



2014

Bagn IL Fotball

Sportsplan under revidering (versjon 1)



04.04.2014

Bredde – Innsatsvilje - Lagspill

Innhold

INNLEDNING	3
VERDIGRUNNLAG	4
VISJON	5
"SLIK GJØR VI DET I BIL"	6
BARNEFOTBALLEN	6
VIRKEMIDLER – KRAV – KONSEKVENSER.....	7
PRIORITERING LÆRINGSMÅL.....	8
PÅVIRKNING FOTBALLFERDIGHETER.....	9
SPILLER-/FORELDREINVOLVERING	11
TURNERINGSPLANER.....	11
FORELDREVETTREGLER.....	12
UNGDOMSFOTBALLEN	13
MÅL	13
INNLEDNING	13
VIRKEMIDLER – KRAV – KONSEKVENSER.....	14
PRIORITERING LÆRINGSMÅL.....	15
FORVENTA FOTBALLFERDIGHETER.....	16
FORVENTA SOSIALE-/HOLDNINGSMESSIGE FERDIGHETER.....	17
KRITERIER FOR LAGUTTAK.....	18
TRENINGSMENGDE	19
KLUBBENS FORPLIKTELSER	20
SPILLER-/FORELDREINVOLVERING	20
TURNERINGSPLANER.....	20
SESONGEVALUERING.....	21
KLUBBENS FORPLIKTELSER - PERSONLIG UTSTYR	22
TRENERNES FORPLIKTELSER	22
OPPMENNS FORPLIKTELSER	22
HOSPITERING.....	23
TRENERTIPS / TRENERLOVNADER	25
Før HVER trening skal jeg;	25
Under HVER trening skal jeg;	25
Etter HVER trening skal jeg;.....	26
TRENERFORUM	26

INNLEDNING

I 2014 har styret i Bagn idrettslag vedtatt å oppdatere og synliggjøre rutiner og krav i fotballen. Dette for lettere å kunne rekruttere ledere og få på plass en fotballgruppe. Denne sportsplanen ble utarbeidet i 2009 og er i 2014 kun (foreløpig) lett oppdatert. Kapittel om seniorfotball er fjernet i denne utgaven. Det er de siste årene kommet mye nytt og det meste av dette er på plass elektronisk fra NFF og kretsen. Planen er at sportsplan og oppmannsheftet blir brukt i det daglige. Denne sportsplanen vil bli oppdatert i 2014,- i dette arbeidet er vi avhengige av innspill, - dine innspill. For vi blir ikke bedre enn det vi er til sammen. Dette er et arbeidsdokument som vil bli oppdatert gjennom møter med trenere, oppmenn foreldre osv. Siste oppdaterte versjoner vil til enhver tid være å finne på www.bagn.no under Bagn IL fotball.

Bagn IL har ønske om å kvalifisere seg for NFF kvalitesklubb som du kan lese mer om her:

<http://www.fotball.no/Utdanning-og-kompetanse/NFF-Kvalitetsklubb/>

Hjemmesiden til Indre Østland fotballkrets finne rdu her:

http://www.fotball.no/Kretser/indre_ostland/

Her kan du lese om Fair play

<http://www.fotball.no/nff/Fair-Play/>

Resten av dette dokumentet er sportsplanen fra 2009. Dette er et godt utgangspunkt for mye fotballglede i Bagn IL også i 2014

Innledning

All fotballaktivitet i barnefotballen er foreldrebasert, og kan aldri bli bedre enn det foreldregruppen bidrar til å gjøre den.

Fotball er et åpent tilbud. Barna og foreldrene må kunne få velge fritt uten at det medfører noen som helst konsekvenser

Klubben startet denne prosessen i 2008 og det ble gjennomført møter før den originale utgaven forelå i 2009. En prototype av sportsplanen ble presentert for alle trenerne på et møte 2008 og ble også behandlet og godkjent i styret i 2008. Selv om styret har gitt sitt samtykke til innholdet i denne sportsplanen presiseres det at noen av punktene i sportsplanen må gjennomføres suksessivt over flere år, slik at ingen må ha forhåpninger om at alle punkter vil bli innfridd inneværende sesong! Denne sportsplanen skal være et verktøy og et korrektiv i det arbeidet trenerne legger ned ovenfor klubbens spillere – fra og med barnefotballen til og med seniorfotballen.

Gjennom å følge denne sportsplanen vil vi få en mer systematisk påvirkning og som sådan øke sannsynligheten for at vi lykkes med våre målsettinger innenfor de ulike nivåene, og dermed lykkes med hovedmålsettingen. For å kvalitetssikre denne oppfølgingen har vi ...?... som Trenerkoordinator. Han vil også få ansvar for gjennomføring av trenerfora hvor sportsplanen og dens innhold vil være en rød tråd.

Selv om denne sportsplanen foreligger har alle trenerne en viss frihet innenfor de rammene som sportsplanen gir, men allikevel er det klubben som sådan som skal styre den faglige utviklingen og påvirkning, og ikke hver enkelt trener. Bagn IL Fotball skal med andre ord være klubbstyrt, og ikke trenerstyrt!

