



Sportslig plan

Bjørndal IF Fotball

2017-2020

Utarbeidet av Kristian Holm Carlsen, Vu An Dominico og sportslig utvalg vinter 2017

Visjon og verdier

*Bjørndal Idrettsforening sitt motto er "Idrett for alle"
Alle skal bidra til at alle trives i laget og i klubben samtidig som den enkelte utøver sikres en
god sportslig utvikling.
Aktiviteten skal tilpasses barnas ferdighetsnivå, og vi skal fokusere på at idrett er gøy!*

*Bjørndal IF sitt arbeid skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd.
All idrettslig aktivitet skal bygge på grunnverdier som idrettsglede, fellesskap, helse og
ærlighet.*

Innhold

Innholdsfortegnelse	
1	Målsetning og hensikt 4
1.1	Overordnet mål for Bjørndal IF – Fotball 4
2	Holdninger 5
2.1	Foreldrevettregler og forelderrollen 5
3	Anlegg..... 6
3.1	Treningstider..... 6
3.2	Samarbeid med krets og klubber 6
4	Kjøring og transport til bortekamper 6
5	Laglederrollen..... 7
6	Kampvert og Fair Play-møte..... 7
7	Turneringsbestemmelser 7
8	Hospitering..... 8
9	Påmelding av lag og kampbelastning 9
10	Rekruttering og oppfølging av dommere 9
11	Rekruttering og oppfølging av trenere, ledere og dommere 10
11.1	Oppstart av nye årganger 10
11.2	Kompetanse til trenere og oppfølging av trenere og ledere..... 11
12	5'er fotball i Bjørndal IF (8-10 år)..... 12
12.1	Trenerrollen 5'er fotball..... 12
12.2	Kompetansekrav til og oppfølging av fotballtrenere i 5'er fotballen 13
12.3	Forventninger til spillere i 5'er fotballen 13
12.4	Sportslig tilbud 5'er fotball 14
12.5	Hvilke fotballferdigheter skal spillere i 5'er fotballen lære? 14
12.6	Treningsplan, øvelsesutvalg og innhold på treningene for 5'er..... 16
12.7	Periodeplan 5'er fotball..... 16
12.8	Øktmodeller 5'er fotball 16
12.9	Differensiering (inndeling) 17
12.10	God organisering..... 17
12.11	Kvalitet og godt fokus på trening..... 18
12.12	Ferdige økter i syklus på fire uker i 5'er fotballen..... 18
13	7'er fotball i Bjørndal IF (11-12 år)..... 19
13.1	Trenerrollen barnefotball 7'er..... 19
13.2	Kompetansekrav til og oppfølging av fotballtrenere i 7'er fotballen 20
13.3	Forventninger/regler for spillere i 7'er fotballen 20
13.4	Konsekvens for brudd på regler for spillere i 7'er fotballen..... 21
13.5	Oversikt sportslig tilbud..... 21
13.6	Hvilke fotballferdigheter skal spillere i 7'er fotballen lære? 22
13.7	Treningsplan, øvelsesutvalg og innhold på treningene..... 23
13.8	Periodeplan 7'er fotball..... 24
13.9	Øktmodeller 7'er fotballen..... 24
13.10	Differensiering (inndeling) 24
13.11	God organisering..... 25
13.12	Kvalitet og god fokus på trening..... 25
14	9'er fotball i Bjørndal IF (13 år)..... 27

14.1	Trenerrollen barnefotball 9'er.....	27
14.2	Kompetansekrav til og oppfølging av fotballtrenere i 9'er fotballen	28
14.3	Forventninger/regler til spillere i 9'er fotballen.....	28
14.4	Konsekvens for brudd på regler for spillere i 9'er fotballen.....	29
14.5	Oversikt sportslig tilbud.....	29
14.6	Hvilke fotballferdigheter skal spillere i 9'er fotballen lære?	30
14.7	Treningsplan, øvelsesutvalg og innhold på treningene.....	31
14.8	Periodeplan 9'er fotball.....	32
14.9	Øktmodeller 9'er fotballen.....	32
14.10	Differensiering (inndeling)	33
14.11	God organisering.....	33
14.12	Kvalitet og godt fokus på trening.....	34
15	Ungdomsfotball i Bjørndal IF	35
15.1	Trenerrollen ungdomsfotball	35
15.2	Kompetansekrav til og oppfølging av fotballtrenere i 11'er fotballen	36
15.3	Forventninger/regler til spillere i 11'er fotballen.....	37
15.4	Konsekvens for brudd på regler for spillere i 11'er fotballen.....	37
15.5	Oversikt sportslig tilbud.....	38
15.6	Hvilke fotballferdigheter skal spillere i 11'er fotballen lære?	38
15.7	Treningsplan, øvelsesutvalg og innhold på treningene.....	40
15.8	Periodeplan 11'er fotball.....	40
15.9	Øktmodeller 11'er fotballen.....	40
15.10	Differensiering (inndeling)	42
15.11	God organisering.....	42
15.12	Kvalitet og godt fokus på trening.....	43
16	Handlingsplan når sportsplanen ikke følges.....	44
17	Noen aktuelle problemstillinger med løsningsforslag.....	45

Vedlegg

Vedlegg 1 – Rollefordeling

Vedlegg 2 – Utstyr til trening og kamp

Vedlegg 3 – Holdningskontrakt

Vedlegg 4 – Hospiteringsavtale

Vedlegg 5 – Individuelle utviklingsmål

1 Målsetning og hensikt

Sportsplanen skal sikre strukturert og målrettet utvikling fra spilleren starter med fotball i klubben. Alle trenere og lagledere i klubben skal følge de retningslinjer sportslig plan gir i forhold til organisering av lagene, utførelse av treningsarbeidet, sesongopplegg, holdningsskapende arbeid m.m. Dokumentet er omfangsrikt og detaljeringsgraden er stedvis høy. Hovedansvarlig for planen er Fotballstyret i Bjørndal IF. Sportsplanen skal revideres hvert år og vedtas på årsmøtet i Bjørndal IF Fotball.

1.1 Overordnet mål for Bjørndal IF – Fotball

Det overordnede målet i BIF er å jobbe med holdningsskapende arbeid. På denne måten kan vi sammen skape et miljø som gir alle trygghet og trivsel. I tillegg er dette viktige fokusområder:

- Målet er å gi trenere en innføring og ideer om hvordan de kan organisere treninger for å sikre god progresjon og gode treninger på alle nivåer.
- Vi skal implementere sportslig plan og gjøre den kjent i alle lag.
- Planen skal følges av alle lag, og det skal gjennomføres minimum to trener-/laglederforum for barnefotballen.
- For ungdomsfotballen skal det gjennomføres minimum tre trener-/laglederforum.

Langsiktig mål

- Minimum 30 – 40 spillere på alle kull i barnefotball for gutter.
- Minimum 10 spillere på alle kull i barnefotballen for jenter.
- Stille minimum med et 11er lag i alle aldersbestemte årskull gutter.
- Stille alders-sammenslåtte lag hvert annet år i jentefotballen.
- Til enhver tid ha 10 spillere på SUP/landslagsskolen Oslo – sone
- Ha lag i både junior og seniorserien.
- Ha tilbud til både Old Boys, Old Girls og Veteran.

2 Holdninger

Holdningsarbeidet er det viktigste vi gjør i BIF Fotball.

- Spillerne skal, sammen med støtteapparatet, bli enige om målsetningen for laget.
- Prioritere skole foran idretten, men ha tid til begge deler.
- Lære å ta ansvar i det lagarbeidet man deltar i.
- Alle skal følge Fair play og være et godt eksempel for andre, på og utenfor banen.
- Oppmuntre medspillere/medlemmer/trenere i medgang og motgang.
- Lære å takle både tap og seier.
- Ha en positiv holdning til dommerens oppgave, og støtt dommeren underveis.
- Bruke lærdom om et generelt sunt kosthold, og om søvn, hvile og andre restitusjonstiltak i forbindelse med kamp og trening.
- Dusje etter trening og kamp (hindre sykdom). Ta med skiftetøy om det ikke er mulig å dusje rett etter trening og kamp.

2.1 Foreldrevettregler og foreldrerollen

Bjørndal IF fotball ønsker at ditt/dine barn skal trives i klubben. For at vi skal ha mulighet til å gi barnet ditt mest mulig glede, læring, mestring og gode opplevelser ønsker vi hjelp og støtte fra dere. Derfor håper vi at dere setter dere inn i og følger foreldrevettreglene og regler for Fair Play:

- 1) Støtt opp om klubbens arbeid, på foreldremøter forankres klubbens verdisyn.
- 2) Møt fram til kamper og treninger – du er viktig både for spillerne og miljøet.
- 3) Gi oppmuntring til alle spillerne i med- og motgang – dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien lenge.
- 4) Alle har ansvar for kampmiljøet – gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair Play.
- 5) Respekter trenerens kampløsløse – konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.
- 6) Respekter dommerens avgjørelser – selv om du av og til er uenig!
- 7) Det er ditt barn som spiller fotball. Opptre støttende – da er du en god medspiller!
- 8) Foreldre, foresatte og publikum har sin plass på motsatt side av lagleder og spillersiden.

I tillegg må foreldre eller de foresatte varsle når barnet uteblir fra kamp, stille på oppsatte dugnader, påse at barna er riktig påkledd til treninger og kamper, sørge for at barnet blir transportert til og fra kamper, og ta på seg oppgaver rundt laget.

3 Anlegg

- Kunstgress 11er – kan også brukes til 9er og 7er (denne holdes åpent om vinteren)
- Kunstgress liten (D-banen) – kan også brukes til 9er og 7er
- Grusbane 7er (C-banen)
- Gressbaner 5er

3.1 Treningstider

Tildeling av treningstider på de ulike banene, gymsaler og i Bjørnholthallen gjøres av Fotballstyret i samarbeid med Administrativ ressurs i fotballgruppa.

Momenter som skal styre tildeling av treningstider:

- De største gruppene bør ha førsterett til to økter for å unngå altfor mange spillere per økt.
- Om to grupper er ca. like store, bør de minste prioriteres før timer før de som er eldre.
- De minste bør ha timene tidlig, de eldste seinere

3.2 Samarbeid med krets og klubber

Administrativt ansvarlig i fotballgruppa er ansvarlig for kontakt med fotballkretsen, herunder påmelding av lag til seriespill. BIF skal forsøke å ha et godt forhold til andre klubber. Det påligger alle tillitsvalgte, også trenere og lagledere, og sportslig ansatte i klubben å bidra til dette. Vi skal i enhver henseende forholde oss til de regler og retningslinjer som er vedtatt av forbund og krets i forhold til kommunikasjon med andre lag, for eksempel i forbindelse med spilleroverganger.

4 Kjøring og transport til bortekamper

Alle er tjent med at vi hjelper hverandre mest mulig for å få et best mulig tilbud for flest mulig. Derfor innfører vi følgende policy i Bjørndal IF fotball. I 5'erfotballen har foreldrene selv ansvar for å kjøre sitt barn til kamp. Samtidig oppfordrer vi til at trenere og foreldre hjelper til og tilbyr transport til de vi vet har vanskeligheter med å komme seg på kamp.

For 7'er, 9'er og 11'er lag settes det opp kjørelister, og alle møter ved klubbhuset i passende tid før kamp. Lagleder for laget har ansvar for å få på plass en rulleringsordning med nok biler til hver bortekamp, men lagleder kan med fordel utnevne en ansvarlig person til denne oppgaven.

5 Laglederrollen

- 1) Er hovedkontaktperson for laget, og et bindeledd mot klubben.
- 2) Bør lage et team med personer som tar seg av viktige oppgaver. Sentrale oppgaver/roller er; kampvert, økonomi, påmelding til serie og cup, omsorg, dugnad, sosiale tiltak m.m.
- 3) Skal informere spiller, trenere og foreldre om dugnader, cuper, treningstider, og lignende.
- 4) Har ansvar for lagkassen sammen med eventuelt økonomiansvarlig, samt å gi informasjon til trenere om lagkassen, økonomi og bruk av midlene i lagkassen.
- 5) Ved turnering skal lagleder ha kontroll på hva som dekkes av klubben, om de skal benytte midler fra lagkassen, om de skal lage egen dugnad, eller eventuelt egenandel som er lik for alle eller gradert ut fra hvem som har stilt opp på dugnad eller ikke.
- 6) Det utarbeides en egen lagledermanual, men lagleder bør sette seg inn hele sportsplanen.

6 Kampvert og Fair Play-møte

Ved hver hjemmekamp skal vi ha en kampvert som ønsker motstanderen velkommen. Før hver kamp gjennomfører vi også Fair Play-møte. Dette avvikles av lagenes hovedtrener sammen med dommer, og med bistand fra kampverten. På Fair Play-møtet blir vi enige om at foreldre står på motsatt side, regelen om lavt press og resten av punktene på skrivet "Fair Play-møtet barn".

7 Turneringsbestemmelser

Påmelding til turnering dekkes av lagkassen og klubbens egen Privatmegler Cup skal prioriteres.

For å styrke samholdet hos eldre kull skal lagene i alderstrinn 11 til 15 år prioriterer Arvika Cup der klubben dekker transport og en sosial kveld.

For alle lag under 13 år som reiser på turnering, så er de samme regler for spilletid som gjelder. Alle lag skal være jevne, og det skal ikke toppes. Spilletiden skal være tilnærmet lik for alle utøvere. Hovedfokus på slike turer er det sosiale og trygge rammer.

I forkant av overnattingsturneringer skal det avholdes et foreldremøte der en plan for gjennomføring av turneringen presenteres.

8 Hospitering

BIF har som målsetning å utvikle spillere og gi et godt treningstilbud, og for noen vil dette kunne innebære og trene med årskullet over/under i tillegg til sitt eget lag/årskull. I den forbindelse har klubben to former for hospitering. Den ene er mer permanent hospitering hvor en spiller flyttes opp for en hel sesong eller lengre periode. Spilleren tilhører da den eldste gruppa. Den andre formen for hospitering er gjestehospitering hvor 2-4 spillere fra et lag trener sammen med spillere på et eldre eller yngre lag for en periode på 1-4 uker.

