

# Sportsplan Ready fotball



Idrettsglede • Mestring • Inkludering

# Overordnet for klubben



## Formål

Hensikten med Ready er å være en nærmiljøklubb. Å tilby god idrettsaktivitet til barn og ungdom i lokalmiljøet. Ready setter fokus på menneskeutvikling integrert i den idrettslige aktiviteten.

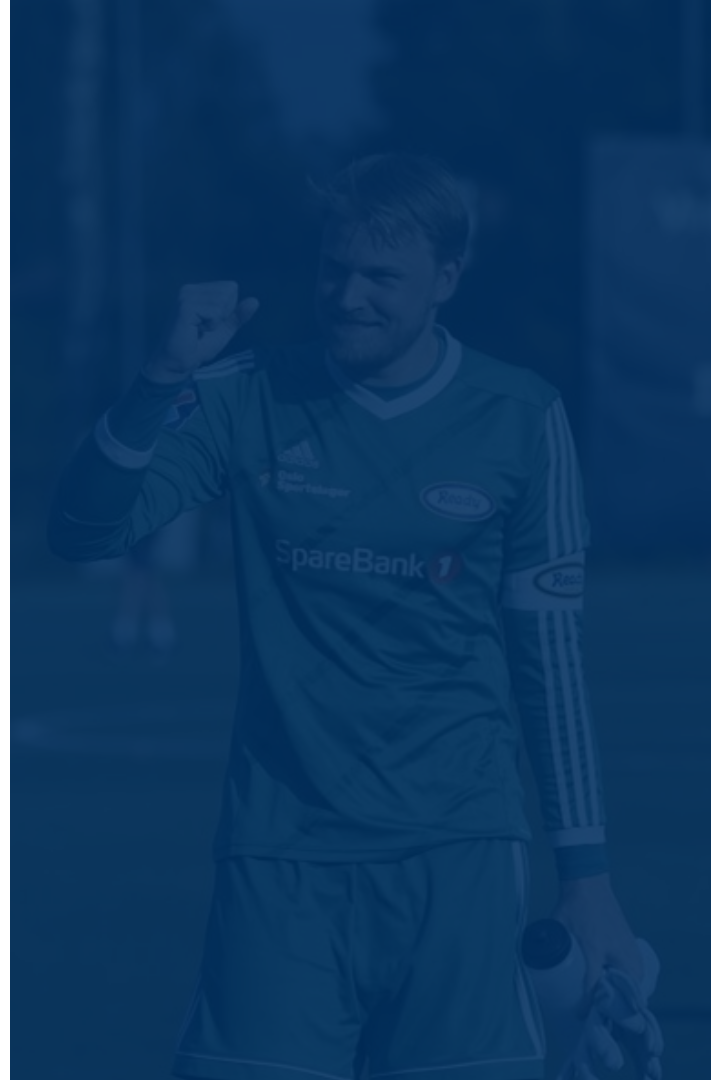
## Visjon

Ready har definert sin visjon som «Idrettsglede og mestring for flest mulig, lengst mulig.»

Under dette har Ready fotball i tillegg satt følgende visjon:

«Norges beste utviklingsklubb»

- Menneskeutvikling
- Spillerutvikling
- Dommerutvikling
- Trenerutvikling
- Lederutvikling



# Våre verdier



For å nå Readys visjon har vi laget et felles verdsett for alle klubbens medlemmer. Disse verdiene er retningsgivende for alt vi gjør. For at spillere skal utvikle seg som mennesker og fotballspillere, må vi skape et læringsklima som gjennomsyrrer klubben. Det må være stor aksept for å prøve og feile, for at mennesker er forskjellige og samtidig må samarbeide. Får vi til det vil hvert lag preges av trivsel og trygghet. Derfor legger vi stor vekt på menneskeutvikling i alle våre ledd. På bakgrunn av dette, har vi utarbeidet et felles verdigrunnlag for klubben som alle spillere skal bli innført og opplært i. Alle treninger i klubben skal inneholde et verditema, fra yngste barn til seniorer. Dette er en utviklings- og bevisstgjøringsprosess på lik linje med det sportslige opplegget i Ready Fotball.

## **Idretts glede**

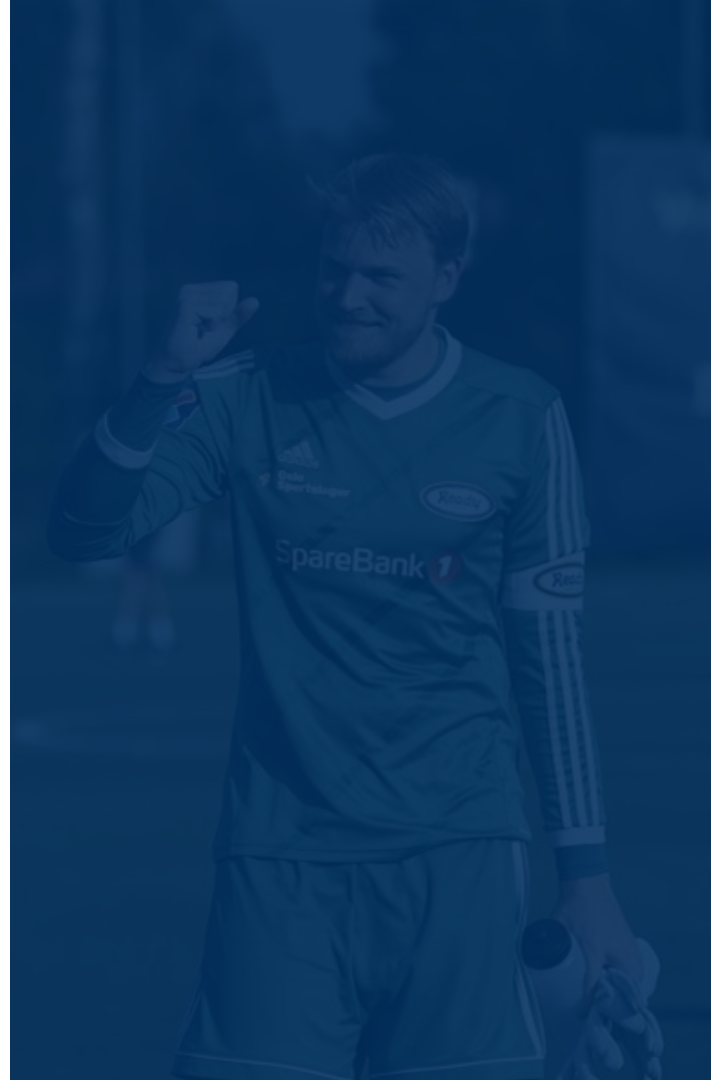
Jeg engasjerer meg for klubben, laget, medspillere, mennesker jeg møter og beskjeder som gis. Jeg bryr meg om å skape glede, for andre og for meg selv.

## **Mestring**

Jeg søker alltid å utvikle meg og gjøre mitt beste for å nå mine mål. Jeg er ansvarlig for de målene jeg har satt meg og fullfører mine forpliktelser overfor meg selv og andre.

## **Inkludering**

Jeg er opptatt av at alle jeg treffer skal inkluderes og trives. Jeg evner å se meg selv utenfra og behandler andre på samme måte som jeg ønsker å bli behandlet selv. Jeg viser respekt for klubben, mennesker jeg møter og beskjeder som gis.



# Målsetninger

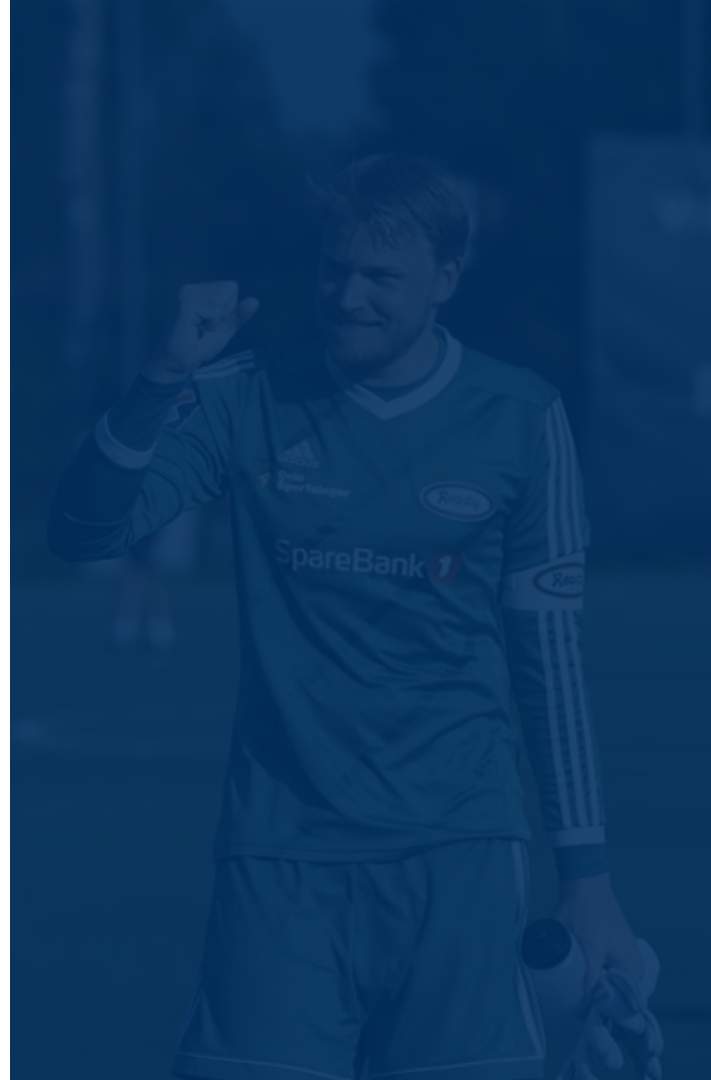


## Hovedmål

«Ready Fotball skal være et sted der alle trives og opplever et godt fotballtilbud tilpasset motivasjon og nivå».

## Delmål:

- Bli Norges beste barne- og ungdomsklubb
- Rekruttere så mange barn og ungdom som mulig til fotballspill
- Skape trivsel og fellesskap i hele klubben
- Beholde så mange som mulig i klubben så lenge som mulig
- Gi alle våre barn og unge gode betingelser for å klare seg videre i verden
- Utvikle spillere som tar steg til høyere nivåer
- Skape A-lag med overtall av lokale spillere
- Sørgе for at alle som har vært i Ready har hatt morsomme og lærerike år i idretten
- Skape en sterk klubbfølelse hos alle spillere, foreldre, trenere, dommere og ledere.





# Klubben som sjef

Idrettsglede • Mestring • Inkludering

# Klubben som sjef



Ready fotball er en nærmiljøklubb til for alle barn og ungdom i området som ønsker et fotballtilbud.

Klubbens sportsplan er vårt styringsdokument som sier noe om våre verdier og hvordan klubben ønsker å legge til rette for fotballaktivitet for våre medlemmer.

At klubben er sjef betyr at klubbens sportslige plan, verdier og beslutninger alltid skal ligge til grunn for all aktivitet. Enkeltlag, trenere og enkeltpersoner skal opptre innenfor disse rammene, med fokus på helhet, utvikling og fellesskap.



# Klubbroller



Idretts glede • Mestring • Inkludering

Per nå (2026) har klubben syv heltidsansatte som sammen utgjør sportslig ledelse. I sportslig ledelse har vi flere ulike klubbroller. Videre følger en kort beskrivelse av hvilke hovedansvarsområder de ulike rollene har. For ytterligere beskrivelser se våre stillingsinstruksjoner i vår klubbhåndbok.

