

Rosenborgspilleren - kjennetegn

- 100 % innsats, dedikasjon og entusiasme i hver trening og kamp
- Sosial unnasluntring vil ikke tolereres. Alle har et ansvar for å holde seg selv, lagkameratene og støtteapparatet i flytsonen. Begynn med deg selv....
- Rosenborglaget skal kjennes igjen fra kamp til kamp. Offensivt angrepsmønster og defensiv disiplin skal være vårt visittkort
- 100 % lojalitet med hensyn til laguttak, rolleaksept og gjennomføringskraft opp mot lagets kampplan. Bidrar man ikke til dette – motarbeider man. Begynner vi å konkurrere internt – da taper alle
- Den beste løsningen for laget vinner alltid – enkeltspilleren blir underordnet. Vi skal ha spillere som spiller lagets kamp – ikke sin egen kamp

Rosenborgspilleren - kollektivet

- Du er god og dårlig sammen med noen. Med denne erkjennelsen i bunn utvikles relasjonelle ferdigheter
- Samhandling – samarbeidet kommer innenfra
- Du er ikke dyktig hvis du ikke kan bruke dyktigheten din til å gjøre andre gode
- Gode kollektiv er summen av gode enkeltindivider
- Den viktigste forutsetningen for å oppnå suksess og fremgang er å respektere at lagkameraten har suksess

Rosenborgspilleren - lojalitet

➤ Laguttak og lojalitet

1. Jeg er skuffet og forbannet
2. Treneren tar ut laget
3. Jeg ønsker de uttatte lykke til
4. Jeg trener som bare f...., og tar plassen tilbake

Rosenborgspilleren – holdninger/mentalitet

Holdninger er viktig for å skape en god RBK-kultur. Mentaliteten i prestasjonsgruppa (spillere/trenere/støtteapparat) og hos enkeltindividet avgjør evnen til å etterleve disse holdningene:

- ✓ Laget viktigere enn enkeltspilleren
- ✓ Gjøre hverandre gode
- ✓ Vinnermentalitet
- ✓ Disiplin
- ✓ Riktig fokus
- ✓ Ydmykhet
- ✓ Kommunikasjon og "coaching"
- ✓ Respektere at lagkameraten har suksess

Rosenborgspilleren - livsstil

✓ **Kosthold**

- Med riktig kosthold kan våre spillere:
 - Trene mer og hardere
 - Restituere raskere
 - Være mindre utsatt for skader
 - Ha et stabilt humør

✓ **Søvn/hvile**

- Minimum 8-9 timer søvn pr. døgn

✓ **En RBK-spiller er et forbilde for andre** – 24 timer i døgnet uansett hvor og når

✓ **Utdanning**

- Alle våre unge norske spillere skal fullføre videregående utdanning
- Oppfordre/legge til rette for studier på universitet og høyskole

Rosenborgspilleren - spillerprofil

<i>FERDIGHET</i>	<i>FYSIKK</i>
➤ Minst en spisskompetanse i sin rolle – <i>“outstanding”</i> kvalitet ➤ Begge føtter ➤ Touchrepertoar ➤ Ballbehandling – hele kroppen ➤ Gode valg: - Orientering - Kampforståelse ➤ Heading ➤ Dominere 1 mot 1 situasjoner	➤ Hurtighet – posisjon 7; 11; 2; 3 ➤ Fotballutholdenhet – evnen til å repetere hurtige bevegelser ➤ God atlet – spesielt mobilitet i ulike retninger ➤ Fotrapp: - Frekvens - Lett på tå ➤ Balanse ➤ Tåle å trene mye
<i>MENTALITET</i>	<i>SOSIALT</i>
➤ Treningsmentalitet ➤ Takle forventninger ➤ <i>“Elbows”</i> – ta plass ➤ Selvregulering	➤ Prioritere bort ➤ Respektere lagkameratens suksess ➤ Bidragsyttere