

SPORTSPLAN

2026



Innholdsfortegnelse

1.1 Sportplanens formål	2
1.2 Visjon	2
1.3 Verdier og holdninger	2
1.4 Struktur	3
1.5 Innspill til sportsplan	4
2.0 Fotball	4
2.1 Barne- og ungdomsfotball	4
2.1.1 Mål for barne- og ungdomsfotballen	4
2.1.2 Sportslige retningslinjer i trening og kamp	5
2.1.3 Differensiering	7
2.1.4 Samarbeidslag	8
2.1.5 Hospitering	8
2.1.6 Treningsmengde og ekstratilbud	9
2.1.7 Kamp, turnering og inndeling av lag	10
2.1.8 Trenerrollen	11
2.1.9 Trenerveileder	12
2.1.10 Spillerutvikler	13
2.1.11 Jentefotball	13
2.1.12 Turneringer i regi av klubben	14
2.1.13 Dommere	14
2.1.14 Keeperrollen	14
2.1.15 Foresatte	15
2.2 Herrefotball	15
2.2.1 Sportslige målsettinger	15
2.2.2 Strategi	15
2.2.3 Trenerrollen og støtteapparat	16
2.2.4 Sportslige retningslinjer	16
2.3 Damefotball	17
3.0 Håndball	17
3.1 Hospitering	17
3.2 Talentutvikling	18
3.3 Hvile og belastning	18
3.4 Spillerutviklingssamtale	18
3.5 Treners ansvar i forhold til spillere, laget, foreldre og klubben	18
3.6 Trenerkompetanse	19
3.7 Dame og herrelag	19
3.8 Sportslige retningslinjer per aldersgruppe	19
3.8.1 Aldersgruppe 6-8 år	19
3.8.2 Aldersgruppe 9-10 år	20
3.8.3 Aldersgruppe 11-12 år	21
3.8.5 Aldersgruppe 13-14 år	23
3.8.6 Aldersgruppe 15-16 år	25
3.8.7 Aldersgruppe 17-19	26

4.0 Andre idretter	27
5.0 Referanser.....	27
Vedlegg 1 Fotball – oppsummering etter alder	27
Aldersgruppe 6-7 år	27
Aldersgruppe 8-9 år	28
Aldersgruppe 10-11 år.....	29
Aldersgruppe 12 år	30
Aldersgruppe 13-16 år.....	31
Aldersgruppe 17-19 år.....	33

1.1 Sportplanens formål

Sportsplanen skal overordnet organisere den sportslige aktiviteten til Bergensdalen IL (BD), jf. §7.1 for fotball og 7.2 håndball i BD sin organisasjonsplan. BD er et resultat av sammenslåing av Sportsklubben Trane, Bergen Håndballklubb og Årstad Idrettslag. Sammen skal vi styrke det sportslige tilbudet til våre medlemmer, forbedre den daglige driften og posisjonere oss for fremtiden. BD er en ung klubb i utvikling, men med sterke røtter utviklet over mange år. Kontinuitet, samarbeid og nyteknisk kjennetegner vårt idrettslaget vårt.



BD er en **breddeklubb** som er opptatt av at alle våre medlemmer skal trives, uavhengig av om det er det sosiale eller sportslige som er den viktigste motivasjonsfaktoren. Sportsplanen skal bidra til struktur og forutsigbarhet, i tillegg til anbefalinger og føringer for hvordan dilemmaer skal løses på en god måte. For trenere og andre med definerte oppgaver i klubben, er sportsplanen en veiviser i den daglige jobben på feltet. Sportsplanen skal ellers fungere som et verktøy for klubbens medlemmer og bidrar til at idrettsmiljøet i klubben følger retningslinjene i Sportsplanen. I det daglige har klubben en flat struktur, med tett samarbeid mellom klubbens medlemmer, trenere, ledere, styret og daglig leder. Endringer av sportsplanen skjer etter innspill, og revideres minimum årlig.

1.2 Visjon

Vår visjon er: «Gjennom idrett skal vi utgjøre en positiv forskjell for barn og unge i Bergensdalen».

1.3 Verdier og holdninger

Bergensdalen IL er et idrettslag som er åpen for alle, i alle aldre. Alle våre medlemmer er like viktige. BD skal være en klubb for flest mulig, lengst mulig og best mulig. Bergensdalen ønsker

å skape et miljø hvor alle føler seg velkommen og er respektert, uansett bakgrunn, ferdighetsnivå eller tilhørighet. Våre verdier bygger på et *inkluderende* miljø, med *engasjerte* medlemmer som er *grei* med hverandre.

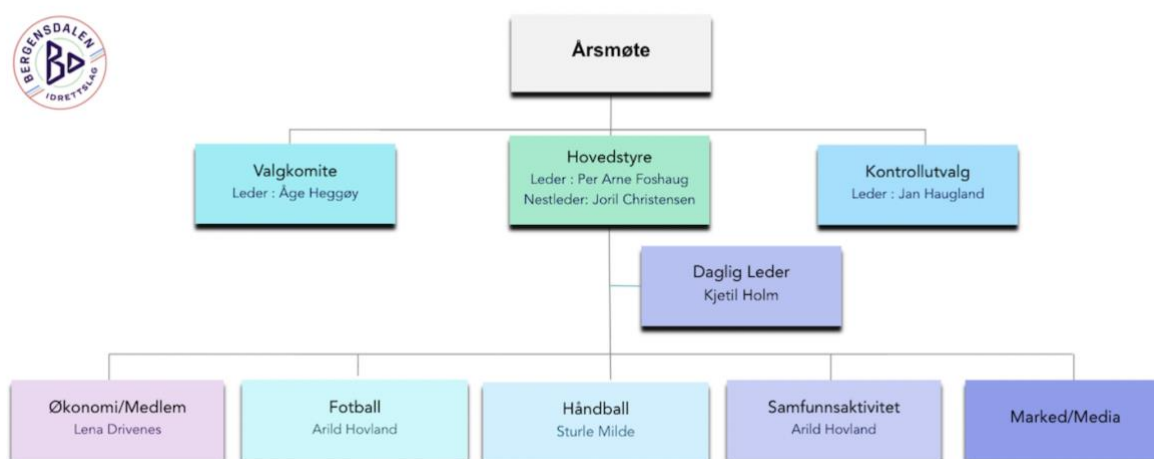
Inkluderende: Vi skal skape et miljø hvor alle føler seg velkommen og respektert, uansett bakgrunn, ferdighetsnivå eller tilhørighet. Vi jobber aktivt for å skape en arena der alle har like muligheter, og vi oppmuntrer til deltakelse og representasjon på tvers av kjønn, etnisitet, seksuell legning, religion, sosiale ulikheter, og andre forskjeller. Jenter skal ha like muligheter som guttene.

Engasjert: Handler om å vise en sterk dedikasjon og aktivt bidra til klubbens felleskap, utvikling, og suksess. Engasjement innebærer at vi bryr oss om klubben, medlemmene og samfunnet rundt oss. Vi viser engasjement gjennom vår innsats, tilstedeværelse, og vilje til å gjøre en forskjell, både på og utenfor banen. Vårt motto er at alle bidrar.

Grei: Vi skal skape et miljø der vi møter hverandre med respekt, rettferdighet og en positiv holdning. I praksis betyr dette at vi alltid forsøker å være omtensomme, rettferdige, og støttende – både i våre ord og handlinger. Vi oppmuntrer til en kultur hvor respekt og fellesskap er i fokus. Dette innebærer fair play i alle ledd.

Klubbens verdier skal bidra til gode holdninger og en felles forståelse for hvordan vi ønsker å ha det på trening og kamp. Alle medlemmer skal føle på høy grad av i trygghet i alle aktiviteter som drives av BD. Alle medlemmer i BD har høy grad av aksept, men nulltoleranse for diskriminering, fysisk og psykisk vold, mobbing, «drittslenging» og lignende. En slik adferd vil bli møtt med en sterk advarsel. For barn under 16 år vil slik kommunikasjon skje via foreldrene. Hvis slik adferd skulle gjenta seg, vil dette kunne bli møtt med utvisning fra klubbens aktiviteter.

1.4 Struktur



1.5 Innspill til sportsplan

BD ønsker at sportsplanen skal være et dynamisk dokument som styrer klubbens daglige drift og langsiktige målsetninger. Sportsplanen skal være forankret i klubbens medlemmer, som skal føle eierskap til sportsplanen.

- BD ønsker et **årlig felles trenermøte** med håndball og fotball for å diskutere sportsplanen.
- Innspill til sportsplanen kan rettes til klubbens sportslig ledelse.

2.0 Fotball

2.1 Barne- og ungdomsfotball

2.1.1 Mål for barne- og ungdomsfotballen

Bergensdalen IL ønsker at flest mulig av spillerne skal bli i klubben lengst mulig - «flest mulig, lengst mulig og best mulig». For å oppnå dette er det avgjørende å gi spillerne gode opplevelser på og utenfor banen, skape et sterkt samhold og en følelse av tilhørighet, både innad på laget og på tvers av klubbens lag. Spillere skal oppleve trygghet, mestring og en positiv fotballhverdag som motiverer dem til å fortsette. Vi mener at idrett spiller en viktig rolle for barn og unge, og bidrar til positiv utvikling på flere arenaer i livet.

Våre målsettinger for klubbens barn og unge er:

- BD skal skape en **inkluderende** og positiv klubbkultur, med et godt *sosialt miljø*, der alle spillerne føler på høy grad av **trygghet og tilhørighet**.
- Alle spillere i barne- og ungdomsavdelingen skal få en opplevelse av å bli **sett, hørt og tatt på alvor**.
- Alle spillere skal ha et **likeverdig tilbud** som kombinerer **sosial trivsel, mestringsfølelse** og en passende dose **utfordringer**. Dette gjelder *både* gutte- og **jentefotball**.
- BD ønsker å tilby et **godt sportslig tilbud** i alle årsklasser, og jobber aktivt med å **hindre frafall** av spillere, spesielt i aldersgruppen 13-16 år.
- BD skal være en **attraktiv klubb** for barn og unge i idrettslagets nedslagsfelt. Klubben skal tilby sosiale og sportslige aktivitetstilbud som gjør at **barn og unge ønsker seg til klubben**.
- Bergensdalen skal legge til rette for at alle spillere kan delta i aktivitet i regi av klubben. Ved utfordringer, ta kontakt med fotballutvalget.
- BD viser **samfunnsansvar** ved å drive **aktiv rekruttering av spillere** til klubbens fotballag fra nærliggende skoler, via sosiale sammenkomster og sosiale medier. Klubben kan få inn en aktiv integreringsansvarlig.
- Utvikle spillere for klubbens **A-lag**.
- Utvikle **dyktige trenere og dommere**.
- Alle over 15 år med oppgaver i klubbens barne- og ungdomsavdeling skal ha levert **politiattest**.