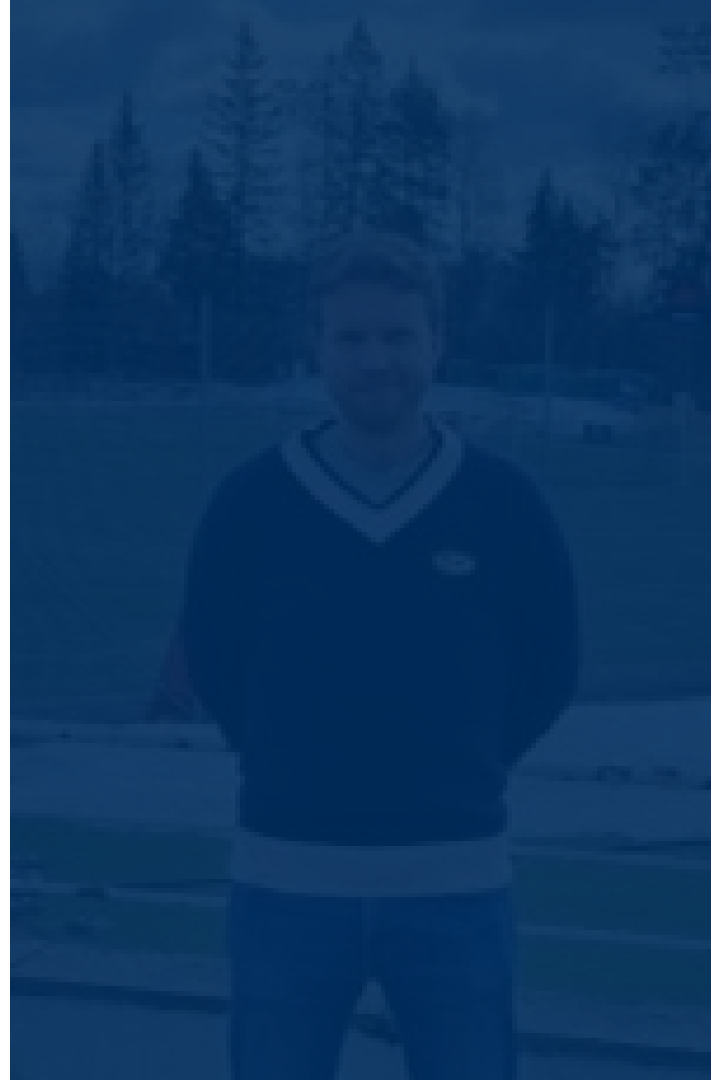
**«Sportssjef»** er sportslig ledelses øverste leder, og har det overordnede ansvaret for klubbens sportslige tilbud. Sportsjefen rapporterer til styreleder og daglig leder i Ready idrettsforeningen.

**«Administrativ leder»** har det øverste administrative ansvaret for klubbens drift og utvikling. Vedkommende er ansvarlig for økonomistyring og budsjettarbeid, dommer og medlemservice, og har arrangementsansvar for cuper og A-lagskamper.

**«Akademiansvarlig»** har ansvar for drift av klubbens akademi. Rollen innebærer å administrere påmeldinger, kjøreordninger, trener logistikk og bidrar med utvikling av faglig innhold, følge opp trenere og spillere i akademiet.

**«Årgangsledere»** er ansvarlig for at sportsplanen legges til grunn for gjennomføring av aktiviteten i klubben, samt følge opp klubbens trenere i faglige og praktiske spørsmål, være en trener for trenerne!

**«Rekrutteringsansvarlig/oppstart»** er ansvarlig for rekruttering av jenter og gutter fra det året de er 5 år (per 2026 ser det ut til at ca. 80 spillere per årskull på guttesiden og 40 spillere på jentesiden er et realistisk mål).



«**Jentefotballansvarlig**» har det overordnede ansvaret for jentefotballen i klubben, og skal overse at den drives etter de retningslinjer Sportsplanen og Klubbhåndboken til enhver tid beskriver.

«**Keeperansvarlig**» er ansvarlig for keepernes tilbud i barne- og ungdomsfotballen i Ready og oppfølging av disse spillerne, deriblant gjennom oppfølging av klubbens trenere.

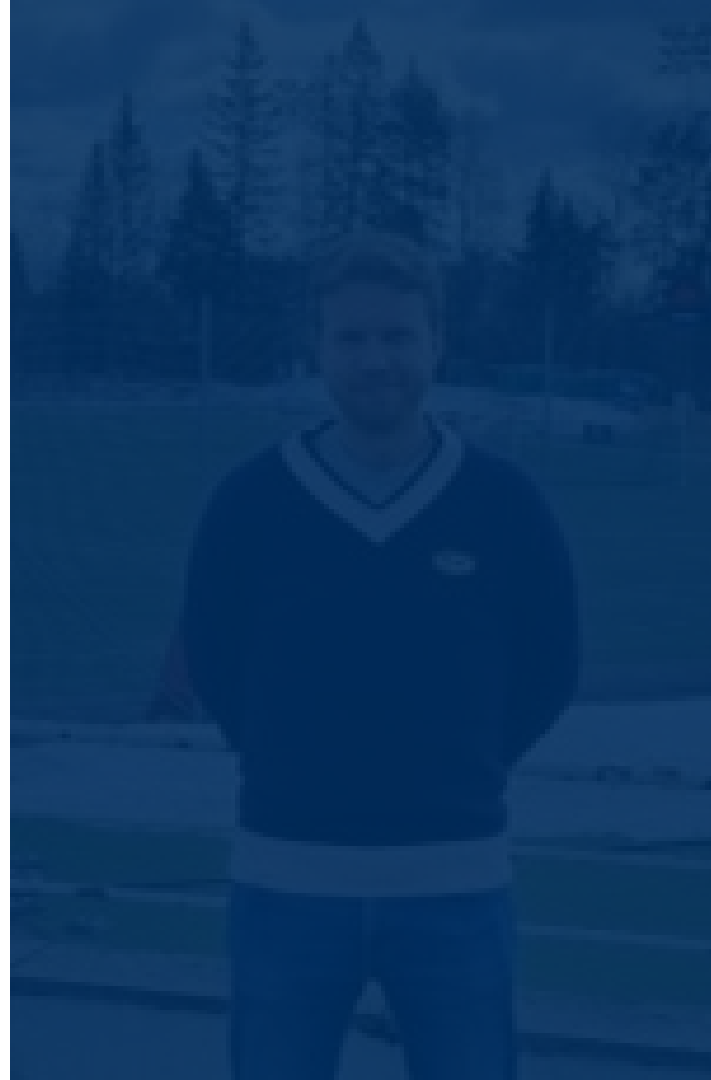
“**Barnefotballansvarlig**” har ansvar for å tilrettelegge og utvikle tilbudet for barn i 8 -12 år. Rollen innebærer å følge opp trenere og lagledere, sikre at aktivitetene følger klubbens retningslinjer og bidra med veiledning.

“**Ungdomsfotballansvarlig**” har ansvar for å koordinere og utvikle tilbudet for ungdomslagene. Rollen innebærer å følge opp trenere og lag, sikre sportslig kvalitet og progresjon, bidra til god spillerutvikling og trivsel, samt sørge for at klubbens retningslinjer følges.

## **Ansvarlig for sportsplanen**

Klubbens sportslige ledelse skal være ansvarlig for sportsplanen.

Sportsplanen er vedtatt 01.01.2026, og er planlagt å bli revidert innen utgangen av desember 2026. Er det spørsmål rundt sportsplanen kan medlemmer henvende seg til Sportssjef.



# Roller på lagene



Idrettsglede • Mestring • Inkludering

# Spiller



Spillerne bør være kjent med:

- Hva klubben står for (verdier, visjon og formål)
- Klubbens sportsplan
- Medlemskap
- Dugnad
- Klubbens retningslinjer og forventninger til spillerne

Noen klubber benytter holdningskontrakter/spillervettregler for at aktiviteten skal gjennomføres på den måten som klubben ønsker. Dersom ikke kretsen eller forbundet har laget slike regler, kan klubben lage dem selv. Readykoden finnes blant lenkene nederst på denne siden.

Det vil bli utviklet kjøreregler for deltakelse på utvalgte cuper/treningsleir for utvalgte årstrinn



## Forelder/foresatt

Foreldre bør være kjent med

- Hva klubben står for (verdier, visjon og formål)
- Klubbens sportsplan
- Medlemskap
- Forsikringer
- Politiattest
- Dugnad
- Klubbens retningslinjer og forventninger til foreldrene

o Se foreldrevettregler nederst på [denne siden](#)

Klubben bør beskrive hvilke forventninger de har til foreldre som har barn i klubben. Det er mange foreldre som ikke selv er medlemmer. Det er kun foreldre som har gyldig medlemskap, som kan stemme på årsmøtet.

Les mer

[https://www.fotball.no/globalassets/samfunnsansvar\\_-og-verdier/fair-play/foreldrevettregler.pdf](https://www.fotball.no/globalassets/samfunnsansvar_-og-verdier/fair-play/foreldrevettregler.pdf)



# Trener



Trenerne har ansvar for å sikre at medlemmene som deltar i klubbens aktiviteter, får et godt tilbud og ivaretas på en god måte. Som trener er man en representant for klubben. Trenerne bør derfor være kjent med

- Hva klubben står for (verdier, visjon og formål)
- Klubbens sportsplan
- Medlemskap
- Lisens og forsikringer
- Politiattest
- Kompetansekrav- og tilbud for trenere
- Klubbens retningslinjer og forventninger til trenerne
- Hva klubben tilbyr sine trenere (honorar, utstyr, bekledning, kurs)



# Differensiering



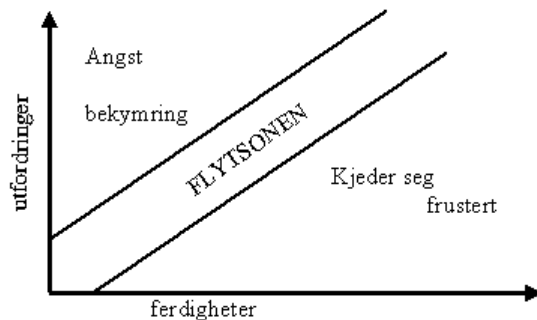
Idrettsglede • Mestring • Inkludering

# Differensiering



Med differensiering menes positiv forskjellsbehandling. Hver enkelt Ready spiller skal oppleve utfordringer i sin treningshverdag. Ut i fra der de er i dag for å utvikle seg videre som fotballspillere og Hver trening skal differensieres. Dette må skje både innad i lagsøktene, men også ved hjelp av hospitering opp på andre treningsgrupper. Differensiering betyr at vi i oppfølgingen av våre spillere er opptatt av å tilpasse treningene i størst mulig grad etter enkeltspillerens forutsetninger, lyst, ønsker og behov.

## FLYTSONEMODELLEN



Flytsonemodellen illustrerer hva vi ønsker å få til for hver Readyspiller på en god måte. Det finnes flere områder vi kan differensiere på.



## Differensiering på mengde



Enkelte spillere ønsker å trene seks ganger i uken, mens andre ønsker å trene bare en gang i uken. Ready ønsker i størst mulig grad å gi disse to forskjellige spillerne tilbud tilpasset sin motivasjon og sitt nivå. Eksempelvis har spillerne på et kull mulighet til å trene alt fra en til tre treninger per uke. De mest ivrige kan også få tilbud om ekstratreningsaktiviteter som akademitreninger, interne spillerutviklingstiltak, landslagsskolen og hospitering opp på andre treningsgrupper.



## Differensiering i hvem man trener med/mot



Innad i en treningsgruppe vil ferdighetsnivå, ambisjoner, læringsvilje og læringsevne sprike veldig. Ready ønsker at spillere med tilnærmet likt ferdighetsnivå, ambisjoner, læringsvilje og læringsevne blir satt til å spille med og mot hverandre på trening. Dette innebærer at alle spillerne på årgangen trener sammen, men at man i øvelser og spill skal dele inn i grupper og differensierer etter de nevnte kriteriene.