Bredde – Innsatsvilje - Lagspill

Lykke til med arbeidet og bruken av denne sportsplanen!

VERDIGRUNNLAG

All aktivitet i BIL Fotball skal være tuftet på følgende;

Bredde

Det betyr:

*at vi skal opptre imøtekommende og positivt, samt behandle alle på en likeverdige måte
– både på og utenfor banen*

Innsatsvilje

Det betyr:

*at vi skal opptre med glød og entusiasme i alt vi foretar oss uten å bli selvopptatt
- både på og utenfor banen*

Lagspill

Det betyr:

*at vi skal samarbeide for å nå våre mål,
- både på og utenfor banen*

Bredde – Innsatsvilje - Lagspill

VISJON

Bagn IL skal ha et overordna mål å ta vare på ”bredden”. Vi ønsker samtidig å beholde spillerne lengst mulig i klubben, men at spillere med talent og potensiale skal få mulighet til å videreutvikle seg på et høyere sportslig nivå

Glede, humør, støtte, oppfølging og godt miljø er stikkord som skal være ledende for det som skjer i klubben – på og utenfor banen. Alle skal føle seg velkommen, respektert i klubben og ha samme rett til å være med, - gutter, jenter, unge, eldre, friske og handikappede.

Vi vil alltid stå foran nye utfordringer, ”nye landsmenn”, ny klubb, og bryting av ”bygdegrensener”, men dette er utfordringer som vi må ta og skal lykkes med.

Målet er å bli en toppklubb på breddefotball.

Vi vil skape fotballglede!



Småjentelaget vann B-finale Norway-cup 04

”SLIK GJØR VI DET I BIL”

Oppmann/Lagleder

- **Hvert lag skal ha minimum 1 oppmann/lagleder som har følgende oppgaver;**
 - ha kontroll på og organisere drakter, baller, medisinstyr og laglederbok
 - herunder sjekke at all reklame er på alle draktene
 - hente ut og levere inn alt utstyr hos materialforvalter på gitte datoer
 - organisere transport til bortekamper
 - herunder sette opp kjørelister og spre disse til foreldre/foresatte
 - informere foreldre om kamper og turneringer og andre fellestiltak
 - være kontaktperson opp mot foreldre ifm kamper og turneringer
 - være kontaktperson – sammen med foreldrekontakten(e) – opp mot styret, samt opp mot trenerne
 - forestå rulling av spillere under kamp hvis trener må dømme
 - koordinere kampoppsett
 - Organisere og følge opp lagets inntektsbidrag til fotballgruppen, aktivkontingent m.m.

Foreldrekontakt

- **Hvert lag skal ha minimum 1 – helst 2 – foreldrekontakter som har følgende oppgaver;**
 - Bindeledd mellom oppmann/lagleder og foreldre
 - Organisere arbeidsoppgaver som pålegges laget – dvs kontakte foreldrene til spillerne og fordele arbeidet slik at flest mulig bidrar til fellesskapet
 - Herunder dugnadslister, mm
 - Planlegge og organisere sosiale arrangement for laget

BARNEFOTBALLEN

Barnefotballen omfatter alle spillerne opp til 12 år (tom lillejente og lillegutt).

Gjennom trygghet, lek, (b)allsidighet og godt humør skape gode sosiale og holdningsmessige ferdigheter og egenskaper i samarbeid med foreldrene.

”Allsidig bevegelsestrening bør være en sentral ledetråd for barn fra 8 – 12 år. Aktivitetene bør allikevel ta utgangspunkt i fotballøvinger. I en så variert og allsidig idrett som fotball, kan vi gi barn allsidig bevegelseserfaring og økt koordinasjon samtidig som de utvikler sine ferdigheter med ball. Fotball for barn i Barnefotballen bør først og fremst være et aktivitetstilbud til alle som ønsker å delta”. (“Glade fotballbarn” – Thor Grønnerud).

Foreldrevettreglene som er listet opp i denne sportsplanen er særdeles viktig for de som har barn i Barnefotballen.

VIRKEMIDLER – KRAV – KONSEKVENSER

VIRKEMIDLER	KRAV	KONSEKVENSER
Gode trenere	Minimum aktivitetslederkurs	Kartlegging av trenerkompetanse i klubben Klubben må tilby klubbinterne kurs gratis
Opptre rettferdig	Behandle alle like verdige	Individuell oppfølging ut fra spillernes egne forutsetninger
Drive allsidig	Oppfordre til deltakelse på idrettsskole og i <u>andre idretter</u> og oppnå fotballglede	Samarbeide med andre klubber og lag vedr. aktiviteter "utenom" sesongen
Skolere, involvere og engasjere foreldre	Gjennomføre foreldremøter Lage foreldrevettregler	Økt foreldremedlemskap til klubben
Tilnærmet lik spilletid	Klubbpåbud tom lillegutt/lillejente	Informasjon til spillere, foreldre og trenere
Lage et enkelt regelsett / lage enkle retningslinjer	Spillerne selv skal være med og lage disse Oppfølging	Trenere/foreldregruppa må være forbilder

PRIORITERING LÆRINGSMÅL

Det skal – uten noen som helst tvil – være størst prioritet på sosial-/holdningsmessig påvirkning.

