for å kunne bli glad i spillet, så må en oppleve at medspillere og trener ser deg og at miljøet vil deg vel. Først da tør en å utfolde seg med ball og ta egne valg.

Vi definerer fotball som et lagspill og ønsker å bygge et miljø hvor vi spiller fotball samme. Der vi lærer våre medlemmer å finne sine styrker innenfor laget. Lære spiller, trenere, ledere og foreldre at vi må jobbe sammen og ikke hver for oss. Målet vårt er å lære våre medlemmer å finne sin spisskompetanse, for så å kunne bruke den til å sette medspillere oppi situasjoner hvor de får brukt sin. En formel som vi bruker for å analysere miljøet vårt er forme

Relasjoner - frustrasjon + mestring = Trivsel og trygghet = Fotballspiller (Gode mennesker)

### **3.3.3 Drive god trenerutvikling**

Vi inviterer foreldre til å være med rundt lagene slik at vi sammen kan skape en trygg hverdag for spiller og frivillige. På våre tilbud RFK BARN, RFK UNGDOM og RFK JUNIOR så gjennomfører klubben sin treningsmetodikk uke for uke. Her jobber klubben, trenere og spiller sammen om å utvikle en felles spillside. Vi samles rundt spilleprinsipper og gjør refleksjoner rundt valgene som oppstår på banen. Det gjøres sammen i trenerteam og sammen med spillerne.

Vi mikser aldre og kjønn på alle våre tilbud. Dette gir oss store fordeler på sikt da det er trygt å være i klubben vår uavhengig av årskull. I RFK så jobber vi sammen, alle spiller på samme lag. Med å ha ulike barn og ungdommer på trening så har vi også stor fleksibilitet i hvordan vi organiserer øktene og vi har muligheter til hele tiden å kunne gi hver spiller en skreddersydd utfordring som nesten aldri er helt lik. Det gjør at spiller må tenke og tilpasse seg hver trening, noe som er krevende men veldig dagsaktuelt med den tiden vi går inn i med grønt skifte, raskere omstillinger i arbeidsliv og andre måter å lære på.

Mesterlære er et viktig verktøy i vår treningsmetodikk. Mesterlære vil si at spillere som har gått RFK skolen og “sitt banen” får lede laget i trening og kamp. Vi utvikler rollemodeller som skal lære fra seg hvordan laget kan løse ulike oppgavene som blir gitt. Vi gir barn og ungdom tid til finne sin måte å lede laget på. Vi jobber tett med dem med å

spre våre verdier som respekt, inkludering og refleksjon. Det gjør at alle spillerne våre jobber mot samme filosofi og grunntanke, som igjen gjør at vi utvikler oss på samme sti og at vi kan spille sammen uavhengig av alder og kjønn. En RFK-spiller skal oppleve at den sammen stemmen snakker om de spiller på RFK barn eller RFK ungdom. Det gjør at vi er mindre sårbare for at spillere bytter klubb og gjør skifte mellom ungdom, junior og senioravdeling mindre sårbart. Spiller er allerede trygg på spillet gjennom et felles tankesett.

Våre trenere står mange timer sammen på feltet hvor de høster erfaringer, reflekterer og evaluerer opplegg, grupper og aktiviteter. Det at vi jobber så tett sammen er et fortrinn og vi tror det gjør at trenere ønsker å være i klubben lengre. De opplever et samhold utenfor det å bare være trener. Alle trenere samles rundt følgende:

Felles retningslinjer

Felles treningsmetodikk

Felles turneringer

Felles tilbud (RFK knott, barn, ungdom, junior)

#### **4. Sportslig plan og innhold**

Vi stiller oss spørsmålet, *hvordan kan vi på en best mulig måte få ut spillerens potensial samtidig som vi har det kjekt sammen?* Deltakelse, vi ønsker å analysere våre spillere mens vi trener. Utvikle kognitive evner, hvor spiller til enhver tid blir utsatt for valg og må ta beslutninger gjennom de tankene som oppstår. Vi utvikler oss sammen og hver spiller har ansvar om å komme forberedt til trening, følge med, oppføre seg og gjøre sitt beste. Vi har aksept for at det er lov til å gi beskjed når medspiller eller trener ikke følger planen. RFK treneren bruker store deler av treningen og kampen til å observere spillere og laget. Pausene brukes til å veilede grupper om hva trener så under spillet