## Differensiert veiledning av spillere



Innad i en treningsgruppe vil det alltid være variasjon i ferdigheter. Noen er gode ballførere, mens andre er gode forsvarere. Noen skyter best med høyrefoten mens andre skyter best med venstrefoten. Readytrenere skal tilpasse tilbakemeldingene sine til hver enkelt spillers behov og utviklingsmål. Spilleren som trenger og ønsker å utvikle venstrefoten skal få veiledning på det og spilleren som skal utvikle forsvarsspillet bør få veiledning på det. Eksempelvis kan treneren utfordre spilleren som mestrer skudd med høyrefoten svært godt til å prøve å bruke venstrefoten neste gang.



## Jevnbyrdighet



Med jevnbyrdighet menes at man har som intensjon å unngå forskjeller mellom lag og spillere i trening og kamp. Hensikten med jevnbyrdighet er å sikre en best mulig opplevelse for alle som deltar i en kamp. Som et prinsipp ønsker klubben derfor at kamper både på trening og i konkurranse har en lav differanse mellom mål scoret av hvert lag. All aktivitet skal helst motivere til mer aktivitet i fremtiden.



# Hospitering



Med hospitering mener vi at spillere, i tillegg til å trene med sin egen treningsgruppe, trener med andre treningsgrupper på et høyere ferdighetsnivå. Dette skiller seg fra oppflytting. Dersom spilleren er god nok til å spille fast/mye på et eldre lag, og spilleren trives sosialt, kan spilleren flyttes fast opp til en eldre aldersgruppe (eller fra jentelag til guttelag). Gitt at det ikke har for store negative virkninger på spillerens motivasjon og sosiale utvikling.

Spilleren kan delta på utvalgte kamper/cuper på sitt opprinnelige årskull. Dette styres av sportslig ledelse i samråd med trener, spillere og foreldre for de aktuelle lagene. Unntak fra overnevnte punkter pga. klubbmessige vurderinger: Dersom spilleren personlig har sosialt og sportslig tett tilknytning til sitt opprinnelige årskull og kan få god sportslig effekt av å være i denne gruppa, bør det være utstrakt hospitering, men spilleren bør ikke fjernes helt fra årskullet. Sportslig ledelse og aktuelle trenere finner en riktig balansegang med hvor mange aktiviteter (og kamper) på hvert kull spilleren skal være. Dette er en prosess som vurderes kontinuerlig (hver måned) og kan gå begge veier. Årgangsleder er ansvarlig for å kommunisere hospiteringsbehov med trenerne, foresatte og sportsjef ved behov.





# Årsklasse for årsklasse

Barnefotball 5-12 år

Idretts glede • Mestring • Inkludering

# Oppstart 5 -7 år



## Mål

«I Ready skal de minste oppleve trygghet og tilhørighet i felleskap med hverandre»

## Sportslig mål

«Lære å kontrollere ballen»

## Organisering

**Roller:** «5 år»

- Readyidoler som trenere med assistanse fra foreldre

### Laginndeling/gruppeinndeling:

I denne alderen er det avgjørende for alle barn å spille med sine venner og gruppene blir inndelt etter barnas sosiale hensyn.

### Lagspåmelding

Gruppen er per definisjon for unge til å delta i kamper og arrangementer i regi av NFF og vil få tilbud om deltakelse i klubbens egne arrangementer spesifikt for denne årgangen.

### «6 og 7 år»

Klubben skal ha følgende roller knyttet til sine lag i dette alderssegmentet.

- Trener
- Lagleder

### Ønsket kompetansekrav

Trener: minimum grasrottrener delkurs 1

## Kamp

### Laginndeling

Lagene settes sammen i lag etter kriteriene kameratskap, klasse og skole. Antall spillere per lag: Det anbefales 4-5 spillere per lag i 3erfotball, avhengig av spillernes beste og klubbens forutsetninger.

### Lagspåmelding

«6 år: Lagene deltar i OBOS Miniliga som er seriespill for de minste. Oppstartsansvarlig sørger for laginndeling og påmelding til til hvert arrangement.  
7 år: Lagene deltar i OBOS Miniliga som er seriespill for de minste. Oppstartsansvarlig sørger for laginndeling og påmelding til hvert arrangement. Klubben må beskrive hvordan lag skal meldes på i seriespill» De klubbene hvor hele årskull trener sammen, settes det sammen jevnbyrdige lag, og lagene meldes på samme nivå

### Spilletid

Alle spillere skal spille tilnærmet like mye i kamp.

### Turnering

Turneringsdeltakelsen skal følge kravene til idrettens barnerettigheter og bestemmelser.

## Trening

«I alderssegmentet 5-7 år er løkingsmålet «å kontrollere ballen». Dette gjøres via lekbaserte øvelser og spill i små format 2v2/ 3v3/4v4. Oppstartsansvarlig i klubben er ansvarlig for å tilrettelegge treningen med øktplaner og veiledning på felt. Klubben bruker treningsøkta som et verktøy for god tilrettelegging og alle trenere vil ha tilgang for å kunne laste ned ferdiglagde øktplaner for gjeldende årskull. Inspirasjon til øktplaner finner dere på [www.treningsokta.no](http://www.treningsokta.no).

### Antall treninger per uke

5 år: en økt i uken med varighet på 60 minutter  
6 år: en økt i uken med varighet på 60 minutter  
7 år: en økt i uken med varighet på 60 minutter

5 og 6 år: Kullene trener sammen på tvers av kjønn da sosiale hensyn da vi opplever dette som viktig for barns deltakelse.

7 år: Årgangene blir oppdelt etter kjønn og trenger nødvendigvis ikke til samme tid.

## Differensiering

«For dette alderssegmentet praktiserer vi ikke hospitering. Hospitering vil kun forekomme av sosiale hensyn og/eller for å skape grupper av en størrelse som gir bedre utbytte av treningene»

## Hospitering

For dette alderssegmentet praktiserer vi ikke hospitering.

## Ekstratilbud

Når barna starter i 1.klasse på grunnskolen vil de få mulighet til ekstratilbud i klubben.

Eks:

- Grieg akademiet
- Tine fotballskole i uke 25, 31 og 32
- Ready fotballskole i uke 8 og uke 40

## Private aktører

«Klubben anbefaler ikke å benytte seg av private aktører da det ikke ses på som nødvendig i dette alderssegmentet. Dersom private aktører brukes av våre medlemmer ønskes det at det ikke går på bekostning av tilbudet spilleren får av klubben.»

# 8-9 årsklassene



## Mål

«I Ready skal de minste oppleve trygghet og tilhørighet i felleskap med hverandre»

## Sportslig mål

“Lære å gjøre hensiktsmessige aksjoner med ballen”

## Organisering

### Roller:

«Klubben skal ha følgende roller knyttet til sine lag i dette alderssegmentet:

- Trener
- Lagleder
- Cupansvarlig
- Kampvert

### Laginndeling/gruppeinndeling:

Lagene settes sammen etter kriteriene kameratskap og sosiale hensyn. Lagene i dette alderssegmentet er delt inn i skolelag for å ivareta kriteriene ovenfor. Antall spillere per lag: Det anbefales at hvert lag er 7-8 spillere.

### Ønsket kompetansekrav

Trener: minimum grasrottrener delkurs 1 og 2

## Kamp

### Lagspåmelding

Lagene spiller seriespill i regi NFF Oslo og blir meldt på et nivå som kan sies å være hensiktsmessig basert på motivasjon og ferdigheter som sørger for positiv utvikling. FIKS-ansvarlig melder på lag i seriespill innen påmeldingsfristen i januar hvert år.

### Spillform

I årsklassen 8-9 år skal alle lag meldes på seriespill i regi av NFF Oslo med spillform 5v5

### Spilletid

Alle spillere skal spille tilnærmet like mye i kamp.

### Turnering

Årgangsleder for kullene 8-9 år er, i samråd med lagleder, ansvarlig for tilrettelegging av deltakelse i cuper og turneringer. Turneringsdeltagelsen skal følge kravene til [idrettens barnrettigheter og bestemmelser](#).

# 8-9 årsklassene



## Trening

Øktene er sammensatt med utgangspunkt i sportslig læringsmål. Argangsleder er ansvarlig for utsendelse av øktplaner.

Inspirasjon til øktplaner finner dere på <https://tiim.no/>

**Antall treninger per uke:** 1 trening i uken

**Varighet:** 60-90 minutter

## Differensiering

I dette alderssegmentet differensierer vi ikke annet enn i veiledningen vår som trener og gjennom med- og motspill på Readyakademiet.

## Ekstratilbud

Klubben tilbyr ekstra treninger via Greigakademiet, fotballskoler og spiller utviklingscamp.

Les mer om våre tilbud i lenkene under

- Grieg akademiet
- Tine fotballskole i uke 25, 31 og 32
- Ready fotballskole i uke 8 og uke 40

## Hospitering

All hospitering skal godkjennes av klubbens sportslige ledelse.

For dette alderssegmentet praktiserer vi ikke hospitering. Hospitering vil kun forekomme av sosiale hensyn og/eller for å skape grupper av en størrelse som gir bedre utbytte av treningene

## Private aktører

«Klubben anbefaler ikke å benytte seg av private aktører da det ikke ses på som nødvendig i dette alderssegmentet. Dersom private aktører brukes av våre medlemmer ønskes det at det ikke går på bekostning av tilbudet spilleren får av klubben.»

## Mål

«I Ready skal de minste oppleve trygghet og tilhørighet i felleskap med hverandre»

## Sportslige mål

“Lære å spille sammen med et felles mål”

## Organisering

### Roller:

«Klubben skal ha følgende roller knyttet til sine lag i dette alderssegmentet:

- Trener
- Lagleder
- Kampvert

### Laginndeling/gruppeinndeling:

Lagene settes sammen etter kriteriene kameratskap og sosiale hensyn. Lagene i dette alderssegmentet er delt inn i klasselag for å ivareta kriteriene ovenfor.

Antall spillere per lag: Det anbefales at hvert lag er 9-10 spillere.

I dette alderssegmentet kan det være aktuelt å melde på “ivriglag” som spiller i en ivriglagsliga. Dette er en ekstra kamparena som kommer i tillegg til klasselag. Ved kollisjon skal klasselag prioriteres. Det er årgangsleder i samråd med foreldre som avgjør om det er aktuelt med et ivriglag.

### Ønsket kompetansekrav

Trener: minimum Hele Grasrottrenerkurset (del 1-4).

Klubben skal holde klubbnære grasrottrenerkurs flere ganger i året.

## Kamp

### Lagspåmelding

Lagene spiller seriespill i regi NFF Oslo og blir meldt på et nivå som kan sies å være hensiktsmessig basert på motivasjon og ferdigheter som sørger for positiv utvikling. FIKS-ansvarlig melder på lag i seriespill innen påmeldingsfristen i januar hvert år.

### Spillform

I årsklassen 10-11 år skal alle lag meldes på seriespill i regi av NFF Oslo med spillform 7v7.

### Spilletid

Alle spillere skal spille tilnærmet like mye i kamp.

### Turnering

Årgangsleder for kullene 10-11 år er, i samråd med lagleder, ansvarlig for tilrettelegging av deltakelse i cuper og turneringer. Turneringsdeltagelsen skal følge kravene til [idrettens barnerettigheter og bestemmelser](#).

## Trening

Øktene er sammensatt med utgangspunkt i sportslig le ringsmål. Årgangsleder er ansvarlig for utsendelse av øktplaner.

Inspirasjon til øktplaner finner dere på <https://tiim.no/>

Antall treninger per uke: 1 trening i uken

Varighet: 60-90 minutter

## Differensiering

I dette alderssegmentet differensierer vi ikke annet enn i veiledningen vår som trener og gjennom med- og motspill på Readyakademiet.

## Hospitering

All hospitering skal godkjennes av klubbens sportslige ledelse.

For dette alderssegmentet praktiseres hospitering kun på Readyakademiet. Hospitering utover dette vil kun forekomme av sosiale hensyn og/eller for å skape grupper av en størrelse som gir bedre utbytte av treningene

## Ekstratilbud

Klubben tilbyr ekstra treninger via Greig akademiet, fotballskoler .