2.1.2 Sportslige retningslinjer i trening og kamp

Bergensdalen IL ønsker en rød tråd i de sportslige retningslinjene mellom barne- og ungdomslag, og klubbens A- og B-lag. Dette vil forenkle samarbeid og hospitering på tvers av årskull. Klubbens ungdommer som på sikt blir aktuelle for klubbens A-lag, vil spille fotball etter de samme prinsippene som spilleren alltid har gjort på aldersbestemte lag. For unge spillere er lek og moro med fotball det viktigste. Når spillerne blir eldre, er det naturlig motivasjonsfokus på å spille fotball endrer seg hos hver enkelt spiller. For noen, og kanskje de fleste, er fortsatt det sosiale det viktigste – andre er mer resultatorientert og opptatt av egenutvikling. Bergensdalen IL skal være en klubb for alle spillere uavhengig av motivasjon. Dette skal gjenspeiles i trening og kamp og tilrettelegges for.

Overordnede retningslinjer for barne- og ungdomslagene lagene i trening og kamp:

- **Hovedmålet er at alle spillerne skal ha det kjekt med fotballen.**
- **Alle spillerne skal kjenne på mestring og en passe dose utfordringer i trening og kamp.** Spillerne skal oppfordres til å være uredde – å feile er en viktig del av læringsprosessen.
- **Økten skal være godt forberedt av trenerne.** Dette sikrer at man kommer raskt i gang med økten, sikrer høy aktivitet og unngår unødvendig venting.
- **Økten bør inneholde oppvarming, hoveddel og avslutning.**
- **Økten bør organiseres slik at alle spillere får mange involveringer og repetisjoner.**
- **Så mye aktivitet som mulig skal være med ball.** Dette gjelder spesielt for de yngre spillerne.
- **Trenerne har frihet til hvordan øktene legges opp, og for valg av øvelser.** Det oppfordres til å involvere spillerne i både mengde og innhold i trening og kamp. Et eksempel fra håndballen er «Learn handball».
- **Læringsmål bør periodiseres.**
- **Klubben har retningslinjer for hospitering, differensiering, treningsmengde, ekstratilbud og gjennomføring av kamp.** Se respektive avsnitt i sportsplan.
- **Hvert lag bør ha 2 foreldrekontakter.**
- Det er ingen generelle retningslinjer i sportsplanen for **konsekvenser av dårlig oppførsel.** Slike tilfeller løses hver for seg.
- Barn som starter å spille fotball før 1. klasse, kan fortsette å spille med dette laget i årsklassen over, dersom det er det beste for spilleren sosialt og sportslig. Foreldre og spilleren selv skal ha stor medvirkningskraft i om spilleren fortsetter med dette laget i årsklassen over, eller om spilleren skal bytte treningsgruppe til sitt eget årskull.
- **Klubben stiller med lagutstyr som er en forutsetning for å gjennomføre aktivitet:** fotballer, vester og kjepler/padder. Klubben kan velge at utstyr er felles for alle lag, eller om hvert lag får utdelt sitt utstyr som de har ansvar for.

6-7 år	Mål: lek, glede, mestring, trivsel og grunnleggende ballteknikk. Ferdigheter: - Grunnleggende tekniske ferdigheter: innsidepasninger, touch, føring og avslutninger. - Taktiske ferdigheter: spilleregler for 3-er fotball. - Fysiske ferdigheter: kroppskontroll og koordinasjon Organisering av aktivitet: - Mange repetisjoner.
--------	---

	- Store deler av økten skal være organisert rundt spillaktivitet med både med- og motspillere. - Treningene bør inneholde enkle temaer som å score mål, og å hindre mål.
8-9 år	Mål: lek, glede, mestring, trivsel og grunnleggende ballteknikk. Ferdigheter: - Grunnleggende tekniske ferdigheter: innsidepasninger, touch, føring, finter, skudd og avslutninger. - Taktiske ferdigheter: spilleregler for 5-er fotball, introduksjon til enkel spilltaktikk - Fysiske ferdigheter: kroppskontroll og koordinasjon Organisering av aktivitet: - Mange repetisjoner. - Store deler av økten skal være organisert rundt spillaktivitet med både med- og motspillere. - Vurder betingelser som banestørrelse, spillform, antall spillere, etc., for å oppnå mestring og utfordringer for alle.
10-12 år	Mål: Glede, mestring, utfordringer, videreutvikle individuelle ballferdigheter og taktiske ferdigheter. Ferdigheter: - Grunnleggende tekniske ferdigheter: innsidepasninger, touch, føring, finter, langpasninger, skudd og avslutninger, heading og innkast. - Taktiske ferdigheter: spilleregler for 7-er fotball, 1. og 2. forsvarer, utvikle og forstå spillets ulike faser, forberede spillerne på spill på større bane. - Fysiske ferdigheter: kroppskontroll, koordinasjon, hurtige forflytninger på små avstander Organisering av aktivitet: - Treningene bør inneholde øvelser som utvikler både offensive og defensive ferdigheter: 1) spille seg fremover i banen, 2) komme til avslutninger på mål, 3) ballgjenvinning, og 4) hindre mål. - Vurder betingelser som banestørrelse, spillform, antall spillere, etc., for å oppnå mestring og utfordringer for alle. - Spill er fortsatt den viktigste delen av treningen, og bør utgjøre minimum 50% av økten.
13-16 år	Mål: Tilby et attraktivt sportslig og sosialt tilbud til alle spillerne. Ferdigheter: - Grunnleggende tekniske ferdigheter: Innsidepasninger, touch, føring, finter, langpasninger, innlegg, skudd og avslutninger, heading og innkast. - Taktiske ferdigheter: - o Spilleregler for 9-er og 11-er fotball. - o Forstå spillets ulike faser med <i>angrep, forsvar og omstilling</i> – både fra angrep til forsvar, og fra forsvar til angrep, og når det er lurt å gjøre hva. - o Sonespill. - o Kontringer og gjennombrudd. - o Etablert forsvar og etablert angrep. - Fysiske ferdigheter: koordinasjon, hurtige forflytninger på små avstander, kondisjon og fotballspesifikk styrke. Organisering av aktivitet: - Øktene bør videreutvikle spillernes spillforståelse for spillets ulike faser. - 1 økt i uken skal inneholde skadeforebyggende øvelser, basisøvelser og veiledet styrketrening med egen kroppsvekt.

	- Keeperen skal prioriteres og inkluderes i lagtreningen med valg av relevante øvelser i øktene. - «Landslagsskolen» er en spillmodell fra NFF som er nyttig å se til for denne aldersgruppen.
17-19 år	Mål: Tilby et attraktivt sportslig og sosialt tilbud til alle spillerne. Spille fotball etter samme prinsipp som klubbens herrelag. Se avsnitt «sportslige retningslinjer for herrefotball». Ferdigheter: - Grunnleggende tekniske ferdigheter: - Taktiske ferdigheter: Som for 13-16 år. - Fysiske ferdigheter: koordinasjon, hurtige forflytninger på små avstander, kondisjon og fotballspesifikk styrke. Organisering av aktivitet: - Øktene skal videreutvikle ferdigheter innenfor <i>soneforsvar, gjennombrudd, angrepsspill og omstilling</i> til både angrep og forsvar. - Trenerne skal ha god kommunikasjon med trenerne for klubbens A- og B-lag, slik at klubbens juniorlag spiller fotball etter samme prinsipper som dem.

For inspirasjon til spesifikke økter og øvelser, henvises til kapittelet «Øvelser og læringsmomenter» på Norges Fotballforbund sine nettsider for aldersgruppen (1).

2.1.3 Differensiering

Klubbens mål er å gi et godt fotballtilbud til alle spillerne. Differensiering handler om hvordan man kan tilpasse treningen til den enkelte spiller, og er et verktøy for å oppnå balanse mellom mestring og en passe dose utfordringer for alle. Differensiering kan gjøres på flere måter, og er ikke ensbetydende med å dele inn i faste treningsgrupper etter ferdighetsnivå.

Generelt gjelder:

- For de yngste årskullene skal det ikke deles inn i faste treningsgrupper, og lagene skal ikke deles inn etter ferdighetsnivå.
- Veiledning, læringsmomenter og krav til utførelse bør likevel tilpasses den enkelte spiller.
- Jo eldre spillerne blir, jo mer åpner klubben opp for differensiering i deler av økten, og etter hvert i faste treningsgrupper. Dette gjelder spesielt ved store årskull.

Hvordan treningsgrupper organiseres best mulig, påvirkes blant annet av størrelsen på årskullene, og kan variere over tid. Ved mindre årskull, kan flere årskull samarbeide og trene sammen slik at treningsgruppene blir store nok for å ha gode treninger. Hvis det er ønskelig å avvike fra retningslinjer for laginndeling, tar man kontakt med fotballutvalget.

Differensiering etter årskull:

6-7 år	Årskull trener fortrinnsvis sammen. Ved små årskull, kan nabo-årskull trene sammen. Ingen seleksjon eller inndeling i grupper etter ferdighetsnivå.
8-9 år	Årskull trener fortrinnsvis sammen. Ved små årskull, kan nabo-årskull trene sammen. Trener kan velge at <i>deler</i> av økten deles inn etter ferdighetsnivå. Det skal ikke deles inn i faste grupper.

10-11 år	Årskull trener fortrinnsvis sammen. Ved små årskull, kan nabo-årskull trene sammen. Trener kan velge at <i>deler</i> av økten deles inn etter ferdighetsnivå. Det skal ikke deles inn i faste grupper.
12 år	Årskull trener fortrinnsvis sammen. Ved små årskull, kan nabo-årskull trene sammen. Trenerne kan velge at <i>deler</i> av økten deles inn etter ferdighetsnivå. Det skal ikke deles inn i faste grupper.
13-16 år	Inndeling av faste grupper etter treningsiver eller ferdigheter kan gjøres.
17-19 år	Inndeling av faste grupper etter treningsiver eller ferdigheter kan gjøres.

2.1.4 Samarbeidslag

Hensikten ved å inngå samarbeid med en annen klubb, er at BD ønsker å tilby et bærekraftig og attraktivt sportslig tilbud for alle barn og unge i klubben. Dette er særlig aktuelt å få på plass for jentelagene. I tilfeller der et årskull ikke har tilstrekkelig antall spillere til å danne et eget lag, eller der samarbeidet kan styrke det sportslige og sosiale tilbudet, kan klubben inngå samarbeid med andre klubber. BD tror at et slikt samarbeid, gjort riktig, kan føre til sportslig vekst. Et samarbeid med en annen klubb skal alltid være forankret i BD sine verdier.

Retningslinjer for samarbeidslag:

- Det er en fordel samarbeidet begrenses til **så få klubber som mulig**.
- Klubbene skal sammen utarbeide en **felles plan** for treninger og kamper.
- Spillerne skal fortsatt oppleve **tilhørighet til sin moderklubb**.
- Samarbeidet skal føre til et **positivt og utviklende miljø** for spillerne.
- **Geografisk nærhet** til samarbeidende klubb er en fordel.
- Samarbeid skal alltid **forankres i klubbens styre** før oppstart.

2.1.5 Hospitering

Hospitering kan være et godt verktøy for å balansere utfordringer og mestringsfølelse, blant annet fordi fysikk utvikler seg i forskjellig takt. Hospitering er en form for differensiering – ikke en form for selektering. Dette betyr blant annet at hospitering ikke skal gjennomføres som et ekstratilbud for noen spillere – ekstra treninger skal være åpne for alle. Dette gjelder alle årskull.