##### **4.1 Utviklingsløpet i RFK - hvordan organiserer vi klubben.**

Rennesøy FK deler medlemmene inn i 5 grupper

- 4-8 år - RFK KNOTT
- 9-12 år RFK BARN
- 13-15 år RFK UNGDOM
- 16 - 19 år RFK JUNIOR
- RFK SENIOR

I tabellen under finner dere en detaljert oversikt over hovedtrekk på hvordan de ulike gruppene blir organisert med tanke på antall treninger, treningsinnhold, mål og aktiviteter.

| Alder   | Organisering  | Formål   | Aktiviteter  |
|---------|---|--|--|
| 4-8 år  | <p>RFK KNOTT:</p> <p>Det deles i yngre (4-6 år) og eldre (7-8 år). Øktene ledes av erfarne frivillige foreldretrenere som har vært med over flere år. Vi rekrutterer også nye foreldre.</p> <p>Trener 1-2 ganger i uken.</p>  | <p>Bli kjent med fotball som aktivitet gjennom lek. Alt vi gjør går på samarbeid og lek. Introduserer firkanter, trekkanter, overtall spill i trening. Barna skal lære aktiviteten gjennom utforskning og oppgaver gitt av trenersteam.</p> <p>Gi barna en forståelse av hvordan vi spiller sammen.</p> <p>Lære barna hvordan en bygger opp en lagkamerat og tar vare på hverandre</p>   | <p>Deltar på ulike turneringer i løpet av året.</p>                            |
| 9-12 år | <p>RFK BARN</p> <p>Alle spillere blir tilbudt en plass i RFK barn. De trener sammen flere ganger i uken. I forlengelsen av skoledagen og på ettermiddag/kveld.</p> <p>Det er klubben som gjennomfører øktene i samarbeid med utvalgte foreldretrenere som har vært med over flere år. I tillegg får vi hjelp av frivillige foreldre.</p> <p>Alle barna er samlet på Spond under gruppen RFK BARN. Her legges det ut informasjon og tas ut lag til kamper.</p> | <p>Lære barna å ha struktur før en går i presse eller starter et angrep.</p> <p>Lære barna begrepet pasningslinjer, skape flere pasningslinjer til ballfører</p> <p>Lære barna å skjære banen, ta mer enn 1 pasningslinje i forsvar.</p> <p>Lære barna å angripe med nummer (overtall)</p> <p>Lære barna å forstå viktigheten av at en må planlegge for hvordan en ønsker å spille sammen.</p> <p>Lære barna hvordan en bygger opp en lagkamerat og tar vare på hverandre.</p> | <p>Vinterserie<br/>Vanlig serie<br/>Etne cup<br/>Lyngdal cup<br/>RFK dagen</p> |

|                 |  |   |   |
|-----------------|--|---|---|
| <p>13-15 år</p> | <p><b>RFK UNGDOM</b><br/>Alle spillere blir tilbudt en plass i RFK ungdom. De trener flere ganger i uken sammen. I forlengelsen av skoledagen og på ettermiddag/kveld.</p> <p>Det er klubben som gjennomfører øktene i samarbeid med erfarne foreldretrenere som har vært med over flere år. I tillegg får vi hjelp av frivillige foreldre til å være med å støtte opp om gruppen.</p> <p>Alle ungdommene er samlet på spond under gruppen RFK UNGDOM. Her legges det ut informasjon og tas ut lag til kamper.</p> | <p>Lære ungdommen nye strukturer i forsvar og angrep. (kognitiv oppdatering)</p> <p>Lære ungdommen symmetrisk og asymmetrisk rotasjon i angrep (Plassbytter)</p> <p>Lære ungdommen hvordan en kan ta taktiske grep underveis i kamper</p> <p>Lære ungdommen viktigheten av å opptre samlet både på og utenfor banen for at et lag skal kunne fungere.</p>   | <p>Vinterserie<br/>Vanlig sesong<br/>Vidar cup<br/>Vildbjerg<br/>Regy cup<br/>Troll cup</p> <p>Det legges opp til sosiale aktiviteter utenom fotball for å bygge miljø.</p> <p>RFK GALLA<br/>Idrettsarrangement<br/>Sosiale aktiviteter</p> |
| <p>16-19 år</p> | <p><b>RFK JUNIOR</b><br/>Alle spillere blir tilbudt en plass i RFK junior. De trener sammen flere ganger i uken.<br/>Det er klubben som gjennomfører øktene i samarbeid med erfarne foreldretrenere som har vært med over flere år. I tillegg får vi hjelp av frivillige foreldre til å være med å støtte opp om gruppen.</p> <p>Alle ungdommene er samlet på spond under gruppen RFK JUNIOR. Her legges det ut informasjon og tas ut lag til kamper.</p>  | <p>La ungdommen få anvende erfaringene de har opparbeidet seg etter mange år i klubben.</p> <p>Lære ungdommen nye strukturer i forsvar og angrep.</p> <p>Lære ungdommen symmetrisk og asymmetrisk rotasjon i angrep (Plassbytter)</p> <p>Lære ungdommen hvordan en kan ta taktiske grep underveis i kamper</p> <p>Lære ungdommen viktigheten av å opptre samlet både på og utenfor banen for at et lag skal kunne fungere.</p> <p>Være en møteplass for ungdommen på tvers av alder og kjønn.</p> | <p>Vinterserie<br/>Vanlig sesong<br/>Sommercup<br/>Treningsleir</p> <p>Det legges opp til sosiale aktiviteter utenom fotball for å bygge miljø.</p> <p>RFK GALLA<br/>Idrettsarrangement<br/>Sosiale kvelder</p>                             |