Les mer om våre tilbud i lenkene under

- Greig akademiet
- Ready fotballskole i uke 26, 32, 33 og 40

## Private aktører

«Klubben anbefaler ikke å benytte seg av private aktører da det ikke ses på som nødvendig i dette alderssegmentet. Dersom private aktører brukes av våre medlemmer ønskes det at det ikke går på bekostning av tilbudet spilleren får av klubben.»

# 12-årsklassen



## Mål

“I Ready skal alle trives og oppleve et fotballtilbud etter motivasjon og nivå”

## Sportslig mål

“Lære å spille fra rolle”

## Organisering

### Roller:

«Klubben skal ha følgende roller knyttet til sine lag i dette alderssegmentet:

- Årgangsleder
- En trener per lag
- Lagleder
- Kampvert

### Laginndeling/gruppeinndeling:

Klubben deler inn spillere på lag basert på årgang/sosialt/sportslignivå

Det skal tas hensyn til motivasjon, dedikasjon og nivå.

### Ønsket kompetansekrav

Trener: minimum Hele Grasrottrenerkurset (del 1-4).

Årgangsleder: Minimum UEFA B-lisens

## Kamp

### Lagspåmelding

Lagene spiller seriespill i regi NFF Oslo og blir meldt på et nivå som kan sies å være hensiktsmessig basert på motivasjon og ferdigheter som sørger for positiv utvikling». FIKS-ansvarlig melder på lag i seriespill innen påmeldingsfristen i januar hvert år.

### Spillform

9v9

### Spilletid

Alle spillere skal spille tilnærmet like mye i kamp.

### Turnering

Årgangen deltar i seriespill og nasjonale cuper

# 12-årsklassen



## Trening

Øktene fokuserer på kommunikasjon, beslutning og utførelse av beslutning.

Årgangen har tilbud om fire treninger pr uke.

## Differensiering

Alle årgangens lag prioriterer differensiering på hver økt. Se mer info i differensieringskapitlet lenger opp i planen.

## Ekstratilbud

Klubben tilbyr ekstra treninger via Greig akademiet, keepertrening og spiller utviklingscamp.

Les mer om våre tilbud i lenkene under

- Grieg akademiet
- Ready fotballskole i uke 26, 32, 33 og 40
- Ready spillerutviklingscamp i uke 32 og uke 40

## Hospitering

All hospitering skal godkjennes av klubbens sportslige ledelse v/spillerutvikler

Hospitering praktiseres mellom lag i en årgang, og til eldre årganger.

## Private aktører

«Klubben anbefaler ikke å benytte seg av private aktører da det ikke ses på som nødvendig i dette alderssegmentet. Dersom private aktører brukes av våre medlemmer ønskes det at det ikke går på bekostning av tilbudet spilleren får av klubben.»



# Overgangen fra barne - til ungdomsfotballen

Idretts glede • Mestring • Inkludering

## Overgangen fra barne - til ungdomsfotball



I overgang fra barne- til ungdomsfotball skjer det noen endringer i hvordan lagene er organisert, seriespill, treningsavgifter og av mer formell art. Dette skal det holdes foreldremøter om i oktober/november det året spillerne fyller 12 år, og informasjonen som deles i disse møtene ser dere gjengitt i dette kapitlet.



## Lagstreninger og roller rundt lagene



I ungdomsfotballen har kullene lagstreninger istedenfor Akademi. Alle treninger og kamper ledes av utvalgte foreldretrenere og Readys ansatte trenere. Ungdomsårgangene har en årgangsleder som er ansvarlig for alle spillere på kullet, og hvert av lagene i kullet har en egen lagstrener. Det er fortsatt både ønskelig og nødvendig med foreldre som bidrar med ulike oppgaver rundt lagene.

Det er ønskelig at foreldre har følgende roller rundt et lag:

- Cupansvarlig
- Dugnadsansvarlig
- Sosialtansvarlig
- Assistenttrener



## Seriespill med tabell



I 13 - årsklassen meldes lagene på i kretsens serie- og divisjonssystem. Fra dette året settes det opp tabeller, og med det kåres det avdelings- og kretsvinnere etter ferdigspilt sesong. Det spilles i tillegg med opp- og nedrykk i de øverste divisjonene i ungdomsklassene. Les mer om dette her:

[Seriesystemet for lag i NFF Oslo - Norges Fotballforbund](#)

### FIKS

Med dette følger det også med at alle spillere blir registrert i FIKS (Fotballens informasjons- og kommunikasjonssystem). Før hver kamp registreres spillerne i en digital kamprapport, og statistikk over antall kamper, mål, kort osv. lagres i systemet og kan finnes fram til på fotball.no. Spillerprofilene synes ikke her før etter fylte 13 år.



# Treningsavgifter ungdomsfotballen



På de fleste ungdomsfotballkull differensieres treningsavgiften i "høy" og "lav". Dette er for å nå vårt mål om at Ready Fotball skal være et sted der alle trives og opplever et godt fotballtilbud, tilpasset motivasjon og nivå. Treningsavgiftene vil være med å danne grunnlaget for hvordan vi deler inn treningsgrupper og kamplag, med individuelle tilpasninger som gjøres i samråd mellom årgangsleder og Sportssjef. Husk derfor å vurdere sammen med spilleren hvilket tilbud spilleren ønsker. På den måten vil det være større sannsynlighet for at vi når vårt mål.

## Treningsavgift Lav

- 1 fellestrening i uken - prioritet 1 av årgangens økter\*
- Kamper
- Cuper (vil påløpe ekstra kostnader)
- Sosiale tiltak (kan påløpe noe ekstra kostnader)
- Tilbud om årlig spillersamtale
- \*Om prioritet 1 dagen ikke passer ber vi deg ta kontakt med årgangsleder.

## Treningsavgift Høy

- 2 eller flere fellestreninger i uken - tilbud om alle årgangens økter
- Kamper
- Cuper (vil påløpe ekstra kostnader)
- Sosiale tiltak (kan påløpe noe ekstra kostnader)
- Tilbud om utviklingssamtaler med trener
- Tilbud om bruk av videoanalyse
- Individuelle tilrettelegginger og spillerutviklingstiltak
- Hospitering til eldre alderstrinn dersom ferdighetene tilsier dette
- Mulighet til nominasjon til Landslagsskolen dersom spillerne oppfyller kriteriene satt av NFF (13-15 år)



# Stipend



Økonomi skal ikke være en ekskluderende faktor fra å delta i Ready Fotball. Vi gjør oppmerksom på at det er mulig å sende en søknad til Sportssjef om stipend for hele eller deler av treningsavgiften. Send e-post til Daglig leder; [aleksander@ready.no](mailto:aleksander@ready.no) som behandler dette konfidensielt.

Treningsavgiftene i Ready Fotball dekker kostnader forbundet med trening og kamp, inklusive lagsutstyr og treningstrøye til alle spillere. Treningsavgiftene fastsettes av styret i Ready Fotball.



Viking Landslagsskolen er broen mellom klubbene våre og de aldersbestemte landslagene. Det starter som regel med treninger for noen få selekterte spillere høsten det året barna fyller 12 år. Landslagsskolen har som intensjon å identifisere, stimulere og utvikle våre mest lovende 12 – 16 åringer. Målet er å identifisere spillere som har et eierskap til egen utvikling, og som kan utvikle seg til toppspillere på nasjonalt og internasjonalt nivå.

Les mer om <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/landslagsskolen/>

Hver vinter nominerer Ready Fotball et gitt antall spillere som skal delta på uttakstrening i regi av Landslagsskolen. Lagstrener og årgangsleder nominerer aktuelle spillere om dette. Spillere og deres foreldre blir kontaktet direkte av klubben i forkant av nominasjonsprosessen. Det tilstrebes at en representant fra Ready overværer øktene. Treningsavgift **«høy»** er en forutsetning for nominering.



## Spilleroverganger i ungdoms fotballen



NFF har utarbeidede regler som gjelder for spillere som ønsker å prøvespille/trene i andre klubber. Det samme gjelder om spillere fra andre klubber tar kontakt med Ready og ønsker prøvespill/trene med Ready.

Det kreves **skriftlig godkjenning** fra nåværende klubb for at en spiller skal tillates å delta i trening med annen klubb. Kravet om skriftlig godkjenning følger av Overgangsreglementet § 1-3 og gjelder generelt for alle aldersgrupper.

Etter denne bestemmelsen kreves nåværende klubbs skriftlige tillatelse for at en spiller skal kunne delta i trening for en annen klubb jf. § 1-3 syvende ledd:

*” Når overgang er registrert av NFF, kan spilleren delta i privatkamp og trening for ny klubb. For øvrig kan ikke spiller delta for annen klubb i privatkamp eller trening uten skriftlig tillatelse fra klubben han/hun har spilletillatelse for.”*



## Spilleroverganger i ungdomsfotballen



I tilfeller der en overgangsforespørsel er påbegynt, men overgangen ennå ikke er registrert og fullført, kreves det dermed skriftlig tillatelse fra tidligere klubb for at spiller skal kunne delta i trening for ny klubb. Kun en melding fra ny klubb til spillerens nåværende klubb om deltagelse i trening/prøvespilling er ikke tilstrekkelig.

Overgangsreglementets §§ 4 og 6 regulerer fremgangsmåten som skal benyttes ved overganger:

### **Overgangsbestemmelser for spillere under 15 år:**

*§ 4-1. Før spilleren kontaktes med tanke på overgang, skal ny klubb på ettersiselig måte sende skriftlig underretning til nåværende klubb og spillerens foresatte. Nåværende klubb skal også informeres uten ugrunnet opphold dersom spilleren selv tar kontakt.*



## Overgang/utlån av amatørspiller over 15 år - Henvendelse spiller i annen klubb

Før det kan gjøres henvendelse til spiller i annen klubb med sikte på overgang/utlån, skal ny klubb på ettersiselig måte sende skriftlig underretning til nåværende klubb. Nåværende klubb skal også informeres uten ugrunnet opphold dersom spilleren selv tar kontakt. Etter at nåværende klubb er underrettet, skal det gå minst to dager før spilleren kan kontaktes.

Bestemmelsene i §§ 4 og 6 gjelder kun for overgangssituasjonen og sier ikke noe om det som gjelder der det er snakk om trening. For de sistnevnte tilfeller må en derfor falle tilbake på den generelle regel i § 1-3 som altså krever nåværende klubbs aksept. En ren orientering er således ikke tilstrekkelig.



## Retningslinjer for deltagelse i cuper

- Alle spillere skal få tilbud om like mange cuper
- Alle lag skal vurdere å være med på minst 1-2 lokale cuper.
- Hele årgangen skal få tilbud om å dra på **minst** en felles overnattingstur/cup i løpet av sesongen. Alle cuper bør være bestemt i god tid og gi mulighet for dugnadsinnsats, for å sikre at alle har mulighet til å være med. Ved høstens (ny sesong) første foreldremøte, skal årshjulet være klart og det skal bli bestemt hvilke cuper vi skal reise på. Noen av cupene vil være nivådelte mens andre er ikke det. Det skal avklares og avtales hvordan laginndelingen skal foregå i god tid før avreise.
- Alle spillere som er med på cup skal ha minimum 50% spilletid.
- Klubben skal være behjelpelig med å sikre at alle får mulighet til å være med på cup. Det skal derfor informeres om støtte ved påmeldingen.
- Det er lagets cupansvarlig som står for påmelding og informasjon rundt cupen.
  
- Årganene står fritt til å finne cuper som passer kullets behov. Eksempler på cuper ungdomskullene drar på er Flint cup og Sør Cup for ungdom (13-19) og Sandarcup for barn (8-12) – dette kan endre seg – men skal være klart før foreldremøter.
  
- Sportslig Ledelse vil komme med forslag om hvilke cuper de anbefaler barnelag å være med på. Det er mye morsommere å dra på en cup hvor det er med mange andre Ready lag også. Ready vil anbefale antall cuper som er hensiktsmessige.