Retningslinjer for hospitering:

- **Hospitering skal være avtalt på forhånd**, og ikke gå utover aktiviteten til laget som spilleren/spillerne i utgangspunktet spiller på. God kommunikasjon mellom trenerne er viktig. Unntak kan gjøres, men skal alltid ha godkjenning fra leder fotball.
- **Når hospitering er avtalt, skal treneren som trener årskullet som spilleren vanligvis spiller for, kontakte foreldrene til spilleren for å invitere ham eller henne med.**
- Dersom det i en årsklasse ikke er **jentelag**, skal spillerne få tilbud om å spille med jentelag i årsklassen over, eller på guttelag i samme årsklasse.
- **Uttak til krets- og sonelag.** NFF og fotballkretsene arrangerer «Landslagsskolen» for spillere mellom 12-16 år. Trenere på årskullet er delaktig i hvilke spillere som er aktuelle for å delta på slike krets- og sonetreninger, men det er klubben som sender spillere til disse samlingene. Treningsiver, holdninger og prestasjoner bør være vurderingsgrunnlaget for utvelgelsen.

- Foreldre skal ikke ta ut egne spillere til sonetreninger, kretslag, og lignende.
- **Hospitering til klubbens A-lag.** Et mål for Bergensdalen IL er at noen av klubbens juniorspillere ønsker å gi spillerne på sikt tar steget opp til klubbens A-laget. Hospitering med A-lag krever god kommunikasjon mellom trenerne. Hvis en spiller er aktuell for klubbens A-lag, skal A-laget som hovedregel prioriteres.
- **Permanente overganger.** Ved permanente overganger til og fra klubben skal fotballutvalg og sportslig ledelse informeres. Ved spilleroverganger til klubben skal spillerens moderklubb informeres på forhånd.
- Lån og utlån av spillere på tvers av lag for å kunne gjennomføre en aktivitet regnes ikke som hospitering.

6-7 år	Hospitering for enkeltspillere anbefales ikke.
8-9 år	Hospitering kan gjøres på tvers av kjønn (jenter med gutter) innenfor samme årskull. Det anbefales ikke hospitering for enkeltspillere opp ett årskull, hospitering i kamp eller på tvers av klubber.
10-11 år	Hospitering for enkeltspillere kan gjøres på tvers av kjønn (jenter med gutter) innenfor samme årskull i trening, men anbefales ikke i kamp. Hospitering på tvers av klubber anbefales som hovedregel ikke.
>12 år	Spillere kan hospitere på tvers av årskull (opp og ned), både i trening og kamp, og på tvers av klubber.

2.1.6 Treningsmengde og ekstratilbud

Alle spillerne oppfordres til å komme på alle lagtreninger – dette øker tilhørigheten til laget og styrker sosiale bånd. Jo yngre spillerne er, jo viktigere er det å dyrke allsidighet. Treningstilbudet til de yngste skal gjenspeile dette, slik at alle får rom til å drive med flere idretter om de ønsker det. At spillerne driver med flere idretter i ung alder fremmer allsidighet, som er en viktig egenskap i fotball. Ivrigere spillere som vil spille mye fotball, skal samtidig ha et fullgodt tilbud. Alle ekstratilbud er frivillige.

Retningslinjer for ekstratilbud:

- Utover lagstreneingene, skal tilbud om mer fotballspill organiseres som ekstratreninger, som er åpne for alle.
- Årstrinnslagene prioriteres foran ekstratilbud.
- Futsal er et godt alternativ for ekstratilbud, spesielt på vinterhalvåret.
- Det er ønskelig at ekstratilbud organiseres slik at spillere kan delta ukentlig både på fotball- og håndballtreninger i regi av Bergensdalen.
- Hver spiller sin totalbelastning skal tas hensyn til og vurderes av klubb og trener. Treninger skal gjennomføres med overskudd, slik at fotball forsetter å være gøy og at man ikke pådrar seg belastningsskader.

	6-7 år	8-9 år	10-11 år	12 år	13-16 år	17-19 år
Lagsaktiviteter (inkludert kamp)	2	2	3	3	3	3
Ekstratilbud	Inntil 1	Inntil 2	Inntil 2	Inntil 3	Inntil 3	Inntil 3

Aktiviteter er per uke i sesong

2.1.7 Kamp, turnering og inndeling av lag

Kamper og turneringer er en viktig arena for opplevelser. Jo yngre spillerne er, jo viktigere er det et fotballopplevelsene er gode for alle. Lagene under 15 år skal derfor deles inn etter jevnbyrdighetsprinsippet. Dette betyr at lagene *ikke* skal «toppes», men settes sammen av spillere med ulikt ferdighetsnivå.

Generelle retningslinjer for kamp, turnering og inndeling av lag:

- Spillere som deltar på lagstreninger, skal få **tilnærmet like mye spilletid i kamp**. En spiller som ikke deltar på treninger, kan ikke forvente like mye spilletid i kamp som en som er på hver trening. Dersom treneren informeres om at spilleren er vekke fra trening fordi han eller hun deltar på annen sportslig aktivitet, bør dette telle som at spilleren var på trening.
- Blant de yngre årskullene oppfordres det til å spille i alle posisjoner på banen.
- For **eldre årskull** åpner klubben differensiering etter ferdigheter i **faste grupper**. Dette gjelder som hovedregel klubbens 16-19-åringer.
- Klubbens barnefotballansvarlige har det overordnede ansvaret for påmelding til serie og turneringer.
- For lag der nivåpåmelding er aktuelt, skal resultater fra fjorårets sesong ligge til grunn.

Retningslinjer etter årskull:

	6-7 år	8-9 år	10-11 år	12-13 år	14-16 år	17-19 år
Spillform (inkludert keeper)	3 mot 3*	5 mot 5	7 mot 7	9 mot 9	11 mot 11	11 mot 11
Lag- inndeling	Lagene er basert på årskull, og inndeles etter jevnbyrdighet. Ingen «topping» eller inndeling etter ferdigheter i trening eller kamp.	Lagene er basert på årskull, og inndeles etter jevnbyrdighet. Ingen «topping» eller inndeling etter ferdigheter i trening eller kamp.	Lagene er basert på årskull, og inndeles etter jevnbyrdighet. Ingen «topping» eller inndeling etter ferdigheter i trening eller kamp.	Lagene er basert på årskull, og inndeles etter jevnbyrdighet. Deler av treningsøktene kan deles inn etter ferdigheter, men ikke i faste grupper. Ingen «topping» av lag i kamp.	For 14-årskullet er lagene basert på årskull, og inndeles etter jevnbyrdighet. Deler av treningsøkten kan deles inn etter ferdigheter, men ikke i faste grupper. Ingen topping i kamp. Klubbens 15-og 16-åringer samles i én eller flere treningsgrupper, som deles inn i X antall lag. Deler av treningsøkten kan deles inn etter ferdigheter. Ingen topping i kamp.	Klubbens 17-19 åringer samles i én eller flere treningsgrupper. Inndeling etter ferdigheter kan gjøres i X antall lag. Inndeling i faste grupper kan gjøres. Inndeling i faste grupper kan gjøres.

Kamp-tropp	5 spillere	7 spillere	10 spillere	11-16 spillere	13-16 spillere	13-16 spillere
Spilletid	Alle spillere skal spille tilnærmet like mye.	Alle spillere skal spille tilnærmet like mye.	Alle spillere skal spille tilnærmet like mye.	Alle skal spille minimum halve kampen.	Alle skal spille minimum halve kampen.	Alle skal spille minimum halve kampen.
Nivå-inndelt påmelding (seriespill)	Ingen nivåpåmelding	Ingen nivåpåmelding	Nivåpåmelding	Divisjonssystem uten tabeller	Divisjonssystem	Divisjonssystem
Turneringer	Lagene oppfordres til å delta i lokale turneringer og konkurranser. Hvilke cuper lagene bør påmeldes, er klubbstyrt** Reiseveien bør begrenses til 1,5 timer (én vei).	Lagene oppfordres til å delta i lokale turneringer og konkurranser. Hvilke cuper lagene bør påmeldes, er klubbstyrt** Reiseveien bør begrenses til 2 timer (én vei).	10-års klassen oppfordres til å delta i lokale turneringer og konkurranser. Hvilke cuper lagene bør påmeldes, er klubbstyrt** Reiseveien bør begrenses til 2,5 timer (én vei). 11 års-klassen oppfordres til å delta i åpne konkurranser i Norge og Norden.	12-årsklassen oppfordres til å delta i åpne konkurranser i Norge og Norden. Hvilke cuper lagene bør påmeldes, er klubbstyrt** 13-årsklassen har ingen restriksjoner for reisevei til turneringsspill. Lagene bør tenke over reisekostnader, for å inkludere alle.	Ingen restriksjoner for reisevei til turneringsspill. Lagene bør tenke over reisekostnader, for å inkludere alle.	Ingen restriksjoner for reisevei til turneringsspill. Lagene bør tenke over reisekostnader, for å inkludere alle.

*Kun utespillere

** Det er som hovedregel klubben som styrer hvilke cuper om lagene deltar på. Grunnen til dette er at Bergensdalen ønsker sosialisering på tvers av lag og årskull. Å delta på samme turneringer bidrar til dette.

2.1.8 Trenerrollen

BD har ingen absolutt grense for når et lag ikke lenger bør trenes av foreldre. Fra og med 12 års alder er det likevel ønskelig at eksterne trenere tar over ansvaret for lagene. Dette gjelder spesielt lag hvor seleksjon er en del av trenerjobben (uttak til «Landslagsskolen», sonetreninger og kretstreninger etc.). Det er ønskelig å få på plass et system for rekruttering av trenere, slik at belastningen på trenerne skal bli bærekraftig.

Retningslinjer for trenere i Bergensdalen IL:

- **Mestringsorientert ledelse.** Trenere i barne- og ungdomsfotballen skal ha en mestringsorientert ledelse med fokus på fotballglede og lek. Treneren skaper trygghet gjennom å se alle og forsterke det positive.
- **Trenerne skal følges opp av klubbens trenerveileder.**
- **Alle trenerne skal ha levert trenerattest (2).**
- **Alle trenere skal utvise godt trenervett.** Treneren er et forbilde og en rollemodell for spillerne. Det er derfor viktig at en trener utviser godt trenervett både i trening og kamp. Treneren har lest NFF sine 10 prinsipper for godt trenervett (3) og utviser Fair

Play for alle involverte i både trening og kamp. Når klubben har hjemmekamp, skal våre trenere ta initiativ til Fair-Play-hilsen før og etter kamp.

