



Sportsplan

Bjerke idrettslag fotball

Innledning

Bjerke IL Fotball er en breddeklubb med utgangspunkt i: **Trygghet vs Utfordringer + mestring = trivsel og utvikling**

Fremtredende kjennetegn vil være:

- Å være inkluderende
- Gi et tilbud som er tilpasset alder, ferdigheter og ambisjoner
- Skape trivsel og glede for den enkelte og for omgivelsene

Bjerke IL Fotball lever etter **NFFs visjon** om fotballglede, muligheter og utfordringer for alle. Det innebærer blant annet at ingen skal stenges ute uansett sosial eller kulturell bakgrunn, kjønn, funksjonshemming, alder eller av andre usaklige grunner.

Samtidig skal klubben legge vekt på utvikling av gode fotballferdigheter. Dette skal ivaretas gjennom skolerte trenere og ha individuell ferdighetsutvikling i aktivitetstilbudet.

Innholdsfortegnelse

Innledning.....	2
1. Formål	5
2. Ansvar og implementering av Sportsplanen.....	6
2.1 Ansvar.....	6
2.2 Implementering.....	6
2.3 Trenerforum	6
3. Verdier og holdninger.....	7
4. Fair Play	8
4.1 Fargerik fotball mot vold og rasisme	8
4.2 På lag mot mobbing.....	8
4.3 Spill fair play både på og utenfor banen.....	8
5. Forventninger til trener, lagleder, spiller og foresatte	9
5.1 Klubbens forventninger til trenere og lagledere	9
5.2 Klubbens forventninger til spillere.....	9
5.3 Klubbens retningslinjer for Treneren.....	9
5.4 Foreldrevettregler	10
6. Sesongplanlegging og kampavvikling	11
6.1 Påmelding av lag.....	11
6.1.1 Antall spillere per lag.....	11
6.2 Planleggingsmøter med kretsen før sesongstart	11
6.3 Flytting av kamper	11
6.4 Tilbakemeldinger og sanksjoner fra kretsen.....	11
7. Rekruttering	12
7.1 Rekruttering av spillere	12
7.2 Rekruteringsmøte for seksåringer	12
7.2 Rekruttering av spillere etter seksårsalderen	13
7.3 Rekruttering av trenere og lagleder til nye lag	13
8. Retningslinjer – aldersbestemt fotball.....	14
8.1 Organisering av lag	14
8.2 Barnefotball (6-12år)	14
8.2.1 Retningslinjer for 6- og 7-åringer.....	14
8.2.2 Retningslinjer for 8- og 9- åringer.....	15
8.2.3 Retningslinjer for 10- og 11-åringer.....	16

8.3 Ungdomsfotball 13 – 19 år	19
8.3.1 Retningslinjer for 13–14 år	19
8.3.2 Retningslinjer for årskull 15–19år.....	21
9 Keeper i Bjerke IL Fotball	23
9.1 Retningslinjer for keepertreninger i Bjerke IL Fotball:	23
9.1.1 Barn 6 - 9 år:	23
9.1.2 Barn 10 - 12 år:	23
9.1.3 Ungdom 13-14 år	24
10. Spillerutvikling	26
10.1 Differensiering.....	26
10.2 Differensiering i trening.....	26
10.3 Differensiering i kamp	26
10.4 Differensiering i forhold til motivasjon og frivillighet	26
10.5 Hospiteringsmuligheter	26
10.6 Hospiteringsmuligheter	27
10.7 Hva skal gjøres før hospitering starter.....	27
10.8 Hva skal gjøres under hospiteringsperioden	27
10.9 Permanent spilleroppflytting.....	28
10.10 Lån av spillere	28
10.11 Soneuttak:	28
11. Dommere	29
11.1 Rekruttering	29
11.2 Utstyr.....	29
11.3 Oppfølging av dommere.....	29

1. Formål

Hensikten med Sportsplanen er å gi foresatte, spillere, lagledere og trenere et felles utgangspunkt for hvordan lagene i Bjerke il Fotball skal drives. Sportsplanen skal gi retningslinjer for hvilke holdninger og verdier Bjerke il Fotball skal fremme. Samtidig skal den gi råd og retningslinjer for avvikling av trening og kamp.

Sportsplanen er kortfattet for å kunne fungere som verktøy for alle trenere og ledere, Dette innebærer at det vil være forhold som ikke er omtalt i planen. Forslag til forbedringer meldes inn til sportslig utvalg.

En Sportsplan er et levende dokument. Den skal kontinuerlig utvikles, og være en rød tråd i utvikling av klubb og utøvere i Bjerke il Fotball.

Det er i Sportsplanen lagt til grunn et tydelig skille på **bør**, som er normgivende og **skal**, som er ufravikelig.

2. Ansvar og implementering av Sportsplanen

2.1 Ansvar

Det er styret som er ansvarlig og godkjenner Sportsplan. Sportsplan utvikles av sportslig utvalg i samarbeid med styret.

Sportslig utvalg skal revidere denne minst hvert annet år. Sportslig utvalg skal orientere om Sportsplanen under trenerforum og sørge for at alle trenere og ledere har siste versjon tilgjengelig. Sportslig utvalg skal bistå i å følge opp Sportsplanen og assistere lagene dersom noen av punktene er uklare eller vanskelig å gjennomføre.

2.2 Implementering

Hvert lag skal før sesongen ha foreldremøte. En gjennomgang av Sportsplanen skal foretas, for å unngå usikkerhet og konflikter angående spilletid, differensiering, hospitering, holdninger etc.

2.3 Trenerforum

Sportslig utvalg sørger for at det arrangeres trenerforum minimum 2 ganger per år. Sportsplanen skal være et fast agendapunkt i trenerforum.

3. Verdier og holdninger

Alle er hjertelig velkomne som medlem i Bjerke il Fotball. Det være seg om du er aktiv selv, har barn som spillere eller om du ønsker å være en støttespiller til klubben. Bjerke il Fotball har som mål å være den største og best drevne fotballklubben i Nannestad når det gjelder organisering av fotball.

Det skal være akseptert i alle lag at spillere kan drive med flere aktiviteter, eksempelvis ski om vinteren.