# Cuper i ungdomsfotballen



## Betaling og påmelding for cuper

- Ved informasjon om cupene skal det informeres om ca kostnad for deltakelse. Dette skal komme tidlig ut. Man betaler deltakelse ved påmelding, akkurat som på akademipåmelding.
- For overnattingsturer skal alle spillerne være med å betale for trener og lagleder, dette er en del av avgiften. Alt av utgifter skal gå igjennom klubben og det skal lages et budsjett i god tid før avreise.
- Ved turer hvor det kreves at flere voksne er med, må det avtales på forhånd om hvordan vi dekker utgifter for de voksne som er med. På de aller fleste skoleovernattinger, er denne utgiften ganske lav og det hender seg at det er plass til et par voksne helt kostnadsfritt. Det må skilles mellom hvor mange voksne som er nødvendige og hvor mange som ønsker å være med. Erfaringsmessig er det ofte de samme som er med gang på gang. Dette blir ofte en stor utgift for de som er med, men har også resultert i at flere foreldre kanskje velger å bli hjemme. Hvis kostnadene på ledsagere skal være inkludert i prisen, må disse ledsagerne også bidra inn mot laget.
- Lagene skal etterstrebe at turene blir rimeligst mulig. På overnattingsturer er det det sosiale som er det viktigste, samtidig som det selvsagt er rom for sportslig suksess. På alle turer skal hele årgangen gjøre ting felles dersom tidsplan gir rom for dette. Vi heier på hverandres kamper og vi spiser måltider i fellesskap så langt det lar seg gjøre.





# Årsklasse for årsklasse

Ungdomsfotball 13-16 år

Idrettsglede • Mestring • Inkludering

# 13-årsklassen



## Mål

“I Ready skal alle trives og oppleve et fotballtilbud etter motivasjon og nivå”

## Sportslig mål

“Lære å spille fra rolle”

## Organisering

### Roller:

«Klubben skal ha følgende roller knyttet til sine lag i dette alderssegmentet:

- Årgangsleder
- En trener per lag
- Lagleder
- Kampvert

### Laginndeling/gruppeinndeling:

Klubben deler inn spillere på lag basert på årgang/sosialt/sportslig/nivå

Det skal tas hensyn til motivasjon, dedikasjon og nivå.

### Ønsket kompetansekrav

Trener: minimum Hele Grasrottrenerkurset (del 1-4).

Årgangsleder: Minimum UEFA B-lisens

## Kamp

### Lagspåmelding

Lagene spiller seriespill i regi NFF Oslo og blir meldt på et nivå som kan sies å være hensiktsmessig basert på motivasjon og ferdigheter som sørger for positiv utvikling». FIKS-ansvarlig melder på lag i seriespill innen påmeldingsfristen i januar hvert år.

### Spillform

9v9

### Spilletid

Alle spillere som blir tatt ut til kamp skal minimum spille en omgang.

### Turnering

Årgangen deltar i seriespill og en til tre turneringer hver sesong.

# 13-årsklassen



## Trening

---

Øktene fokuserer på kommunikasjon, beslutning, utførelse av beslutning og fotballfysisk trening.

Årgangen har tilbud om tre til fire treninger pr uke.

## Differensiering

---

Alle årgangens lag prioriterer differensiering på hver økt. Se mer info i differensieringskapitlet lenger opp i planen.

## Ekstratilbud

---

Keepertrening tilbys en gang i uka.

Spillerutviklingscamp tilbys i uke 32 og 40

## Spilleroverganger

---

Dette må tas via sportsjef. Begge klubber må være informert før dette kan gjennomføres. Sportssjef godkjenner overganger.

## Hospitering

---

All hospitering skal godkjennes av klubbens sportslige ledelse

Hospitering praktiseres mellom lag i en årgang, og til eldre årganger.

## Private aktører

---

Klubben anbefaler ikke å benytte seg av private aktører da det ikke ses på som nødvendig i dette alderssegmentet. Dersom private aktører brukes av våre medlemmer ønskes det at det ikke går på bekostning av tilbudet spilleren får av klubben. Klubben holder gjerne dialog om ønsker hospitering eller andre ekstratilbud om våre spillere ønsker dette.

Dette innebærer ikke skoler. Ready er godt vant til å samarbeide med skoler som NTG, Wang etc. og oppfordrer gjerne våre spillere til å søke mer aktivitet gjennom skolehverdag..

## Mål

“I Ready skal alle trives og oppleve et fotballtilbud etter motivasjon og nivå”

## Sportslig mål

“Koordinere rolleoppgaver inn i laget”

## Organisering

### Roller:

«Klubben skal ha følgende roller knyttet til sine lag i dette alderssegmentet:

- Årgangsleder
- En trener per lag
- Lagleder
- Kampvert

### Laginndeling/gruppeinndeling:

Klubben deler inn spillere på lag basert på årgang/sosialt/sportslig/nivå

Det skal tas hensyn til motivasjon, dedikasjon og nivå.

### Ønsket Kompetansekrav

Trener: minimum Hele Grasrottrenerkurset (del 1-4).

Årgangsleder: Minimum UEFA B-lisens

## Kamp

### Lagspåmelding

Lagene spiller seriespill i regi NFF Oslo og blir meldt på et nivå som kan sies å være hensiktsmessig basert på motivasjon og ferdigheter som sørger for positiv utvikling». FIKS-ansvarlig melder på lag i seriespill innen påmeldingsfristen i januar hvert år.

### Spillform

11v11

### Spilletid

Alle spillere som blir tatt ut til kamp skal minimum spille en omgang.

### Turnering

Årgangen deltar i seriespill og en til tre turneringer hver sesong

# 14-årsklassen



## Trening

Øktene fokuserer på kommunikasjon, beslutning, utførelse av beslutning og fotballfysisk trening.

Årgangen har tilbud om fire treninger pr uke.

## Differensiering

Alle årgangens lag prioriterer differensiering på hver økt. Se mer info i differensieringskapitlet lenger opp i planen.

## Ekstratilbud

Keepertrening tilbys en gang i uka.

Spillerutviklingscamp tilbys i uke 32 og 40

## Spilleroverganger

Dette må tas via sportsjef. Begge klubber må være informert før dette kan gjennomføres. Sportssjef godkjenner overganger.

## Hospitering

All hospitering skal godkjennes av klubbens sportslige ledelse v/spillerutvikler

Hospitering praktiseres mellom lag i en årgang, og til eldre årganger.

## Private aktører

Klubben anbefaler ikke å benytte seg av private aktører da det ikke ses på som nødvendig i dette alderssegmentet. Dersom private aktører brukes av våre medlemmer ønskes det at det ikke går på bekostning av tilbudet spilleren får av klubben. Klubben holder gjerne dialog om ønsker hospitering eller andre ekstratilbud om våre spillere ønsker dette.

Dette innebærer ikke skoler. Ready er godt vant til å samarbeide med skoler som NTG, Wang etc. og oppfordrer gjerne våre spillere til å søke mer aktivitet gjennom skolehverdag..

# 15-16-årsklassen



## Mål

“I Ready skal alle trives og oppleve et fotballtilbud etter motivasjon og nivå”

## Sportslig mål

“Koordinere rolleoppgaver inn i laget, og spille som et lag”

## Organisering

### Roller:

«Klubben skal ha følgende roller knyttet til sine lag i dette alderssegmentet:

- Årgangsleder
- En trener per lag
- Lagleder
- Kampvert

### Laginndeling/gruppeinndeling:

Klubben deler inn spillere på lag basert på årgang/sosialt/sportslig/nivå

Det skal tas hensyn til motivasjon, dedikasjon og nivå.

### Ønsket kompetansekrav

Trener: minimum Hele Grasrottrenerkurset (del 1-4).

Årgangsleder: Minimum UEFA B-lisens

## Kamp

### Lagspåmelding

Lagene spiller seriespill i regi NFF Oslo og blir meldt på et nivå som kan sies å være hensiktsmessig basert på motivasjon og ferdigheter som sørger for positiv utvikling». FIKS-ansvarlig melder på lag i seriespill innen påmeldingsfristen i januar hvert år.

### Spillform

11v11

### Spilletid

Spillere på lag 1 som spiller for resultat, f.eks interkrets, kan ikke forvente lik spilletid. Alle som deltar på kamp, skal få spilletid. Ved spill på andre lag på årgangen bør man spille minst en omgang.

### Turnering

Årgangen deltar i seriespill, Obos cup, Adidas cup og en til tre turneringer hver sesong

# 15-16-årsklassen



## Trening

Øktene fokuserer på kommunikasjon, beslutning, utførelse av beslutning og fotballfysisk trening.

Årgangen har tilbud om fire treninger pr uke.

## Differensiering

Alle årgangens lag prioriterer differensiering på hver økt. Se mer info i differensieringskapitlet lenger opp i planen.

## Ekstratilbud

Keepertrening tilbys en gang i uka.

Spillerutviklingscamp tilbys i uke 32 og 40

## Spilleroverganger

Dette må tas via sportsjef. Begge klubber må være informert før dette kan gjennomføres. Sportssjef godkjenner overganger.

## Hospitering

All hospitering skal godkjennes av klubbens sportslige ledelse v/spillerutvikler

Hospitering praktiseres mellom lag i en årgang, og til eldre årganger.

## Private aktører

Klubben anbefaler ikke å benytte seg av private aktører da det ikke ses på som nødvendig i dette alderssegmentet. Dersom private aktører brukes av våre medlemmer ønskes det at det ikke går på bekostning av tilbudet spilleren får av klubben. Klubben holder gjerne dialog om ønsker hospitering eller andre ekstratiltak om våre spillere ønsker dette.

Dette innebærer ikke skoler. Ready er godt vant til å samarbeide med skoler som NTG, Wang etc. og oppfordrer gjerne våre spillere til å søke mer aktivitet gjennom skolehverdag..

# 17-19-årsklassen



## Mål

“I Ready skal alle trives og oppleve et fotballtilbud etter motivasjon og nivå”

## Sportslig mål

“Spille som et lag, og prestere som et lag i konkurranse”

## Organisering

### Roller:

«Klubben skal ha følgende roller knyttet til sine lag i dette alderssegmentet:

- Trener
- Lagleder
- Kampvert

### Laginndeling/gruppeinndeling:

Klubben deler inn spillere på lag basert på årgang/sosialt/sportslig nivå

Det skal tas hensyn til motivasjon, dedikasjon og nivå.

### Ønsket kompetansekrav

Trener: minimum UEFA B-lisens og Spillerutvikler B

## Kamp

### Lagspåmelding

Lagene spiller seriespill i regi NFF Oslo og blir meldt på et nivå som kan sies å være hensiktsmessig basert på motivasjon og ferdigheter som sørger for positiv utvikling». FIKS-ansvarlig melder på lag i seriespill innen påmeldingsfristen i januar hvert år.

### Spillform

11v11

### Spilletid

Spillere på lag 1 som spiller for resultat, f.eks interkrets, kan ikke forvente lik spilletid. Alle som deltar på kamp, skal få spilletid. Ved spill på andre lag på årgangen bør man spille minst en omgang.

### Turnering

Årgangen deltar i seriespill og en til tre turneringer hver sesong

# 17-19-årsklassen



## Trening

Øktene fokuserer på kommunikasjon, beslutning, utførelse av beslutning og fotballfysisk trening.

Årgangen har tilbud om tre til fire treninger pr uke.

## Differensiering

Alle årgangens lag prioriterer differensiering på hver økt. Se mer info i differensieringskapitlet lenger opp i planen.

## Ekstratilbud

Keepertrening tilbys en gang i uka.

## Spilleroverganger

Dette må tas via sportsjef. Begge klubber må være informert før dette kan gjennomføres. Sportssjef godkjenner overganger.

## Hospitering

All hospitering skal godkjennes av klubbens sportslige ledelse v/spillerutvikler

Hospitering praktiseres mellom lag i en årgang, og til eldre årganger.

## Private aktører

Klubben anbefaler ikke å benytte seg av private aktører da det ikke ses på som nødvendig i dette alderssegmentet. Dersom private aktører brukes av våre medlemmer ønskes det at det ikke går på bekostning av tilbudet spilleren får av klubben. Klubben holder gjerne dialog om ønsker hospitering eller andre ekstratiltak om våre spillere ønsker dette.