- **Trenerne skal ha satt seg inn i de nasjonale reglene for de respektive spillformene i barne- og ungdomsfotballen (4).**
- **Trenerne skal holde spillernes foreldre godt informerte og gjennomføre foreldremøte minimum én gang per sesong.**

	6-7 år	8-9 år	10-11 år	12 år	13-16 år	17-19 år
Trener-kompetanse	Grasrottrener delkurs 1.	Grasrot-trener delkurs 1 og 2.	Grasrot-treneren delkurs 1, 2 og 3. Alle trenere skal ha fotballkompetanse.	Grasrot-treneren delkurs 1, 2 og 3. Alle trenere skal ha fotballkompetanse.	Grasrot-treneren delkurs 1, 2, 3, 4. Fra 16 år anbefales 1 trener per årskull med UEFA B.	Grasrot-treneren delkurs 1, 2, 3, 4. Én trener per årskull bør ha UEFA B.
Trener-tettet	1 trener per 5 spiller. 1 trener med kompetanse per 8 spiller.	1 trener pr 7 spillere, 1 trener med anbefalt kompetanse pr 10 spillere.	1 trener per 10 spillere. 1 trener med anbefalt kompetanse pr 12 spillere.	1 trener per 10 spillere. 1 trener med anbefalt kompetanse pr 14 spillere.	1 trener per 10 spillere. 1 trener med anbefalt kompetanse pr 18 spillere.	1 trener per 10 spillere. 1 trener med anbefalt kompetanse pr 18 spillere.

2.1.9 Trenerveileder

Som trenerveileder har man ansvar for oppfølging og utvikling av trenerne i klubben, og fungerer som en samtalepartner og støttespiller for treneren i klubben. Trenerveilederes rolle er avgjørende for å skape et positivt læringsmiljø for trenerne innad i klubben, og som dermed gir gode forutsetninger for at spillerne skal føle seg trygge, oppleve fotballglede og -utvikling.

Oppgaver som trenerveileder:

- **Sette seg inn i klubbens sportsplan.**
- **Representere Bergensdalen IL på en god måte.**
- **Ha god og tett dialog med klubbens ledelse.**
- **Kartlegge trenerkompetansen i klubb.** For lagene der trenerkompetansen ikke samsvarer med sportsplan, skal trenerveileder motivere trenerne til å gjennomføre relevant trenerutdanning.
-
- **Følge opp trenerne i barne- og ungdomslagene på feltet i både trening og kamp.** Enkelttrenere bør følges systematisk over tid. Alle deler rundt trening og kamp kan og bør veiledes (spillermøte, oppvarming, pauseprat, plan for trening og kamp).
- **Bidra til at lag i oppstartsfasen lykkes.** En god start for treneren er vel så viktig som en god start for spillerne.
- **Bidra til et utviklende trenermiljø i klubben.** Dette kan oppnås gjennom trenerforum, simuleringsøkter, seminarer, hospitering, etc.
- **Gjennomføre veiledningssamtaler og utarbeide utviklingsplaner for trenerne.**

- **En trenerveileder i klubben skal ha gjennomført Trenerveilederkurset til NFF.** Hvis ikke, skal det legges en konkret plan for gjennomføring av kurset.
- **Skrevet under arbeidsavtale med klubben.** Arbeidsomfanget er definert i arbeidsavtalen mellom trenerveilederen og Bergensdalen IL.

2.1.10 Spillerutvikler

Bergensdalen IL ønsker spillerutviklere i klubben til enhver tid. Dette er både viktig i klubbens barne- og ungdomslag, men også for klubbens A- og B-lag. Klubben organiserer dette på den mest hensiktsmessige måten til enhver tid. Man kan velge å gi én spillerutvikler hele ansvaret, eventuelt gi én spillerutvikler ansvaret for klubbens barne- og ungdomslag, og én for klubbens A- og B-lag. Spillerutviklere kan også ha andre oppgaver i klubben. Spillerutvikleren må ha relevant erfaring, ev. spillerutvikler B-utdanningen til NFF.

Oppgaver som spillerutvikler:

- **Hovedfokus er spillerutvikling på definert nivå.** Klubben kan enten organisere dette slik at én spillerutvikler har ansvar for både barne- og ungdomslag, i tillegg voksenlag. Alternativt kan dette deles opp slik at én spillerutvikler ha ansvar for barne- og ungdomslag, og én for voksenlag.
- **Bidra til ekstratreninger, samlinger og andre spillerutviklingstiltak.**
- **Tett samarbeid med trenere.** Med blant annet analyse, utarbeide utviklingsmål for lag og individuelle spillere, delta på trenermøter.

2.1.11 Jentefotball

Bergensdalen IL skal være en klubb hvor jenter og gutter har like muligheter til å utvikle seg som fotballspillere. Jentefotballen skal være et likeverdig satsingsområde i klubben, og alle jenter skal oppleve at de blir tatt på alvor som fotballspillere – uavhengig av ferdighetsnivå, alder eller bakgrunn. Klubben skal aktivt rekruttere jenter i alle årsklasser og sørge for bærekraftige lag gjennom et trygt, inkluderende og utviklende miljø. BD tar utgangspunkt i at jenter har en like sterk identitet som fotballspillere, og like stort ønske om utvikling, som gutter. BD skal sørge for å gi jentene et treningstilbud som er like godt organisert, like utfordrende og like ambisiøst som guttetilbudet.

Klubben har et særlig ansvar for å rekruttere og beholde jenter fra nærmiljøet – også der sosiale, kulturelle eller økonomiske forhold kan være barrierer for deltakelse. Gjennom dialog, lavterskeltilbud og utlån av utstyr skal klubben sikre at ingen blir stående utenfor. Kvinnelige forbilder som trenere, lagledere og dommere skal løftes frem som viktige rollemodeller. Jentefotballen skal preges av samhold, trygghet og trivsel – men også av tydelig struktur, kvalitet i treningsarbeidet og differensiering som gir utfordringer tilpasset hver enkelt spiller. I Bergensdalen IL skal jentene gis rom til å trene og utvikle seg så langt de selv ønsker – med støtte fra klubben, trenerne og foreldregruppen.

- Klubben skal ha en **jentefotballansvarlig** som følger opp rekruttering, trenerstøtte og samarbeid mellom lagene. Dette skjer i samarbeid med klubbens **trenerveileder**.
- Det tilstrebes **rene jentelag** fra første årstrinn.
- Jentelagene skal ha **like treningsmengder, fasiliteter og prioritet på banetid** som guttelag i tilsvarende alder.

- Klubben skal arrangere **årlige jentefotball dager** og felles samlinger for å styrke miljøet på tvers av årskull.
- **Rekruttering** skal skje aktivt gjennom skoler, sosiale medier og samarbeid med lokale aktører.
- **Hospitering** mellom årskull og på tvers av kjønn følger klubbens overordnede retningslinjer.
- Klubben skal arbeide for å **rekruttere flere kvinnelige trenere, lagledere og dommere**, og tilby støtte og kurs.
- Ingen jente skal stenges ute på grunn av økonomi – klubben tilbyr **utstyrs pool og støtteordninger** ved behov.
- **Samarbeid mellom lag** i jentefotballen er en felles forpliktelse.
- For jentefotballen er samarbeidslag med andre klubber (se avsnitt 2.1.4) et viktig virkemiddel for å skape **bærekraftige årskull**, for å sikre jevn aktivitet og et godt sportslig tilbud.

2.1.12 Turneringer i regi av klubben

En vellykket barne- og ungdomsturnering handler om å skape en positiv opplevelse for alle spillerne, der mestring, trygghet, kameratskap og gleden over fotballen står i sentrum. For å oppnå dette skal fotballturneringer i regi av Bergensalen IL skal være i tråd med følgende prinsipper:

- **Lav terskel for deltakelse.** Dette oppnås med lav påmeldingsavgift og tilbud om lån av utstyr som klubben besitter.
- **Klare spilleregler.** Klubben kan tilby kampformer med lavere spillformer for aldersgruppen, men ikke høyere. Eksempel: For aldersgruppe 10-11 år, som spiller syverfotball til vanlig, kan klubben tilby lavere spillformer og f.eks. å spille 5 mot 5, men ikke høyere spillformer, og f.eks. å spille 9 mot 9.
- **Fokus på fotball, ikke resultat.** Turneringer skal være uten sluttspill og rangeringer, og alle som deltar, skal ha lik premie.

2.1.13 Dommere

Klubben skal tilrettelegge for at de som ønsker det, skal få mulighet til å være dommere i klubben. Klubben legger til rette for dette på følgende måter:

- **Klubben tilbyr veiledning og eller kurs for dommerkandidater.** Veiledning organiseres via klubbens dommerveileder. En eventuell kursavgift vil dekkes av klubben.
- **Økonomisk godtgjørelse for dømming av kamper.**
- **Tilby tydelige regelverk og trygghet.** Klubben har tydelig retningslinjer for akseptabel oppførsel fra spillere, trenere og foreldre.
- **Aldersgrense.** Ved dømming av kamper bør spilleren minimum fylle 13 år, inneværende år.
- Dommerrekruttering er et

2.1.14 Keeperrollen

Keepere skal prioriteres regelmessig og systematisk i lagets ordinære treninger. Dette oppnås gjennom å velge øvelser som stimulerer keeperferdigheter, eksempelvis kongespill. Keepere skal i tillegg til lagtreningene tilbys **egne keepertreninger**.

Retningslinjer for egne keepertreninger:

- Kan organiseres på tvers av årskull.
- Skal (minimum) gjennomføres 1-2 ganger per måned.
- Er aktuelt fra 12 års alder. Unntak kan gjøres dersom dette er hensiktsmessig og ønskelig fra spilleren og spillerens foreldre.

2.1.15 Foresatte

Alle foreldre og foresatte i Bergensdalen IL ønskes hjertelig velkommen til både trening og kamp. Foresatte har en viktig rolle for stemning rundt trening og kamp. For at stemningen og trivselen til barna skal bli best mulig, oppfordres det til følgende:

- **La trenerne få lede laget.** Trenerne skal få lede kampen uten innspill fra foreldre. Foreldre og annet publikum finner sin plass på motsatt side av trener- og spillersiden.
- **Fair-Play ambassadør.** Som foresatt er man Fair Play-ambassadør, og dette innebærer respekt for alle involverte i kamp og trening, herunder dommere, motstanderlag og trenere.
- **Konflikter bør løses utenom trening og kamp.** Klubbens verdier står beskrevet i sportsplan, og disse bør foresatte kjenne til. Sportslig ledelse kan kontaktes hvis det oppstår konflikter som ikke lar seg løse internt.
- Konflikter bør løses utenfor digitale løsninger og «chat-grupper».

Bergensdalen er en breddeklubb som er helt avhengig av at alle bidrar. Klubben stiller derfor krav om at foresatte medvirker og bidrar med **dugnadsarbeid**. Dugnad og frivillighet fra foreldre er en **svært viktig** forutsetning for at klubben skal kunne tilby et likeverdig sportslig og sosialt tilbud til barna. Det bidrar også sterkt til å holde kontingenter og treningsavgifter lave. Dugnad bidrar også til å styrke det sosiale samholdet i foreldregruppen.

2.2 Herrefotball

2.2.1 Sportslige målsettinger

- Klubbens A-lag i 4. divisjon, og klubbens B-lag i 5. divisjon.
- Klubbens B-lag er rekrutteringsarena for klubbens A-lag.