For å kunne gi tilbud til flest mulig skal vi ha respekt for hverandre. Dette innebærer respekt for medspillere, motspillere, trenere og dommere. Ulikheter er tilstede og vi skal ha plass til alle i klubben.

Utvikling er viktig for Bjerke. Dette innebærer skolerte trenere og at spillere bør få tilpasset opplæring i forhold til eget nivå. Noen av virkemidlene er differensiering og hospitering, i trening og kamp.

Glede er også en pilar i Bjerke. Det skal være gøy å spille fotball. Gjennom positiv adferd skal spillere, trenere, foreldre og ledere være forbilder for hverandre.

Videre skal barnefotballens øverste målsetning være å legge forholdene til rette for trygghet, trivsel, kameratskap og glede. Topping av lag og resultattenkning skal ikke forekomme. Gjennom idrettsglede skal man redusere frafall. Spesielt i barnefotballen skal utvikling av spillere være prioritert foran resultater.

4. Fair Play

«Det handler om respekt ikke sant?»

http://issuu.com/sportmedia/docs/fairplay_program_2012_web_ny?e=4274495/2587243

NFF har i samarbeid med Norsk Tipping satt fair play i system. Bjerke Fotball er en fair play klubb og dermed er det forventet at våre medlemmer støtter opp om fair play. Dette gjelder på og utenfor banen.

4.1 Fargerik fotball mot vold og rasisme

Klubben tolererer ingen form for rasisme eller vold i klubben. Fotballen skal være åpen og inkluderende for alle, uansett.

4.2 På lag mot mobbing

Bjerke Fotball tar sterk avstand fra mobbing, både på og utenfor fotballbanen. Fotballen skal være en positiv og trivselsfremmende aktivitet for alle.

4.3 Spill fair play både på og utenfor banen

Klubbens medlemmer skal sammen sørge for at fotballen preges av rettferdighet og rent spill både på og utenfor banen. Trenerens og spilleres holdninger til medspillere, motspillere og ikke minst dommeren skal preges av respekt. Alle som er glad i fotball, både spillere, trenere, ledere, dommere, foresatte/ foreldre, besteforeldre, tanter/ onkler, publikum og supportere oppfordres til aktivt å bidra til å ivareta Bjerke il Fotball som en Fair play - klubb.

5. Forventninger til trener, lagleder, spiller og foresatte

Barnefotballen er basert på frivillighet og klubben er særdeles takknemlig for de som tar verv. Uten alle frivillige bidrag hadde det ikke vært praktisk mulig å drive Bjerke IL Fotball. Allikevel må klubben stille enkelte krav til de frivillige for å ivareta klubbens verdier og målsetninger

5.1 Klubbens forventninger til trenere og lagledere

- Skal kjenne til Sportsplan og følge dens retningslinjer
- Skal opptre kollegialt og positivt ovenfor andre som er frivillig i klubben
- Skal delta på møter og trenerforum (minimum en trener og en oppmann, dersom flere)
- Bør gi ros og ris, for å utvikle klubben videre
- Skal vær et positivt forbilde når det gjelder holdninger til rus og tobakk
- Skal lære spillerne på laget å opptre positivt ovenfor med- og motspillere samt dommere
- Mobbing skal ikke tolereres, det skal arbeides proaktivt med å skape gode holdninger innad i laget.
- Kortsiktig resultatfokus skal tones ned

5.2 Klubbens forventninger til spillere

- Spillere i Bjerke skal behandle trenere, dommere, lagkamerater og motstandere med respekt
- Spillere i Bjerke skal møte forberedt til kamp og trening
- Spillere skal så tidlig som mulig melde forfall til kamp og trening.

5.3 Klubbens retningslinjer for Treneren

Desto eldre spillerne blir, jo mer krevende er det å gi alle spillere et godt utbytte i trening og på kamp. Bjerke il Fotball forplikter seg til å avholde trenerkurs i egen regi eller informere om trenerkurs som arrangeres i nærområdet. Trenere skal delta på kurs arrangert av klubben. Skolerte trenere er særdeles viktig for å gi spillerne et godt sportslig og sosialt tilbud. Trenere skal være forberedt til alle kamper og treninger.

- 1) Alle spillere er like mye verdt og har det samme potensialet for å ha det moro med fotball.
- 2) Gi oppmuntring til alle spillere under kamp og trening.
 - Å tilrettelegge for riktig aktivitet er mye viktigere enn å gi instruksjon
 - Spill mye smålagsspill.
 - Sørg for mange involveringer, unngå kø.
- 3) Oppmuntre i medgang og motgang.
- 4) Tilrettelegg for et trygt miljø med aktiviteter som spillere mestrer.
 - Trygghet + mestring = trivsel.
- 5) Bruk alle spillere i kamp
 - Opplevelse og utvikling er mye viktigere enn resultat.
- 6) Spør om kampen var morsom og spennende, ikke bare om resultatet.
- 7) Se på dommeren som en veileder og gjør dommeren god!
 - Respekter avgjørelsene og bidra til at dommeren trives.
 - Ta imot og takk dommeren i forbindelse med alle kamper.

- Vær et forbilde for barna med tanke på atferd ovenfor dommeren.
- 8) Gjennomfør fair play hilsen før og etter kamp.
- 9) Du er en rollemodell. Vis respekt for andre. Ikke røyk, bann eller vær aggressiv på sidelinjen.
- 10) Mobbing er det trenerens ansvar å forebygge, og eventuelt håndtere i sitt lag.

5.4 Foreldrevettregler

Foreldre/ spillere skal så tidlig som mulig informere treneren om fravær på kamp og trening. Det er viktig å vite hvor mange som kommer på trening og kamp for å kunne gjennomføre gode treningsøkter og kamper.