|     |            |  |  |
|-----|------------|--|--|
| 19+ | RFK SENIOR |  |  |
|-----|------------|--|--|

#### 4.2 Økonomi (datert 01.04.2023)

| Tilbud     | Pris    |
|------------|---------|
| RFK KNOTT  | 1000 kr |
| RFK BARN   | 3500 kr |
| RFK Ungdom | 3500 kr |
| RFK junior | 3500 kr |

#### 4.3 RFK spilleren

Vårt mål er å utvikle en bevisst fotballspiller som spiller med hodet og bruker beina til å utføre valgene på banen. Vi skal utvikle kognitive evner (hjernen), fotballkompetanse og karakter som hjelper dem å mestre livet på og utenfor banen. Spilleren er hovedpersonen og treningene planlegges slik at spiller får utfolde seg innenfor spillet og lære seg selv å kjenne. Treningene skal gi spiller både opp og nedturer, de skal bli satt under press og foreta hundrevis av valg. Alt skal foregå under trygge rammer, der spiller skal vite at trener og lagkamerater støtter dem og er der for å hjelpe dem til å bli bedre.

### Kjennetegn på RFK SPILLEREN



| Spiller med hodet | Fotballkompetansen | Karaktertrekk |
|-------------------|--------------------|---------------|
| Persepsjon        | Ballkontroll       | Respekt       |
| Konsentrasjon     | Bevegelse          | Inkludering   |
| Ta valg           | Posisjonspill      | Lærevillig    |
| Logisk tenkning   | Spillprinsipper    | Reflektert    |
| Evaluere          | Spillsystemer      |               |
| Reflektert        |                    |               |

Vi ønsker at spiller skal vurdere seg ut fra 4 læringsnivåer

1. Panikk - spiller ser ikke banen. Kaoset i kampen gjør at spiller ikke klarer å ta et hensiktsmessig valg. (skjer på alle nivåer)
2. Tilvenning - spiller klarer å kontrollere ballen, men har ikke sine strukturer og må derfor lete med ballen i beina.
3. Hensikt - spiller ser banen og klarer å finne pasningslinjer som gjør at spiller kan foreta hensiktsmessige valg når en mottar ball.
4. Perfeksjon - slipper ballen inn i riktig rom til riktig tid automatisk uten å tenke, bare gjør det. Det er ser enkelt ut og spiller skaffer seg nok tid til å kunne ta valgene.

### **4.3 RFK Treneren**

RFK treneren skal legge til rette for en god læringsprosess for spillerne. De skal skape trygge rammer for den enkelte spiller. RFK treneren observere valgene til spiller med utgangspunkt i struktur. Underveis i øktene så samles spillerne i grupper. Her veileder trener spillerne gjennom dialog med refleksjon rundt oppgavene som er blitt gitt. RFK treneren skal være en god rollemodell som går foran som et godt eksempel både på og utenfor banen.

Vårt mål med RFK treningen er at det for våre spillere skal være dagens høydepunkt. For å få til det så er det viktig at vi som klubb tilrettelegger for at spiller kjenner på en nytteverdi av økten. Vi ønsker å ha motiverte spillere som kjenner at de er der for seg selv og sin egen utvikling og at den skjer sammen med gode venner. Målet vårt er at RFK miljøet gir dem trygghet, glede, frustrasjon gjennom utfordringer. Det vil igjen gi mestring, trivsel og vennskap for livet.