Det skal være en glidende overgang til større og større prioritet på fotballferdigheten etter hvert som utøverne kommer opp mot 10 – 12-årsalderen.

Spesifikk styrketrening er et "ikke-tema" på dette nivået.

Det er på trening man skal legge grunnlaget for trygghet, trivsel og det man skal mestre i kamp

- **Likhetsprinsippet skal gjelde. Tap og vinn med samme sinn**
- **Ikke topping av lag**
- **Fremheve positive elementer ved tap**
- **Forsterke positive elementer ved seier**



Småjentelaget 07

PÅVIRKNING FOTBALLFERDIGHETER

Alder	Hva skal være det viktigste i treningsinnholdet?
Knøtt	Lek med og uten ball Fotballrelaterte aktiviteter Tilvenning/ bli kjent med ballen Trivsel + Trygghet = Mestring
Mini	Fotballspill Lek med ball Fotballaktiviteter Tilvenning Trivsel + Trygghet = Mestring
Lille	Fotballspill Holdningsskapende arbeid Ballkontroll Mulighet for bruk av sesongplanmalen for Ungdomsfotballen i samråd med Trenerkoordinator

Alder	Hvordan skal vi utvikle barns ferdigheter med ball?
Knøtt	Masse ballkontakt (1 ball hver) <u>Lek</u> med ball Smågruppespill Enkel ferdighetspåvirkning
Mini	Masse ballkontakt (1 ball hver) <u>Lek</u> med ball Smågruppespill Ferdighetsmessig bevisstgjøring
Lille	Masse ballkontakt (1 ball hver) <u>Spill</u> med ball Smågruppespill Ferdighetsmessig bevisstgjøring

I BIL Fotball skal vi prøve å etterleve at keeperen aldri sparker ut ballen lengst mulig. Ballen skal primært igangsettes ved at den kastes ut til ledig medspiller.

Alder	Hvor ofte bør vi ha fellestreninger?
Knøtt	September – 15. mars -> Idrettsskole 15. mars – september -> 1 – 2 ganger pr. uke (inkl. kamp)
Mini	September – 1. februar -> Idrettsskole 1. februar – september -> 2 ganger pr. uke (inkl. kamp)
Lille	September - 10. januar -> Idrettsskole (tom 11 år) 10. januar – september -> 2 ganger pr. uke (inkl. kamp) Det bør være et treningstilbud i sommerferien

Bredde – Innsatsvilje - Lagspill

Alder	Hvordan skal vi forholde oss til store ulikheter i ferdigheter og modning?
Knøtt	Fordeling i grupper iht. ferdigheter og forutsetninger v/hjelp av foreldre Akseptere og ta hensyn til ulikheter
Mini	Fordeling i grupper iht. ferdigheter og forutsetninger Inkludering. Akseptere ulikheter og differensiere i tilbudet
Lille	Fordeling i grupper iht. ferdigheter og forutsetninger Gi alle tilpasset utfordring. Etter hvert stille krav, ferdighetsmestring

Alder	Hva er viktigst – trening eller kamp – og hvorfor?
Knøtt	Kun trening og turneringer
Mini	For utøverne -> kamp For trenerne -> trening
Lille	For utøverne -> kamp For trenerne -> trening Det er på trening man skal legge grunnlaget for det man skal mestre i kamp

Alder	Hvordan innarbeide Minimerket og Ferdighetsmerket i treningen?
Knøtt	Legge inn trening til Minimerket på trening Egne Minimerkedager Alle bør ha klart Minimerket I
Mini	Legge inn trening til Minimerket (og Ferdighetsmerket) på trening Egne Minimerkedager Alle bør ha klart Minimerket II
Lille	Legge inn trening til Minimerket og Ferdighetsmerket på trening Egne Minimerkedager Alle bør ha klart Blått merke

Alle oppnådde merker deles ut på felles fotballavslutning på høsten

SPILLER-/FORELDREINVOLVERING

Forutsetning

- trener på plass minimum 2 måneder før
 - ansvar for dette ligger hos leder/sportslig leder
- Samtidig med den 1. treningen inviteres det til et foreldremøte hvor følgende gjennomgås;
 - Sportsplanpresentasjon
 - "Påmelding" av spillere
 - Etablere foreldrekontakter osv (forarbeid må gjøres)
 - Finne ut "Hva gjør vi denne sesongen"?
 - Ansvar for dette ligger hos trener

TURNERINGSPLANER

-> 8 år Etnedalscup og DNB cup

9 – 10 år Etnedalscup & DNB Cup

11 – 12 år Etnedalscup og DNB Cup

Laga vil få tilbudet om å reise på forskjellige turneringer rundt i kretsen.