Et tilbud om permanent hospitering gjelder spillere som oppfyller følgende kriterier:

- 1) Hospitering gjelder først fra 10 år (siste år på 5er)
- 2) Spilleren trenger større utfordringer enn spilleren får på sitt eget årskull
- 3) Spilleren har gode holdninger og høyt treningsframmøte. Spilleren har fotballferdigheter som gjør at aktiviteter på ett høyere nivå vil stimulere til videre utvikling
- 4) Deltakelse på årskullet over vil kunne gi erfaring og kompetanse som kan bidra til utvikling av eget årskull

Retningslinjer for permanent hospitering:

- 5) Spilleren tilhører sin egen årsklasse, trener og spiller kamper der, men deltar i tillegg på treninger på ett høyere nivå. Jenter kan også trene med gutter.
- 6) I tilfelle treningene kolliderer, skal i hovedsak treninger i eget årskull prioriteres (vurderes i hvert enkelt tilfelle).
- 7) Spilleren kan spille kamper for laget over dersom dette ikke kolliderer med kamper på eget årskull og at dette går på bekostning av spillere på nivået som det hospiteres på.
- 8) Trenerne på eget årskull og trenere på nivået over sammen med Sportslig utvalg/fotballstyret, bestemmer hvem som skal få tilbud om hospitering og hvor mye, IKKE foreldrene.
- 9) Tilbudet er frivillig, spiller og foreldre informeres og de aksepterer skriftlig vilkårene for tilbudet.

9 Påmelding av lag og kampbelastning

Det er viktig å ha passe antall lag påmeldt i vært årskull eller på tvers av årskull ut fra antall tilgjengelige spillere totalt. På den måten får alle spille mest mulig når eget lag/kull spiller kamp, samtidig som de ikke må spille for mange lag for å klare å stille lag.

I barnefotballen og ungdomsfotballen til og med 13 år (9'er fotball) meldes det på et passe antall lag ut fra spillere på hvert årskull. I ungdomsfotballen fra og med 14 år (11'er fotball) skal vi melde på et passe antall lag og lage gode treningsgrupper for ungdomsfotballen som en helhet. Tilsvarende kan være aktuelt i jentefotballen fra og med 7'er fotball.

I ungdomsfotballen er hovedregelen en kamp per uke per spiller, men unntak av turneringer og ekstra cupkamp noen få uker. I barnefotballen ønsker vi også en kamp eller en kampdag med flere kamper per uke. Følgelig skal en spiller som hospiterer kun spille kamp med et av lagene hver uke.

10 Rekruttering og oppfølging av dommere

Alle utdannede klubb- og rekrutteringsdommere skal få utdelt en enkel utstyrspakke. Videre skal Bjørdal IF fotball holde et klubbdommerkurs hvert år, og alle trenere skal i løpet av nær framtid få oppfølging minst en gang hver sesong på feltet. Sistnevnte gjennomføres av dommeransvarlig i klubben. Alle klubbdommere får mulighet til å delta på interne trenerkurs og fagsamlinger i klubb. I tillegg ønsker klubben å lage et dommermiljø og arrangere dommersamlinger.

Kampverten på hvert lag/årskull har også et ansvar for å skape en god ramme rundt kampene. Til slutt blir alle trenere og spillere opplært i Fair play og til å vise respekt for dommeren. Dommere finner mer informasjon om dommerrollen her:

11 Rekruttering og oppfølging av trenere, ledere og dommere

Det er tre steder hvor klubben kan rekruttere trenere og ledere.

- 1) Fra allidrett.
- 2) Fra foreldregruppa på hvert årskull.
- 3) Fra andre klubber.

Når barna deltar på siste år på allidrett blir alle foreldre som har barn med interesse for å spille fotball innkalt til et møte. Her får de lagt fram klubbens sportslige tilbud, sportsplanen, oppfølging av trenere og ledere, oppgaver til trenere og leder, mulighet eller oppfordring til å ta på seg oppgaver som trenere og ledere, og hva de får ved å ta på seg disse oppgavene. Målet er å få på plass nok trenere og lagledere på dette møte.

11.1 Oppstart av nye årganger

- Nye årganger inn i klubben får veiledning både praktisk og teoretisk i sin oppstartsfasen.
- Alle foreldretrenere får tilbud om vederlagsfritt Aktivitetsleder kurs, og minimum en trener pr årskull må gjennomføre dette kurset.
- Alle gutte- og jentelag i barnefotballen skal følge klubbens ferdighetstema uke for uke, slik at spillerne øver på samme ferdighet.
- Minimum ett felles møte for trener/lagleder/annet støtteapparat for alle årgangene.

Hvert år er det ofte behov for å rekruttere flere trenere og ledere. Både på grunn av at tilbudet blir mer omfattende, men også fordi noen må gi seg. Derfor må TK, en eller flere fra fotballstyret eller en annen ansvarlig i klubben delta på et foreldremøte tidlig i sesongen for å hjelpe til med at det er nok trenere og ledere på hvert årskull. I tillegg må TK eller en annen ansvarlig i klubben ha en dialog med alle trenere og ledere på hvert årskull i løpet av høstsesongen slik at klubben har oversikt over dagens situasjon og hvem som fortsetter til neste sesong.

Rekruttering av trenere fra andre klubber gjelder i all hovedsak ansatte trenere i ungdomsfotballen. I den forbindelse er det viktig at prosessen gjennomføres på en ordentlig og åpen måte, tilsvarende slik den gjennomføres i arbeidslivet. Alle aktuelle kandidater og involverte klubber skal få riktig informasjon til riktig tid.

11.2 Kompetanse til trenere og oppfølging av trenere og ledere

Trenerne er klubbens viktigste ressurs. Derfor ønsker vi å gi alle trenere god opplæring, oppfølging og støtte, der klubbens viktigste verktøy er sportsplanen. I tillegg skal alle trenere i klubben få følgende oppfølging:

- 1) Opplæring på et internt trenerkurs i klubben hver vinter/vår.
- 2) Alle skal få oppfølging minimum en gang på feltet i løpet av april-juni.
- 3) Alle trenere møtes til en evaluering etter at sesongen er ferdig.
- 4) Klubben holder to trenerfora, fagsamlinger eller kurs hver sesong med svære relevante og praktiske tema.
- 5) Hver høst blir det en praktisk samling for alle spillere og trenere som skal begynne med ny spillform. Det vil si for siste års 5'ere, siste års 7'ere og 9'ere. Både spillere og trenere for gode tips om ny formasjon, nytt spillesystem og nye roller.
- 6) Utover disse tre obligatoriske tiltakene, får alle som starter på sitt andre år eller mer som hovedtrener tilbud om å ta delkurs i NFF sin Grasrottrener utdanning. Hovedtrenere i 5'ere fotballen får tilbud om å ta delkurs 1, hovedtrenere i 7'ere fotball får i tillegg tilbud om å ta delkurs 2, og hovedtrenere i 9'ere fotballen kan også ta delkurs 3 og 4. Trenere i ungdomsfotballen og andre engasjerte trenere med lang fartstid i klubben får også mulighet til å ta hele NFF Grasrottreneren, og eventuelt B-lisensen. På sikt er målet at alle trenere i klubben som ønsker å ta utdanning får muligheten til dette, og at alle hovedtrenere i ungdomsfotballen har minimum hele Grasrottreneren.

Som for trenere er sportsplanen et viktig verktøy. I tillegg får de en egen lagleder manual.

Tilsvarende som for trenere får lagledere enten opplæring på det samme interne trenerkurset som trenerne, eller de får et eget laglederkurs. I tillegg møter de på evalueringsmøtet etter sesongslutt. Spesielt engasjerte eller trofaste lagledere får også mulighet til å ta laglederkurs i kretsen.

Klubben tilbyr ferdige treningsøkter som kan gjennomføres slik som de er i syklus på 4-5 uker. Deretter starter samme syklus igjen, men juster eller hopp over en økt slik at siste uke før sommerferien blir turneringsuke. Samme øktmodellene kan også gjennomføres to ganger per uke, eller dere bytter ut noen av øvelsene. Øktene og syklus kan tilpasses i samarbeid med styret.

12 5'er fotball i Bjørndal IF (8-10 år)

Kort karakteristikk av aldersgruppa 8-10 år som er viktig å ta hensyn til:

- Jevn og harmonisk vekstperiode
- Koordinasjonsevnen er i sterk utvikling
- Stor aktivitetstrang
- Tar verbal instruksjon dårlig
- Kort konsentrasjonstid
- Følsom for kritikk
- Idealer og forbilder står sentralt

12.1 Trenerrollen 5'er fotball

- Lagene skal ikke toppes, og spillere skal ha lik spilletid tom 9 år, også som keeper.
- Gjennomføre Fair Play-møte før kamp, og takke dommer og motstandere for kampen uansett utfall av kampen.
- Gruppa skal trenes opp til å følge regler/forventninger for spill og oppførsel.
- Snakke med foreldre dersom deres/sitt barn ikke følger trenerens instruksjoner.
- Se alle, vær positiv, og gi spillerne mye ros og positiv feedback.
- Møte presis og forberedt til treninger og kamper.
- Gi beskjed dersom du ikke kan stille på treninger eller kamper.
- Avslutte treningen fem minutter før neste gruppe kommer, rydd treningsfeltet etter bruk og ta godt vare på lagets utstyr.
- Være en tydelig trener/leder, og ikke la foreldre eller spillere ta over styringen.
- God oppførsel mot spillere, motspillere, andre trenere, lagledere, foreldre og dommere uansett etnisitet, religion og sportslig nivå.
- Ingen form for rusmidler (heller ikke røyk og snus) i forbindelse med trening og kamp.
- Vis respekt for klubbens arbeid, og å være lojal mot klubben og sportslig plan.
- Dersom det oppstår konfliktsituasjoner skal kontaktperson i klubben involveres for å bistå med løsning og en gjennomgang av kommunikasjonen.

12.2 Kompetansekrav til og oppfølging av fotballtrenere i 5'er fotballen

Alle trenere og lagledere må delta på oppstartskurs hver vinter og et evalueringsmøte etter sesongen. Hovedtrenere får tilbud om å ta delkurs 1 av Grasrottreneren. Klubben følger opp alle trenere minimum en gang på feltet i april/mai. Alle trenere får tilbud om å delta på to fagsamlinger i klubben hver sesong med relevante og praktiske tema. Hver høst blir det en fagsamling for spiller og trenere som skal begynne med 7'er fotball.

Trenervett og kampvett

Som trener er jeg et forbilde for spillerne mine. Da er det viktig at jeg utviser trenervett.

- 1) Jeg er her for spillerne, ikke for meg selv.
- 2) Jeg ser og hører meg selv «utenfra» og spillerne «innenfra».
- 3) Jeg velger å være positiv fordi jeg vet at min oppførsel – både positiv og negativ – smitter over på andre.
- 4) Jeg påvirker både mine spillere, «benken» min, dommeren, motstanderlaget og publikum gjennom positiv språkbruk og kroppsspråk.
- 5) Jeg ønsker å være et godt forbilde for spillerne mine og en god ambassadør for fotballen og klubben min.

Trenervett gir kampvett

- 1) Gjennom Fair play-møtet er jeg med på å skape en god fotballopplevelse for alle.
- 2) Jeg samarbeider med motstanderens trener om å skape jevnbyrdighet i kampen.
- 3) Alle er like mye verdt. Jeg sprer både spilletid og oppmerksomhet.
- 4) Jeg er utviklingsorientert og veileder spillerne mot neste spillsituasjon. Jeg gjør dommeren god og henger meg ikke opp i dommeravgjørelser.
- 5) Jeg er forberedt på at temperaturen kan bli høy, men jeg og spillerne mine skal takle det positivt og konstruktivt.

12.3 Forventinger til spillere i 5'er fotballen

- Møte presis og med riktig utstyr til trening og kamp.
- Gi beskjed så tidlig som mulig dersom vi er forhindret til å møte på trening eller kamp.
- Ta vare på eget utstyr, og alle hjelper til med å sette ut og å rydde utstyr.
- Stå i ro og følge med når treneren snakker.

- Trene med fokus, innsats, glede og kvalitet = vi gjør så godt vi kan og alle bidrar til at lagvenner og lagvenninner trives på trening og i kamp.
- Vi skal følge prinsippet om Fair Play, vi er ærlig i alle situasjoner, og vi takker både dommer og motspillere for kampen uansett utfall av kampen.
- God oppførsel og respekt overfor medspillere, motspillere, trenere, lagledere og dommere uansett etnisitet, religion eller sportslig nivå.
- Vise respekt for klubbens arbeid.

Konsekvens for spillere i 5'er fotballen som ikke lever opp til forventningene

Ved gjentagende brudd på regler og forventninger skal foreldre kontaktes, og vi prøver å løse problemet gjennom god dialog. Det året spillerne fyller 10 år må de delta på minimum 50 % av treningene for å kunne forvente å få spille like mye i kamp som de andre. Uansett skal alle som deltar på kamp spille minimum 20 minutter.

12.4 Sportslig tilbud 5'er fotball

I Bjørndal IF fotball har følgende tilbud for spillere i 5'er fotballen (8-10 år):

- Trening: 1-2 faste treninger i uken + en ekstratrening med ferdighetsutvikling eller kun spill for de som ønsker.
- Kamp: De spillere seriekamper lokalt i Oslo øst.
- Turnering: De deltar på to lokale turneringer hvert år.
- Alle kan melde seg på fotballskolen som holdes i uke 26 og 33 hvert år.

12.5 Hvilke fotballferdigheter skal spillere i 5'er fotballen lære?

Utespillere skal lære følgende ferdigheter

- Repetisjon tidligere lærte ferdigheter.
- Teknisk repertoar (TR): Spesielt fokus på ballkontroll, vendinger, føring og finter, men også pasninger (korte) og å score mål.
- 1 mot 1 øvelser: God ballkontroll, øve på finter og vendinger og å utfordre med fart.
- Smålagsspill: Øve på finter og vendinger i spill, utfordre med fart, alle i angrep og alle i forsvar, å slå presise og harde pasninger, å dribble med fart eller spille pasning, å spille pasning til medspiller, å bruke keeperstøtte og å treffe mål når de avslutter.
- Formasjon/system: Lagene kan spille både 1(keeper)-2-1-1 og 1(keeper)-1-2-1.