- 1) Møt opp på treninger og kamper. Barna ønsker det.
- 2) Gi oppmuntring til alle spillere, og ikke bare ditt eget barn.
- 3) Gi oppmuntring i både medgang og motgang. Ros motiverer.
- 4) Respekter treners valg/bruk av spillere. Gi laglederen innspill om det er forhold dere ønsker å ta opp. Under og rett etter kamp er dårlig «timing»
- 5) Se på dommeren som en veileder. Respekter avgjørelsene. Du får ikke endret de likevel. Hva er det da du oppnår?
- 6) Oppmuntre ditt barn til å delta, ikke press det.
- 7) Spør om kampen var morsom og spennende. Ikke bare om resultatet. La de fortelle. Lytt.
- 8) Sørg for riktig og fornuftig utstyr, men ikke overdriv dette. Det dyreste er ikke alltid det beste i fotball.
- 9) Vis respekt for klubbens arbeid. Delta på foreldremøter for å avklare holdninger og ambisjoner for ditt barns lag. Engasjer deg positivt i laget.
- 10) Tenk på at det er ditt barn som spiller fotball, og ikke du. Forskjellen er enorm.
- 11) Vis respekt for andre. Det er ikke akseptabelt å røyke på sidelinja. Gå vekk fra denne om du vil røyke. Alkohol og andre rusmidler vil vi ikke se på vårt anlegg i det hele tatt. Kun gledesrus aksepteres i Bjerke fotball.
- 12) Husk at barna gjør som du gjør, og ikke som du sier. Det er vel en tankevekker?

6. Sesongplanlegging og kampavvikling

6.1 Påmelding av lag

I forbindelse med påmelding av lag har klubben følgende rutiner:

- Oktober, avholdelse av lagledermøte med informasjon om lagspåmelding for kommende sesong
- November, SU kontakter lagleder og trener for vurdering av kamparena i forhold til antall spillere på laget og deres nivå.
- Desember/februar påmelding av lag
- Mai/juni, vurdering av lagspåmelding for de yngre lagene for høsten

6.1.1 Antall spillere per lag

Bjerke har følgende anbefaling for antall spillere per lag:

- 3er 5 - 6 spillere per lag
- 5er 6 - 8 spillere per lag
- 7er 9 - 11 spillere per lag
- 9er 11 - 14 spillere per lag
- 11er 14 – 16 spillere per lag

6.2 Planleggingsmøter med kretsen før sesongstart

I den grad kretsen arrangerer planleggingsmøter for gjennomføring av kommende sesong, skal SU eller representant fra SU eller laget delta på disse.

6.3 Flytting av kamper

Flytting av kamper skal skje i samsvar med retningslinjer gitt av kretsen. Skjema for kampendring skal benyttes.

6.4 Tilbakemeldinger og sanksjoner fra kretsen

Tilbakemeldinger og eventuelle sanksjoner fra kretsen videreformidles fra leder klubb eller sportslig leder til lagleder, trener og spiller på de respektive lag.

7. Rekruttering

7.1 Rekruttering av spillere

Rekruttering av spillere til Bjerke vil være innenfor kommunen.

Rekruttering vil særlig finne sted i forbindelse med oppstart nye årskull. Det kan også etter at lagene er etablert være aktuelt å jobbe for ytterligere rekruttering.

Rekruttering og etablering av nye årskull starter på våren det året barnet fyller seks år. Det gjennomføres et felles foreldremøte for begge kjønn. Innkalling til dette skjer via sosiale medier og barnehager. Foreldremøte gjennomføres samtidig som det gjennomføres en trening sammen med eldre Bjerkespillere som instruktører.

7.2 Rekruteringsmøte for seksåringer

Følgende temaer tas opp på møtet:

1. Informasjon om Bjerke
 - Om Bjerke il fotball
 - Om opplegg for gruppen
 - Medlemsavgift, kr. 100,-.
 - Treningsavgift, avgift kr. 500,-. Dette beløpet går første året uavkortet inn i egen lagskasse.
 - Dugnader, ingen dugnader første året. Etter dette er det dugnader for alle lag, så som kioskvakt, og i forbindelse med fotballcuper og andre arrangementer
2. Informasjon om opplegg
 - Jenter og gutter trener hver for seg, men med felles tidspunkt ved hverandre på banen slik at foreldre kan bli bedre kjent.
 - Trener en time en gang i uken.
 - Spiller tre mot tre i 6-årsserien, seriespill i helger flere steder i Akershus krets, oversikt på Kretsens hjemmesider.
 - Tine fotballskole i juni og i august
 - Trening i Maurahallen på vinteren, treningstidspunkt er tilpasset trening på ski som er på onsdager.
3. Lagleder og trener
4. Dette tas opp på oppstartmøte for foreldrene. Det meddeles at drift av lagene til barna er basert på aktiv deltagelse fra foreldre. Informasjon om oppgavene knyttet til trener- og laglederrollen blir gitt. Dette medfører vanligvis at foreldre melder seg til verv.
 -
5. Utstyr

- Bjerke står for alt lagsutstyr, baller, hatter, vester, bag, førstehjelpsveske med utstyr og overdelsdrakter.
- Alle trenere og lagledere får fullt Bjerke-utstyr: overdel, bukse, regnjakke og T-skjorte.
- Foreldre må kjøpe shorts, strømper, overdel og bukse, Avtale med Intersport Eidsvoll på Råholt.

7.2 Rekruttering av spillere etter seksårsalderen

Rekruttering fra og med 7år skjer ved følgende aktiviteter:

- Tine fotballskole som arena for de som ikke deltar på fotball organisert i Bjerke eller annet lag.
- Prøvespilling på lag

Eventuelt nye spillere kan melde seg inn og starte med fotball gjennom hele året.

7.3 Rekruttering av trenere og lagleder til nye lag

All aktivitet i barnefotballen er basert på frivillig innsats fra foreldre. Trenere og lagleder blir rekruttert på rekrutteringsmøte for 6-åringene.

Det foretas en gjennomgang av lagleders oppgaver sammen med administrasjonssekretær. Denne vil også være den nye laglederens «fadder».

De som har meldt seg til å være trenere gjennomfører i løpet av april og mai delkurs av trenerveileder. Trenerveileder vil når kurset er ferdig følge opp trenerne for de nye lagene.

I perioden hvor trenerne er under opplæring gjennomføres treninger av eldre Bjerkespillere som instruktører. Dette varer i 4-6 uker.