FORELDREVETTREGLER

Som foresatte og foreldre kan du bidra til å gjøre barnefotballen til en opplevelse for barna. Her er noen huskereglar:

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

Disse foreldrevettreglene plikter trener/lagleder å gjennomgå på sesongens første foreldremøte hvert eneste år.

Disse er oppdatert med siste fra NFF i 2014

UNGDOMSFOTBALLEN

Ungdomsfotballen

MÅL

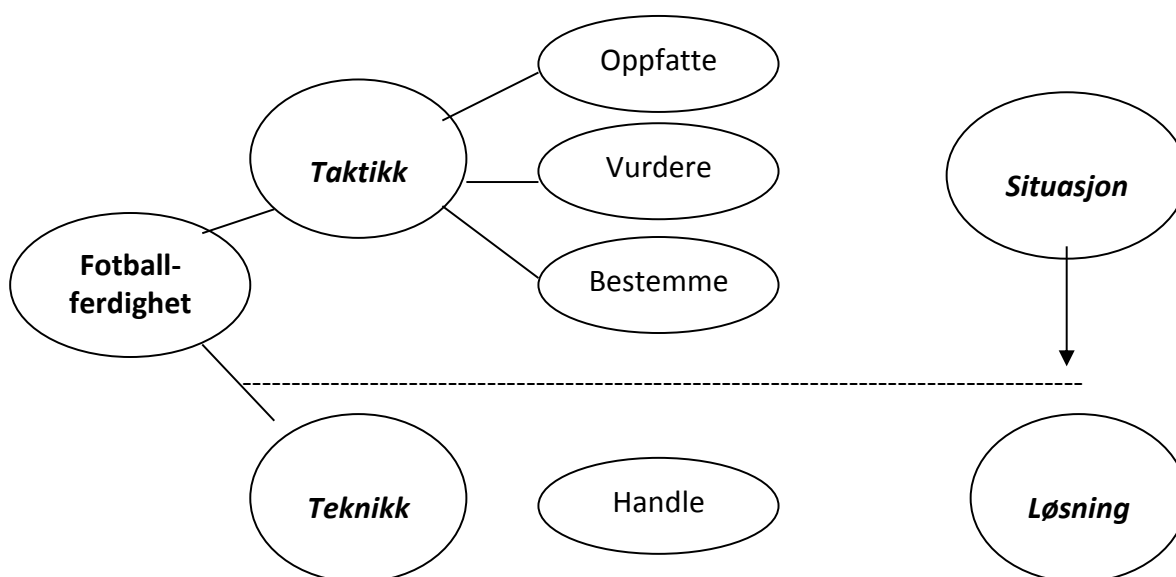
Ut fra hver enkelt spillers interesse, forutsetninger og ambisjoner skal vi utvikle gode fotballferdigheter, samt videreutvikle sosiale- og holdningsmessige egenskaper. Vi skal videre skape spillere som får sterk tilhørighet til klubben gjennom å ha et stimulerende og godt læringsmiljø.

INNLEDNING

Ungdomsfotballen omfatter alle spillerne mellom 13 og 16 år (fom smågutte/småjente tom gutt/jente).

Utvikling skal være overordnet resultat i Ungdomsfotballen, men det er samtidig lov å vinne! Det er utviklet en egen sesongplanmal for lagene i Ungdomsfotballen som bør brukes av trenerne for å kvalitetssikre påvirkningen av temaene. En miniatgave av denne kan også deles ut til spillerne og foreldregruppen.

Selv om Ferdighetsmerket ikke er nevnt konkret noe sted under Ungdomsfotballen, er Ferdighetsmerket en god test og en kvalitetssikring på det treningsarbeidet vi legger ned, og den individuelle ferdighetsutviklingen sett over flere år.



Figur 1.1 Fotballferdighet fremstilt som den taktisk-tekniske helhetssammenheng (fra Morisbak, Dreier og Skarsfjord, 1986 side 11).

VIRKEMIDLER – KRAV – KONSEKVENSER

<u>INTERNE</u> VIRKEMIDLER	KRAV	KONSEKVENSER
Kvalifiserte trenere	Gjennomføre jevnlig trenerforamøter Velge/skaffe person som følger opp sportsplanen og trenerne og som leder trenerfora	Klubben må tilby gratis trenerkurs. Skaffe status over klubbens trenere Klubben må avsette prosjektmidler
Anlegg	Samarbeide med skoler/ velforeninger vedr. utbygging av anlegg	Bagn IL må vise økonomisk vilje og avsette andre ressurser
Ha en aktiv foreldregruppe	Klubben må utvikle foreldreengasjementet	Inkludere/involvere foreldregruppen slik at alle bidrar med noe
Gjennomføre sosiale tiltak	Fellestiltak pr. sesong. Evt. Lage "kick-off"-dag for hele klubben 1 gang pr år, ei foreldregruppe	Klubben må budsjettere med slike tiltak

<u>EKSTERNE</u> VIRKEMIDLER	KRAV	KONSEKVENSER
Klubbsamarbeid lokalt/regionalt - samarbeidsprosjektet	Gi kompetanse til klubbene Etablere kontaktnett Ekstern hospitering	Menneskelige ressurser Økonomi Prosjekttiltak (felles fora)

Klubben må avklare med samarbeidsklubbene NÅR spillere kan ta overgang til oss hvis det er ønskelig. Dette må samarbeidsklubbprosjektet fundamentere i egen avtale i løpet av 2009.