Begrunnelse for målsettinger: Som nevnt er Bergensdalen først og fremst en breddeklubb. Klubben mener at 4. og 6. divisjon er et fullgodt tilbud for å oppfylle klubbens visjon, herunder å tilby attraktiv fotball på ulike nivåer, spillerutvikling og et godt sosialt samhold. Satsingen på klubbens A-lag skal ikke gå på økonomisk bekostning av klubbens barne- og ungdomslag. I fremtiden kan det bli aktuelt å endre målsettingen om hvilken divisjon klubbens A- og B-lag bør etterstrebe og spille i. Klubben kan velge å ha et tredje lag (C-lag) for å kunne tilby et sportslig tilbud til flest mulig.

2.2.2 Strategi

For å oppnå ambisjonene om et stabilt og konkurransedyktig A-lag i 4. divisjon og et B-lag i 6. divisjon, ønsker klubben en helhetlig strategi som prioriterer fotballglede, spillerutvikling, trenerkompetanse og en tydelig struktur for rekruttering mellom lagene. B-laget skal fungere som en rekrutteringsarena for A-laget, og dette krever tett samarbeid mellom trenerne, klar kommunikasjon og en langsiktig plan for både individ- og lagutvikling. På kort sikt er det viktig

å fortsette å dyrke en felles spillestil med like prinsipper for hvilken type fotball lagene skal spille. På lengre sikt skal lagene jobbe for å sikre stabilitet i divisjonene, og arbeide mot en kultur der det å gjenspeile gode prestasjoner er i sterkt fokus.

Viktige punkter i strategien er:

- **En tydelig spillestil, der A- og B-lag spiller etter samme prinsipper.** Dette forenkler hospitering mellom lagene og sikrer kontinuitet.
- **Sørge for en hensiktsmessig størrelse på spillertroppene.**
- **Kontinuerlig evaluering av resultater og prestasjon.** Dette innebærer å gjennomføre spillersamtaler, planlegge og revidere både treninger, kamper og ev. treningsleir.
- **Individuelle spillersamtaler skal gjennomføres minimum én gang per sesong.**
- **Tett dialog mellom A- og B-trenere.** Trenerne for A-laget og B-laget skal ha god dialog og tett samarbeid for å diskutere spillerutvikling, laguttak og hospitering. Trenerne kan velge å utarbeide kriterier for når og hvordan spillere fra B-laget skal hospitere eller flyttes opp til A-laget, og når A-spillere skal bidra på B-laget. Dette kan bidra til å hindre misforståelser og er mer konkret for spillerne å forholde seg til.
- **Sosialt miljø på tvers av lagene.** Klubbens A- og B-lag skal ha et godt samhold og en inkluderende klubbkultur.
- **Oversikt over A-lagsaktuelle spillere i klubbens ungdomslag.** Trenerne A- og B-lag skal ha dialog med klubbens ungdomstrener om spillere som kan bli, eller er aktuelle for klubbens A-lag.

2.2.3 Trenerrollen og støtteapparat

Formelle retningslinjer:

- **Sportsplan:** Trenerne og støtteapparat skal ha satt seg godt inn i klubbens sportsplan.
- **Trenerattest:** Krav om å ha fullført trenerattest i voksenidretten (2).
- **Trenerkompetanse:** Hovedtrener til A-laget bør ha UEFA B-lisensutdanningen. Hvis ikke, skal det legges en konkret plan for gjennomføring av utdanningen.
- **Trenertetthet:** Både A- og B-lag skal ha minimum én hovedtrener og én assistenttrener.
- **Støtteapparat:** Støtteapparat rundt A- og B-lag dannes etter ønske fra hovedtrener og assistenttrener, i samråd med sportslig ledelse.
- **Arbeidsavtale.** Trenerne og ansatte i støtteapparatet tegner skriftlig arbeidsavtale med klubben hvor ansvarsområder er konkretisert.

2.2.4 Sportslige retningslinjer

Klubbens A- og B-lag har tydelige retningslinjer for hva som forventes av spillerne. Klubben ønsker profesjonelle holdninger hos alle.

- **Spillere møter presis og forberedt til angitt tidspunkt for trening og kamp.** Ved forsinkelse eller fravær, skal det gis beskjed i god tid, slik at trenerne har tid til å gjøre nødvendige endringer.
- **Trenerlaget velger både kamptropp og de elleve som starter basert på prestasjon og innsats.** Trenerne og spillere skal ha gjensidig respekt for valgene som tas. Trenerne bør vurdere å begrunne valgene for å opprettholde humør og motivasjon hos enkeltspillere.
- **Alle spillerne skal være positive rollemodeller for klubbens yngre spillere.**
- **Bidra til et godt sosialt miljø i laget og klubben generelt.**

Spillprinsipper for klubbens herrelag:

- BD ønsker å spille offensiv fotball der vi styrer både tempo og banespillet i kampene.
- BD ønsker å spille fotball langs bakken, men gjenkjenner situasjoner der man bør spille direkte for å utnytte ubalanse hos motstanderlaget.
- BD har tydeligere rammer for sonespill i forsvar med korte avstander i og mellom ledd.
- BD spiller dynamisk angrepsspill ved å variere mellom etablert angrepsspill og hurtige overganger og kontringer.
- BD jobber målrettet i treningsarbeidet.
- BD er godt organisert på dødball, både offensivt og defensivt.
- Spillerne på BD gir mest i duellene og ønsker å vinne kampen mer enn motstanderlaget.
- BD jobber hardt for å gjenskape gode prestasjoner.

2.3 Damefotball

Bergensdalen IL er et idrettslag for alle. Klubben skal legge til rette gode forhold for klubbens damelag. Hos klubbens damelag står samhold og det sosiale i sentrum.

For klubbens damelag ønsker vi:

- Én hovedtrener og én assistenttrener.
- Trenerne skal inkludere spillerne i utforming av treninger og aktiviteter.
- Et inkluderende og godt samhold.
- Lav terskel for deltakelse, både for nye og eksisterende spillere.
- Markedsføre damelaget i sosiale medier og på klubbens plattformer for å tiltrekke flere spillere.
- På sikt være et aktuelt lag for spillere på klubbens jentelag i barne- og ungdomsavdelingen.
- Generelle retningslinjer i sportsplanen gjelder som for øvrig.

3.0 Håndball

BD er en klubb som fremmer utvikling og spilleglede hos alle spillere i klubben. Klubben skal tilstrebe å gi et best mulig sportslig tilbud til alle, uavhengig av ferdighet og alder. BD er først og fremst en breddeklubb, men tilbyr også et spisset tilbud til motiverte spillere som ønsker å trene mer.

3.1 Hospitering

Med hospitering menes et fast treningsopphold hos laget som er **ett år eldre** (nivået over), for en eller flere økter i uken. Spilleren følger parallelt sitt eget årstrinn resten av treningene.

Hospitering er et ledd i utvikling av ferdigheter hos enkeltspillere. Spillere får tilbud om dette for å **øke treningsmengde** og for å få mulighet til å spille sammen med **eldre spillere**, lære av dem og dermed utvikle sin egen ferdighet og håndballkompetanse. Man skal primært benytte denne form for hospitering istedenfor å melde opp et helt lag i en høyere årsklasse.

Hospitering skal primært ikke benyttes for spillere yngre enn **gutter/jenter 11**.

En spiller har alltid sin tilhørighet til treningsgruppen på sitt eget års trinn. Årstrinnets trener er denne spillerens «overordnede», altså spillerens trener.

All hospitering og utlån skal gå gjennom spillerens trener. Ingen trener kan henvende seg direkte til spiller angående dette.

Når en spiller hospiterer, vil den under kamp og trening være underlagt denne gruppens leder, men spillerens trener vil være den samme. Spillerens tilhørighet er først og fremst hos sin egen aldersgruppe.

3.2 Talentutvikling

BD vil legge til rette for at spillere fra og med G/J13 kan delta på regionale samlinger (SUM) Påmelding og uttak gjøres av sportslig leder sammen med aktuelle spillers trener.

3.3 Hvile og belastning

Det er spillerens trener, samarbeid med spillerens foresatte, som skal ta hensyn til og legge til rette for at spilleren ikke overbelastes. Det må tas hensyn til spillerens totalbelastning av trening, skole, hviletid og spillerens mulighet for å drive med andre aktiviteter.

Trener skal styre belastningen på sine spillere slik at de unngår å komme i faresonen for belastningsskader. Dette må gjøres i tett dialog med spilleren selv, og spillerens foreldre.

Det skal sørges for at det blir lange nok pauser gjennom året for at overskudd og motivasjon opprettholdes hos den enkelte spiller.

3.4 Spillerutviklingssamtale

Trener kan fra og med **G/J 13** gjennomføre spillerutviklingssamtaler med alle spillerne **en gang pr sesong**. Samtaler med utøvere/barn skal ikke utføres uten at det er minst to voksne til stede. Trener og foreldre vil være tilstrekkelig, jamfør «Trygg på Trening». Lengden på samtalen kan variere og trenger ikke å vare lenger enn ti minutter. I samtalen bør det legges vekt på konstruktive tilbakemeldinger, trivsel, samhörighet, sportslig utvikling og motivasjon.

3.5 Treners ansvar i forhold til spillere, laget, foreldre og klubben

Trener skal gjøre seg kjent med BD sin sportsplan og følge denne. Dersom man er uenig i noen av klubbens prinsipper kan dette tas opp i klubbens sportslige utvalg.

- Trener må ha skaffet og fremvist **gyldig politiattest**.
- Trener må møte på **trenermøter** arrangert av sportslig utvalg.
- Trener representerer BD utad og skal være en **god rollemodell**, og fremstå på en måte som skaper tillit og respekt. Det henstilles til god oppførsel i forhold til dommere, motspillere og klubbens yngre spillere.
- Trener skal arbeide målbevisst for å skape en god sosial tilhørighet i gruppen. Han/hun skal ha et godt og forpliktende samarbeid med lagets foreldrekontakter.
- Trener skal gjennomføre et **foreldremøte** i løpet av høsten hvor treners mål og fokuspunkter for sesongen legges frem. Klubbens sportsplan for den aktuelle

aldersgruppen skal legges frem, samt klubbens prinsipper om hospitering, talentutvikling med mer, dersom dette er aktuelt for aldersgruppen.

- Trener skal ha en høflig omgangsskikk med alle. Kritik skal møtes på en konstruktiv måte. Dersom det oppstår konflikter mellom trener, foreldregruppen og spillere, skal dette videreformidles til lagets kontakt i styret.
- Trener har ansvar for at spillerne representerer klubben på en sportslig og verdig måte utad. Alle spillere skal opptre vennlig og praktisere **Fair Play** både på og utenfor banen.
- Trener skal stille i klubbens treningsdress på alle kamper. Treningsdress blir betalt av klubben.

3.6 Trenerkompetanse

Se sportslige retningslinjer for de ulike årsklassene. Formell trenerkompetanse kan erstattes av praktisk erfaring som håndballtrener, men vi oppfordrer alle trener til å benytte seg av regionens kurs og treneropplæringsprogram. Det er en målsetning om at eksterne trenere skal trene lag fra og med J12.