8. Retningslinjer – aldersbestemt fotball

8.1 Organisering av lag

Sportslig utvalg innhenter spillelister fra alle årstrinn innen 1.november. Innen 1. desember publiseres lagsammensetning for kommende sesong. Hensikten er at vi ikke mister noen årstrinn og at vi har nok trenere til alle spillergrupper i klubben.

8.2 Barnefotball (6-12år)

Barnefotballens øverste målsetning er å legge forholdene til rette for trygghet, trivsel, kameratskap og glede. Topping av lag og resultattenkning skal ikke forekomme. Gjennom idrettsglede skal man redusere frafall. Spesielt i barnefotballen skal utvikling av spillere være prioritert foran resultater.

I barnefotball skal spillere som driver med annen idrett om vinteren ha like muligheter i kamp og trening.

Bjerke fotball bruker skoleringsplaner i www.treningsøkta.no som prinsipper for skoleringsplaner i barnefotballen.

8.2.1 Retningslinjer for 6- og 7-åringer

8.2.1.1 Særtrekk for aldersgruppen

- Stor variasjon i konsentrasjonsnivå og ferdigheter.
- Stort behov for aktivitet.
- Fungerer best i små grupper. Det er vanskelig for barna å samarbeide med flere.
- Tar dårlig muntlig informasjon, demonstrer hva som skal skje.
- Opptatt av seg selv og ballen. Bryr seg lite om lagspill.

8.2.1.2 Generelt om opplegget

- Det bør være en trener pr 7 spillere – aktiviser gjerne foreldre for å øke aktivitetsnivået og redusere køer.
- Ha nok baller – en til hver spiller.
- Innen 1. april skal det være gjennomført foreldremøte der bl.a. sportsplanen gjøres kjent.
- Vurder hvilket ferdighetsnivå laget har og meld på laget i mest mulig riktig klasse. Nivå 0 er høyeste nivå, nivå 3 er enkleste nivå.
- Parserie – har ofte høyt nivå, men gjør at det blir lettere å organisere treninger i forhold til færre kampdager.

8.2.1.3 Trening

- Mye ballkontakt – lite kø.
- Minst 1 trening ukentlig – Bør tilby mer trening gjennom frivillighet og motivasjon.

- Kan differensiere i trening.
- Hospitering skal kun unntaksvis gjennomføres. (8-åringer)
- Smålagsspill – 2v2 og 3v3
- Mindre prat – mer aktivitet. Demonstrer øvelser.
- Sjef over ballen og teknikkøvelser. Gjennomfør gjerne denne samme økten noen treninger for gjenkjenning og mestring.
- Vis omsorg – ros alle spillere.
- Frivillig trening om vinteren (november/ mars).

8.2.1.4 Kamp

- 3'er lag: Et lag bør bestå av 5-6 spillere, meld på flere lag.
- Alle skal få spille i alle posisjoner, inkludert keeperposisjon.
- Lag skal ikke toppes, uansett.
- Alle skal, så langt det er praktisk mulig, ha nogen lunde lik spilletid.

8.2.1.5 Kompetanse til hovedtrener

- Alle trenere skal minimum ha Grasrottrenerkurs 1 og 2

8.2.2 Retningslinjer for 8- og 9- åringer

8.2.2.1 Særtrekk for aldersgruppen

- Fortsatt variasjon i konsentrasjonsnivå og ferdigheter.
- Stort behov for aktivitet.
- Ikke alle greier å samarbeide godt med andre. Fortsatt gunstig med små grupper.
- Fortsatt lite mottakelig for muntlig informasjon, demonstrer hva som skal skje.
- Fortsatt opptatt av seg selv og ballen, men man begynner å se verdi av lagspill.

8.2.2.2 Generelt om opplegget

- Det bør være en trener pr 7de spillere – aktiviser foreldre for å øke aktivitetsnivået.
- Ha nok baller – en til hver spiller.
- Innen 1. april skal foreldremøte gjennomføres, der bl.a. Sportsplanen gjøres kjent.
- Skal arbeide med å utvikle fotballforståelse og valgmuligheter i spill (lagspill)
- Hovedtrener skal ha minst Grasrottrenerkurs 1 og 2 (eller tilsvarende)
- Vurder hvilket ferdighetsnivå laget har og meld på lag i mest mulig riktig klasse. Nivå 0 er høyeste nivå, nivå 3 er enkleste nivå.
- Parserie – har ofte høyt nivå.

8.2.2.3 Trening

- Svært gode spillere bør motiveres til å hospitere til laget over, men skal tilhøre sitt års-kull.
- Skal ha minst 2 treninger ukentlig – bør tilby mer trening gjennom frivillighet og motivasjon. Treningen skal vare i 1,5 time.
- Differensiering i trening.
- Mye ballkontakt – lite kø.
- Hoveddelen av treninger skal fremdeles være smålagsspill, 2v2, 3v3, 4v4, 5v5
- En trening skal inneholde aktiviteter innen basisferdigheter, spille sammen med og spille mot”¹.
- Gjennomfør enkle keeperøvelser.
- Vis omsorg – ros alle spillere.
- Frivillig trening om vinteren (november/ februar).

8.2.2.4 Kamp

- 5`er lag: Et lag bør bestå av maksimalt 6-8 spillere, meld på flere lag.
- Alle kan få spille i alle posisjoner, inkludert keeperposisjon.
- Lag skal ikke toppes, uansett.
- Alle skal, så langt det er praktisk mulig, ha nogen lunde lik spilletid.
- Det er anbefalt å spille 1-2-1. Prøve å sentre ball og ikke bruke så mye langpasninger. Fokuser på «å spille ball, ikke sparke ball”.

8.2.2.5 Kompetanse til hovedtrener

- Hovedtrener skal ha Grasrottrenerkurs 1,2,3 og 4.

8.2.3 Retningslinjer for 10- og 11-åringer

8.2.3.1 Særtrekk for aldersgruppen

- Fysisk aktivitetsnivå er høyt, veksten jevn og harmonisk.
- Spillere utvikler kreativitet.
- Rettferdighet er viktig for dem.
- Lett å påvirke og lede.
- Stort behov for aktivitet.