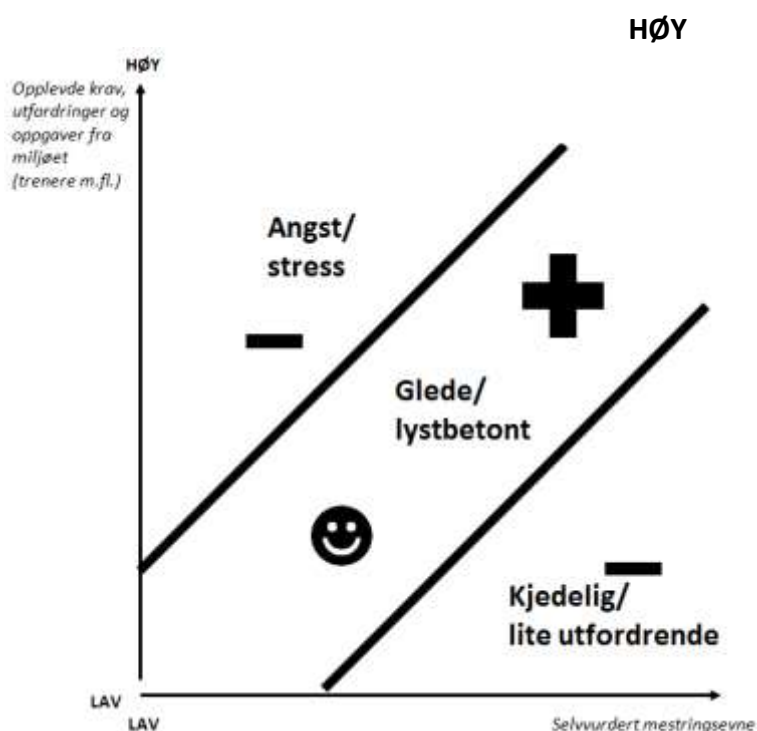
PRIORITERING LÆRINGSMÅL

Fotballferdigheten skal ha desidert høyest prioritet.

Den sosiale-/holdningsmessige påvirkningen skal være gjennomgående på alle nivåene i klubben, og skal således påvirkes kontinuerlig.

Den fysiske påvirkningen bør fortrinnsvis skje gjennom den bevisste fotballferdighets-påvirkningen.

Selvvurdert mestringsevne



Figur 1.2 Flytsonemodellen viser sammenhengen mellom opplevde krav og selvvurdert mestringsevne (modifisert etter Csikszentmihalyi, 1977).

Flytsonemodellen synliggjør at hver spiller bør få oppgaver og utfordringer som passer til spillerens mestringsevne. En dyktig spiller kan få vanskelige oppgaver, mens en mindre dyktig spiller må få noe enklere utfordringer. Kunnskap om hver enkeltspiller og hele lagets arenamodell og flytsonemodell vil gjøre det enklere å forstå hvordan du som trener skal tilrettelegge for ferdighetsutvikling på en god måte.

FORVENTA FOTBALLFERDIGHETER

	SMÅGUTTER/SMÅJENTER	GUTTER/JENTER
1	Spill (småspill)	Spill (også i små grupper)
2	Pasning (kort – lang)	Pasning (kort – lang)
3	Mottak – vending	Mottak – vending
4	Føring/finting/dribling	Skudd
5	Skudd	Angrepsavslutning - bevegelse foran mål – innlegg – alene med målmannen – avslutning
6	Angrepsavslutning - bevegelse foran mål – innlegg – alene med målmannen – avslutning	2:1-situasjoner - veggspill – overlapping - ballovertakelse
7	2:1-situasjoner - veggspill – overlapping – ballovertakelse	Føring/finting/dribling
8	Igangsetting/dødball	Igangsetting/dødball
9	Egentrening	Egentrening
10	Heading	Forsvarsspill
11	Forsvarsspill	Heading

FORVENTA SOSIALE-/HOLDNINGSMESSIGE FERDIGHETER

	SMÅGUTTER/SMÅJENTER	GUTTER/JENTER
1	Oppførsel/opptreden/presihet – inkl. holdninger overfor trenere, oppmenn, dommere, motstander	Forstå nødvendigheten av repetisjoner og gjentakelser
2	Holdninger i spillet – positive til medspillere, ros/oppmuntring	Ta læringsmomentene – ta ansvar for egen læring i trening som i kamp
3	Holdninger i spillet	Holdninger i spillet – positive til medspillere, ros/oppmuntring
4	Retningslinjer ifm treninger, kamper, turneringer	Holdninger i spillet
5	Konsentrasjon	Mot rusmidler – tobakk, alkohol, snus



Smågutt 07

KRITERIER FOR LAGUTTAK

Innenfor følgende kriteriene er imidlertid treneren suveren ifht disponering av spillere.