Keepere skal lære følgende ferdigheter

- Repetisjon tidligere lærte ferdigheter.
- 1 mot 1: Gå mot ballen eller ”å gjør målet mindre”.
- Smålagsspill: Slå harde pasninger, igangsetting langs bakken med hender og føtter, alltid å være med i støtte og si at du er med i støtte, og å ta imot baller i lufta med hendene.

Prioriterte øvelser

- Lek med ball.
- Ballkontroll og føringsøvelser (sjef over ballen) = Teknisk repertoar (TR).
- Pasningsøvelser (kort pasning) = Teknisk repertoar (TR).
- Score mål øvelser = Teknisk repertoar (TR).
- 1 mot 1 øvelser eller spill 1 mot 1.
- Smålagsspill med 2-4 spillere på laget, pluss eventuelt keeper (vi ønsker å bruke keeper så mye som mulig).
- Keepertrening for alle samtidig.

Utdyping og forklaring av begreper og innhold i oversikten ovenfor

Ferdigheter:

- ✓ Ovenfor står ferdigheter som spillerne skal lære på de ulike alderstrinnene. Grunnen til dette er at de er helt avgjørende for å bli en god fotballspiller, samt at det medfører bedre kvalitet på alle treningene. Derfor gir det en smitteeffekt til andre viktige ferdigheter.
- ✓ Hver trener kan i tillegg velge andre ferdigheter å trene på. Imidlertid skal spillerne kunne ferdighetene listet opp ovenfor. Vi er opptatt av læring, og læring har ikke funnet sted før spillerne gjør riktig handling hver gang uten påminnelse fra treneren.
- ✓ De ulike ferdighetene og øvelsene lærer trenere på obligatoriske og frivillige kurs, fagsamlinger eller trenerforum i klubben og eventuelt i Oslo fotballkrets.

Spilleregler i kamp:

For gjeldende spilleregler for barnefotball se her:

<https://www.fotball.no/lov-og-reglement/spilleregler/spilleregler---barnefotball-612-ar/#Toppen>

12.6 Treningsplan, øvelsesutvalg og innhold på treningene for 5'er

De viktigste stikkordene for trenere når det gjelder hvordan de skal lære spillerne ferdigheter og innhold på treningene er:

1. Mesteparten av ferdighetene læres i smålagsspill, lek med ball og 1 mot 1 øvelser. Det er trenerens evne til å konkretisere hva som skal lære, holde fokus på en ting om gangen og evnen til å gi positiv feedback som er mest avgjørende for at spillerne lærer.
2. Alle trenere videreutvikler en enkel periodeplan som dere får av klubben.
3. Alle trenere følger enten et helt ferdig opplegg, eller de følger en fast øktmal hvor de selv velger øvelser.
4. Alle treningene skal være godt organisert slik at det ikke blir noe venting.
5. Alle jobber med å få godt fokus og god kvalitet på hver trening.

12.7 Periodeplan 5'er fotball

Ukesyklusene gjennom hele sesongen for 5'er fotballen er: Uke 1, 2 og 3 = ferdighetsøkt (vanlig), og uke 4 = turnering. Det vil si at det er tre uker med vanlige treninger som etterfølges av en uke med intern turnering. Klubben har noen gode forslag på periodeplaner, ukeplaner og øktmodeller, samt at vi bruker kurs og samlinger til å utvikle dette.

12.8 Øktmodeller 5'er fotball

Tabell nr. 4: Øktmodell/øktmal på 60 min med to stasjoner. Den passer for 1, 2, 4 og 6 smågrupper på 4-10 spillere.

<i>Tid (eksempel)</i>	<i>Inndeling</i>	<i>Innhold</i>
5 min (17:25)	Felles	Oppmøte og info
15 min (17:30)	Felles	Lek med ball
15 min (17:45)	Miks/delt	Stasjoner; a) 1 mot 1 eller 2 mot 2 vs. b) teknisk repertoar (TR)
25 min (18:00)	Miks	Smålagsspill 3 mot 3 eller 4 mot 4 inkludert keeper
5 min (18:25)	Felles	Rydde utstyr og samling
18:30	Felles	Ferdig

Tabell nr. 5: Øktmodell/øktmal med tre stasjoner. Den passer for 1, 3 og 6 smågrupper på 4-10 spillere.

<i>Tid (eksempel)</i>	<i>Inndeling</i>	<i>Innhold</i>
5 min (17:25)	Felles	Oppmøte, samling og info

15 min (17:30)	Felles	Lek med ball eller teknisk repertoar (TR)
30 min (17:45)	Miks/delt	Stasjoner; a) 1 mot 1, b) teknisk repertoar (TR) og c) smålagsspill 2 mot 2 eller 3 mot 3
40 min (18:15)	Miks	Smålagsspill 4 mot 4 eller 5 mot 5 inkludert keeper
5 min (18:55)	Felles	Rydde utstyr
19:00	Felles	Oppsummering og eventuelt restitusjonsmat

12.9 Differensiering (inndeling)

Det er lov til å dele inn i differensierte grupper på trening under stasjonene, men unngå å ha de samme gruppene to uker etter hverandre. I en fire ukers syklus med tre uker med vanlige treninger og så en uke med turnering foreslås følgende inndeling for stasjonene: I uke en av fire ukers syklusen bruker vi miks eller vilkårlig inndeling til tre, mens vi i uke to og tre av fire ukers syklusen kan ha differensierte grupper ut fra oppmøte, fokus, oppførsel og holdninger (delt). *NB! Vi differensierer ikke etter hvem som er best her og nå.* I uka med turnering (uke 4 i syklusen) deler vi inn mange små lag på tvers av årskull/lag (miks) for hele treningen. Turneringen gjennomføres med felles oppvarming/lek med ball og så deler vi inn i mange lag (4-8 lag) som spiller kamper mot hverandre uten finale. I spill på vanlig trening deler vi alltid i vilkårlige/miks lag på tvers av skoler og lag. Det betyr at vi må dele inn i grupper på 6-10 spillere to ganger på hver trening.

12.10 God organisering

- 1) Ha nok utstyr. Det vil si en ball til hver spiller, 60 flate kjebler/hatter i to ulike farger, 10 høye kjebler, og vester i to farger. I tillegg skal klubben ha tilstrekkelig med småmål, 5'er mål og 7'er mål til at alle gruppene kan bruke dette på trening.
- 2) Dele hele gruppa/årskullet inn i to eller flere smågrupper. Til yngre spillere til færre på gruppene. Smågruppene har en øvelse eller spillform hver, og roterer etter 7-9 minutter. I øktmodellen er det satt opp to eller tre stasjoner, og da deler dere gruppa/ årskullet inn i like mange smågrupper som det er stasjoner.
- 3) Gjør klar spillbane for smålagsspill, og sette opp kjebler/hatter før treninga begynner. Først setter dere opp en eller flere baner for vanlig spill. Banestørrelsen justerer dere etter hvor mange spillere på hvert lag dere planlegger å ha i spilldelen. Ved 5 mot 5 inkludert keeper er denne på ca 32 x 20 meter. Innenfor denne banen setter dere opp kjebler/hatter for øvelser. Dermed er dere er klar til å starte med øvelse/spill idet treningen starter, og

dere kan benytte de samme kjeglene til ulike aktiviteter. I tillegg blir det lite dødtid mellom sekvensene/øvelsene, siden dere bare trenger å flytte noen få kjepler/hatter.

- 4) Samle alle til felles oppstart med kort informasjon og felles avslutning med ros.

12.11 Kvalitet og godt fokus på trening

Tips for å få godt fokus er god organisering, masse positiv feedback, spille mye smålagsspill, lek med ball, å følge opp reglene for oppførsel hele tiden, å bruke fløyte/plystra, og å samarbeide med foreldre slik at de også følger opp sine egne barn i forhold til fokus og oppførsel.

Kvalitet er et resultat av godt fokus, mye positiv energi, god innsats, og mest av alt god utførelsen av alle handlinger med og uten ball. Et objektivt mål på kvalitet ved spill 5 mot 5 inkludert keeper er at alle spillerne på laget skal være nær ballen minimum en gang per minutt, og at hvert lag har minimum fem vellykkede pasninger per minutt. Tips for å få god kvalitet er:

- 1) Godt fokus og god organisering.
- 2) Masse positiv feedback.
- 3) Å holde knallhardt fokus på den ene eller de 2-3 ferdighetene som skal læres til en hver tid. Videre skal alltid mål og hindring av mål belønnes med positiv feedback uavhengig av hva som er tema for økta, spillperioden eller øvelsen.
- 4) Spille 1 mot 1 og 2 mot 2 for barn under 8 år (til og med 2.kl), og å spille mye smålagsspill med 4 mot 4 inkludert keeper i alderen 8-9 år (3. og 4.kl).
- 5) Lavt press og kort igangsetting i spill. Dette er jo regler som gjelder i barnefotballen, men som også kan benyttes ofte eller av og til i ungdomsfotballen på trening.
- 6) Benytte ulike betingelser i spill som å ta innkast/innspark, frispark og cornere innen 3 sekunder og helst "gratis", tvungen minimum 2 touch og en pasning før scoring. Regelen om å ta innkast/innspark innen 3 sekunder anbefaler vi å bruke hele tiden i barnefotballen. Tvungen minimum to berøringer kan brukes av og til, mens en pasning før scoring bør benyttes mye for spillere til og med 10 år og deretter mindre og mindre.

12.12 Ferdige økter i syklus på fire uker i 5'er fotballen

Klubben lager ferdige økter som kan gjennomføres slik som de er i syklus på fire uker. Deretter starter samme syklus igjen, men juster eller hopp over en økt slik at siste uke før sommerferien blir turneringsuke. De samme øktmodellene kan også gjennomføres to ganger per uke.

13 7'er fotball i Bjørndal IF (11-12 år)

Kort karakteristikk av aldersgruppa 11-12 år som er viktig å ta hensyn til.

- Jevn og harmonisk vekstperiode, og lik utvikling for jenter og gutter
- Tid for utvikling av finmotorikk
- «Gullalder» for teknisk påvirkning
- Vurderingsevnen bedre enn tidligere
- Tar muntlig instruksjon bedre
- Skaperevnen utvikles
- Selvkritikken øker
- Opptatt av regler og rettferdighet

Gunstig alder for påvirkning av holdninger.

13.1 Trenerrollen barnefotball 7'er

- Lagene skal ikke toppes og spillerne skal ha tilnærmet lik spilletid, men for å få spille kamper må spillerne møte på trening.
- Alle spillerne skal i kamp rotere på minimum tre ulike plasser, og selv om noen kan stå mer i mål enn andre ønsker vi at så mange som mulig roterer på å stå i mål.
- Gruppa skal trenes opp til å følge regler for spill og oppførsel.
- Håndheve sanksjoner som er beskrevet under ”konsekvens for brudd på regler”.
- Se alle, vær positiv og gi spillerne mye ros og positiv feedback.
- Møte presis og forberedt til treninger og kamper.
- Gi beskjed dersom du ikke kan stille på treninger eller kamper.
- Avslutte treningen fem minutter før neste gruppe kommer, rydd treningsfeltet etter bruk og ta godt vare på lagets utstyr.
- Være en tydelig trener/leder, og ikke la foreldre eller spillere ta over styringen.
- God oppførsel mot spillere, motspillere, andre trenere, lagledere, foreldre og dommere uansett etnisitet, religion og sportslig nivå.
- Ingen form for rusmidler (heller ikke røyk og snus) i forbindelse med trening og kamp.
- Vis respekt for klubbens arbeid, og å være lojal mot klubben og sportslig plan.
- Dersom det oppstår konfliktsituasjoner skal kontaktperson i klubben involveres for å bistå med løsning og en gjennomgang av kommunikasjonen.

13.2 Kompetansekrav til og oppfølging av fotballtrenere i 7'er fotballen

Alle trenere og lagledere må delta på oppstartskurs hver vinter og et evalueringsmøte etter sesongen. Hovedtrenere får tilbud om å ta delkurs 1 og 2 av Grasrottreneren. Klubben følger opp alle trenere minimum en gang på feltet i april/mai. Alle trenere får tilbud om å delta på to fagsamlinger i klubben hver sesong med relevante og praktiske tema. Hver høst blir det en fagsamling for spiller og trenere som skal begynne med 9'er fotball.

Trenervett og kampvett

Som trener er jeg et forbilde for spillerne mine. Da er det viktig at jeg utviser trenervett.

- 1) Jeg er her for spillerne, ikke for meg selv.
- 2) Jeg ser og hører meg selv «utenfra» og spillerne «innenfra».
- 3) Jeg velger å være positiv fordi jeg vet at min oppførsel – både positiv og negativ – smitter over på andre.
- 4) Jeg påvirker både mine spillere, «benken» min, dommeren, motstanderlaget og publikum gjennom positiv språkbruk og kroppsspråk.
- 5) Jeg ønsker å være et godt forbilde for spillerne mine og en god ambassadør for fotballen og klubben min.

Trenervett gir kampvett

- 1) Gjennom Fair play-møtet er jeg med på å skape en god fotballopplevelse for alle.
- 2) Jeg samarbeider med motstanderens trener om å skape jevnbyrdighet i kampen.
- 3) Alle er like mye verdt. Jeg sprer både spilletid og oppmerksomhet.
- 4) Jeg er utviklingsorientert og veileder spillerne mot neste spillsituasjon. Jeg gjør dommeren god og henger meg ikke opp i dommeravgjørelser.
- 5) Jeg er forberedt på at temperaturen kan bli høy, men jeg og spillerne mine skal takle det positivt og konstruktivt.

13.3 Forventninger/regler for spillere i 7'er fotballen

- Møte presis og med riktig utstyr til trening og kamp.
- Gi beskjed så tidlig som mulig dersom vi er forhindret til å møte på trening eller kamp.
- Ta vare på eget utstyr, og alle hjelper til med å sette ut og å rydde utstyr.
- Oppmøte på treninger for å kunne få lov å spille kamper.