8.2.3.2 Generelt om opplegget

- Det bør være en trener pr 7 spillere.

¹ Eksempelvis A. Morisbak (2009). *Fotball er Gøy*. Cappelen Damm

- Minst 2 treninger ukentlig. Prøv å organisere ekstratreninger for de mest ivrige. Kolliderer trening med kamp bør man flytte treningen og ikke avlyse den.
- Ha nok baller – en til hver spiller.
- Innen 1.april skal det være gjennomført foreldremøte, der bl.a. Sportsplanen gjøres kjent.
- Det skal arbeides med å utvikle fotballforståelse og valgmuligheter i spill.
- Videreutvikle grunnferdigheter, samt introdusere taktikk (ikke overdriv taktikk) og fysisktrening.
- 11-åringene må introduseres for 9`er fotball i løpet av sesongen.
- Hovedtrener skal ha Grasrottrener delkurs 1,2,3 og 4 (eller tilsvarende).
- Vurder hvilket ferdighetsnivå laget har og meld på laget i mest mulig riktig klasse. Nivå 0 er høyeste nivå, nivå 3 er enkleste nivå. Har man nok spillere kan en melde på lag i ulikeklasser.
- Uttak til sonesamlinger, G12 og J12, skal vurderes i forhold til ferdigheter, holdninger og treningsvilje. Trenere gir innspill til Sportslig utvalg.
- Sesongstart i løpet av januar. Sesongavslutning i løpet av november.

8.2.3.3 Trening

- Spillere bør introduseres for handlingsvalg i posisjoner²
- Differensiering i trening skal gjennomføres. Jobb med lagfølelse.
- Mest mulig ballkontakt. Innfør spenst- og hurtighetstrening i mindre doser.
- Ha egne keeperøvelser. La alle som ønsker det få delta og prøve på trening.
- En trening skal inneholde aktiviteter innenfor områdene "basisferdigheter», «spille sammen med», og «spille mot».
- Inkluder taktiske ferdigheter/valg i øvelsene. Øv på å utnytte hele banen. Vurder nøye hva spillergruppen klarer.
- Inkluder relasjonelle ferdigheter, samhandling, valg og bevegelse med og uten ball.
- Enkeltspillere kan få råd om hvilke områder de selv kan trene på i egen regi.
- Vis omsorg – ros alle spillere.
- Selv om det er påmeldt lag i forskjellige nivå, skal treningsgruppen være hele års-trinnet.

8.2.3.4 Kamp

- 7er-lag: Et lag bør bestå av 9-11 spillere.

- Alle skal få spille i alle posisjoner, men det skal fokuseres mer på å holde seg på faste avtalte plasser.
- 2 til 3 spillere bør benyttes oftere som keeper. Men alle som vil prøve seg skal få stå, dersom de har vært keeper på trening.
- Anbefalt formasjon er 2-3-1. Fokuser på «å spille ball, ikke sparke ball».
- Er det meldt på lag i ulik ferdighetsklasse vil et lag ha en grunnstamme på hvert nivå. Men det skal rulleres slik at alle får prøve seg på flere nivå.
- Alle skal, så langt det er praktisk mulig, ha noen lunde lik spilletid.

8.2.3.5 Hospitering

- Hospitering gjennomføres i samråd med spiller/ trenere og med samtykke fra foreldre.

8.2.3.6 Kompetanse til hovedtrener

- Hovedtrener skal ha Grasrottrenerkurs 1,2,3 og 4 (eller tilsvarende) B-lisens er selvsagt en fordel.

8.3 Ungdomsfotball 13 – 19 år

Bjerke fotball benytter NFF's landslagsskolen (<https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/spillerutvikling/landslagsskolen/>) sine prinsipper og organiseringsmetoder under treninger for alderstrinnene 13-19 år.

Øktene skal ha tema for å utvikle valg og handlingsvalg. Spillet brytes ned i faser og man arbeider med momenter i spillets faser. Det bør være ett eller to tema i en økt.

I tillegg skal man ha tekniske øvelser og øvelser for å forbedre ferdigheter som 1F eller 1A

Faser:

Omstilling: Angrep til forsvar og forsvar til angrep

Defensivt: Pressefasen, hindre mål, hindre tilgang til prioriterte rom

Offensivt: Bearbeiding, tilgang til prioriterte rom og score mål.

Momenter:

Defensive: Avstander, aggressivitet, orientering, forflytning, posisjonering, kroppsstilling, kommunikasjon

Offensive: Motsatte bevegelser, bevegelse rundt ballfører, timing, innløp, pasning, posisjonering, kroppsstilling, utfordre, kommunikasjon

Landslagsskolen har utarbeidet gode rollebeskriver som kan benyttes i treningshverdagen. For å gi individuelle tilbakemeldinger under øktene og/ eller planlegging av øvelser.

<https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/spillerutvikling/landslagsskolen/fagprioriteringer/#138352>

8.3.1 Retningslinjer for 13–14 år

Overgang fra barne- til ungdomsfotball medfører ofte frafall. Bjerke Fotball skal møte denne utfordringen ved å gi spillere mulighet til å delta og utvikle seg på sitt nivå. Utviklingsfokus skal fremdeles være prioritert framfor resultater. Dette betyr at differensiering og hospitering må anvendes systematisk. Dette for å stimulere den enkelte spiller. Det skal være rulling i kamp som innebærer at alle skal få spille. Gjennom trivsel vil vi utvikle og beholde spillere.

Vi skal ha et våkent øye til spillere med talent over gjennomsnittet. Bjerke Fotball skal tilrettelegge og gjennomføre treninger som utvikler fysiske ressurser, spilleforståelse, hurtighet og teknikk.

8.3.1.1 Særtrekk for aldersgruppen:

- Fysiske og mentale forskjeller gjør seg gjeldene i større grad.
- Gode holdninger er lette å implementere.
- Prestasjonssvingninger forekommer. Det samme gjelder humørsvingninger.
- Finkoordinasjonen er i sterk utvikling.

8.3.1.2 Generelt om trening og kamper

- Laget bør ha en hovedtrener og en assistenttrener, en oppmann og en materialforvalter.