3.7 Dame og herrelag

BD ønsker å ha lag i begge disse klassene. Vi ønsker at lagene skal bygges på spillere fra egen klubb, samt rekruttering fra andre klubber. Det skal være attraktivt å spille for klubbens seniorlag, og klubben vil etter beste evne legge til rette for et godt sportslig tilbud. **Klubbens mål er å ha et herre- og damelag i 2.divisjon.** I tillegg bør det gis et tilbud, lengre ned i divisjonssystemet, til dem som ikke ønsker å trene på et like høyt nivå, og som kan fungere som et overgangsled mellom fra G/J 16 og seniorhåndballen.

3.8 Sportslige retningslinjer per aldersgruppe

3.8.1 Aldersgruppe 6-8 år

Mål	- Hos de yngste er det sosiale, glede og lek med håndballen det viktigste. - Treningene skal inneholde lek, trivsel og allsidighet med ball, og gi idrettsglede og mestring. - Rekruttere spillere gjennom informasjon i nærskolene og håndballskolen.
Grunnleggende ferdigheter	Kast og grep - Fange ball i brysthøyde - Riktig grep - Kaste med høy arm - Kast med to hender Stuss - Vanlig stuss med ball i ro og i bevegelse Finter - Venstre-høyre finte. Angrep - Skudd fra gulvet (stillestående) - Skudd fra gulvet med 3-skriftsfart - Vanlige hoppskudd - Skudd fra linje

	- Avslutninger fra alle posisjoner Forsvar - Grunnstilling (skråstilt på skuddarm) - Bevegelse og fotarbeid (sideveis, fremover og bakover) - Blokkering Målvakt - Utgangsposisjon og plassering i mål. - Bevegelse og balanse - Redning av lave og høye baller Fysisk trening - Kroppskontroll og smidighet Kamp - Lære å ta innkast - Ha en formening om dobbelstuss - Ha en formening om tre-skrittsregel - Ha en formening om tre-sekundersregel - Returløp ved balltap
Organisering av aktivitet	- 1 treningsøkt hver uke - Mest mulig ballkontakt, minst mulig venting - Det er ideelt med 18-20 spillere pr treningsgruppe, da det ofte er en del fravær. - Benytte softball
Støtteapparat, lokaler og utstyr	- 2-3 trenere pr lag, helst 1 voksen med aktivitetslederkompetanse eller høyere trener utdannelse - 2 foreldrekontakter pr lag - Alle har hver sin håndball - Kjegler, kasser, matter, balansebrett og hoppetau.
Konkurranse	- Delta på miniturneringer i regi av kretsen. - Delta på Åpningscup, Julecup og Vårspretten.
Kamper	- Alle skal ha tilnærmet lik spilletid - Spille på alle plasser - Oppleve mestring og glede

3.8.2 Aldersgruppe 9-10 år

Mål	- Hos denne aldersgruppen er det sosiale, glede og lek med håndballen fortsatt det viktigste. - Treningene skal være varierte, gi trivsel idrettsglede og mestring.
Grunnleggende ferdigheter	Kast og grep - Fange ball i brysthøyde - Riktig grep - Kaste med høy arm - Kast med to hender Stuss - Vanlig stuss med ball i ro og i bevegelse Finter - Venstre-høyre finte. Angrep - Skudd fra gulvet (stillestående) - Skudd fra gulvet med 3-skrittsfart

	- Vanlige hoppskudd - Skudd fra linje - Avslutninger fra alle posisjoner Forsvar - Grunnstilling (skråstilt på skuddarm) - Bevegelse og fotarbeid (sideveis, fremover og bakover) - Blokkering Målvakt - Utgangsposisjon og plassering i mål. - Bevegelse og balanse - Redning av lave og høye baller Fysisk trening - Kroppskontroll og smidighet Kamp - Lære å ta innkast - Ha en formening om dobbelstuss - Ha en formening om tre-skrittsregel - Ha en formening om tre-sekundersregel - Returløp ved balltap
Organisering av aktivitet	- 2 treningsøkt hver uke - Mest mulig ballkontakt; minst mulig venting. - Det er ideelt med 18-20 spillere pr treningsgruppe, da det ofte er en del fravær
Støtteapparat, lokaler og utstyr	- 2-3 trenere pr lag, helst 1 voksen med aktivitetsleder kompetanse eller høyere - 2 foreldrekontakter pr lag - Alle har hver sin håndball - Kjegler, kasser, matter, balansebrett og hoppetau.
Konkurranse	- Delta på miniturneringer i regi av kretsen. - Delta på Åpningscup Julecup og Vårsprekken. - Delta på cup innen Hordaland
Kamper	- Alle skal ha tilnærmet lik spilletid - Spille på alle plasser - Oppleve mestring og glede

3.8.3 Aldersgruppe 11-12 år

Mål	- Treningene skal fortsatt være allsidig og lekbetont - Treningen skal være preget av å utvikle de grunnleggende ferdighetene, pasning, skudd og ballbehandling. - Ball skal brukes i de fleste øvelsene på trening. - Spillerne skal bli kjent med ulike posisjoner på banen.
Grunnleggende ferdigheter	Kast og grep - Fange høye baller - Motta ballen i bevegelse - Stusspasninger, støtpasninger og piskekast - Kast med 2 baller samtidig Stuss - Stusse med både høyre og venstre hånd. Finter - Venstre-høyre finte

	- Skuddfinte Kontra - Solo mot målvakt - En-mot-en med fokus på pasning og bevegelse. Angrep - Pasninger over middelvstand (10-15 meter) - Enkle sperrer på linje - Utfordre motstandernes forsvar (pådrag) - Komme i fart og i gjennombrudd - Innspill til linje - Utvikle skudd fra gulvet og luften (grunnskudd og froskeskudd) - 7-meters kast - Falltekning, lande på brystet - Returløp Forsvar - Takle skuddarm/støte på spiller med ball - Kommunikasjon - Innsats - Takle og låse motstander - Sidelengs forflyttelse (uten å krysse beina) - Trekke inn etter støting Målvakt - Redning av stuss-skudd - Rush-pasning (ca. 15 meter) - Redning av skudd fra linje - Redning av 7-meters kast - Holde god kontakt med gulvet Fysisk trening - Sirkeltrening med egen kroppsvekt - Skadeforebyggende trening/bevegelighetstrening. Dette kan implementeres som del av håndballøkt. - Basisøker/styrkeøker kan organiseres som fellestreninger på tvers av lag og årskull. - Løp med ball (intervalltrening) - Oppfordre til alternativ trening - Trene nok til å tåle belastning. Kamp - Kunne «alle» reglene i håndball.
Organisering av aktivitet	- 2 treningsøkt hver uke - Ekstratreninger (fellesøker») kan gjennomføres. - Mest mulig ballkontakt; minst mulig venting. - Det er ideelt med 18-20 spillere pr treningsgruppe, da det ofte er den del fravær. - Sosiale arrangementer i løpet av sesongen bør gjennomføres.
Støtteapparat, lokaler og utstyr	- 2-3 trenere pr lag, helst 1 voksen med trener 1 kompetanse eller høyere - 2 foreldrekontakter pr lag - Trene i Landåshallen eller Haukelandshallen - Alle har hver sin håndball - Kjegler, kasser, matter, balansebrett og hoppetau.
Konkurranse	- Delta i serien

	- Delta på Åpningscup Julecup og Vårspretten. - Delta på cup innen Norge
Kamper	- Alle skal ha tilnærmet lik spilletid - Spille på alle plasser - Oppleve mestring og glede - Spillere kan hospitere på lag som er et år eldre - Oppmøte og innsats på trening skal ligge til grunn for laguttak og spilletid.

3.8.5 Aldersgruppe 13-14 år

Mål	- Det må legges vekt på å skape et attraktivt miljø både sportslig og sosialt slik at spillerne ønsker å fortsette med å spille håndball i BD. - Det er rom for differensiering, samt å dele spillerne i ulike nivåer (A/B), men disse gruppene skal ikke være statiske gjennom sesongen. - Spillerne skal få spille mest på sin favorittplass. - Spillerne skal ha opplæring i egentrening
Grunnleggende <u>nye</u> ferdigheter	Kast og grep - Fange lave baller - Motta og kaste ballen i bevegelse - Håndleddspasninger - Back-handspasning - Stusspasninger over 10-15 meter - Kaste med «feil arm» Stuss - Stuss med ball i fart og retningsforandringer Finter - Høyre-venstre-finte - Pasningsfinte - Hoppskuddfinte Kontra - 2 mot 3 i ankomst - 2 mot 2 i ankomst - 3 mot 3 i ankomst - 3 mot 1+2 i ankomst (én på frøste banehalvdel, og 2 på siste banehalvdel) - Pasning og løp i 8-tall Angrep - Enkle kryss - Sperre for innspill (egen mulighet) - Sperre for skudd (hjelpe bakspiller med å holde forsvaret nede/borte) - Prioritere «russersperre» - Utvikle skudd fra gulvet (underarmsskudd) - Stegskudd (skudd med feil bein foran i avleveringen) - Samspill mellom de ulike posisjonene på banen - Trekke ut etter pådrag/satsing (være spillbar) Forsvar - Erobre ball - Obstruksjon (fremprovosere brøyt)

	- Blokk av hoppeskudd - Takle spillere som skal utføre hoppeskudd - Blokke underarmskudd - Skjerme ballbane, løpebane eller spillpunkt uten å miste kontroll over egen motstander. Målvakt - Det legges inn spesifikk målvaktstrening - Lære seg å lese skudd i forhold til motstandernes kroppsbevegelse (se på ballen) - Lokke skytteren til å skyte i et bestemt hjørne - Reaksjonstrening - Posisjonering i mål (langskudd/nærskudd) Fysisk trening - Utvikle hurtighet og spenst (med egen kroppsvekt) - Skadeforebyggende trening/bevegelighetstrening. Dette kan implementeres som del av håndballøkt. - Styrke trening med egen kroppsvekt. - Basisøker/styrkeøker kan organiseres som fellestreninger på tvers av lag og årskull. - Løp med ball (intervalltrening) - Trene nok til å tåle belastning. Kamp - Korte taktikkmøter i sammenheng med kamper. - Møte lag som er eldre enn seg selv om laget er i stand til å mestre dette.
Organisering av aktivitet	- 3 treningsøker hver uke - Ekstratreninger (fellesøker») kan gjennomføres. - Sosiale arrangementer i løpet av sesongen bør gjennomføres. - Styrketrening med egen kroppsvekt.
Støtteapparat, lokaler og utstyr	- 2 trenere pr lag, med trener 1 kompetanse eller høyere - 2 foreldre-kontakter pr lag - Alle har hver sin håndball - Kjegler, kasser, matter, balansebrett, hoppetau, stige, hekker og taktikktavle.
Konkurranse	- Delta i serien - Delta på Åpningscup Julecup og Vårspreten - Tilbud om SUM - Delta på cup innen Norge
Kamper	- Bestrebe at alle får tilnærmet lik spilletid, spille på flere plasser om spillerne ønsker og behersker det. - Hospitering kan gjøres til eldre lag - Ta hensyn til balanse i laget så alle kan få en god opplevelse og føle mestring etter sitt nivå. - Viktig å vurdere rett nivå på seriespillet eventuelt A eller B pulje. Spille en årsklasse opp, eventuelt lag i begge puljer om gruppen er stor nok. - Innsats og oppmøte på trening, samt sosiale og sportslige ferdigheter, er grunnlag for spilletid i kampene. - Jevnlige spillermøter. - Skape rom for alle spillere.