- Trene med fokus, innsats, glede og kvalitet = vi gjør så godt vi kan og alle bidrar til at lagvenner og lagvenninner trives på trening og i kamp.
- Stå i ro og følge med når treneren snakker.
- Vi skal følge prinsippet om Fair Play, vi er ærlig i alle situasjoner, og vi takker både dommer og motspillere for kampen uansett utfall av kampen.
- God oppførsel og respekt overfor medspillere, motspillere, trenere, lagledere og dommere uansett etnisitet, religion eller sportslig nivå.
- Vise respekt for klubbens arbeid.

13.4 Konsekvens for brudd på regler for spillere i 7'er fotballen

- Dersom spiller ikke møter på treninger eller viser manglende innsats over tid på trening, skal dette medføre mindre spilletid i kamp. Uansett skal alle som møter til kamp spille minimum 20 minutter.
- Dersom en spiller kommer litt for sent på trening skal spilleren varme opp for seg selv i minimum 10 minutter. Kommer en spiller mer enn 15 minutter for seint på trening uten at det er gitt beskjed på forhånd får spilleren ikke delta på treningen.
- Dersom en spiller kommer for sent gjentatte ganger skal foreldrene kontaktes slik at vi prøver å finne en løsning på problemet gjennom god dialog.
- De som kommer for sent til oppmøtetidspunkt for kamp starter kampen som innbytter.
- Dersom en spiller ikke følger instruksjon/beskjed fra trener skal spilleren tas ut av treningen, og drive alternativ trening eller ta en pause i fem minutter. Fortsetter spilleren med uønsket adferd skal spilleren nektes å delta på resten av treningen. Det samme gjelder dersom en spiller ikke viser god oppførsel overfor medspillere eller trenere
- Dersom en spiller i kampsituasjonen ikke viser god oppførsel overfor medspillere, motspillere, trenere eller dommer skal spilleren tas av banen for en periode på minimum fem minutter. Dersom adferden fortsetter skal spilleren tas av banen resten av kampen.

13.5 Oversikt sportslig tilbud

I Bjørndal IF fotball har følgende tilbud for spillere i 7'er fotballen (11-12 år):

- Trening: 2-3 faste treninger i uken + 1-2 ekstratreninger eller ISUP for de som ønsker. ISUP = Internt spillerutviklingsprosjekt i egen klubb med fokus kun på individuelle ferdigheter. På vanlige treningene er det også fokus på å spille godt sammen som et lag.

- Kamp: De spillere seriekamper i Oslo fotballkrets, og primært lokalt i Oslo øst.
- Turnering: De deltar på 2-3 turneringer i Norge/Norden hvert år.
- Alle kan melde seg på fotballskolen som holdes i uke 26 og 33 hvert år.

13.6 Hvilke fotballferdigheter skal spillere i 7'er fotballen lære?

Utespillere skal lære følgende ferdigheter

- Repetisjon tidligere lærte ferdigheter.
- Teknisk repertoar (TR): Spillerne skal kunne minimum tre ulike vendinger og tre ulike finter med god ballkontroll i stor fart, og å slå presise pasninger (korte).
- 1 mot 1 øvelser: God ballkontroll, øve på finter og vendinger og å utfordre med fart.
- Smålagsspill og spill: Øve på finter, vendinger og å slå gode pasninger i spill, samt å utfordre med fart, alltid å være spillbar (ut av pasningsskyggen), å motta ballen sidevendt eller rettvendt, ro med ball, å vende riktig vei, orientering i forkant (blikk), og generelt gode ferdigheter 1 mot 1 offensivt og defensivt.
- Formasjon/system: Lagene kan spille både 1(keeper)-2-3-1 og 1(keeper)-3-2-1.

Keepere skal lære følgende ferdigheter

- Repetisjon tidligere lærte ferdigheter.
- 1 mot 1: Gå mot ballen eller ”å gjør målet mindre” og å stå så lenge som mulig ved avslutning.
- Smålagsspill og spill: Øve på grep langs bakken og i lufta, riktig fallteknikk, å kommunisere med utespillere, igangsetting med hendene og beina, hvor igangsette (langt eller kort, til siden eller sentralt), returner ut til siden og keepersweeper.

Prioriterte øvelser

- Finter og vendinger (teknisk repertoar), og gjerne legg inn lek med ball.
- Pasningsøvelser (kort og lang pasning) = Teknisk repertoar (TR).
- Score mål øvelser = Teknisk repertoar (TR).
- 1 mot 1 øvelser eller spill 1 mot 1.
- Agility/koordinasjon.
- Smålagsspill med 2-4 spillere på laget, pluss eventuelt keeper.
- Spill 6-7 mot 6-7 inkludert keeper.
- Noe isolert keepertrening og ekstra økter med keepertrening.

Utdyping og forklaring av begreper og innhold i oversikten ovenfor

Ferdigheter:

- ✓ Ovenfor står ferdigheter som spillerne skal lære på de ulike alderstrinnene. Grunnen til dette er at de er helt avgjørende for å bli en god fotballspiller, samt at det medfører bedre kvalitet på alle treningene. Derfor gir det en smitteeffekt til andre viktige ferdigheter.
- ✓ Hver trener kan i tillegg velge andre ferdigheter å trene på. Imidlertid skal spillerne kunne ferdighetene listet opp ovenfor. I tillegg er vi opptatt av læring, og læring har ikke funnet sted før spillerne gjør riktig handling hver gang uten påminnelse fra treneren.
- ✓ De ulike ferdighetene og øvelsene lærer trenere på obligatoriske og frivillige kurs, fagsamlinger eller trenerforum i klubben og eventuelt i Oslo fotballkrets.

Spilleregler i kamp:

For gjeldende spilleregler for barnefotball så forbundets regler her:

<https://www.fotball.no/lov-og-reglement/spilleregler/spilleregler---barnefotball-612-ar/#Toppen>

Balltype:

- ✓ I 7'er fotballen benyttes vanlige firerballer.

Smålagsspill:

- ✓ Smålagsspill er vanlig spill med to lag mot hverandre og to mål. Det benyttes store mål med keeper så mye som mulig. Antall spillere på laget er 2-4, pluss eventuelt keeper.

13.7 Treningsplan, øvelsesutvalg og innhold på treningene

De viktigste stikkordene for trenere når det gjelder hvordan de skal lære spillerne ferdigheter og innhold på treningene er:

- 1) Mesteparten av ferdighetene læres i smålagsspill, 1 mot 1 øvelser og spill. Det er trenerens evne til å konkretisere hva som skal lære, holde fokus på en ting om gangen og evnen til å gi positiv feedback som er mest avgjørende for at spillerne lærer. Hva som skal læres er stort sett konkretisert allerede, og dere lærer mer om dette på oppstartskurset i januar og andre fagsamlinger.
- 2) Alle trenere videreutvikler en enkel periodeplan som dere får av klubben.
- 3) Alle trenere følger enten et helt ferdig opplegg, eller de følger en fast øktmal hvor de selv velger øvelser.
- 4) Alle treningene skal være godt organisert slik at det ikke blir noe venting.

5) Alle jobber med å få godt fokus og god kvalitet på hver trening.

13.8 Periodeplan 7'er fotball

Ukesyklusene gjennom hele sesongen for 5'er fotballen er: Uke 1, 2 og 3 = ferdighetsøkt (vanlig), og uke 4 = turnering. Det vil si at det er tre uker med vanlige treninger som etterfølges av en uke med intern turnering. Klubben har noen gode forslag på periodeplaner, ukeplaner og øktmodeller, samt at vi bruker kurs og samlinger til å utvikle dette.

13.9 Øktmodeller 7'er fotballen

Tabell nr. 6: Øktmodell/øktmal på 90 min med to stasjoner. Den passer for 1, 2, 4 og 6 smågrupper på 4-10 spillere.

<i>Tid (eksempel)</i>	<i>Inndeling</i>	<i>Innhold</i>
10 min (17:50)	Felles	Oppmøte, gjøre seg klar, samling og info
15 min (18:00)	Felles	Lek med ball, teknisk repertoar (TR) og/eller agility/koordinasjon
20 min (18:15)	Miks/delt	Stasjoner; a) 1 mot 1 eller 2 mot 2 vs. b) teknisk repertoar (TR)
50 min (18:35)	Miks	Smålagsspill 4 mot 4 eller 5 mot 5 inkludert keeper
5 min (19:25)	Felles	Rydde og samling
19:30	Felles	Ferdig

Tabell nr. 7: Øktmodell/øktmal på 90 min med tre stasjoner. Den passer for 1, 3 og 6 smågrupper på 4-10 spillere.

<i>Tid (eksempel)</i>	<i>Inndeling</i>	<i>Innhold</i>
10 min (17:20)	Felles	Oppmøte, gjøre seg klar, samling og info
15 min (17:30)	Felles	Lek med ball, teknisk repertoar (TR) og/eller agility/koordinasjon
30 min (17:45)	Miks/delt	Stasjoner/felles øvelse; a) 1 mot 1 vs. b) teknisk repertoar (TR) og c) smålagsspill 2 mot 2 eller 3 mot 3
40 min (18:15)	Miks	Smålagsspill 3-5 mot 3-5 og/eller spill 6-7 mot 6-7 inkludert keeper på flere baner
5 min (18:55)	Felles	Rydde utstyr og eventuelt nedjogg
19:00	Felles	Oppsummering og eventuelt restitusjonsmat

13.10 Differensiering (inndeling)

Det er lov til å dele inn i differensierte grupper på trening under stasjonene, men unngå å ha de samme gruppene to uker etter hverandre. I en fire ukers syklus med tre uker med vanlige treninger og så en uke med turnering foreslås følgende inndeling for stasjonene: I uke en av fire

ukers syklusen bruker vi miks eller vilkårlig inndeling til tre, mens vi i uke to og tre av fire ukers syklusen kan ha differensierte grupper ut fra oppmøte, fokus, oppførsel og holdninger (delt). *NB! Vi differensierer ikke etter hvem som er best her og nå.* I uka med turnering (uke 4 i syklusen) deler vi inn mange små lag på tvers av årskull/lag (miks) for hele treningen. Turneringen gjennomføres med felles oppvarming/lek med ball og så deler vi inn i mange lag (4-8 lag) som spiller kamper mot hverandre uten finale. I spill på vanlig trening deler vi alltid i vilkårlige/miks lag på tvers av skoler og lag. Det betyr at vi må dele inn i tre grupper for stasjoner og så dele inn på nytt i to eller tre grupper for spill på hver vanlig trening.

13.11 God organisering

- 1) Ha nok utsyr. Det vil si en ball til hver spiller, 60 flate kjebler/hatter i to ulike farger, 10 høye kjebler, vester i to farger og 1-3 ”stiger”. I tillegg skal klubben ha tilstrekkelig med småmål, 5’er mål og 7’er mål til at alle lagene kan bruke dette på trening.
- 2) Dele hele gruppa i to eller flere smågrupper. Til yngre spillere til færre på gruppene. Enten gjør begge/alle smågruppene den samme øvelsen/spillvarianten, men på forskjellig sted. Alternativt har gruppene en øvelse hver, eller den ene gruppa spiller smålagsspill, mens den/de andre smågruppene gjennomfører en øvelse. Roter etter 5-15 minutter.
- 3) Gjør klar spillbane for smålagsspill, og sette opp kjebler/hatter før treninga begynner. Først setter dere opp en eller flere baner for vanlig spill. Banestørrelsen justerer dere etter hvor mange spillere på hvert lag dere planlegger å ha i spilldelen. Ved 5 mot 5 inkludert keeper er denne på ca 32 x 20 meter. Innenfor denne banen setter dere opp kjebler/hatter for øvelser. Dermed er dere er klar til å starte med øvelse/spill idet treningen starter, og dere kan benytte de samme kjeblene til ulike aktiviteter. I tillegg blir det lite dødtid mellom sekvensene/øvelsene, siden dere bare trenger å flytte noen få kjebler/hatter.
- 4) Samle alle til felles oppstart med kort informasjon og felles avslutning med ros.

13.12 Kvalitet og god fokus på trening

Tips for å få godt fokus er god organisering, masse positiv feedback, spille mye smålagsspill, lek med ball, å følge opp reglene for oppførsel hele tiden, å bruke fløyte/plystra, og å samarbeide med foreldre slik at de også følger opp sine egne barn i forhold til fokus og oppførsel.

Kvalitet er et resultat av godt fokus, mye positiv energi, god innsats, og mest av alt god utførelsen av alle handlinger med og uten ball. Et objektivt mål på kvalitet ved spill 5 mot 5

inkludert keeper er at alle spillerne på laget skal være nær ballen minimum en gang per minutt, og at hvert lag har minimum fem vellykkede pasninger per minutt. Tips for å få god kvalitet er:

- 1) Godt fokus og god organisering.
- 2) Masse positiv feedback.
- 3) Å holde knallhardt fokus på den ene eller de 2-3 ferdighetene som skal læres til en hver tid. Videre skal alltid mål og hindring av mål belønnes med positiv feedback uavhengig av hva som er tema for økta, spillperioden eller øvelsen.
- 4) Spille 1 mot 1 og 2 mot 2 for barn under 8 år (til og med 2.kl), og å spille mye smålagsspill med 4 mot 4 inkludert keeper i alderen 8-9 år (3. og 4.kl).
- 5) Lavt press og kort igangsetting i spill. Dette er jo regler som gjelder i barnefotballen, men som også kan benyttes ofte eller av og til i ungdomsfotballen på trening.
- 6) Benytte ulike betingelser i spill som å ta innkast/innspark, frispark og cornere innen 3 sekunder og helst ”gratis”, tvungen minimum 2 touch og en pasning før scoring. Regelen om å ta innkast/innspark innen 3 sekunder anbefaler vi å bruke hele tiden i barnefotballen. Tvungen minimum to berøringer kan brukes av og til, mens en pasning før scoring bør benyttes mye for spillere til og med 10 år og deretter mindre og mindre.