	SMÅJENTER	SMÅGUTTER	JENTER	GUTTER
1	Treningsoppmøte	Treningsinnsats – vilje, interesse, entusiasme, holdninger, indre motivasjon	Treningsinnsats – vilje, interesse, entusiasme, holdninger, indre motivasjon	Treningsinnsats – vilje, interesse, entusiasme, holdninger, indre motivasjon
2	Treningsinnsats – vilje, interesse, entusiasme, holdninger, indre motivasjon	Treningsoppmøte	Treningsoppmøte	Ferdigheter - fotballferdighet/ fysisk ferdighet/ sosial-/holdnings- messig ferdighet
3	Ferdigheter - fotballferdighet/ fysisk ferdighet/ sosial-/holdnings- messig ferdighet	Ferdigheter - fotballferdighet/ fysisk ferdighet/ sosial-/holdnings- messig ferdighet	Ferdigheter - fotballferdighet/ fysisk ferdighet/ sosial-/holdnings- messig ferdighet	Treningsoppmøte
4	Motstander/ kamputvikling	Motstander/ kamputvikling	Motstander/ kamputvikling	Motstander/ Kamputvikling

Bredde – Innsatsvilje - Lagspill

TRENINGSMENGDE

	ANTALL TILRETTELAGTE FELLESTRENINGER/UKER				
PERIODE → KLASSE ↓	Januar–April	Mai–Juni	Juli	August- oktober	November- Desember
Småjenter	1-2 treninger pr uke 1-2 kamper i perioden utanom DNB Nor cup	1-2 treninger pr uke Kamper iht terminliste	Egentrening	1-2 treninger pr uke Kamper iht terminliste	Avkobling (egentrening)
Jenter	1-3 treninger pr uke 1-2 kamper i perioden utanom DNB Nor cup	2 treninger pr veke Kamper iht terminliste	Egentrening	2 treninger pr uke Kamper iht terminliste	Avkobling (egentrening)
Smågutter	1-3 treninger pr uke 1-2 kamper i perioden utanom DNB Nor cup	1-3 treninger pr uke Kamper iht terminliste	Egentrening	1-3 treninger pr uke Kamper iht terminliste	Avkobling (egentrening)
Gutter	1-3 treninger pr uke 1-2 kamper i perioden utanom DNB Nor cup	2-3 treninger pr uke Kamper iht terminliste	Egentrening	2-3 treninger pr uke Kamper iht terminliste	Avkobling (egentrening)

KLUBBENS FORPLIKTELSER

Lagsutstyr

- 1 treningsball pr spiller + 3 kampballer.
- 20 stk merkehatte/kjegler
- 15 stk vester (tilpasses 7er - 11er lag)
- 1 komplett sett med spilledrakter (likt antall drakter som det er spillere)
- 1 keeperdrakt + 1 par keeperhansker
- tilgang til gymsalen / Fossvang på vinteren
- tilgang til Fossvang stadion på våren/sommeren/høsten

SPILLER-/FORELDREINVOLVERING

Forutsetning

- Møte i november
 - Evalueringsmøte/oppstartmøte
 - Hvem er med videre?
 - Nye aktuelle ressurspersoner inn?
- Møte i januar
 - Sportsplanpresentasjon
 - Utdeling og gjennomgang av sesongplan
 - Informasjon om støtteapparatet (forarbeide må gjøres)
 - Interne kjøreregler
 - Finne ut "Hva gjør vi sammen denne sesongen?"
 - Ansvar for dette ligger hos trener

TURNERINGSPLANER

Smågutter/småjenter

Etnedalscup + DNB Cup

Gutter/Jenter

Etnedalscup + DNB Cup

Norway Cup

SESONGEVALUERING

Sesongevalueringen skal si noe om hva som er oppnådd i løpet av sesongen. Denne skal leveres skriftlig til Trenerkoordinator innen 1. november hvert år, og skal bestå av en faktadel og en emosjonell del.