3.8.6 Aldersgruppe 15-16 år

Mål	- Utviklingen av individuelle ferdigheter er fortsatt viktig. - I denne aldersgruppen skal kollektivt spill og spilleforståelse ha spesielt stort fokus. Dette gjelder både i forsvar og angrepsspillet. - Det må legges vekt på å skape et attraktivt miljø både sportslig og sosialt slik at spillerne ønske rå fortsette med å spille håndball i BD. - Det er rom for å dele spillerne i ulike nivåer (A/B), men disse gruppene skal ikke være statiske gjennom sesongen.
Nye ferdigheter	Kast og grep - Grep med en hånd (spesielt viktig for linjespillere) - Utvikle spesielle pasninger (back-hand, håndleddskast, og lignende) Stuss - Stuss bakom rygg og mellom beina i fart. Finter - Sette sammen finter - Spesialtrening på «favorittfinten» - Lære en finte hver vei - Overslagsfinte - Avløpsfinter før mottak av ball Kontra - Utvikle bredde og dybde i kontra i spill, 1-4 spillere på hvert lag. Angrep - Plass-skifte - Trikksskudd (back-hand og skru) - Kringleskudd - Flyver - Utvikle spesialskudd (rette og vridde skudd) - Spill mot ulike forsvarsformasjoner (offensivt forsvar) - Plassering av forsvar og press-spill - Opp-hopp på feil bein/ to bein Forsvar - Samarbeid i forsvar mot skytter og linjespiller - Trene på å stå i undertall - Lære seg prinsippene i 6-0 forsvar - Samarbeid med målvakt (dekke hjørner) - Komme rundt sperrer - Overlevere angrepsspillere Målvakt - Vurdere rush-pasning - Redde rette skudd Fysisk trening - Skadeforebyggende trening som før. - Trening med vekter kan introduseres. Viktig med god veiledning og opplæring. Lette vekter med mange repetisjoner i starten. - Basisøker/styrkeøker kan organiseres som fellestreninger på tvers av lag og årskull. Kamp - Taktikkmøter i sammenheng med kamper.

	- Topping av lag kan gjøres. - Møte eldre lag i kamp, dersom det er hensiktsmessig
Organisering av aktivitet	- 3-4 treningsøkter hver uke. 1 økt bør være dedikert basistrening/styrke. - Sosiale arrangementer i løpet av sesongen bør gjennomføres.
Støtteapparat, lokaler og utstyr	- 1-2 trenere pr lag, trener 1-kompetanse eller høyere - 2 foreldre-kontakter pr lag - Alle har hver sin håndball - Kjegler, kasser, matter, balansebrett, hoppetau, stige, hekker og taktikktavle.
Konkurranse	- Delta i serien - Delta på Åpningscup, Julecup og Vårsprett. - Tilbud om SUM - Reise til cup innenfor Europa - Lag i både A og B serie - Treningsleir kan arrangeres
Kamper	- Bestrebe mye spilletid for alle spillerne - Spille på flere plasser om spillerne ønsker og behersker det. - Hospitering hos eldre lag - Ta hensyn til balanse i laget så alle kan få en god opplevelse og føle mestring etter sitt nivå. - Viktig å vurdere rett nivå på seriespillet eventuelt A eller B pulje. Spille en årsklasse opp, eventuelt lag i begge puljer om gruppen er stor nok. - Konkurranse/aktiviteten må ikke styre treningsinnholdet - Innsats og oppmøte på trening, samt sosiale og sportslige ferdigheter, er grunnlag for spilletid i kampene. - Jevnlige spillermøter.

3.8.7 Aldersgruppe 17-19

Mål	Det kollektive spillet skal utvikles, og øvelsene i trening skal ha fokus på å at spillerne tar de riktige vurderingene.
<u>Nye ferdigheter</u>	Kast og grep - Utvikle spesialferdigheter. - Avanserte tekniker med høyt tempo og god sikkerhetsmargin. Finter - Utvikle flere spesialfinter begge veier. Kontra - Kontring med hele laget med fokus på å ta de rette vurderingene. - Utfordre på tempo og tekniske ferdigheter. Angrep - Tilpasse angrepsspillet til motstanderens forsvar - Drille på kollektive angrepssystemer - Utvikle spesialsjudd Forsvar - Drille 6-0 forsvar - Utvikle alternative forsvarssystemer Fysisk og psykisk trening

	- Forberede spillerne på overgangen til å bli seniorspiller (hva som kreves som lag og individuelt) - Basisøker/styrkeøker kan organiseres som fellestreninger på tvers av lag og årskull. - Øke belastningen på de fysiske øktene - Bevisstgjøre riktig kost og næringslære
Organisering av aktivitet	- Antall øker 3-4 øker per uke. Flere øker kan gjennomføres dersom hensiktsmessig for laget. Øktene kan deles inn i egne styrkeøker og fysiske øker. - Delta i serien. - Treningsleir kan arrangeres.
Kamper og konkurranse	- Videomøter før kamp - Delta på seniorlagene i klubben - Delta i landsomfattende serier/cuper i regi av NHF

4.0 Andre idretter

BD ønsker å tilby et bredt tilbud av idretter. Per nå (februar 2026) har klubben, i tillegg til håndball og fotball, også futsal. All idrett skal være i tråd med BD sin visjon og overordnede verdier.

5.0 Referanser

1. NFF. Barne- og ungdomsfotball og futsal 2025 [Available from: <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/>].
2. NFF. Trenerattest 2025 [Available from: <https://www.idrettsforbundet.no/digital/trenerattest/>].
3. NFF. Spillervett Trenervett 2025 [Available from: https://www.fotball.no/globalassets/samfunnsansvar-og-verdier/fair-play/spiller_og_trenervett.pdf].
4. NFF. Spilleregler og retningslinjer for spill på små baner. Barn, ungdom og voksen. [Available from: <https://www.fotball.no/lov-og-reglement/spilleregler/>].

Vedlegg 1 Fotball – oppsummering etter alder

Aldersgruppe 6-7 år

Sportslige retningslinjer	Mål: lek, glede, mestring, trivsel og grunnleggende ballteknikk. Ferdigheter: - Grunnleggende tekniske ferdigheter: innsidepasninger, touch, føring og avslutninger. - Taktiske ferdigheter: spilleregler for 3-er fotball. - Fysiske ferdigheter: kroppskontroll og koordinasjon Organisering av aktivitet: - Mange repetisjoner.
----------------------------------	---

	- Store deler av økten skal være organisert rundt spillaktivitet med både med- og motspillere. Treningene bør inneholde enkle temaer som å score mål, og å hindre mål.
Differensiering	Årskull trener fortrinnsvis sammen. Ved små årskull, kan nabo-årskull trene sammen. Ingen seleksjon eller inndeling i grupper etter ferdighetsnivå.
Hospitering	Hospitering for enkeltspillere anbefales ikke.
Treningsmengde og ekstratilbud	Lagsaktiviteter per uke (inkludert kamp): 2 Ekstratilbud: inntil 1
Kamp, turnering og inndeling av lag	Spillform: 3 mot 3* (kun utespillere) Laginndeling: Lagene er basert på årskull, og inndeles etter jevnbyrdighet. Ingen «topping» eller inndeling etter ferdigheter i trening eller kamp. Anbefalt kamp-tropp: 5 spillere Spilletid: alle spillere skal spille tilnærmet like mye. Nivå-inndelt påmelding: ingen nivåpåmelding. Turneringer: Lagene oppfordres til å delta i lokale turneringer og konkurranser. Reiseveien bør begrenses til 1,5 timer (én vei). Det er som hovedregel klubben som styrer hvilke cuper som lagene deltar på. Grunnen til dette er at Bergensdalen ønsker sosialisering på tvers av lag og årskull. Å delta på samme turneringer bidrar til dette.
Trenerrollen	Trenerkompetanse: Grasrottrener delkurs 1. Trenertetthet: 1 trener per 5 spiller. 1 trener med kompetanse per 8. spiller.

Aldersgruppe 8-9 år

Sportslige retningslinjer	Mål: lek, glede, mestring, trivsel og grunnleggende ballteknikk. Ferdigheter: - Grunnleggende tekniske ferdigheter: innsidepasninger, touch, føring, finter, skudd og avslutninger. - Taktiske ferdigheter: spilleregler for 5-er fotball, introduksjon til enkel spilltaktikk - Fysiske ferdigheter: kroppskontroll og koordinasjon Organisering av aktivitet: - Mange repetisjoner. - Store deler av økten skal være organisert rundt spillaktivitet med både med- og motspillere. Vurder betingelser som banestørrelse, spillform, antall spillere, etc., for å oppnå mestring og utfordringer for alle.
Differensiering	Årskull trener fortrinnsvis sammen. Ved små årskull, kan nabo-årskull trene sammen. Trener kan velge at <i>deler</i> av økten deles inn etter ferdighetsnivå. Det skal ikke deles inn i faste grupper.

Hospitering	Hospitering kan gjøres på tvers av kjønn (jenter med gutter) innenfor samme årskull. Det anbefales ikke hospitering for enkeltspillere opp ett årskull, hospitering i kamp eller på tvers av klubber.
Treningsmengde og ekstratilbud	Lagsaktiviteter per uke (inkludert kamp): 2 Ekstratilbud: 2
Kamp, turnering og inndeling av lag	Spillform: 5 mot 5 Laginndeling: Lagene er basert på årskull, og inndeles etter jevnbyrdighet. Ingen «topping» eller inndeling etter ferdigheter i trening eller kamp. Anbefalt kamp-tropp: 7 spillere Spilletid: Alle spillere skal spille tilnærmet like mye. Nivå-inndelt påmelding: Ingen nivåpåmelding Turneringer: Lagene oppfordres til å delta i lokale turneringer og konkurranser. Reiseveien bør begrenses til 2 timer (én vei). Det er som hovedregel klubben som styrer hvilke cuper som lagene deltar på. Grunnen til dette er at Bergensdalen ønsker sosialisering på tvers av lag og årskull. Å delta på samme turneringer bidrar til dette.
Trenerrollen	Trenerkompetanse: Grasrot-trener delkurs 1 og 2. Trenertetthet: 1 trener pr 7 spillere, 1 trener med anbefalt kompetanse pr 10 spillere.