14 9'er fotball i Bjørndal IF (13 år)

Kort karakteristikk av aldersgruppa 13 år som er viktig å ta hensyn til:

- Store forskjeller i fysisk og mental utvikling
- Enkelte har kraftig lengdevekst
- Konsentrasjonsevne og kreativitet er i god utvikling
- Holdninger dannes lett og spillerne lærer lett
- Spillerne blir mer prestasjonsbevist
- Stor variasjon i prestasjonsevne og humør hos den enkelte spiller
- Sterk vekst i kretsløpsorganene

14.1 Trenerrollen barnefotball 9'er

- Det er nå anledning til å dele lagene inn etter ferdighetsnivå, men lagene skal fortsatt ha et breddeperspektiv. Det vil si at alle som vil spille fotball skal få lov til å delta.
- Det skal fortsatt tilstrebes å ha så lik spilletid som praktisk mulig i 13 års klassen, men spillerne må møte på trening for å få spille kamper.
- Alle spillerne skal beherske minimum to ulike roller i kamp.
- Gruppa skal trenes opp til å følge regler for spill og oppførsel.
- Håndheve sanksjoner som er beskrevet under ”konsekvens for brudd på regler”.
- Se alle, vær positiv og gi spillerne mye ros og positiv feedback.
- Være en tydelig trener/leder, og ikke la foreldre eller spillere ta over styringen.
- Møte presis og forberedt til treninger og kamper.
- Gi beskjed dersom de ikke kan stille på treninger eller kamper.
- Avslutte treningen fem minutter før neste gruppe kommer, rydd treningsfeltet etter bruk og ta godt vare lagets utstyr.
- God oppførsel mot spillere, motspillere, andre trenere, lagledere, foreldre og dommere uansett etnisitet, religion eller sportslig nivå.
- Ingen form for rusmidler (heller ikke røyk og snus) i forbindelse med treninger og kamp.
- Vis respekt for klubbens arbeid, og å være lojal mot klubben og sportslig plan.
- Dersom det oppstår konfliktsituasjoner skal kontaktperson i klubben involveres for å bistå med løsning og en gjennomgang av kommunikasjonen.

14.2 Kompetansekrav til og oppfølging av fotballtrenere i 9'er fotballen

Alle trenere og lagledere må delta på oppstartskurs hver vinter og et evalueringsmøte etter sesongen. Hovedtrenere får tilbud om å ta delkurs 3 og 4 av Grasrottreneren. Klubben følger opp alle trenere minimum en gang på feltet i april/mai. Alle trenere får tilbud om å delta på to fagsamlinger i klubben hver sesong med relevante og praktiske tema.

Hver høst blir det en fagsamling for spiller og trenere som skal begynne med 11'er fotball.

Trenervett og kampvett

Som trener er jeg et forbilde for spillerne mine. Da er det viktig at jeg utviser trenervett.

- 1) Jeg er her for spillerne, ikke for meg selv.
- 2) Jeg velger å være positiv fordi jeg vet at min oppførsel – både positiv og negativ – smitter over på andre.
- 3) Jeg ser og hører meg selv «utenfra» og spillerne «innenfra».
- 4) Jeg påvirker både mine spillere, «benken» min, dommeren, motstanderlaget og publikum gjennom positiv språkbruk og kroppsspråk.
- 5) Jeg ønsker å være et godt forbilde for spillerne mine og en god ambassadør for fotballen og klubben min.

Trenervett gir kampvett

- 1) Gjennom Fair play-møtet er jeg med på å skape en god fotballopplevelse for alle.
- 2) Jeg samarbeider med motstanderens trener om å skape jevnbyrdighet i kampen.
- 3) Alle er like mye verdt. Jeg sprer både spilletid og oppmerksomhet.
- 4) Jeg er utviklingsorientert og veileder spillerne mot neste spillsituasjon. Jeg gjør dommeren god og henger meg ikke opp i dommeravgjørelser.
- 5) Jeg er forberedt på at temperaturen kan bli høy, men jeg og spillerne mine skal takle det positivt og konstruktivt.

14.3 Forventinger/regler til spillere i 9'er fotballen

- Møte presis og med riktig utstyr til trening og kamp.
- Gi beskjed så tidlig som mulig dersom vi er forhindret til å møte på trening eller kamp.
- Ta vare på eget utstyr, og alle hjelper til med å sette ut og å rydde utstyr.
- Oppmøte på treninger for å kunne få lov å spille kamper.

- Stå i ro og følge med når treneren snakker.
- Trene med fokus, innsats, glede og kvalitet = vi gjør så godt vi kan og alle bidrar til at lagvenner og lagvenninner trives på trening og i kamp.
- Vi skal følge prinsippet om Fair Play, vi er ærlig i alle situasjoner og vi takker både dommer og motspillere for kampen.
- God oppførsel og respekt overfor medspillere, motspillere, trenere, lagledere og dommere uansett etnisitet, religion eller sportslig nivå.
- Vise respekt for klubbens arbeid.
- Ha et bevisst forhold til riktig kosthold og restitusjon.
- Ingen form for rusmidler (heller ikke røyk og snus) i forbindelse med trening og kamp.

14.4 Konsekvens for brudd på regler for spillere i 9'er fotballen

- Dersom en spiller kommer for sent på trening skal spilleren varme opp for seg selv i minimum 20 minutter. Kommer spilleren mer enn 15 minutter for seint på trening uten at det er gitt beskjed på forhånd får han/hun ikke delta på treningen.
- De som kommer for sent til oppmøtetidspunkt for kamp starter kampen som innbytter.
- Dersom en spiller ikke følger instruksjon/beskjed fra trener skal spilleren etter andre gangs korrigerings tas ut av treningen for fem minutter. Dersom spilleren fortsetter med uønsket adferd skal spilleren nektes å delta på resten av treningen. Det samme gjelder dersom en spiller ikke viser god oppførsel overfor medspillere eller trenere/lagleder.
- Dersom en spiller i kampsituasjonen ikke viser god oppførsel overfor motspillere eller dommer skal spilleren tas av banen for en periode på minimum fem minutter. Dersom adferden fortsetter skal spilleren tas av banen for resten av kampen.

14.5 Oversikt sportslig tilbud

I Bjørndal IF fotball har følgende tilbud for spillere i 9'er fotballen (13 år):

- Trening: 2-3 faste treninger i uken + 1-2 ekstratrening eller ISUP for de som ønsker. ISUP = Internt spillerutviklingsprosjekt i egen klubb med fokus kun på individuelle ferdigheter. På vanlige treningene er det også fokus på å spille godt sammen som et lag.
- Kamp: De spillere seriekamper i Oslo fotballkrets.
- Turnering: De deltar på 2-3 turneringer i Norge/Norden hvert år.
- Alle kan melde seg på fotballskolen som holdes i uke 26 og 33 hvert år.

14.6 Hvilke fotballferdigheter skal spillere i 9'er fotballen lære?

Utespillere skal lære følgende ferdigheter

- Repetisjon tidligere lærte ferdigheter.
- Agility/koordinasjon: Løfte knær, fram med hofta, albuen langt bak, jevn rytme og hurtige steg.
- Teknisk repertoar (TR): Ekstra fokus på ulike typer 1.touch, men også føring, finter, vendinger, pasninger (lang og kort), å score mål og headinger.
- 1 mot 1 og 2 mot 1 øvelser: Øve på finter og vendinger, å utfordre med fart, å skape og utnytte 2 mot 1, og generelt lære gode ferdigheter 1 mot 1 offensivt og defensivt.
- Possession: Ro med ball, spre oss når vi har ballen, gode valg med ball (spille ballen på få touch til en medspiller) og alltid å være spillbar (ut av pasningsskygge).
- Spill: Bruke TR i spill, og de samme ferdighetene som ved possession, 1 mot 1 og 2 mot 1, samt å motta ballen sidevendt eller rettvendt med orientering i forkant, vende riktig vei og å skjerme ball, frispilling ved bruk av keeper, to ulike system og rolleferdigheter.

Keepere skal lære følgende ferdigheter

- Repetisjon tidligere lærte ferdigheter
- Agility/koordinasjon: Det samme som for utespillere, samt noen keepervarianter.
- Teknisk repertoar (TR): Trene på det samme som utespillere, samt igangsetting med hender og føtter, fallteknikk, og grep høye og lave skudd.
- Ballbesittelse: Samme som for utespillere.
- 1 mot 1 og 2 mot 1 øvelser: Stå så lenge som mulig ved avslutning, returer ut til siden, fallteknikk og grep lave skudd.
- Spill: Bruke TR i spill, og de samme som ved 1 mot 1 og 2 mot 1, samt kommunisere med utespillere, hvor igangsette (langt eller kort, til siden eller sentralt), vri spillet med tempo, keepersweeper og to ulike system.

Prioriterte øvelser

- Øvelser for finter, vendinger, pasninger (kort og lang), 1.touch, heading og å score mål.
- Agility/koordinasjon.
- Ballbesittende øvelser, og 1 mot 1 og 2 mot 1 øvelser.
- Smålagsspill med 2-6 spillere på laget inkludert keeper.

- Spill 7-9 mot 7-9 inkludert keeper.
- Noe isolert keepertrening og ekstra økt med keepertrening.

Utdyping og forklaring av begreper og innhold i oversikten ovenfor

Ferdigheter:

- ✓ Ovenfor står ferdigheter som spillerne skal lære på de ulike alderstrinnene. Grunnen til dette er at de er helt avgjørende for å bli en god fotballspiller, samt at det medfører bedre kvalitet på alle treningene. Derfor gir det en smitteeffekt til andre viktige ferdigheter.
- ✓ Hver trener kan i tillegg velge andre ferdigheter å trene på. Imidlertid skal spillerne kunne ferdighetene listet opp ovenfor. Vi er opptatt av læring, og læring har ikke funnet sted før spillerne gjør riktig handling hver gang uten påminnelse fra treneren.
- ✓ De ulike ferdighetene og øvelsene lærer trenere på obligatoriske og frivillige kurs, fagsamlinger eller trenerforum i klubben og eventuelt i Oslo fotballkrets.

Spilleregler i kamp:

For gjeldende spilleregler for 9'er fotball så forbundets regler her:

<https://www.fotball.no/lov-og-reglement/spilleregler/spilleregler-og-retningslinjer---barnefotball-12-ar/>

Balltype:

- ✓ I 9'er fotballen benyttes vanlige firerballer, men lette 5'er baller kan benyttes av og til på trening dersom lagene har tilgang på dette.

Smålagsspill:

- ✓ Smålagsspill er vanlig spill med to lag mot hverandre og to mål. Det benyttes store mål med keeper så mye som mulig. Anbefalt antall spillere på laget er 2-4, pluss eventuelt keeper, men 6 mot 6 inkludert keeper kan også betraktes som smålagsspill i ungdomsfotballen.

14.7 Treningsplan, øvelsesutvalg og innhold på treningene

De viktigste stikkordene for hvordan trenere skal lære spillerne ferdigheter og innhold på treningene er:

- 1) Mesteparten av ferdighetene læres i spill og smålagsspill, samt i 1 mot 1, 2 mot 1 og ballbesittende øvelser. Det er trenerens evne til å konkretisere hva som skal lære, holde

fokus på en ting om gangen og evnen til å gi positiv feedback som er mest avgjørende for at spillerne lærer. Mange ferdigheter er allerede konkretisert, og dere lærer mer om dette på oppstartskurset i januar og andre fagsamlinger.

- 2) Alle trenere videreutvikler en enkel periodeplan som dere får av klubben.
- 3) Alle trenere følger enten et helt ferdig opplegg, eller de følger en fast øktmal hvor de selv velger øvelser.
- 4) Alle treningene skal være godt organisert slik at det ikke blir noe venting.
- 5) Alle jobber med å få godt fokus og god kvalitet på hver trening.

14.8 Periodeplan 9'er fotball

Trenere står friere til å velge ukesyklusene selv ut fra ambisjoner, men et forslag utenfor sesong er: Fire uker med vanlige treninger og så en uke med medbestemmelse eller turnering. Turnering passer spesielt bra i alle uker før en lengre ferie. I sesong må det tas mer hensyn til hvordan laget presterer, men det anbefales fortsatt å legge inn økter med medbestemmelse og turnering, eller andre variasjoner. Klubben har noen gode forslag på periodeplaner, ukeplaner og øktmodeller, samt at vi bruker kurs og samlinger til å utvikle dette.

14.9 Øktmodeller 9'er fotballen

Nedenfor skisseres to ulike øktmodeller. Ved tre treninger i uka er det bare å gjennomføre en av øktmodellene ovenfor en gang til, eller ved å bytte 1-2 øvelser eller aktiviteter. Alternativt kombinerer dere en ny økt ved å ta litt fra begge de to øktene skissert her. En siste variant er å ha en ren spilløkt hvor dere spiller 2-3 ulike former for smålagsspill.

Tabell nr. 8: Øktmodell/øktmal på 90 min når laget/årskullet trener alene. Den passer for 1, 2, 4 og 6 smågrupper på 4-10 spillere.

<i>Tid (eksempel)</i>	<i>Inndeling</i>	<i>Innhold</i>
10 min (17:20)	Felles	Oppmøte, gjøre seg klar, samling og info
5 min (17:30)	Felles	Agility/koordinasjon/skadefri
10 min (17:35)	Felles	Teknisk repertoar (TR)
25 min (17:45)	Miks/delt	Stasjoner; a) possession vs. b) 1 mot 1, 2 mot 2 eller å score mål
45 min (18:10)	Felles	Smålagsspill 5/6 mot 5/6 eller spill 7-9 mot 7-9
5 min (18:55)	Felles	Rydde utstyr og eventuelt nedjogg
19:00	Felles	Oppsummering og eventuelt restitusjonsmat

Tabell nr. 9: Øktmodell/øktmal på 90 min når lagene/årskullene i ungdomsfotballen trener sammen.