- **Faktadel**
 - Lagsoversikt med spillere, foresatte, trenere, oppmenn/lagledere, foreldrekontakter og andre i støtteapparatet
 - Antall treninger
 - Antall kamper inkl. trenings- og turneringskamper
 - Turneringsdeltakelser
 - Hospiteringsplanoversikt
 - Antall spiller- og foreldremøter/temakvelder med tema/innhold
 - Antall sosialsamlinger
- **Emosjonell del**
 - Kort, kort evaluering av hver enkelt spiller
 - Hvordan vurderer vi vår egen og støtteapparatets innsats?
 - Hva er vektlagt sportslig jfr. sportsplan?
 - Har vi lyktes med vår målsetting?
 - Hva bør vektlegges kommende sesong?
 - Andre punkter som er verdt å høste erfaring fra;
 - Treningsavgift (pris/kostnad og innkrevingspraksis)
 - Hjemmekampavvikling
 - Bortekampavvikling (kjørelister/transport)

KLUBBENS FORPLIKTELSER - PERSONLIG UTSTYR

– ALLE NIVÅ

- Gratis kompetanseheving mot forpliktelser om videre trenerengasjement
- * Klubbdommere få fløyte og sort t-shirt

TRENERNES FORPLIKTELSER

Trenerne forplikter seg til følgende;

- stille opp på alle sportsplanmøter/trenerforamøter
- følge sportsplanens prioriteringer innenfor de aktuelle årsklassene, samt ha kjennskap til prioriteringene i klassen over og under sin egen klasse
- møte punktlig til alle tiltak i klubbens regi
- søke å stille på spillerutviklingsøktene (SUP)

Sjå ellers håndbok for oppmenn og trenere

OPPMENNENS FORPLIKTELSER

Oppmennene forplikter seg til følgende;

- levere inn lagsrapport til styret innen 1. november hvert år
- levere lagslister til styret rett etter oppstart, samt oppdatere disse underveis i sesongen

Sjå ellers håndbok for oppmenn og trenere

HOSPITERING

MÅL

Å legge til rette for å gi et bedre tilbud til spillere med særlige forutsetninger, ferdigheter, innstilling og vilje slik at de kan utvikle sitt potensial over tid til beste for en rekruttering til BIL

Det er med andre ord ingen rett å få hospitere.

- [Hospiteringen](#) skal i utgangspunktet starte fom 1. års smågutter/småjenter og vare tom senior. Det kan dog vurderes at spillere fra siste års lillegutt/lillejente også kan omfattes av hospiteringsordningen. Dette kan gå på ferdigheter, fysiske forutsetninger, modenhet og når tid spillerne er født på året.
- I utgangspunktet skal det kun hospiteres oppover, men det må også sees på muligheten til å gi et tilbud til spillere som, av en eller annen årsak, ikke har forutsetninger til å mestre det aldersnivået de tilhører og således kunne spille permanent på en aldersklasse lavere.
- Det kan hospiteres fra jenter til gutter, men ikke fra gutter til jenter.
- Det bør legges til rette for en hospiteringsordning til klubber på høyere nivå. En slik ordning vil utvilsomt kunne stimulere til ekstra motivasjon for spillere med de rette egenskaper og ferdigheter. Det er viktig at man så tidlig som mulig går i dialog med aktuelle klubber for å innlede et samarbeid på dette feltet.
- Uttakskriteriene for å få lov til å hospitere oppover skal være;
- spillere med særlige forutsetninger, ferdigheter, innstillinger og vilje.
- Styret ved sportsleg leder skal ha det overordnede ansvaret og oversikten for hospiteringsordningen, og se og styre totalbelastningen for de aktuelle spillerne i Ungdoms fotballen. Øvrige medspillere er trenere, den enkelte spiller, foresatte og sportslig leder.
- I prinsippet skal det legges opp til en hospiteringsordning som ivaretar utviklingen av den enkelte spiller på best mulig måte. I dette ligger bl.a. at det er av stor betydning at spillerne skal gis mulighet til å være god på sitt eget nivå, samtidig som han/hun skal gis mulighet til utfordringer på et høyere nivå.
- For å unngå kampkollisjoner mellom aktuelle hospiteringslag er det viktig at det legges opp til gode rutiner ifm påmelding av lag til seriespill. Det skal legges opp til koordineringsmøter mellom de aktuelle hospiteringslagene i forkant av terminlistemøter.
 - I prinsippet prioriteres kamper høyere enn trening
 - I enkelte tilfeller kan det være aktuelt at hospiteringsspillere følger en trening på hospiteringslaget i stedet for kamp på sitt opprinnelige nivå. For eksempel mot en

Bredde – Innsatsvilje - Lagspill

antatt svakere motstander. Dette skal imidlertid helt klart koordineres mellom de aktuelle trenerne og sportsleg leder.