Dette innebærer ikke skoler. Ready er godt vant til å samarbeide med skoler som NTG, Wang etc. og oppfordrer gjerne våre spillere til å søke mer aktivitet gjennom skolehverdag..



# Senior - og veteranfotball

Idretts glede • Mestring • Inkludering

# Seniorklassen



## Mål

Alle Readyspillere i seniorfotballen skal kunne identifisere seg med klubben og dens verdsett

Den sportslige målsetningen for seniorlagene i Ready vil variere fra lag til lag og år til år. Dette avklares med sportslig ledelse og trenere før hver sesong

## Organisering

### Roller:

«Klubben skal ha følgende roller knyttet til sine lag i dette alderssegmentet:

- Trener
- Assistenttrener
- Kampverter

Klubben ansetter trenere til Menn/Damer Senior A. Resterende roller inkl. trenere på B- og C-lag er frivillige ved mindre annet er avtalt.

### Laginndeling/gruppeinndeling:

Laginndeling i seniorfotballen gjøres internt på hvert enkelt lag. Klubben har som målsetning av minst 30% av spillerne på et seniorlag skal være fra nærområdet.

## Kamp

### Lagspåmelding

FIKS-ansvarlig melder på lag i seriespill innen påmeldingsfristen i januar hvert år.

### Spillform

11v11

### Spilletid

Klubben har ingen spesifikke krav til spilletid i kamp til seniorlagene. Dette skal avklares i forkant av sesong på hvert enkelt lag.

### Turnering

Seniorlagene styrer påmelding til andre turneringer enn seriespill selv.

# Seniorklassen



## Trening

---

Antall treninger per uke:

A-lag: 3-4 økter i uka + kamp

B-lag: 1-2 økter i uka + kamp

C-lag: 1 økt i uka + kamp

Ønsker seniorlagene endring i mengde trening avklares dette med sportssjef.

## Differensiering

---

Differensiering gjennomføres iht. Målsetning for hver enkelt gruppe i seniorfotballen.

## Ekstratilbud

---

Klubben har ingen bestemte ekstratilbud til seniorspillere.

## Spilleroverganger

---

Dette må tas via sportssjef. Begge klubber må være informert før dette kan gjennomføres. Sportssjef godkjenner overganger.

## Hospitering

---

All hospitering skal godkjennes av klubbens sportslige ledelse.

# Veteranfotball



## Mål

«Veteranfotballen skal være et lystbetont og tilfredsstillende fotballtilbud for de i klubben som ønsker dette».

## Organisering

### Roller:

Disse lagene er selvstyrte og organiserer seg selv. Senioransvarlig er bindeledd mellom lagene og klubbledelsen.

### Laginndeling/gruppeinndeling:

Lagene står selv for laginndelingen

## Kamp

### Lagspåmelding

FIKS-ansvarlig melder på lag i seriespill innen påmeldingsfristen i januar hvert år.

### Spillform

7v7

### Spilletid

Alle som er med i kamptropp skal få spilletid. Utover det styrer lagene dette selv.

### Turnering

Lagene står fritt til å melde på lag i turneringer etter klubbens retningslinjer.

## Spilleroverganger

Dette må tas via sportsjef. Begge klubber må være informert før dette kan gjennomføres. Sportssjef godkjenner overganger.

## Trening

Veteranlagene har tilbud om 1 økt i uka på Gressbanen, men får tilbud om å trene flere økter i uka på andre nærliggende baner i området (Ris og FO) etter ønske.



# Dommerutvikling

Idrettsglede • Mestring • Inkludering

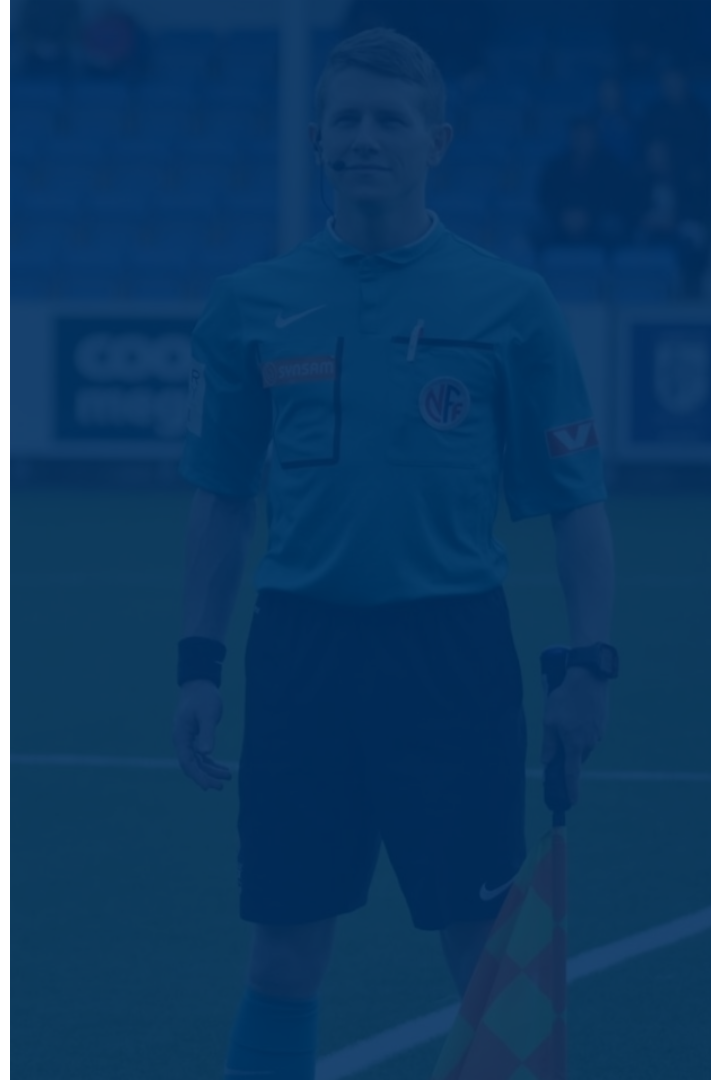
Dommere er helt avgjørende for at fotballkampen kan spilles. Ready har som mål å rekruttere og motivere dommere på ulike nivåer. Det er et viktig mål for klubben å ha tilstrekkelig med klubbdommere slik at vi kan dekke alle kamper i barnefotballen, samt ungdomskamper der kretsen ikke har satt opp dommere.

Dette vil gi klubbtilhørighet og ansvarsfølelse og være en viktig ressurs for klubben.

Ready har en egen dommeransvarlig til å lede dette arbeidet. Instruks for dommeransvarlig er beskrevet i [klubbhåndboka](#).

## Rekruttering

Ready arrangerer klubbdommerkurs hver vår før seriestart. Alle spillere fra 13 år og eldre får tilbud om å delta her. Klubben koordinerer tidspunktet for kursene med andre aktiviteter (treninger, kamper) så godt det lar seg gjøre. Spillere på Readys 13-årslag blir spesielt oppfordret til å delta. Vi ønsker høyest mulig deltakelse i starten. Dommeransvarlig innleder samtaler og rekrutterer dommere til rekrutteringsdommerkurs oktober hvert år. Målsetningen er å rekruttere to dommere til dette per år.



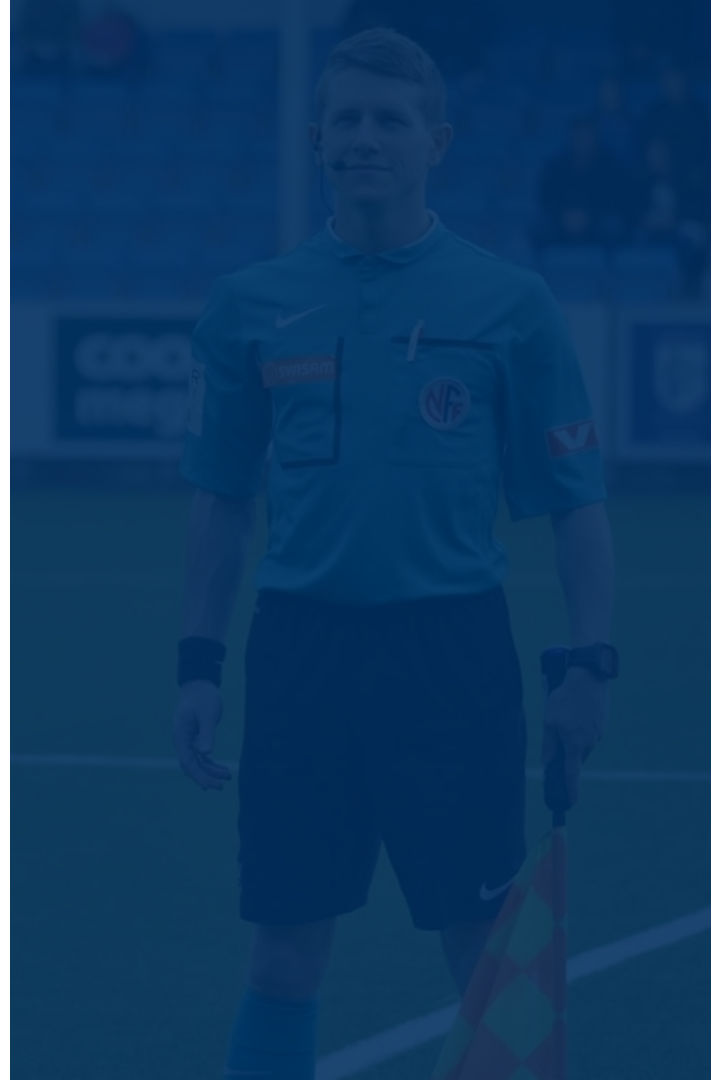
## Oppfølging

Oppfølging av Klubbdommere skjer i hovedsak på klubbens egne arrangementer/cuper som klubben holder.

- Kick Off
- Akademiliga
- Høstcup

## Kurs og samlinger

- Ready arrangerer Klubbdommerkurs hver vår før seriestart for medlemmer fra 13 år og eldre.
- Klubben dekker i tillegg rekrutteringsdommerkurs for 15 år og eldre.
- Klubben dekker alle dommerkurs for dommere i klubben som dømmer 3. div eller høyere, samt for rekrutteringsdommere og kretsdommere.



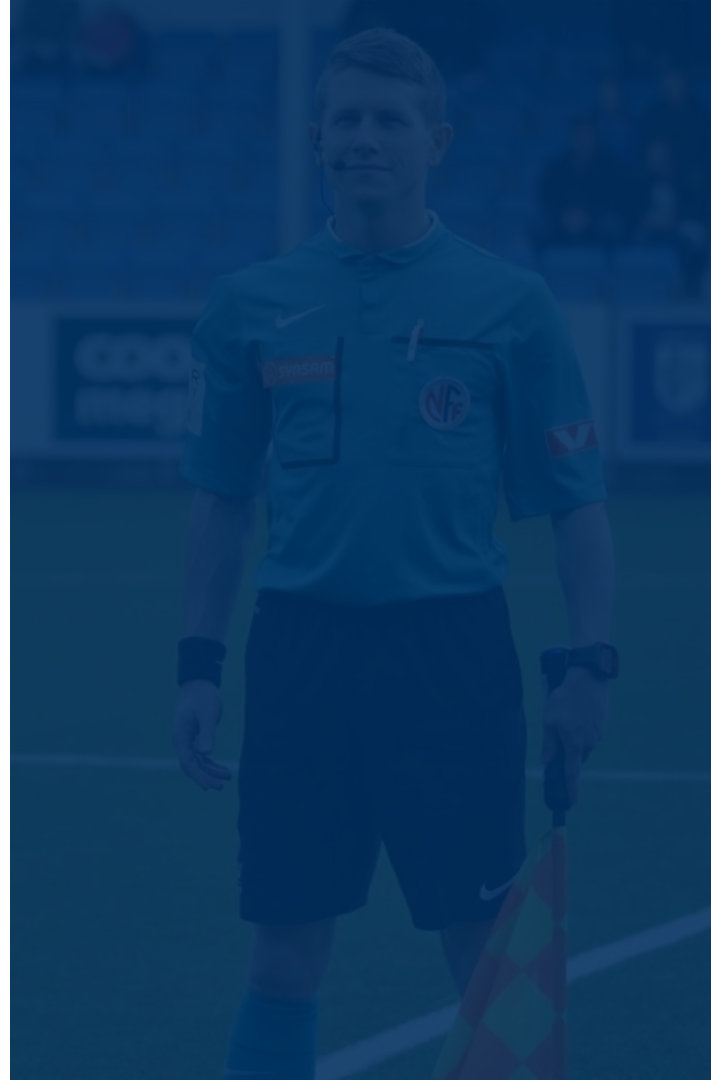
## Utsyr og stipend

I Ready opererer vi med **2 kategorier** for våre dommere:

1. Dommere som er Hoveddommere eller Assistentdommere i 3. div og høyere (Regionale og Nasjonale kamper), eller er talentgruppemedlemmer.
2. Rekrutteringsdommere og kretsdommere.