Tid (eksempel)	Inndeling	Innhold
10 min (17:20)	Felles	Oppmøte, gjøre seg klar, samling og info
10 min (17:30)	Lag/differensiert	Oppvarming med teknisk repetoar (TR) eller lek
20 min (17:40)	Lag/differensiert	Stasjoner/felles øvelse; a) 1:1/2:1 og/eller b) possession
55 min (18:00)	Lag/differensiert med rotasjon	Lagene/årskullene skifter på å spille 15-20 min kamp på a) små baner, b) ¼ bane og c) ½ bane.
5 min (18:55)	Felles	Rydde utstyr og eventuelt nedjogg
19:00	Felles	Oppsummering og eventuelt restitusjonsmat

14.10 Differensiering (inndeling)

Det er lov til å dele inn i differensierte grupper på trening. I en fem ukers syklus med fire uker med vanlige treninger og så en uke med turnering foreslås følgende for lagstreneingene: Felles eller miks på alle deler unntatt stasjonene. Under stasjonene gjennomfører vi en uke med miks/vilkårlig inndeling og så en uke med differensierte grupper ut fra oppmøte, fokus, oppførsel, holdninger, eller eventuelt ferdigheter. *NB! Motivasjon, oppmøte, innsats og lærevilje er viktigere enn prestasjon og ferdighetene her og nå.* For fellestreneingene foreslås følgende: To uker med årskull/lag, og så to uker med differensierte grupper ut fra oppmøte, fokus, oppførsel, holdninger, og eventuelt ferdigheter. I turneringsukene anbefales det å dele inn mange små lag på tvers av årskull. Dermed får vi tre ulike former for organisatorisk differensiering.

14.11 God organisering

- 1) Ha nok utsyr. Det vil si en ball til hver spiller, 60 flate kjebler/hatter i to ulike farger, 10 høye kjebler, vester i to farger og 1-3 ”stiger”. I tillegg skal klubben ha tilstrekkelig med store mål til at alle lagene kan bruke dette på trening.
- 2) Dele hele gruppa i to eller flere smågrupper. Til yngre spillere til færre på gruppene. Enten gjør begge/alle smågruppene den samme øvelsen/spillvarianten, men på forskjellig sted. Alternativt har gruppene en øvelse hver, eller den ene gruppa spiller smålagsspill, mens den/de andre smågruppene gjennomfører en øvelse. Roter etter 5-15 minutter.
- 3) Gjør klar spillbane for smålagsspill eller spill, og sette opp kjebler/hatter før treninga begynner. Først setter dere opp en eller flere baner for vanlig spill. Banestørrelsen justerer dere etter hvor mange spillere på hvert lag dere planlegger å ha i spildelen, og

om dere spiller med offside eller ikke. Innenfor denne banen setter dere opp kjebler/hatter for øvelser. Dermed er dere er klar til å starte med øvelse/spill idet treningen starter, og dere kan benytte de samme kjeblene til ulike aktiviteter. I tillegg blir det lite dødtid mellom sekvensene/øvelsene, siden dere bare trenger å flytte noen få kjebler/hatter.

- 4) Ha felles oppstart med kort informasjon og felles avslutning med oppsummering.

14.12 Kvalitet og godt fokus på trening

Tips for å få godt fokus er god organisering, masse positiv feedback, spille mye smålagsspill, lek med ball, å følge opp reglene for oppførsel hele tiden, å bruke fløyte/plystra, og å samarbeide med foreldre slik at de også følger opp sine egne barn i forhold til fokus og oppførsel.

Kvalitet er et resultat av godt fokus, mye positiv energi, god innsats, og mest av alt god utførelsen av alle handlinger med og uten ball. Et objektivt mål på kvalitet ved spill 6 mot 6 inkludert keeper er at alle spillerne på laget skal være nær ballen minimum en gang per minutt, og at hvert lag har minimum fem vellykkede pasninger per minutt. Tips for å få god kvalitet er:

- 1) Godt fokus og god organisering.
- 2) Masse positiv feedback.
- 3) Å holde knallhardt fokus på den ene eller de 2-3 ferdighetene som skal læres til enhver tid. Videre skal alltid mål og hindring av mål belønnes med positiv feedback uavhengig av hva som er tema for økta, spillperioden eller øvelsen.
- 4) Spille mye fotball med 4-6 spillere på laget på riktig tilpasset banestørrelse og med offside minimum halvparten av tiden med spill.
- 5) Lavt press og kort igangsetting i spill. Dette er jo regler som gjelder i barnefotballen, men som også kan benyttes ofte eller av og til i ungdomsfotballen på trening.
- 6) Benytte ulike betingelser i spill som å ta innkast/innspark, frispark og cornere innen 3 sekunder, tvungen 2 touch, en pasning før scoring, maksimum 3 eller 2 touch eller ulike antall touch på egen banehalvdel og på motstanderens banehalvdel.

15 Ungdomsfotball i Bjørndal IF

Kort karakteristikk av aldersgruppa 14-16 år:

- Store forskjeller i fysisk og mental utvikling
- Ekstrem vekstperiode
- Utvikling av muskelstyrke (mer hos gutter enn hos jenter)
- Koordinasjonsevnen er i fin utvikling
- Sterk vekst i kretsløpsorganene
- Tåler store fysiske belastninger, men trenger lengre restitusjonstid enn tidligere.
(jenter tåler hard trening dårligere enn lang trening)
- Konsentrasjonsevne og kreativitet er i god utvikling
- Sterke sosiale behov gjør seg gjeldende
- Stor variasjon i prestasjonsevne og humør hos den enkelte spiller
- Hormonell svingninger kan medføre usikkerhet, sjenerthet, påtatt tøffhet, brutal opptreden og direkte aggresjon.

15.1 Trenerrollen ungdomsfotball

- Det er nå anledning til å dele lagene inn etter ferdighetsnivå, men lagene skal fortsatt ha et breddeperspektiv.
- Det skal fortsatt tilstrebes å ha så lik spilletid som praktisk mulig i 13 års klassen. Fra 14 år kan innsats, oppmøte, fokus og ferdighetsnivå gradvis telle mer og mer for laguttak og spilletid. Uansett skal spillere som blir tatt ut til kamp minimum få spille 20 minutter.
- Alle spillerne skal beherske minimum to ulike roller i kamp.
- Gruppa skal trenes opp til å følge regler for spill og oppførsel.
- Håndheve sanksjoner som er beskrevet under ”konsekvens for brudd på regler”.
- Se enkelt individene, vær positiv og gi spillerne mye ros og positiv feedback.
- Være en tydelig trener/leder, og ikke la foreldre eller spillere ta over styringen.
- Møte presis og forberedt til treninger og kamper.
- Gi beskjed dersom de ikke kan stille på treninger eller kamper.
- Avslutte treningen fem minutter før neste gruppe kommer, rydd treningsfeltet etter bruk og ta godt vare lagets utstyr.
- God oppførsel mot spillere, motspillere, andre trenere, lagledere, foreldre og dommere uansett etnisitet, religion eller sportslig nivå.

- Ingen form for rusmidler (heller ikke røyk og snus) i forbindelse med treninger og kamp.
- Vis respekt for klubbens arbeid, og å være lojal mot klubben og sportslig plan.
- Dersom det oppstår konfliktsituasjoner skal kontaktperson i klubben involveres for å bistå med løsning og en gjennomgang av kommunikasjonen.

15.2 Kompetansekrav til og oppfølging av fotballtrenere i 11'er fotballen

Alle trenere og lagledere må delta på oppstartskurs hver vinter og et evalueringsmøte etter sesongen. Hovedtrenere får tilbud om å ta delkurs 3 og 4 av Grasrottreneren. Klubben følger opp alle trenere minimum en gang på feltet i april/mai. Alle trenere får tilbud om å delta på to fagsamlinger i klubben hver sesong med relevante og praktiske tema. Hver høst blir det en praktisk samling for spiller og trenere som skal begynne med 11'er fotball.

Trenervett og kampvett

Som trener er jeg et forbilde for spillerne mine. Da er det viktig at jeg utviser trenervett.

- 1) Jeg er her for spillerne, ikke for meg selv.
- 2) Jeg velger å være positiv fordi jeg vet at min oppførsel – både positiv og negativ – smitter over på andre.
- 3) Jeg ser og hører meg selv «utenfra» og spillerne «innenfra».
- 4) Jeg påvirker både mine spillere, «benken» min, dommeren, motstanderlaget og publikum gjennom positiv språkbruk og kroppsspråk.
- 5) Jeg ønsker å være et godt forbilde for spillerne mine og en god ambassadør for fotballen og klubben min.

Trenervett gir kampvett

- 6) Gjennom Fair play-møtet er jeg med på å skape en god fotballopplevelse for alle.
- 7) Jeg samarbeider med motstanderens trener om å skape jevnbyrdighet i kampen.
- 8) Alle er like mye verdt. Jeg sprer både spilletid og oppmerksomhet.
- 9) Jeg er utviklingsorientert og veileder spillerne mot neste spillsituasjon. Jeg gjør dommeren god og henger meg ikke opp i dommeravgjørelser.
- 10) Jeg er forberedt på at temperaturen kan bli høy, men jeg og spillerne mine skal takle det positivt og konstruktivt.

15.3 Forventninger/regler til spillere i 11'er fotballen

(NB! Spillerne kan gjerne være med på å utforme både regler og konsekvenser)

- Møte presis og med riktig utstyr til trening og kamp.
- Gi beskjed så tidlig som mulig dersom vi er forhindret til å møte på trening eller kamp.
- Ta vare på eget utstyr, og alle hjelper til med å sette ut og å rydde utstyr.
- Oppmøte på treninger for å kunne få lov å spille kamper.
- Stå i ro og følge med når treneren snakker.
- Trene med fokus, innsats, glede og kvalitet = vi gjør så godt vi kan og alle bidrar til at lagvenner og lagvenninner trives på trening og i kamp.
- Vi skal følge prinsippet om Fair Play, vi er ærlig i alle situasjoner og vi takker både dommer og motspillere for kampen.
- God oppførsel og respekt overfor medspillere, motspillere, trenere, lagledere og dommere uansett etnisitet, religion eller sportslig nivå.
- Vise respekt for klubbens arbeid.
- Ha et bevisst forhold til riktig kosthold og restitusjon.
- Ingen form for rusmidler (heller ikke røyk og snus) i forbindelse med trening og kamp.

15.4 Konsekvens for brudd på regler for spillere i 11'er fotballen

- Dersom en spiller kommer litt for sent på trening skal spilleren varme opp for seg selv i minimum 20 minutter. Kommer spilleren mer enn 15 minutter for seint på trening uten at det er gitt beskjed på forhånd får han/hun ikke delta på treningen.
- De som kommer for sent til oppmøtetidspunkt for kamp starter kampen som innbytter.
- Dersom en spiller ikke følger instruksjon/beskjed fra trener skal spilleren etter andre gangs korrigerings tas ut av treningen for fem minutter. Dersom spilleren fortsetter med uønsket adferd skal spilleren nektes å delta på resten av treningen. Det samme gjelder dersom en spiller ikke viser god oppførsel overfor medspillere eller trenere/lagleder.
- Dersom en spiller i kampsituasjonen ikke viser god oppførsel overfor motspillere eller dommer skal spilleren tas av banen for en periode på minimum fem minutter. Dersom adferden fortsetter skal spilleren tas av banen for resten av kampen.

15.5 Oversikt sportslig tilbud

I Bjørndal IF fotball har følgende tilbud for spillere i 11'er fotballen (14-15 år):

- Trening: 2 faste treninger i uken + 1-2 ekstratrening eller ISUP for de som ønsker. ISUP = Internt spillerutviklingsprosjekt i egen klubb med fokus kun på individuelle ferdigheter. På vanlige treningene er det også fokus på å spille godt sammen som et lag.
- Kamp: De spillere seriekamper i Oslo fotballkrets og deltar eventuelt i OBOS cup.
- Turnering: De deltar på tre eller flere turneringer i Norge/Norden hvert år.
- Alle som vil skal få 1-3 fotballcamper eller helgesamlinger som en videreutvikling av fotballskolen.

15.6 Hvilke fotballferdigheter skal spillere i 11'er fotballen lære?

Utespillere skal lære følgende ferdigheter:

- Repetisjon og videreutvikling av tidligere lærte ferdigheter.
- Agility/koordinasjon: Løfte knær, fram med hofta, albuen langt bak, jevn rytme og hurtige steg.
- Teknisk repertoar (TR): Ekstra fokus på ulike typer 1.touch, innlegg og å score mål, men også føring, finter, vendinger, pasninger (lang og kort) og headinger.
- 1 mot 1 og 2 mot 1 øvelser: Øve på finter og vendinger, å utfordre med fart, å skape og utnytte 2 mot 1, og generelt lære gode ferdigheter 1 mot 1 offensivt og defensivt.
- Possession: Ro med ball, spre oss når vi har ballen, gode valg med ball (spille ballen på få touch til en medspiller) og alltid å være spillbar (ut av pasningssskygge).
- Spill: Bruke TR i spill, og de samme ferdighetene som ved possession, 1 mot 1 og 2 mot 1, samt gode bevegelser og gode duellferdigheter i egen boks ved innlegg, slå og gå i sprint, god 1.touch inn i riktig rom, hurtig omstilling begge veier, samspill defensivt (samarbeid 1F, 2F og 3F) og offensivt (samarbeid 1A, 2 A og 3A), gode valg med ball, gode valg uten ball offensivt og defensivt, balltempo, god kommunikasjon, to ulike system og rolleferdigheter.

Keepere skal lære følgende ferdigheter

- Repetisjon og videreutvikling av tidligere lærte ferdigheter.
- Agility/koordinasjon: Det samme som for utespillere, samt noen keepervarianter.

- Teknisk repertoar (TR): Trene på det samme som utespillere, samt igangsetting med hender og føtter, fallteknikk, grep lave skudd, og grep og utboksning ved innlegg.
- 1 mot 1 og 2 mot 1 øvelser: 1 mot 1 defensivt, stå så lenge som mulig ved avslutning, returer ut til siden, fallteknikk og grep lave skudd.
- Possession: Samme som for utespillere.
- Spill: Bruke TR i spill, og de samme som ved 1 mot 1 og 2 mot 1, samt kommunisere med utespillere, gode valg med ball (langt eller kort, til siden eller sentralt), valget mellom å holde ballen eller returer ut til siden, feltarbeid og å ta ballen så tidlig som mulig ved innlegg, keepersweeper og to ulike system.