- Vær oppmerksom på at mange av de føringene som nå gjøres kan være avgjørende for om spillere faller fra, eller velger å spille fotball utover ungdomstiden.
- Bjerke il Fotball skal spille fotball, ikke sparke fotball. Dette betyr at vi prøver å spille oss ut via forsvar og midtbane. Dette innebærer at vi må regne med baklengsmål for å utvikle ferdigheter.
- Innen 1.mars skal det være gjennomført foreldremøte der bl.a. Sportsplanen gjøres kjent og informasjon om hospitering og differensiering tydeliggjøres.
- Ha nok baller – en til hver spiller.
- Krav til oppmøte og innsats skjerpes. Dette brukes som en av faktorene for spilletid og hospitering.
- Relasjonelle ferdigheter (taktiske, tekniske) vektlegges.
- Uttak til sonesamling skal nøye vurderes i forhold til ferdigheter, holdninger og treningsvilje.

8.3.1.3 Trening

- 3 treninger ukentlig, og tilbud ekstra trening.
- Trening gjennom hele året men redusert aktivitet i november/ desember.
- Differensiering i trening skal gjennomføres. Hver enkelt skal stimuleres.
- Hospitering gjennomføres i samråd med spiller/ trenere og med samtykke fra foreldre.
- Egne keepertreninger/ øvelser. Lagene skal i utgangspunktet ha faste keepere.
- Vintertrening m/ spenst, hurtighet, balanse og kondisjon organiseres.
- Spillersamtaler gjennomføres. Individuelle råd om egentrening og forbedringsområder.
- Foruten videreføring av differensiert trening, settes hospiteringsordninger i system for de spillerne man ser utviklingspotensial hos, og som trenger større utfordringer enn hva spill på eget lag kan tilby.

8.3.1.4 Kamp

- 9-er lag: Optimalt antall spillere er 12 spillere, men her må spillergruppen vurderes. De som spiller 9`er skal introduseres for 11`er fotball.
- 11`er lag bør ha 14-16 spillere på kamp.
- Rullering – Alle skal få spille i kamper de er tatt ut til.
- Fokus på «å spille ball, ikke sparke ball”.
- Spillere skal få lov å fokusere på en posisjon, men skal prøve alternative posisjoner. Treneren skal bestemme hvor den enkelte spiller i kamp.
- Krav til oppmøte og innsats på treninger skjerpes. Trenerne har godkjenning til å differensiere spilletid i kamper i forhold til dette. Topping av lag kan gjøres.

- Alle som er med får spille, men på dette alderstrinnet innføres ulik spilletid, basert på ferdigheter og innsats. Det stilles imidlertid store krav til trener om å tildele spilletid til de med under gjennomsnittlige ferdigheter, ved passende anledninger. Trenerens håndtering av dette kan være svært avgjørende for å sikre spillerne i klubben og forhindre at spillere slutter. Treningsoppmøte og holdninger skal vektlegges ved tildeling av spilletid.
- Det viktig å prøve flere plasser, men la den enkelte spiller få to posisjoner man kan fokusere på.

8.3.1.5 Hospitering

- Hospitering gjennomføres i samråd med spiller/ trenere og med samtykke fra foreldre.

8.3.1.6 Kompetanse til hovedtrener

- Hovedtrener skal ha UEFA B-kurs.

8.3.2 Retningslinjer for årskull 15–19år

8.3.2.1 Særtrekk for aldersgruppen:

- Hurtig mental og fysisk modningsfase. Litt barn, litt voksen.
- Prestasjonssvingninger.
- "Kritisk" aldersgruppe for frafall om individuelle utfordringer og individuell tilpasning ikke innføres.

8.3.2.2 Generelt om treninger og kamper

- Fotball er helårsidrett. Muligheter for redusert aktivitet i juli og desember.
- Innen 1. mars skal det være gjennomført foreldremøte der bl.a. Sportsplanen gjøres kjent og informasjon om hospitering og differensiering tydeliggjøres.
- Krav til oppmøte og innsats skjerpes ytterligere. Dette brukes som faktor for spilletid og hospitering.

8.3.2.3 Generelt om treninger og kamper

- Differensiering gjelder fullt ut. Deler av treningen (omtrentlig 30-50 %) legges opp likt.
- Hensynet til spillerens utvikling går fremdeles foran hensynet til laget.
- 15 og 16 års trinn skal være "samlet" sosialt og ha felles overordnet trenerresursgruppe.
- Anbefalt å stille med to treningsgrupper (differensiering) fordelt på ferdigheter og holdning (ikke aldersinndeling). Viktig at dette ikke er to statiske grupper. Spillere skal kunne "spille" seg opp/ ned mellom gruppene.
- Støtteapparatet rundt laget blir svært viktig. Dette skal bestå av hovedtrener, assistent trener, oppmann og materialforvalter.
- Ta vare på spillere med sen fysisk utvikling, men som har tilstrekkelige med basisferdigheter

- Vi ønsker her å utvikle spillere som tar ansvar. Spillere som vil og tør gå foran både på trening og i kamp.
- Trenings- og oppmøtelogg føres. Fravær skal være gyldig og varsles trener minst fem timer før trening. (Unntatt ved akutt sykdom)
- Vurder informasjon angående skadeforebyggende trening, ansvar for egentrening og kostholdslære.

8.3.2.4 Trening:

- Anbefalt 3-4 ganger pr. uke i snitt à 90 min. 3 er et minimum.
- Fysisk trening med kondisjon og styrke under vintersesongen er viktig.
- Spesialtrening for keepere skal tilrettelegges.
- Viktig med trening hele året. Andre idretter kan bedrives i vintersesongen, men dette vil ofte påvirke spillerens utvikling.
- Blir underlagt lagets loggføring for hurtighet og kondisjon. Individuell oppfølging, individuelle samtaler og fokus på positive tilbakemeldinger forsterkes.
- Krav til høyere intensitet og kvalitet på selve treningene.
- Frivillig egentrening i måneder med spillefri.