Aldersgruppe 10-11 år

Sportslige retningslinjer	Mål: Glede, mestring, utfordringer, videreutvikle individuelle ballferdigheter og taktiske ferdigheter. Ferdigheter: - Grunnleggende tekniske ferdigheter: innsidepasninger, touch, føring, finter, langpasninger, skudd og avslutninger, heading og innkast. - Taktiske ferdigheter: spilleregler for 7-er fotball, 1. og 2. forsvarer, utvikle og forstå spillets ulike faser, forberede spillerne på spill på større bane. - Fysiske ferdigheter: kroppskontroll, koordinasjon, hurtige forflytninger på små avstander Organisering av aktivitet: - Treningene bør inneholde øvelser som utvikler både offensive og defensive ferdigheter: 1) spille seg fremover i banen, 2) komme til avslutninger på mål, 3) ballgjenvinning, og 4) hindre mål. - Vurder betingelser som banestørrelse, spillform, antall spillere, etc., for å oppnå mestring og utfordringer for alle. Spill er fortsatt den viktigste delen av treningen, og bør utgjøre minimum 50% av økten.
Differensiering	Årskull trener fortrinnsvis sammen. Ved små årskull, kan nabo-årskull trene sammen. Trener kan velge at <i>deler</i> av økten deles inn etter ferdighetsnivå. Det skal ikke deles inn i faste grupper.

Hospitering	Hospitering for enkeltspillere kan gjøres på tvers av kjønn (jenter med gutter) innenfor samme årskull i trening, men anbefales ikke i kamp. Hospitering på tvers av klubber anbefales som hovedregel ikke.
Treningsmengde og ekstratilbud	Lagsaktiviteter per uke (inkludert kamp): 3 Ekstratilbud: 2
Kamp, turnering og inndeling av lag	Spillform: 7 mot 7 Laginndeling: Lagene er basert på årskull, og inndeles etter jevnbyrdighet. Ingen «topping» eller inndeling etter ferdigheter i trening eller kamp. Anbefalt kamp-tropp: 10 spillere Spilletid: Alle spillere skal spille tilnærmet like mye. Nivå-inndelt påmelding: Nivåpåmelding Turneringer: 10-års klassen oppfordres til å delta i lokale turneringer og konkurranser. Reiseveien bør begrenses til 2,5 timer (én vei). 11 års-klassen oppfordres til å delta i åpne konkurranser i Norge og Norden. Det er som hovedregel klubben som styrer hvilke cuper som lagene deltar på. Grunnen til dette er at Bergensdalen ønsker sosialisering på tvers av lag og årskull. Å delta på samme turneringer bidrar til dette.
Trenerrollen	Trenerkompetanse: Grasrot-treneren delkurs 1, 2 og 3. Alle trenere skal ha fotballkompetanse. Trenertetthet: 1 trener per 10 spillere. 1 trener med anbefalt kompetanse pr 12 spillere.

Aldersgruppe 12 år

Sportslige retningslinjer	Mål: Glede, mestring, utfordringer, videreutvikle individuelle ballferdigheter og taktiske ferdigheter. Ferdigheter: - Grunnleggende tekniske ferdigheter: innsidepasninger, touch, føring, finter, langpasninger, skudd og avslutninger, heading og innkast. - Taktiske ferdigheter: spilleregler for 7-er fotball, 1. og 2. forsvarer, utvikle og forstå spillets ulike faser, forberede spillerne på spill på større bane. - Fysiske ferdigheter: kroppskontroll, koordinasjon, hurtige forflytninger på små avstander Organisering av aktivitet: - Treningene bør inneholde øvelser som utvikler både offensive og defensive ferdigheter: 1) spille seg fremover i banen, 2) komme til avslutninger på mål, 3) ballgjenvinning, og 4) hindre mål. - Vurder betingelser som banestørrelse, spillform, antall spillere, etc., for å oppnå mestring og utfordringer for alle. Spill er fortsatt den viktigste delen av treningen, og bør utgjøre minimum 50% av økten.
Differensiering	Årskull trener fortrinnsvis sammen. Ved små årskull, kan nabo-årskull trene sammen. Trenerne kan velge at <i>deler</i> av økten deles inn etter ferdighetsnivå.

	Det skal ikke deles inn i faste grupper.
Hospitering	Spillere kan hospitere på tvers av årskull (opp og ned), både i trening og kamp, og på tvers av klubber.
Treningsmengde og ekstratilbud	Lagsaktiviteter per uke (inkludert kamp): 3 Ekstratilbud: 3
Kamp, turnering og inndeling av lag	Spillform: 9 mot 9 Laginndeling: Lagene er basert på årskull, og inndeles etter jevnbyrdighet. Deler av treningsøktene kan deles inn etter ferdigheter, men ikke i faste grupper. Ingen «topping» av lag i kamp. Anbefalt kamp-tropp: 11-16 spillere Spilletid: Alle skal spille minimum halve kampen. Nivå-inndelt påmelding: Divisjonssystem uten tabeller Turneringer: 12-årsklassen oppfordres til å delta i åpne konkurranser i Norge og Norden. 13-årsklassen har ingen restriksjoner for reisevei til turneringsspill. Lagene bør tenke over reisekostnader, for å inkludere alle. Det er som hovedregel klubben som styrer hvilke cuper som lagene deltar på. Grunnen til dette er at Bergensdalen ønsker sosialisering på tvers av lag og årskull. Å delta på samme turneringer bidrar til dette.
Trenerrollen	Trenerkompetanse: Grasrot-treneren delkurs 1, 2 og 3. Alle trenere skal ha fotballkompetanse. Trenertetthet: 1 trener per 10 spillere. 1 trener med anbefalt kompetanse pr 14 spillere.

Aldersgruppe 13-16 år

Sportslige retningslinjer	Mål: Tilby et attraktivt sportslig og sosialt tilbud til alle spillerne. Ferdigheter: - Grunnleggende tekniske ferdigheter: Innsidepasninger, touch, føring, finter, langpasninger, innlegg, skudd og avslutninger, heading og innkast. - Taktiske ferdigheter: ○ Spilleregler for 9-er og 11-er fotball. ○ Forstå spillets ulike faser med <i>angrep, forsvar og omstilling</i> – både fra angrep til forsvar, og fra forsvar til angrep, og når det er lurt å gjøre hva. ○ Sonespill. ○ Kontringer og gjennombrudd. ○ Etablert forsvar og etablert angrep. - Fysiske ferdigheter: koordinasjon, hurtige forflytninger på små avstander, kondisjon og fotballspesifikk styrke. Organisering av aktivitet: - Øktene bør videreutvikle spillernes spillforståelse for spillets ulike faser. - 1 økt i uken skal inneholde skadeforebyggende øvelser, basisøvelser og veiledet styrketrening med egen kroppsvekt.
----------------------------------	--

	- Keeperen skal prioriteres og inkluderes i lagtreningen med valg av relevante øvelser i øktene. «Landslagsskolen» er en spillmodell fra NFF som er nyttig å se til for denne aldersgruppen.
Differensiering	Inndeling av faste grupper etter treningsiver eller ferdigheter kan gjøres.
Hospitering	Spillere kan hospitere på tvers av årskull (opp og ned), både i trening og kamp, og på tvers av klubber.
Treningsmengde og ekstratilbud	Lagsaktiviteter per uke (inkludert kamp): 3 Ekstratilbud: 3
Kamp, turnering og inndeling av lag	For aldergruppe 13 år, gjelder samme retningslinjer som for 12-åringer: Spillform: 9 mot 9 Laginndeling: Lagene er basert på årskull, og inndeles etter jevnbyrdighet. Deler av treningsøktene kan deles inn etter ferdigheter, men ikke i faste grupper. Ingen «topping» av lag i kamp. Anbefalt kamp-tropp: 11-16 spillere Spilletid: Alle skal spille minimum halve kampen. Nivå-inndelt påmelding: Divisjonssystem uten tabeller Turneringer: 12-årsklassen oppfordres til å delta i åpne konkurranser i Norge og Norden. 13-årsklassen har ingen restriksjoner for reisevei til turneringsspill. Lagene bør tenke over reisekostnader, for å inkludere alle. Det er som hovedregel klubben som styrer hvilke cuper som lagene deltar på. Grunnen til dette er at Bergensdalen ønsker sosialisering på tvers av lag og årskull. Å delta på samme turneringer bidrar til dette. For 14-16-åringer gjelder: Spillform: 11 mot 11 Laginndeling: For 14-årskullet er lagene basert på årskull, og inndeles etter jevnbyrdighet. Deler av treningsøkten kan deles inn etter ferdigheter, men ikke i faste grupper. Ingen topping i kamp. Klubbens 15-og 16-åringer samles i én eller flere treningsgrupper, som deles inn i X antall lag. Deler av treningsøkten kan deles inn etter ferdigheter. Ingen topping i kamp. Anbefalt kamp-tropp: 13-16 spillere Spilletid: Alle skal spille minimum halve kampen. Nivå-inndelt påmelding: Divisjonssystem Turneringer: Ingen restriksjoner for reisevei til turneringsspill. Lagene bør tenke over reisekostnader, for å inkludere alle. Det er som hovedregel klubben som styrer hvilke cuper som lagene deltar på. Grunnen til dette er at Bergensdalen ønsker sosialisering på tvers av lag og årskull. Å delta på samme turneringer bidrar til dette.
Trenerrollen	Trenerkompetanse: Grasrot-treneren delkurs 1, 2, 3, 4. Fra 16 år anbefales 1 trener per årskull med UEFA B.

	Trenertetthet: 1 trener per 10 spillere. 1 trener med anbefalt kompetanse pr 18 spillere.
--	--

Aldersgruppe 17-19 år

Sportslige retningslinjer	Mål: Tilby et attraktivt sportslig og sosialt tilbud til alle spillerne. Spille fotball etter samme prinsipp som klubbens herrelag. Se avsnitt «sportslige retningslinjer for herrefotball». Ferdigheter: - Grunnleggende tekniske ferdigheter: - Taktiske ferdigheter: Som for 13-16 år. - Fysiske ferdigheter: koordinasjon, hurtige forflytninger på små avstander, kondisjon og fotballspesifikk styrke. Organisering av aktivitet: - Øktene skal videreutvikle ferdigheter innenfor <i>soneforsvar</i>, <i>gjennombrudd</i>, <i>angrepsspill</i> og <i>omstilling</i> til både angrep og forsvar. Trenerne skal ha god kommunikasjon med trenerne for klubbens A- og B-lag, slik at klubbens juniorlag spiller fotball etter samme prinsipper som dem.
Differensiering	Inndeling av faste grupper etter treningsiver eller ferdigheter kan gjøres.
Hospitering	Spillere kan hospitere på tvers av årskull (opp og ned), både i trening og kamp, og på tvers av klubber.
Treningsmengde og ekstratilbud	Lagsaktiviteter per uke (inkludert kamp): 3 Ekstratilbud: 3
Kamp, turnering og inndeling av lag	Spillform: 11 mot 11 Laginndeling: Klubbens 17-19 åringer samles i én eller flere treningsgrupper. Inndeling etter ferdigheter kan gjøres i X antall lag. Inndeling i faste grupper kan gjøres. Anbefalt kamp-tropp: 13-16 spillere Spilletid: Alle skal spille minimum halve kampen. Nivå-inndelt påmelding: Divisjonssystem Turneringer: Ingen restriksjoner for reisevei til turneringsspill. Lagene bør tenke over reisekostnader, for å inkludere alle.
Trenerrollen	Trenerkompetanse: Grasrot-treneren delkurs 1, 2, 3, 4. Én trener per årskull bør ha UEFA B. Trenertetthet: 1 trener per 10 spillere. 1 trener med anbefalt kompetanse pr 18 spillere.