Faglig så er målet vårt å gjøre komplekse spill varianter enkle å forstå. Metoden bygger på gode læringsstrategier og effektive prinsipper for å spille god fotball..

### **Treningsinnhold:**

Vi starter vår planlegging av treningsøkten med å se på hvordan vi skal spille sammen i dag. Hvilke strukturer ønsker vi å lære fra oss. Vi kan dele trening inn i ulike faser.

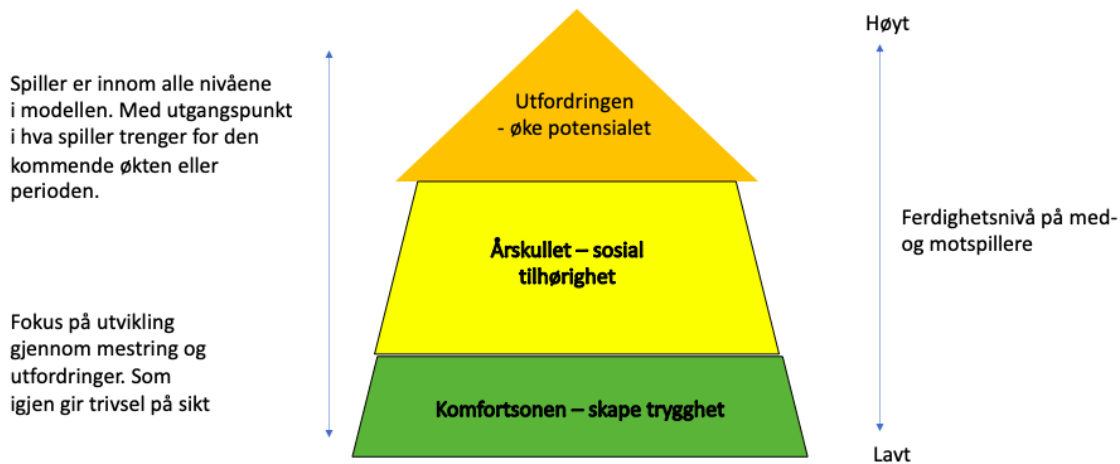
Del 1 En oppgavestyrte spill øvelse + skadeforebyggende trening

Del 2 Posisjonspill med læringsfokus

Del 3 Kamp med læringsfokus på ulike nivåer

Et verktøy vi bruker for å utvikle våre spillere og gi dem en tilpasset utviklingsarena er modellen skissert under:

## Spillerutviklingshuset til RFK



Ved å spille i de 3 ulike etasjene så vil vi kunne gi spiller tid til å tenke og skape riktige forutsetninger for å kunne ta valg på banen. En som trenger mer tid kan flyttes nedover i huset, mens en som trenger mindre tid flyttes oppover alt etter hvor de er i sin egen utviklingen. Dette er dynamisk og i løpet av en uke er en stort sett innom alle etasjene.

Vi frustrerer våre spillere på kort sikt med å gi dem nye oppgaver. Vi er aldri fornøyde og når spiller har løst en oppgave så gir vi dem en ny. Viktige verktøy vi bruker i treningsammenheng er veiledning i forkant og etterkant av trening og posisjonsspill. Etter hver økt så oppfordres spiller og trener til å stille seg selv følgende spørsmål.

Hva var kjekt på trening i dag?

Fikk jeg ut mitt potensial?

Oppførte jeg meg ovenfor mine lagkamerater, motstandere, dommer og trener?

### 5.1 Laguttak og spilletid

I RFK ser vi på alle våre lag som ett lag. Vi har en felles strategi om å melde på nok lag, som gjør at alle våre spillere har et tilpasset kamptilbud året igjennom. Hensyn vi tar i forhold til spilletid er:

**Jevnbyrdighet** - Vi ønsker at kampene skal være jevne. Å tape eller vinne tosifret er ikke kjekt for noen. Vi kan regulere kampbildet med bytter.

**Innsats og dagsform hos enkeltpillere** - Spillere som ikke viser gode holdninger i kamp, kan bli tatt av banen. Vi snakker med dem, og gir dem en ny sjanse.

**Treningsfremmøte:** Hvis man er mye borte fra trening uten grunn, kan det gi utslag i mindre spilletid. RFK spiller kamper etter en plan som øves på trening og derfor er

treningsoppmøte et styrende verktøy for spilletid. Hvis en ikke er på trening over en periode, så kan en ikke forvente å bli kalt i til kamp.