For dommere i kategori 1 er stipendordningen som følger:

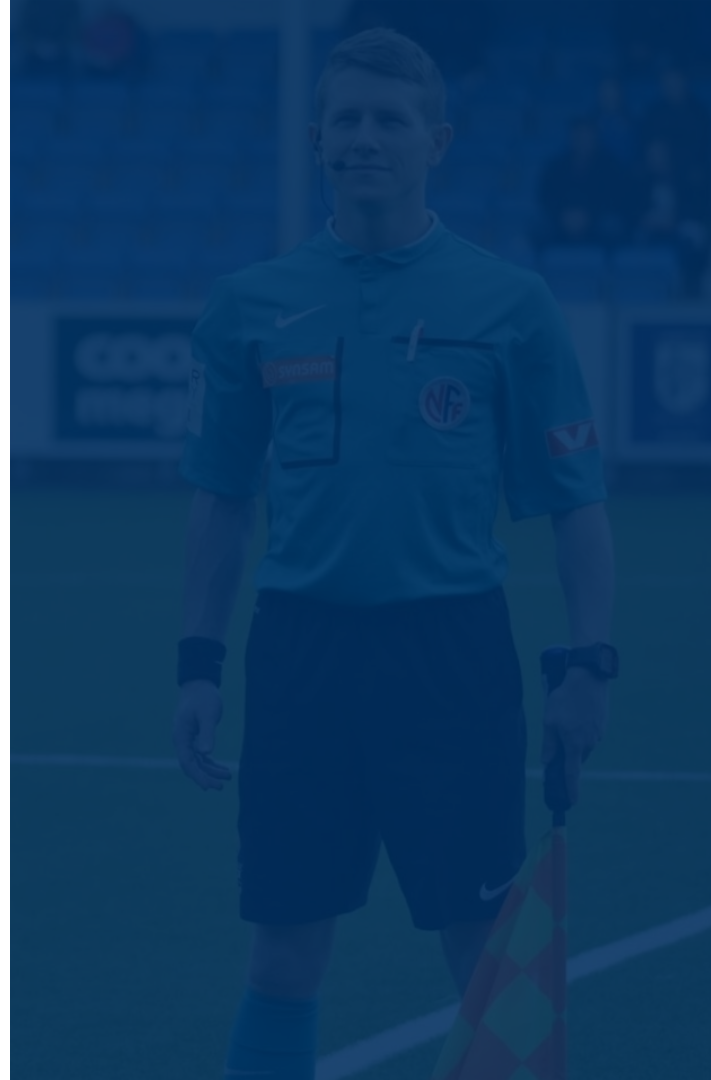
- Ready dekker alle dommerkurs.
- Ready dekker inntil 3000 kr til dommerutstyr per sesong mot kvittering.
- Det stilles krav om deltagelse på Readys Høstcup, med mindre det kan dokumenteres kolliderende krets/region/NFF-oppdrag.
- Utstyrskvitteringer dekkes fortløpende ilt. sesongen mot fremvisning av kampoppsett / gruppetilhørighet for inneværende sesong. Innsendingsfrist 10. desember inneværende sesong.



## Utsyr og stipend

For dommere i kategori 2 er stipendordningen som følger:

- Ready dekker kursavgifter til dommerkurs i regi av Oslo fotballkrets.
- Ready dekker inntil 2000 kr til dommerutstyr per sesong mot kvittering.
- Det stilles krav om deltagelse på Readys Høstcup, med mindre det kan dokumenteres kolliderende krets/region/NFF-opdrag.
- Utstyrskvitteringer dekkes i etterkant av sesongen. Innsendingsfrist 10. desember inneværende sesong. (les nedenfor)



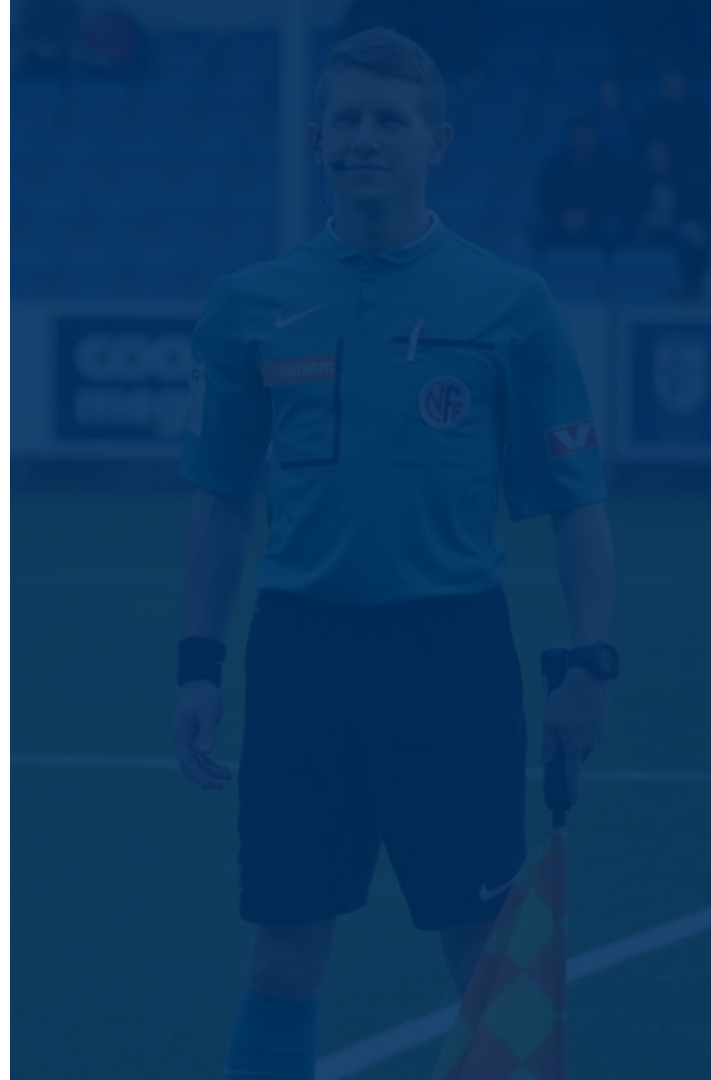
## Dette krever Ready før utbetaling av stipend:

- Kvitteringer på de aktiviteter/utgifter dere ønsker dekket.
- Bekreftelse fra kretsen på kampene du har dømt. (unntak for dommere i kategori 1. de får refundert omgående)
- Personnummer og kontonummer.

Utbetaling skjer etterskuddsvis etter at dommeren sender dette på mail til dommeransvarlig i Ready Fotball, Morgan Julseth på [morgan@ready.no](mailto:morgan@ready.no).

Frist for innlevering av stipendgrunnlag er 10. desember gjeldene år.

Ready Fotball ønsker at alle dommere i Ready er medlem av dommerlauget. Ready dekker medlemskapet.





# Griegakademiet

Idrettsglede • Mestring • Inkludering

- Griegakademiet er Ready fotball sitt akademitilbud for barn 7-12 år.
- Dette er et ekstra tilbud til ivrige fotballspillere som ønsker å trene mer enn lagstrening + kamp.
- Treningene foregår stort sett i SFO-tid.
- Griegakademiet følger skoleruten.
- Vinterakademiet har oppstart i midten av november og varer frem til påske. Sommerakademiet har oppstart andre uke etter påske og varer til 15. oktober.
- Deltakelse på akademiet forutsetter deltakelse på klasselaget i sommersesongen.
- Tilbudet er også åpen for spillere fra andre klubber. I alle slike tilfeller skal dette skje i samarbeid med spillerens klubb.
- På vinterhalvåret tar Griegakademiet over som fotballtilbud i barnefotballen for 7-12 år.





# Readytreneren

Idrettsglede • Mestring • Inkludering

## Readytreneren



En trener er både leder og rollemodell for sin gruppe spillere. En av de viktigste faktorene for en leder er personlighet. Enhver treners lederstil påvirker hvordan treneren veileder spillerne sine. Derfor er det første steget for enhver trener er å bli kjent med seg selv. Vi ser styrke i å ha et trenerteam bestående av ulike personlighetstyper, men vektlegger at man som trener skal kjenne seg selv godt nok til å vite når sin personlighet «spiller på lag» og når den ikke gjør det i jobbsammenheng. Personlighet er preferanser, og i jobben som trener stilles det noen arbeidskrav som gjør at man enkelte ganger må utfordre seg utover det man personlig foretrekker. Vi i Ready fotball vektlegger høy grad av engasjement og tilstedeværelse i møte med spillere på treningsfeltet og i kamp. Vi er også opptatt av at trenere er pliktoppfyllende og flinke til å se andre menneskers behov på og utenfor banen.



## Readytreneren



I Ready har vi plass til trenere på alle ambisjonsnivåer, både de som ønsker å bli trenere i toppfotballen og trenere som primært ønsker å jobbe i breddefotballen. Prinsippet om differensiert oppfølging er sånn sett like viktig for klubbens trenere, som klubbens spillere. Readytreneren trener alltid spillerne med utgangspunkt i en fotballkontekst. I fotball må spillere veiledes til å ta egne valg. Ettersom trenerens påvirkningsmuligheter når kampen er i gang er relativt små. Det er umulig for treneren å ta alle valgene til spillerne og det er derfor fotball kalles en spiller-idrett og ikke en trener-idrett.

Trenere ansettes på bakgrunn av personlig egnethet, kompetanse samt Readys verdier. I tillegg har alle ansatte trenere en demo-økt der de planlegger, gjennomfører og evaluerer en treningsøkt sammen med en trenerveileder fra klubben. Denne demo-økta er en viktig del under jobbintervjuet og en stor del av vurderinger rundt ansettelse i Ready.



### ***Readytrenerens faglige kompetanse:***

Det stilles krav til faglig kompetanse til alle trenere i Ready. Se kompetanseoversikt på side 68

Innehar ikke trener den formelle kompetansen som kreves før ansettelse er dette kurs klubben dekker. Ready er opptatt av trenerutvikling, og vil gi de dedikerte trenerne som ønsker å utvikle seg videre mulighet til mer trenerutdanning.



## Foreldre som trenere



Er du en som kan tenke deg å bidra som trener for ditt barns klasselag?

Hvert barnelag i klubben er avhengig av frivillige foreldre som bidrar i forskjellige roller rundt laget. Det er viktig at alle rollene fylles på hvert lag og et viktig prinsipp her er å tenke "hva kan jeg bidra med for å gjøre fotballtilbudet til barna på laget til sønnen/datteren min enda bedre". Det er alltid ting man kan bidra med for å hjelpe selv om man ikke er treneren på feltet. Vervene går fra år til år, men det er ønskelig med kontinuitet av samme apparat da lagene skal ha foreldretrenere fra barna er 7-12 år.