8.3.2.5 Kamp

- 11'er lag bør ha 14-16 spillere på kamp.
-
- Treningsoppmøte og holdninger skal påvirke spilletid i kamper.
- Alle som er med i kamptroppen skal minimum spille xx minutter

8.3.2.6 Hospitering

- Hospitering blir svært viktig for å gi de beste et godt sportslig tilleggstilbud.
- Hospitering gjennomføres i samråd med spiller/ trenere og med samtykke fra foreldre.
- For spillere med spesielt utviklingspotensial skal hospiteringen gjelde i trening og i kamper.

8.3.2.7 Kompetanse til hovedtrener

- Hovedtrener skal ha UEFA B-kurs eller tilsvarende.

9 Keeper i Bjerke IL Fotball

Bjerke IL ønsker et spesielt fokus på keepere. Dette er viktig rolle som trenger særskilt oppfølging for å motivere flere spillere til å stå i mål.

- Alle som starter med 7'er skal få eget treningstøy som hansker, trøye og bukse.
- Alle skal få støtte til å delta på lokale keeperskoler.
- Det legges opp til egne økter for keepere med klubbens keepertrener.

Bjerke benytter skoleringsplaner i www.treningsøkta.no for keepere. (<https://no-fotball.s2s.net/readymade-sessions/collections/view/?id=14657&free=1>).

9.1 Retningslinjer for keepertreninger i Bjerke IL Fotball:

9.1.1 Barn 6 - 9 år:

- Ingen barn skal ha en spesielle keeperroller.
- Alle får prøve seg som keeper på trening og i kamper. For å stå som keeper i kamp må man først ha prøvd seg som keeper på trening.

Kunnskap:

- Keeperområdet og ballen i hendene
- Dødball (hvor og når)
- Utstyr
- Gjør ditt beste – det er alltid nok

Keepertrening:

- Grunnteknikk (se på ball, store hender, balanse og fallteknikk – vær bestemt)
- Ballfølelse – hånd/ fot koordinasjon
- Utspark/ kast: Gjør kompisen din god. Underarm og overarmskast

Spill/ kamp:

- Lev med i spillet
- Når kaste og når sparke
- «Den gode beskjeden» - det er lurt å prate
-

9.1.2 Barn 10 - 12 år:

- Barn som interesserer seg for keeperrollen må oppmuntres og man bør begynne å motivere og oppfordre spillere til å ta en større del av keeperrollen.
- Primært bør alle fortsatt utvikles både som utespillere og keepere.
- Viktig at keeper ikke bare brukes som ballredder, men er med i alle deler av spillet.

Kunnskap:

- Holdninger. Vi er ett lag, valg og konsekvenser, være tilstede
- Hva betyr våte baner?

Keeper trening

- Teknikk ift ulike typer skudd
- Pasning, kan du sparke med begge beina?
- Forflytning og balanse, sats, fallteknikk og stykre

Spill/ kamp

- Keeper som en del av laget
- Være med i spille, tørre
- Dødballer og oppstilling
- «Den gode beskjeden» - øve på å være konkret for å hindre farlige situasjoner

9.1.3 Ungdom 13-14 år

- Alderen for å motivere og oppfordre spillere til å ta keeperrollen.
- Overgang til spesiell keepertrening, men mye av treningene vil fortsatt være lik utespillernes.
- Keepere må læres opp til å drive egen oppvarming, utvikle selvstendighet i trening.
- Kunnskap:
- Mål = krav = konsekvenser
- Egentrening – hva kan det være
- Valg

Keepertrening:

- Utgangstilling og retning på kraft ved bevegelse
- Skuddklar, bevegelse før skudd
- Forflytning og distanse
- Rekkevidde – når bruke mellomsteg
- Smidighet og reaksjon
- Feltarbeid
- Fallteknikk
- Styrke, balanse/ bevegelighet og utholdenhet

Spill/ kamp:

- Lese kampbildet; posisjonering, kommunikasjon og igangsetting

- Dødballer; det beste for deg og laget
- Orientering
- Oppvarming og forberedelser

9.1.4 Ungdom 15-16 år

- Rolleferdigheter sementeres.
- Keeperrollen må prioriteres ved å lete etter spillere som kan fylle rollen, ut fra fysiologiske ressurser som høyde, rekkevidde, spenst, hurtighet, kroppsbeherskelse, allsidighet og psykologiske ressurser som oppmerksomhet, motivasjon, innstilling, viljestyrke, og evne til å styre det indre spenningsnivå.
- Keeperen skal ha minst 20 min med spesialtrening på hver trening.

Kunnskap:

- Holdninger
- Samarbeid og nysgjerrighet – ta ansvar for egen læring. Egentrening

Keepertrening:

- Utgangsstilling og retning på kraft ved bevegelse.
- Type pasning (kort eller lang, ett eller flere touch)
- Skuddklar
- Forflytning – retning og distanse
- Rekkevidde – skyv eller steg
- Feltarbeid og fallteknikk
- Styrke, balanse/ bevegelighet og utholdenhet

Spill/ kamp:

- Lese kampbildet; posisjonering, kommunikasjon og igangsetting
- Være med i spillet – tørre
- Dødballer
- Orientering (innhente informasjon for å ta beslutninger)
- Oppvarming og forberedelse

9.1.5 17 år og eldre

- Rolleferdigheten utvikles videre.
- Det er fremdeles viktig at keeperen involveres i øvelser og spill med utespillerne og får feedback på lik linje med disse.

10. Spillerutvikling

10.1 Differensiering

Differensiering innebærer tilpasset opplæring for å gi hver enkelt spiller mestring og utfordring. Innen spillerutvikling er dette ment som et positivt bidrag for at alle spillere skal oppleve mestring og utvikling. Dette innebærer at man må vurdere de enkelte spillernes nivå (kontinuerlig) og dermed gi dem ulike utfordringer. Hospitering er et eksempel på differensiering der spilleren i kortere eller lengre perioder får trene og spille på lag i høyere aldersklasser, i tillegg til sitt opprinnelige lag. Se pkt. 6.5 for mer informasjon om hospitering.

10.2 Differensiering i trening

- Tilpassede øvelser enkeltvis eller i grupper, hvor man øker kravene ved å legge inn begrensninger i form av antall touch, hurtighet, passiv/aktiv motstand etc.
- Det er av hensyn til gruppetilhørighet viktig at det er en felles del for samtlige spillere.