- I utgangspunktet bør det være slik at kamper på det laget spilleren hospiterer på går foran kamper på sitt opprinnelige nivå. Dette med unntak av kamper om kretsmesterskapstittelen etter avgjørende avdelingsmesterskapskamper.
 - Den/de aktuelle spiller(e) kan ikke alene avgjøre hva de skal velge. Dette skal skje etter ovenstående regler, og i nært samarbeid mellom aktuelle trenere, spiller, spotsleg leder og foresatte.
- Det er også viktig at det legges opp til en hospiteringsordning som ikke ribber laget på spillerens opprinnelige nivå.
 - Det skal legges opp til hospiteringsordninger som ivaretar de forskjellige faser i sesongen på en best mulig måte (oppkjøringsperiode (Januar–April), konkurranseperiode I (Mai–Juni), aktiv sommerferie (Juli), konkurranseperiode II (August-September) og aktiv avkoblingsperiode (Oktober-Desember)).
 - Det bør legges opp til faste rutiner der hospiteringsspillerne evalueres, samtidig som en ser på andre aktuelle kandidater. Slike møter bør skje fortløpende i løpet av sesongen. Aktuelle aktører i denne sammenheng er trenere, sportslig leder.
 - Hvorvidt det skal hospiteres sammenhengende på alle treninger over få uker eller for eksempel en gang pr. uke over flere uker avgjøres av spiller, trenere og sportsleg leder
 - Annet
 - Det bør legges opp rutiner som sikrer tilbakemelding til hospiteringsspillerne. Ansvar for tilbakemelding er trener(e) på det laget spilleren hospiterer på. I denne sammenheng bør det utarbeides evalueringsskjema.
 - Det bør legges opp rutiner som sikrer tilbakemelding fra hospiteringsspillerne på hvordan de opplever hospiteringen. Dette bør skje på fastlagt skjema.

TRENERTIPS / TRENERLOVNADER

- **Møt forberedt til trening og kamp – i treningsutstyr**
- **Ta deg tid – kom ikke for sent**
- **Vær positiv og gi mye ros – bli et godt eksempel**
- **Sørg for å bidra til at miljøet blir godt – det er du som er premissleverandør**
- **Gi alle en reell sjanse**
- **Øving gjør mester**
- **Sett tryggheten i sentrum**
- **Gi spillerne ansvar – begynn i det små**
- **Å vinne er ikke alt – men det er veldig moro**
- **Følg spilllets intensjoner og regler**

Alle disse punktene med utgangspunkt i den sesongplanen (kun for Ungdomsfotballen) du selv har utarbeidet for laget og fått godkjent av Trenerkoordinatoren.

Før HVER trening skal jeg;

- velge aktivitet(er)/øvelse(r) i forhold til tema/emne på treninga
- vurdere hvordan jeg kan organisere og sette i gang hurtig og effektivt uten "misbruk" av kostbar tid
- velge ut få (et par) momenter (innenfor temaet/emnet) som instruksjonen skal konsentrere seg om
- tenke på hvilke problemer som kan oppstå i tilknytning til aktiviteten, og hvordan disse eventuelt skal løses og følges opp
- tenke på hvordan du skal gripe inn i aktiviteten for å påvirke den positivt

Under HVER trening skal jeg;

- følge opp evt. "hjemmelekse" og sørge for oppvarming
- starte med en kort innføring i de få øvingsmomentene du er ute etter
- prate minst mulig, men demonstrere/vise en best mulig gjennomføring. Til dette bruker jeg gjerne spillerne
- sette i gang aktiviteten så hurtig som mulig, og sørge for å ha progresjon i øvelsene
- gå ned på funksjonalitetsstigen evt. vanskelighetsgraden hvis jeg ikke får påvirket det jeg er ute etter. Det er viktig med bevisstgjøring og ansvarliggjøring ifht kvalitet og intensitet
- gi mest mulig ros under aktivitetene og "fryse" gode øvingsbilder/situasjoner/ utførelser
- ha et klart forhold til hvordan jeg skal gi tilbakemelding;
 - individuell – lagdeler – hele laget
 - under spilllets gang eller gjennom "frys"-situasjoner
 - type tilnærming – problemløsnings- eller instruksjonsmetoden
 - oppøve spillerne til å gi seg selv feedback (indre feedback)
 - stå ute i posisjoner og ha oversikt og ikke for mye samling
- gi spillerne utfordringer i forhold til mestringsnivå hele tiden (flytsonemodellen - se figur 1.2 side 18)
- dele inn rette lag i de yngste aldersklassene

Bredde – Innsatsvilje - Lagspill

- gjennomføre nedjogging/uttøyning

Etter HVER trening skal jeg;

- ta en oppsummering av treningen, helst sammen med spillerne, men i alle fall med meg selv
- gi spillerne "hjemmelekse" på de(t) moment(ene) jeg har brukt på treningen. Dette skal jeg følge opp på neste trening (her er øvelsene i Ferdighetsmerket utmerket)
- alltid ta meg god tid til å prate med spillerne, foreldrene og de andre i støtteapparatet.

TRENERFORUM

Trenerforum skal gjennomføres både som teori med bruk av video, samt praksis, og skal gjennomføres etter følgende modell;

NIVÅ	ANTALL	INNHold/TEMA
Alle	2-4 møter	Øvelsesutvalg Hvordan påvirke ferdigheter? Hospitering Målmannimpulssamling Regelgjennomgang Trenings-/sesongplanlegging

På det første møtet SKAL sportsplanen gjennomgås med alle trenerne.

På det siste møtet SKAL sportsplanen evalueres og redigeres med alle trenerne.