For å kunne delta som trener for ditt barns klasselag må gyldig politiattest påvises for å kunne få et trenerverv i klubben

### **Vi vil ha deg som:**

- Er positivt innstilt på å bidra til god aktivitet i henhold til klubbens retningslinjer.
- Er engasjert og motiverende og ønsker å skape et godt sosialt miljø.



Alle foreldretrenere i Ready får tilbud om Grasrottrenerkurset delkurs 1. Grasrottrener-utdanning er i alt på 4 delkurs. De enkelte delkursene er selvstendige kurs på fire moduler som bygger på hverandre. Ved gjennomgått delkurs 1 får en status som Barnefotballtrener. Delkursene er rettet mot ulike målgrupper:

## **Grasrottrener 1: Barnefotballkurset**

Fire moduler à 4 timer hver – totalt 16 timer (12 timer + 4 timer e-læring).

## **Grasrottrener 2: Barnefotball - flest mulig med kvalitet**

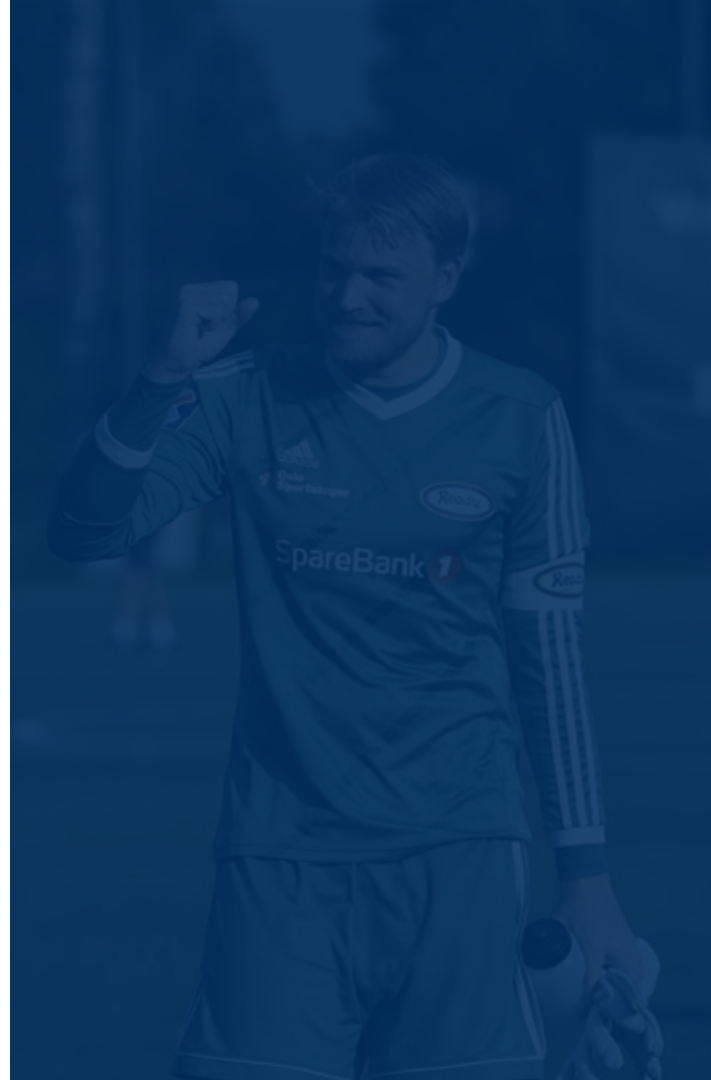
Fem moduler à 4 timer hver – totalt 20 timer inkludert Keepertrenerkurs 1, Del 1: Barnefotball (16 timer + 4 timer e-læring)

## **Grasrottrener 3: Mot ungdom - lengst mulig**

Fire moduler à 4 timer hver – totalt 16 timer (12 timer + 4 timer e-læring).

## **Grasrottrener 4: Ungdom - flest mulig - best mulig**

Tre til fire moduler à 4 timer hver – totalt 20 timer inkludert Keepertrenerkurs 1, Del 2: Ungdomsfotball.



## Ønsket Trenerkompetanse i Ready fotball



Rolle	6-7 år	8-9 år	10-11 år	12-13 år	14-15 år	16-17 år	18-19 år	Senior	OB/ OG
Trener	G	G 1	G 1,2,1,2,3	G 1,2,3,4	B	B	B SpU	B	
Årgangsleder	TV	TV	TV	TV	TV	TV	TV	TV	TV
Lagleder				FLK1	FLK1	FLK1	FLK1	FLK1	

G(x) = Grasrottrener delkurs x

B = UEFA B-lisens

SpU = Spillerutvikler B

TV = NFF Trenerveilederkurs

FLK(x) = Fotballederkurs x

[FLK holdes av krets. Se: https://www.fotball.no/kurs/](https://www.fotball.no/kurs/)

[NFF Trenerveilederen holdes av krets og lyses ut årlig her.](#)

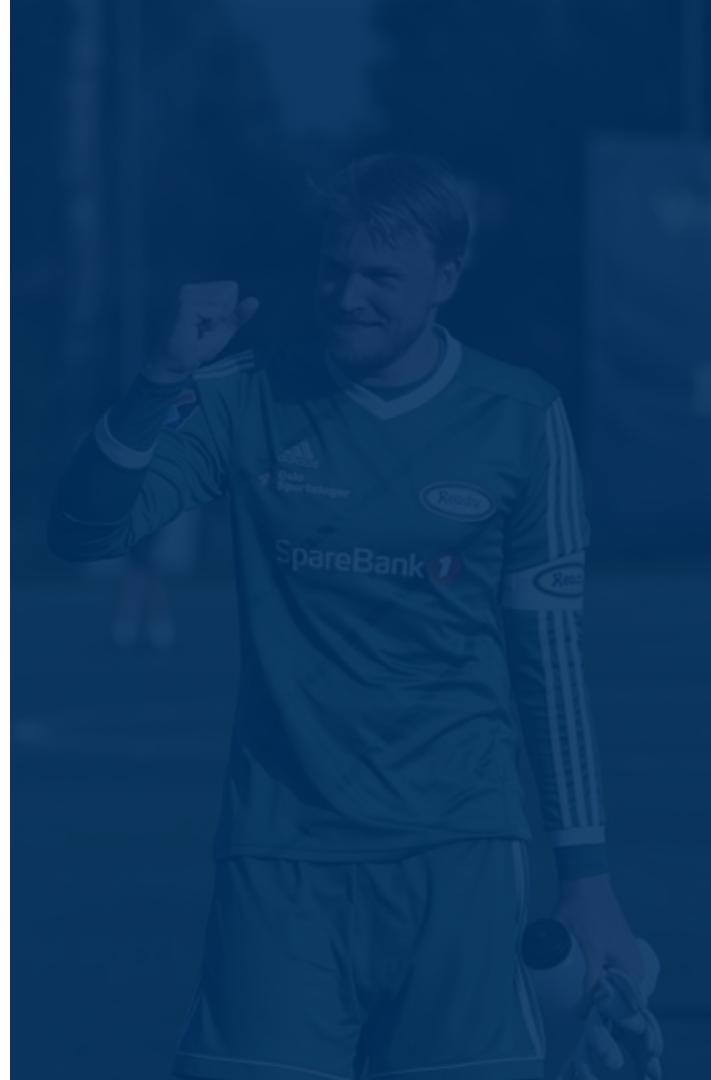
[UEFA B-lisens og Spillerutvikler B holdes av NFF og lyses ut årlig. Følg med på denne siden.](#)

Kalender for gjennomføring av klubbinterne Grasrottrenerkurs og trenerforum kan ses under.

### Grasrottrenerkurs

April G1

September/oktober G1





# Cuper og arrangementer

Idretts glede • Mestring • Inkludering



Ready fotball arrangerer følgende cuper og arrangementer igjennom året:

- Ready Kick off
- OBOS Minilga
- Ready Veslefrikk fotballskole
- Ready Veslefrikk Høstcup
- Ready Veslefrikk Fotballskole høstferien
  
- Alle lag skal delta på klubbens egne cuper i sin aldersklasse





# Treningstider og banekabal

Idrettsglede • Mestring • Inkludering

# Treningstider og banekabal



I Ready har vi mange lag som ønsker å spille fotball da i variert mengde. Treningsmengde avhenger av lagets motivasjon og er noe vi alltid vil etterstrebe. Treningstidene vil også bli påvirket av kapasiteten vi har på anlegg og dermed differensiert basert på motivasjon og ambisjon.

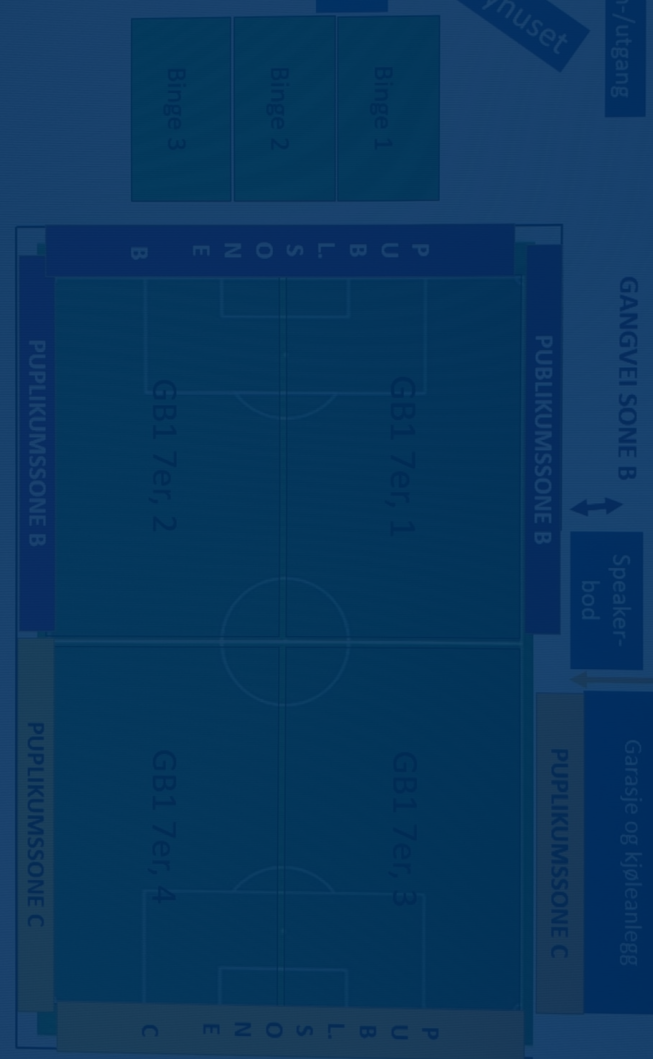
Treningsdager vil variere fra lag til lag og kull til kull basert på kampdager. Ulagsmodellen vil også kunne påvirke treningstider.

## Treningstider barnefotballen

Alder	Lagsøkt	Varighet	Akademi	Varighet
6 år	1 økt	60 min	2 økter	75 min
7 år	1 økt	75 min	3 økter	75 min
8 år	1 økt	75 min	3 økter	90 min
9 år	1 økt	75 min	3 økter	90 min
10 år	1 økt	75 min	3 økter	90 min
11 år	1 økt	75 min	3 økter	90 min
12 år	1 økt	75 min	3 økter	90 min

## Treningstider ungdomsfotballen

Alder	Lagsøkt	Varighet
13 år	3-4 økter	75-90 min
14 år	3-4 økter	75-90 min
15 år	3-4 økter	75-90 min
16 år	3-4 økter	75-90 min
17 år	3-4 økter	75-90 min
17-19 år	3-4 økter	75-90 min



## Kamper og banekabal



I Ready har vi mange lag som skal spille kamper i løpet av sesongen. Klubben har begrenset med anlegg hvor vi prioriterer treninger for alle våre lag i barne og ungdomsfotballen samt seniorfotballen. Derfor vil klubben benytte seg av eksterne anlegg som Ris, FO-banen, Smestad KG og andre eksterne baner til gjennomføring av kamper slik at vi som klubb kan tilrettelegge for best mulig aktivitet på Gressbanen.