Prioriterte øvelser

- Øvelser for pasninger (kort og lang), 1.touch, heading, innlegg og å score mål.
- Agility/koordinasjon.
- Possession øvelser, og 1 mot 1 og 2 mot 1 øvelser.
- Smålagsspill med 2-6 spillere på laget inkludert keeper.
- Spill 7-11 mot 7-11 inkludert keeper
- Keepere trener mest mulig sammen med utespiller, men noe isolert trening på feltarbeid og skuddstopping i lagstrening eller som ekstra økt, og utespiller en gang i uka.

Utdyping og forklaring av begreper og innhold i oversikten ovenfor

Ferdigheter:

- ✓ Ovenfor står ferdigheter som spillerne skal lære på de ulike alderstrinnene. Grunnen til dette er at de er helt avgjørende for å bli en god fotballspiller, samt at det medfører bedre kvalitet på alle treningene. Derfor gir det en smitteeffekt til andre viktige ferdigheter.
- ✓ Hver trener kan i tillegg velge andre ferdigheter å trene på. Imidlertid skal spillerne kunne ferdighetene listet opp ovenfor. Vi er opptatt av læring, og læring har ikke funnet sted før spillerne gjør riktig handling hver gang uten påminnelse fra treneren.
- ✓ De ulike ferdighetene og øvelsene lærer trenere på obligatoriske og frivillige kurs, fagsamlinger eller trenerforum i klubben og eventuelt i Oslo fotballkrets.

Balltype:

- ✓ 14-åringene bruker vanlige firerballer, mens 15-åringene bruker vanlige femmerballer.

Smålagsspill:

- ✓ Smålagsspill er vanlig spill med to lag mot hverandre og to mål. Det benyttes store mål med keeper så mye som mulig. Anbefalt antall spillere på laget er 2-4, pluss eventuelt keeper, men 6 mot 6 inkludert keeper kan også betraktes som smålagsspill i ungdomsfotballen.

15.7 Treningsplan, øvelsesutvalg og innhold på treningene

De viktigste stikkordene for hvordan trenere skal lære spillerne ferdigheter og innhold på treningene er:

- 1) Mesteparten av ferdighetene læres i spill og smålagsspill, samt i 1 mot 1, 2 mot 1 og possession øvelser. Det er trenerens evne til å konkretisere hva som skal lære, holde fokus på en ting om gangen og evnen til å gi positiv feedback som er mest avgjørende for at spillerne lærer. Mange ferdigheter er allerede konkretisert, og dere lærer mer om dette på oppstartskurset i januar og andre fagsamlinger.
- 2) Alle trenere videreutvikler en enkel periodeplan som dere får av klubben.
- 3) Alle trenere følger enten et helt ferdig opplegg, eller de følger en fast øktmal hvor de selv velger øvelser.
- 4) Alle treningene skal være godt organisert slik at det ikke blir noe venting.
- 5) Alle jobber med å få godt fokus og god kvalitet på hver trening.

15.8 Periodeplan 11'er fotball

Trenere står friere til å velge ukesyklusene selv ut fra ambisjoner, men et forslag utenfor sesong er: Fire uker med vanlige trening og så en uke med medbestemmelse eller turnering. Turnering passer spesielt bra i alle uker før en lengre ferie. I sesong må det tas mer hensyn til hvordan laget presterer, men det anbefales fortsatt å legge inn økter med medbestemmelse og turnering, eller andre variasjoner. Klubben har noen gode forslag på periodeplaner, ukeplaner og øktmodeller, samt at vi bruker kurs og samlinger til å utvikle dette.

15.9 Øktmodeller 11'er fotballen

Nedenfor skisseres to ulike øktmodeller. Ved tre trening i uka er det bare å gjennomføre en av øktmodellene ovenfor en gang til, eller ved å bytte 1-2 øvelser eller aktiviteter. Alternativt kombinerer dere en ny økt ved å ta litt fra begge de to øktene skissert her. En siste variant er å ha en ren spilløkt hvor dere spiller 2-3 ulike former for smålagsspill.

Tabell nr. 10: Øktmodell/øktmal på 90 min når laget/årskullet trener alene.

Tid (eksempel)	Inndeling	Innhold
10 min (17:20)	Felles	Oppmøte, gjøre seg klar, samling og info
5 min (17:30)	Felles	Agility/koordinasjon/skedefri
10 min (17:35)	Felles	Teknisk repertoar (TR)
25 min (17:45)	Miks/delt	Stasjoner; a) 1:1/2:1/score mål vs. b) possession/smålagsspill
45 min (18:10)	Felles	Smålagsspill 5-7 mot 5-7 eller spill 8-11 mot 8-11
5 min (18:55)	Felles	Rydde utstyr og eventuelt nedjogg
19:00	Felles	Oppsummering og eventuelt restitusjonsmat

Tabell nr. 11: Øktmodell/øktmal på 90 min når årskullene i ungdomsfotballen trener sammen.

Tid (eksempel)	Inndeling	Innhold
10 min (17:20)	Felles	Oppmøte, gjøre seg klar, samling og info
10 min (17:30)	Lag/differensiert	Oppvarming med teknisk repertoar (TR) eller lek
20 min (17:40)	Lag/differensiert	Stasjoner/felles øvelse; a) 1:1/2:1 og/eller b) possession
55 min (18:00)	Lag/differensiert med rotasjon	Lagene/årskullene skifter på å spille 15-20 min kamp på a) små baner, b) ¼ bane og c) ½ bane.
5 min (18:55)	Felles	Rydde utstyr og eventuelt nedjogg
19:00	Felles	Oppsummering og eventuelt restitusjonsmat

Tabell nr. 12: Forslag på tre ulike ukeplaner for ungdomslag som trener 3-4 ganger per uke. Som skissert i del 2 kan en eller to av disse treningene være en frivillig økt eller ISUP.

Dag	Innhold
Mandag	TR, possession og smålagsspill
Onsdag	Skadeforebygging, TR, 1 mot 1 og spill stor/halv bane
Fredag	Kamp (sesong) og medbestemmelse utenfor sesong

Dag	Innhold
Mandag	TR, possession, rolletrening og spill
Tirsdag	TR, skadeforebygging, formasjon, innlegg og spill stor/halv bane
Torsdag	Kamp (sesong) og medbestemmelse utenfor sesong

Søndag	Agility, individuell ferdighetsutvikling og smålagsspill
Dag	Innhold
Tirsdag	TR, possession, individuell ferdighetsutvikling og smålagsspill
Torsdag	TR, agility, etablert forsvar og angrep, og spill stor/halv bane
Fredag	Skadeforebygging, overgangsspill (kontring) og innlegg
Søndag	Kamp (sesong) og rolletrening utenfor sesong

15.10 Differensiering (inndeling)

Det er lov til å dele inn i differensierte grupper på trening. I en fem ukers syklus med fire uker med vanlige treninger og så en uke med turnering foreslås følgende for lagstreneingene: Felles eller miks på alle deler unntatt stasjonene. Under stasjonene gjennomfører vi en uke med miks/vilkårlig inndeling og så en uke med differensierte grupper ut fra oppmøte, fokus, oppførsel, holdninger, og eventuelt ferdigheter etc. For fellestreneingene foreslås følgende: To uker med årskull/lag, og så to uker med differensierte grupper ut fra oppmøte, fokus, oppførsel, holdninger, og eventuelt ferdigheter. I turneringsukene anbefales det å dele inn mange små lag på tvers av årskull. Dermed får vi tre ulike former for organisatorisk differensiering.

15.11 God organisering

- 1) Ha nok utstyr. Det vil si en ball til hver spiller, 60 flate kjebler/hatter i to ulike farger, 10 høye kjebler, vester i to farger og 1-3 ”stiger”. I tillegg skal klubben ha tilstrekkelig med store mål til at alle lagene kan bruke dette på trening.
- 2) Dele hele gruppa i to eller flere smågrupper. Til yngre spillere til færre på gruppene. Enten gjør begge/alle smågruppene den samme øvelsen/spillvarianten, men på forskjellig sted. Alternativt har gruppene en øvelse hver, eller den ene gruppa spiller smålagsspill, mens den/de andre smågruppene gjennomfører en øvelse. Roter etter 5-15 minutter.
- 3) Gjør klar spillbane for smålagsspill eller spill, og sette opp kjebler/hatter før treninga begynner. Først setter dere opp en eller flere baner for vanlig spill. Banestørrelsen justerer dere etter hvor mange spillere på hvert lag dere planlegger å ha i spilldelen, og om dere spiller med offside eller ikke. Innenfor denne banen setter dere opp kjebler/hatter for øvelser. Dermed er dere er klar til å starte med øvelse/spill idet treningen starter, og dere kan benytte de samme kjeblene til ulike aktiviteter. I tillegg blir det lite dødtid mellom sekvensene/øvelsene, siden dere bare trenger å flytte noen få kjebler/hatter.
- 4) Ha felles oppstart med kort informasjon og felles avslutning med oppsummering.

15.12 Kvalitet og godt fokus på trening

Tips for å få godt fokus er god organisering, masse positiv feedback, spille mye smålagsspill, lek med ball, å følge opp reglene for oppførsel hele tiden, å bruke fløyte/plystra, og å samarbeide med foreldre slik at de også følger opp sine egne barn i forhold til fokus og oppførsel.

Kvalitet er et resultat av godt fokus, mye positiv energi, god innsats, og mest av alt god utførelsen av alle handlinger med og uten ball. Et objektivt mål på kvalitet ved spill 6 mot 6 inkludert keeper er at alle spillerne på laget skal være nær ballen minimum en gang per minutt, og at hvert lag har minimum fem vellykkede pasninger per minutt. Tips for å få god kvalitet er:

- 1) Godt fokus og god organisering.
- 2) Å holde knallhardt fokus på den ene eller de 2-3 ferdighetene som skal læres til en hver tid. Videre skal alltid mål og hindring av mål belønnes med positiv feedback uavhengig av hva som er tema for økta, spillperioden eller øvelsen.
- 3) Masse positiv feedback.
- 4) Spille mye fotball med 4-6 spillere på laget på riktig tipasset banestørrelse og med offside i mesteparten av tiden med spill.
- 5) Lavt press og kort igangsetting i spill. Dette er jo regler som gjelder i barnefotballen, men som også kan benyttes ofte eller av og til i ungdomsfotballen på trening.
- 6) Benytte ulike betingelser i spill som å ta innkast/innspark, frispark og cornere innen 3 sekunder, tvungen minimum 2 touch, en pasning før scoring, maksimum 3 eller 2 touch eller ulike antall touch på egen banehalvdel og på motstanderens banehalvdel.

16 Handlingsplan når sportsplanen ikke følges

For foreldretrenere og ansatte trenere skal trenerkoordinator i første omgang ta en samtale med vedkommende og tilby en tettere oppfølging. Innholdet i sportsplanen går gjennom på nytt, og det settes opp noen konkrete arbeidsoppgaver. Blir det behov for videre handlinger fra klubben etter dette, så vil det bestå av: 1) Dersom en foreldretrener eller ansatt trener ikke etterlever kravene i sportslig plan, vil han/hun kunne motta korreks fra Trenerkoordinator og/eller sportslig utvalg. 2) Dersom treneren ikke innretter seg etter pålegg fra sportslig utvalg vil han/hun miste retten til å trene laget. Ved korreks eller utestengelse har treneren mulighet å bruke fotballstyret som ankeinstans. For ansatte trenere vil manglende vilje til innretter seg etter pålegg fra Sportslig utvalg eller fotballstyret anse som brudd på arbeidskontrakten. I slike tilfeller vil arbeidsmiljølover og regler for arbeidstakere gjelde. Den samme prosessen gjennomføres for lagledere, men her er det sportslig utvalg som får ansvaret for å følge opp vedkommende.

Trenerkoordinator (TK) og fotball styret er en viktig rolle og et viktig organ i klubben. Både TK og SU skal opptre i tråd med mandat gitt av fotballstyret. Samtidig skal TK opptre i tråd med egen stillingsinstruks. SU skal utføre de oppgaver fotballstyret pålegger utvalget. Arbeidsoppgavene og kravene til fotballstyret settes av hovedstyret.

17 Noen aktuelle problemstillinger med løsningsforslag

Det er en kamp som kolliderer med vår treningstid.

Kamper blir satt opp av kretsen og av og til flyttet uten at vi får gitt alle beskjed om det. Når det skjer prøver alle å vise fleksibilitet og hjelpsomhet slik at alle lag/grupper som har trening på oppsatt tid deler på å trene på den plassen som er tilgjengelig.

Det er ikke nok store mål til alle gruppene/lagene.

Hovedregelen er at det eldste laget på banen opp til A-lag/damelag har førsteprioritet på store mål. Samtidig utviser alle skjønn slik at om et yngre lag har en spesielt viktig kamp så kan de få disponere målene eller låne dem litt.

Det oppstår uenigheter mellom trenerne på samme lag eller samme årskull.

Først se hva som står i sportsplanen og så prøve å komme fram til enighet. Dersom det fortsatt ikke er mulig å løse uenigheten kan dere ta kontakt med TK eller SU.

Jeg trener mitt eget barn og er redd for å behandle ham/henne annerledes enn de andre.

Det er jo vanlig at foreldre trener sitt eget barn, og i de aller fleste tilfeller går det helt fint. De gangene de er snakk om en eventuell særbehandling er det ofte i disfavør for sitt eget barn. Tenk bare på at når du er på trening er du trener til alle spillere, og mamma eller papprollen ligger igjen hjemme. Dessuten forholder du deg til det som står i sportsplanen, og snakker med andre trenere eller TK om det er noe du lurer på.

Noen trenere eller foreldre har en personlig agenda på vegne av eget barn.

Først og fremst er det sportsplanen og det som er gjennomgått på interne trenerkurs som er styrende. Av den grunn er det også andre enn trenerne og foreldre rundt lagene som får ansvar for hospiteringsordninger, nominasjoner til SUP/Landslagsskolen i Oslo fotballkrets og andre tiltak hvor noen spillere får et annet tilbud enn majoriteten. Deretter er det viktig å bruke sunn fornuft og handle ut fra hva som er det beste for alle spillerne på laget og årskullet. Husk at vi trenger alle spillere, trenere, ledere og dommere for å gi alle barn og unge et best mulig tilbud lengst mulig. Idet noen begynner med personlige løsninger vet vi og NFF av erfaring at spillerne blir taperne.