10.3 Differensiering i kamp

- Meld på flere lag (Topping³ skal ikke forekomme før man blir ungdomsspiller, 13 år)
- Lån spillere over og under årsklassen (følg AFK retningslinjer)
- Bruk fornuft i kamp, alle skal spille, men vurder jevnbyrdighet mot motstanderlaget. Det er ikke moro for noen å vinne med mange mål.
- Spill med en spiller mer eller mindre dersom forskjellene er for store.
- Sørg for at alle som spiller får oppleve mestring og utfordringer. Forberedelse til kamp og aktiv kampløpelse er nøkkelen for å skape gode opplevelser.

10.4 Differensiering i forhold til motivasjon og frivillighet

- Åpne og frivillige ekstra treninger, internt eller samarbeid mellom lag.

10.5 Hospiteringsmuligheter

- Åpne og frivillige ekstra treninger, internt eller samarbeid mellom lag.
- Hospitering innebærer at spillere får trene og eventuelt spille kamp med og mot eldre spillere, slik at man møter utfordringer tilpasset den enkeltes behov.
- Enkeltspillerens behov skal settes i fokus på bekostning av de enkelte lags resultater i serie og cuper.
- De beste spillerne bør trene på det nivået de behersker, men hospitering i kamp bør ikke forekomme før det året man fyller 10 år.
- Hospitering på trening kan forekomme fra det året man fyller 8 år.

³ Topping – i barnefotballen skal man forsøke å lage jevne lag. Hvem som skal spille mest vurderes utifra jevnbyrdighetsprinsippet. https://www.fotball.no/globalassets/klubb-og-leder/kvalitetsklubb/niva1/barnefotball-verdier_og_virkemidler.pdf

- Man kan delta på års-trinn under sitt eget. Dette for å hjelpe i en situasjon der man mangler spillere på laget, eller en spiller kan oppleve mestring på et yngre års-trinn.

Det er trenerne i samråd med klubbens spillerutvikler og sportslig utvalg som avgjør om hospitering skal gjennomføres. Ved tvistetilfeller avgjøres utfallet av sportslig utvalg. Foreldre skal gi aksept for å sikre at totalbelastning ikke blir for stor (trening/ skole o.l.)

10.6 Hospiteringsmuligheter

Følgende kriterier skal legges til grunn når man vurderer hospitering:

- 100 % treningsoppmøte på eget alderstrinn (med unntak av gyldig fravær)
- Gode holdninger
- Gode ferdigheter
- Hvor moden spilleren, miljøet og foreldrene er for å «tåle hospitering»

10.7 Hva skal gjøres før hospitering starter

- Det er egen trener eller klubbens spillerutvikler som innstiller til hospitering
- Innstillingen skal alltid vurderes av spillerutvikler
- Spilleren må selv være positiv til hospitering. Ansvarlig for å sjekke dette ut er primærlagets trener
- Hospitering skal avtales med spillerens foresatte
- Før hospitering gjennomføres skal det forankres hos egen trener, egen spillergruppe, ny trener og ny spillergruppe. Kontrakt for hospitering skal fylles ut. Denne er godkjent når den er undertegnet av spillerutvikler.
- Hospiteringsavtale⁴ skal utarbeides i forkant og hospiteringen skal evalueres i etterkant. Ansvarlig for dette er primærlagets hovedtrener sammen med hospiteringslagets hovedtrener. Skjemaet skal leveres til sportslig utvalg for signering.
- Ved uenighet vedrørende hospitering mellom primærlagets trener og hospiteringslagets trener samt spillerutvikler, skal avgjørelsen tas av klubbens sportslige utvalg.

10.8 Hva skal gjøres under hospiteringsperioden

- Spilleren skal få spesiell oppfølging – både fotballfaglig og ellers – gjennom hele perioden. Denne oppfølgingen har de involverte trenerne ansvaret for.
- Hospiteringslagets hovedtrener har også ansvaret for kontakt med foreldre/foresatte.
- Trenerne skal være spesielt oppmerksomme på totalbelastning/slitasje (skole, familie, venner etc.)
- HUSK! Det er lov å justere underveis!

⁴ Vedlegg 1: Hospiteringsavtale

10.9 Permanent spilleroppflytting

Permanent spilleroppflytting (for eksempel til et lag på et høyere alderstrinn) kan forekomme under spesielle omstendigheter. Det er meget viktig å ha en åpen dialog rundt slike tilfeller. Klubbens spillerutvikler og sportslig utvalg vil ha en sentral rolle i vurderingen av dette.

Hospitering er ikke en rullerende ordning for hele laget, det er den enkelte spillerens behov som står i fokus.

Lån av spillere er ikke hospitering. Se eget kapittel under for prinsipper omkring lån av spillere.

10.10 Lån av spillere

Følgende prinsipper gjelder for lån av spillere mellom lag i Bjerke:

- Lån av spillere fra et lag til et annet lag er greit hvis et lag mangler spillere til å gjennomføre kampen. Lånet skal skje i henhold til reglement fra krets og forbund.
- Lån av spillere er med andre ord ikke tillatt for å «vinne kampen».
- Det er viktig at lån av spillere ikke skal skje etter avtale mellom trener og spiller, heller ikke mellom trener og foresatt, men alltid skje etter direkte avtale mellom avgivende og mottagende trener.

10.11 Soneuttak:

Det er trenerne i samråd med klubbens spillerutvikler som avgjør hvilke spillere som tas ut til sonetreninger. Ved tvistetilfeller avgjøres utfallet av sportslig utvalg.

11. Dommere

Det er Sportslig utvalg som har oppfølging og organisering av dommere – dommerkontakt.

11.1 Rekruttering

Dommere rekrutteres i utgangspunktet fra spillere i klubben, men andre kan også melde sin interesse. Klubben tilbyr alle spillere i 13-14 års klassen å gjennomføre klubbdommerkurs.

11.2 Utstyr

11.3 Oppfølging av dommere

Klubben må ha som mål å ha nok dommere til å tilfredsstille kretsens krav til antall kretsdommere.