Vedlegg

Vedlegg 1 – Roller i klubben i forhold til fotball

Ansvarsfordeling:

Årsmøtet (Å), Hovedstyret (HS), Daglig leder (DL) Fotball styret (FS), Sportslig utvalg (SU), Trenerkoordinator (TK), Matrialforvalter (M) Baneansvarlig (B), Dommeransvarlig (D) Trener (T), Lagleder/foreldrekontakt (L) Spiller (S)

<i>Oppgave</i>	<i>Ansvar</i>
Fastsette medlemskontingent	Å
Føre medlemsliste	DL
Leverer liste (medlemsliste) med spillere til daglig leder	L
Lage årsmelding til årsmøtet	FS
Vedta sportslig plan – fotball	Å – fotballgruppa
Utarbeide budsjett	FS
Utarbeide sportslig plan	SU
Godkjenne hospitering	SU
Følge opp den enkelte trener gjennom observasjon på treninger og kamper og gjennomføre samtaler om disse observasjoner	TK
Kvalitetssikre arbeidet som gjøres på det enkelte lag i klubben	TK
Fordele treningstid	B
Oppnevne dommere til alle barnekamper	D
Treningsplanlegging og gjennomføring	T
Utstyr til trening	T
Laguttak	T
Informasjon om fotballregler	T
Spillermøte	T
Årsplan – planlagte aktiviteter	T / L
Kontakt med styret	L
Ta med utstyr til kamp: baller, vester, medisinskrin, vannbøtte	L
Beskjed til motstander og banemann ang bane, tid og sted	L
Ta imot gjestende lag og dommer	L
Føring av dommerkort og oppgjør dommer	L
Drakter: oversikt, vaske, vedlikeholde og oppbevare	L
Sosiale samlinger for laget	L
Organisere gjennomføring av dugnader	L

Vedlegg 2 – Utstyr til trening og kamp

<i>Utstyr</i>	<i>Situasjon</i>	<i>Ansvar</i>
Baller – Ballene skal være pumpet	Trening	trener
Legekoffert skal være i orden og med til hver trening	Trening	trener
Fotballsko	Trening og kamp	Spiller
Leggskinn	Trening og kamp	Spiller
Fotballstrømper	Trening og kamp	Spiller
Ved trening i kaldt vær skal varmt treningstøy benyttes (ikke dunjakker og annet vanlig tøy)		

Vedlegg 3 – Holdningskontrakt



HOLDNINGSAVTALE MELLOM

17.1.1.1

Bjørndal IF fotball og _____

*Bjørndal Idrettsforening sitt motto er "Idrett for alle"
Vi skal bidra til at alle trives i laget og i klubben samtidig som
den enkelte utøver sikres en god sportslig utvikling.*

Bjørndal IF sitt arbeid skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd.

All idrettslig aktivitet skal bygge på grunnverdier som idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet.

Bjørndal IF fotball ønsker vi å skape et godt miljø for våre medlemmer, hvor idrett og sosialt fellesskap kan bidra til å skape en trygg ramme omkring våre forskjellige lag og aktiviteter.

Vi ønsker å være en sentral aktør i nærmiljøet for å bidra med å skape trygge og gode oppvekstvilkår for barn og unge. Der eldre ungdom skal være gode forbilder for de som er yngre.

Nettopp derfor er positive holdninger noe av det vi målrettet setter fokus på. Alt vi gjør på trening og i kamper skal ha den hensikt å gjøre medspillere bedre.

Miljø og trivsel

Grunnprinsippene vi arbeider etter er som i Fotballforbundets breddeformel;

Trygghet + Mestring = Trivsel

I dette ligger det en respekt og forståelse for det enkelte individs behov for å bli akseptert og få anerkjennelse, slik at det føler seg vel, både i aktivitet med fotball, men også i miljøer der fotballfolk ferdes.

Vi har alle et ansvar for at følgende ikke forekommer:

- Mobbing.
- Trener- og lederholdninger som fører til dårlig selvfølelse og trivsel hos utøvere.
- Foreldreholdninger der resultat- og prestasjonstenkning kommer foran felles retningslinjer for trivsel og utvikling.

Trivsel er dermed et hovedbegrep – og begreper som:

- * åpenhet
- * forståelse
- * respekt
- * aksept
- * toleranse
- * engasjement
- * moro
- * samarbeid
- * og fair play vil stå sentralt for at vi skal få dette til.

Holdningsavtale

I Bjørndal IF fotball ønsker vi å legge vekt på holdningsskapende aktiviteter som forplikter både spillere, trenere/lagledere og foreldre så lenge de er deltagende i klubben. Det inngås derfor en holdningsavtale mellom spillere, trenere/lagledere, og foreldre. Avtalen benyttes i ungdomsfotballen (13-19 år). For juniorlagene (G19) kan Fotballforbundets standardkontrakt benyttes i tillegg

Bjørndal IF fotball ønsker vi at alle skal trives og ha det gøy, samtidig som vi skal utvikle fotballspillere. Klubben har et tilbud til spillere på alle nivåer. Vi har også en klar antirasistisk profil. Våre spillere, ledere og foresatte oppfattes alle som representanter for klubben i forbindelse med kamper og turneringer. La oss sammen jobbe for at omgivelsene oppfatter oss som positive representanter for Bjørndal IF fotball

Det er kostbart å drive en fotballklubb. I tillegg til kontingent og treningsavgift er det en forutsetning at spillere og/eller foreldre deltar på dugnader som klubben eller lagledelsen bestemmer.

For at alle skal trives har vi laget noen regler vi vil at alle skal lese gjennom og skrive under på at de er enige i.

Husk - å utvikle seg som spiller krever aktiv innsats. Ingen leder/trener kan skyve en spiller til topps, spilleren må selv være med på å ta ansvar.

Spillernes rolle

Holdninger, generelt:

- Egen innstilling til trening er avgjørende for resultat
- Læring er aktiv innsats – vær 100% med
- Talent er viktig, men hardt arbeid er nødvendig for utvikling
- Vær presis, meld fra dersom du ikke kan møte. Grunn skal oppgis.
- Møt opp til trening og kamp selv om du er skadet, dersom ikke annet er avtalt med trener
- Spilleren er selv ansvarlig for å innhente info hvis man ikke har vært på trening, kamp eller møter
- Hold eget, andres og lagets utstyr i orden
- Vis disiplin på og utenfor banen, gjør det du får beskjed om
- Gled deg over suksess, men husk at den forplikter
- Vær lojal mot klubb, medspillere, trenere og ledere

- Si ifra omgående til trener eller lagleder om du er misfornøyd med noe
- Gode holdninger til oppvarming og uttøying er viktig for å unngå skader
- Vis respekt for andres følelser og meninger
- Vis fair-play
- Ha kontroll over eget temperament
- Avstå fra bruk av alkohol, tobakk og andre rusmidler
- Delta på dugnader, betal treningsavgifter, kontingent og egenandeler innen fastsatte frister
- Ta ansvar for å rydde i garderober og på banen etter trening og kamp. Dette gjelder både hjemme og borte
- Bidra til å skape trivsel, trygghet og humør i laget. Bidra til at alle føler tilhørighet

Spesielt i forbindelse med trening:

- Vær lærevillig, konsentrert og disiplinert. Ha en positiv innstilling
- Hold ro og hør nøye etter når trenere/lagleder snakker/informerer
- Bidra til effektiv trening. Hente/sette ut mål, baller og annet utstyr raskt. Ikke ta i bruk baller før man får beskjed. Hold baller i ro ved stopp
- Ikke klag på dømming under trening. Ta ansvar selv og vær ærlig

Spesielt under kamp:

- Ha respekt for laguttak og spillerbytter
- Ikke prøv å påvirke bytter under kamp
- Ikke prat med venner, familie eller andre tilskuere under kamp.
- Innbyttere skal holde seg i trenerens umiddelbare nærhet
- Aksepter nederlag uten bortforklaringer
- Vær ydmyk og positiv til rettleiding og beskjeder fra trenere
- Vis toleranse overfor dommere og medspillere når de gjør feil
- Ha respekt for motspillere, ledere, trenere og dommere

Trenerens og laglederens rolle

Trenere og lagledere vil alltid fremstå som eksempler for spillere i klubben. Gode holdninger hos trenere og lagledere vil lett smitte over på både spillere og foreldre.

Det er også de som i første rekke vil representere klubben overfor foreldre og andre lag og miljøer innen fotballen. Deres holdninger er derfor avgjørende for at Bjørndal fotball skal lykkes i å nå målsettingene for våre verdier og holdninger.

Trenere og lagledere skal:

- Gjennom sin opptreden å stimulere til at spillerne respekterer hverandre, og viser en sportslig holdning overfor medspillere, motspillere, dommere og motstandernes ledere og foreldre.
- Trenere og lagledere skal legge til rette for at spillerne trives med sin idrett, og kan utvikle sine ferdigheter gjennom rettleiding og læring
- Trenere og lagledere skal, både på trening og i kampsituasjoner legge vekt på læringseffekten både for laget og enkeltspillere, og søke å oppnå dette uten at enkeltspillere blir unødig utsatt ved manglende prestasjon eller resultat.
- Lagledere og trenere plikter å gripe inn i tilfeller der spillere blir utsatt for mobbing eller rasediskriminerende opptreden. Trenere og lagledere skal se til at Fair Play følges av alle Bjørndal IF's lag.

På banen handler det om å følge kamp-/turneringsreglement, spilleregler og respektere dommere, motstandere, ledere, trenere og publikum.

Utenfor banen handler det om å respektere organisasjonens lover og regler for sunn drift av fotballvirksomhet.

Foreldrenes rolle

En av våre viktigste ressurser er foreldrene.

Norges Fotballforbund har satt opp en plakat de kaller for Foreldrevettreglene.

Den gir mange gode tips om det å være med å motivere og heie fram enkeltspillere og laget. Denne ønsker vi at alle foreldre i klubben skal følge.

- Din interesse og oppfølging betyr mye for barn og unge
- Likeverd, aksept og inkludering bør gjelde alle i fotballmiljøet
- Verdsett opplevelse, god oppførsel og lagånd høyt
- Respekter trenerens bruk av spillere – ikke kritiser hans/hennes avgjørelser
- Dommeren prøver også å gjøre sitt beste – ikke kritiser hans/hennes avgjørelser
- Resultatet må ikke bli for viktig - den enkelte spillers mestring har også stor betydning
- Gi oppmuntring til alle spillerne - ikke bare dine kjente
- Stimuler til deltakelse - uten noen form for press
- Ta gjerne initiativ til å bidra på foreldremøter for å avklare holdninger og ambisjoner

Til slutt: Av hensyn til spillere og lagledelse oppfordrer vi foreldre og andre tilskuere til å oppholde seg i god avstand fra disse under kamp – helst på motsatt side av banen.

Underskrift:

Dato/sted: _____

_____ Født: ___ / ___ - _____
Spiller/Trener/Leder

Foresatte (for spillere under 18 år)

Vedlegg 4 – Avtale om hospitering



AVTALE OM HOSPITERING – FOTBALLGRUPPA

Det inngås med dette en avtale om hospitering som baserer seg på BIF sitt regelverk for hospitering som er beskrevet i den til enhver tid gjeldende versjon av BIF Sportslig Plan – Fotball.

Ved å signere denne avtalen bekreftes det at en er kjent med disse reglene og at disse vil etterleves. Alle partene kan si opp avtalen med 14 dagers varsel.

Hospiteringen gjelder for sesongen/perioden:

Hospiteringen gjelder for spiller: _____

Spiller tilhører årskull:

(Spiller: Navn/ Signatur)

(Foresatt: Navn/Signatur – Gjelder spillere under 15 år)

(Trener spillerens årskull: Navn/Signatur)

(Trener hospiterende årskull: Navn/Signatur)

Trener på spillerens årskull er ansvarlig for å overlevere utfylt kontrakt til Sportslig utvalg for godkjenning.

Godkjent av Sportslig utvalg:

(Dato/Signatur)

Vedlegg 5 – Utviklingsmål

Dette er et eksempel på hvordan vi kan evaluere spillere og lage individuelle utviklingsmål. Denne benyttes i dag av trenere på G13. Denne skal utvikles videre, og trenere får mulighet til å utarbeide og lære dette på egne samlinger. For hver av kategoriene øverst får spillerne en score fra 1 til 6, hvor 6 er best. I kolonnen ”Totalt” får hver spiller sin gjennomsnittscore.

	Gode holdninger	Evne til ta imot info og gjennomføre	Motivasjon og vilje til utvikling via egen trening	Fotballforståelse	Hurtighet (hode til bein)	Overblikk, evne til å orientere seg	Teknikk, basis og repertoar	Spesielle spissferdigheter (hodespill, tilslag etc.)	Fysikk/utholdenhet	Totalt
spiller 1	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4,9
spiller 2	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4,8
spiller 3	5	4	5	5	5	4	4	4	5	4,6
spiller 4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4,6
spiller 5	4	5	4	5	4	4	4	6	4	4,4
spiller 6	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4,3
spiller 7	5	5	5	5	3	4	4	4	3	4,2
spiller 8	5	5	5	5	3	4	5	5	3	4,4
spiller 9	5	4	5	4	4	4	4	4	3	4,1
spiller 10	5	5	5	4	4	4	4	3	3	4,1
spiller 11	5	5	5	5	4	4	4	3	2	4,1
spiller 12	5	4	5	4	3	4	3	5	3	4,0
spiller 13	5	4	4	3	4	3	3	5	3	3,8
spiller 14	5	4	5	4	3	3	3	3	4	3,8
spiller 15	4	4	5	3	3	4	3	4	3	3,7
spiller 16	4	4	5	3	3	3	3	3	3	3,4
spiller 17	5	4	4	4	3	3	3	3	3	3,6
spiller 18	5	5	5	3	3	3	3	3	2	3,6
spiller 19	5	4	5	3	3	3	3	3	2	3,4
spiller 20	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3,1