



BØNES IL FOTBALL
SPORTSPLAN
2019-2021



Sportsplanen er klubbens styringsverktøy og hjelpemiddel for trenere og lagledere. Laglederen skal, i samarbeid med trenerne, finne hvilke regler og retningslinjer som gjelder ved påmelding av lag, turneringsbestemmelser osv. Trenerne skal få hjelp til å planlegge sesong, organisere treninger m.v.

Med utgangspunkt i klubbens verdier og målsettinger legger sportsplanen grunnlaget for **Flest mulig – Lengst mulig – Best mulig** i et trygt og utviklende miljø for alle. Den er rett og slett det viktigste redskapet for klubben i det sportslige arbeidet.

Skal sportsplanen virkelig gjøre en forskjell på feltet må den være godt forankret hos alle i klubben. Derfor er det viktig at den praktiseres i all den daglige aktiviteten og at den implementeres som en naturlig del i klubbens fora for trenere og ledere.

Flest mulig
Lengst mulig
Best mulig



Klubbens verdiarbeid på feltet

BØNES IL FOTBALL SPORTSPLAN 2019-2021

VERDISETT

Bønes IL er en breddeklubb, og klubbens overordnede mål er at alle som ønsker å spille fotball i klubben, skal gis et godt tilbud - uavhengig av alder, ferdigheter, ambisjoner eller økonomi.

Vi ønsker et godt samarbeidsforhold til våre naboklubber, blant annet for å kunne søke samarbeid om trening og kamper der det er i felles interesse for klubbene.

Klubben vil være et samlingspunkt for barn, unge og familier på Bønes, og ønsker i samarbeid med det lokale næringslivet, skoler og andre institusjoner å skape tilhørighet til lokalsamfunnet.

VERDISETT PÅ FELTET

Klubben må ha virkemidler for å nå disse visjonene og målsettingene:

FLEST MULIG - LENGST MULIG - BEST MULIG

BIL er en breddeklubb med fokus på sitt nærområde, men det skal allikevel være mulig å bli fotballspiller på høyt nivå gjennom å spille i vår klubb.

Tilbud til alle

BIL Fotball skal ta imot og gi et trenings- og kamptilbud til alle gutter og jenter i Bønes-området som har lyst til å spille fotball.

Dette gjelder fra og med året spillerne fyller seks år og så lenge de ønsker å være med på fotballrelaterte aktiviteter.

I BIL skal utøvere oppfordres til å kombinere håndball med fotball i yngre år, og så lenge som mulig. Klubben - eller lag/trenere - skal ikke presse utøvere til å velge idrett for tidlig, og er forpliktet til å tilrettelegge for at spillere skal kunne drive med begge deler. Dette krever et aktivt og tett samarbeid mellom sportslig ledelse i fotballen og håndballen, samt mellom lagledere og trenere på samme årskull i hver idrett.

Differensiering

Begrepet differensiering handler om hvordan vi kan dele inn treningsgruppen og tilpasse treningen til den enkelte spillers modnings- og ferdighetsnivå. Alle trenger ikke å gjøre det samme på trening. Når vi driver pasningstrening kan vi variere avstand og pasningstype etter de ulike spillernes erfaring og nivå. Vi kan organisere tre øvelser med ulik vanskelighetsgrad og

”Differensiering handler om å individualisere treningen innenfor rammen av laget

fordele spillerne ut fra hva de har mest behov for. Eller vi kan la noen drive skuddtrening mens andre arbeider med pasninger.

Differensiering handler ikke om å dele inn en gruppe i «gode» og «mindre gode», men å individualisere treningen innenfor rammen av laget. Faste treningsgrupper er ikke differensiering, men seleksjon, og det skal vi ikke drive med i barne- og ungdomsfotballen.



Hospitering

Å trene og spille med eldre lag kan være et godt virkemiddel i spillerutviklingen, dersom det gjøres på riktig måte. Målet med hospitering er å gi spillere som har kommet lengre enn sine jevnaldrende en utfordring på høyere nivå. Dette bør først skje på trening, og eventuelt deretter i kampsituasjon. Hospitering må som minimum avtales mellom trenerne på de berørte nivåene, og bør i noen situasjoner involvere sportslig utvalg/leder.

Hospitering er særlig aktuelt i ungdomsfotballen, men kan også benyttes i barnefotballen for å ivareta spesielt motiverte/ivrige spillere. I jentefotballen kan hospitering på guttelag vurderes.

For at spillere på ulike alderstrinn skal ha mulighet til å bli kjent med hverandre bør klubben tilrettelegge for fellestreninger på tvers av årskull, f.eks. i skoleferiene når det er færre spillere og trenere tilstede.

Andre muligheter er felles fredagstreninger, ekstra-treninger på lørdag eller søndag formiddag, klubbarrangementer som Aktivitetsdag og Nattcup, samt betalte ekstratilbud som fotballskole, Fredagsgjeng og Telenor Xtra.

Kamparenaer

Klubben følger NFFs retningslinjer, og NFF Hordalands til enhver tid gjeldende struktur, for barne- og ungdomsfotball i kamp og turneringer. Stikkord her er jevnbyrdighet, mestring og utvikling, samtidig som spillerne skal få tilstrekkelig med utfordringer på riktig nivå. Dersom et lags ledere/trenere vurderer det slik at (del av) gruppen har behov for et utvidet kamptilbud kan man melde opp et lag i eldre klasse, eller delta i ekstra cuper/turneringer i løpet av sesongen.



Spillestil

Vi ønsker at Bønes-lagene skal ha en ballbesittende spillestil. I barnefotballen er reglene tilrettelagt for at man skal kunne spille seg ut fra keeper, og dette bør også ungdomslagene tilstrebe. Vi skal angripe via midtbanen, med gode bevegelsesmønstre og kreativt pasningsspill. Treningsarbeidet må gi spillerne forståelse for ballbesittende spill og ferdighetene som kreves for dette.



BARNEFOTBALL (6-12 ÅR)

Barnefotballen skal skape et grunnlag der vi får med flest mulig lengst mulig. Treninger og kamper skal preges av spilleglede, der resultat ikke er det viktigste. Alle skal ha like stor deltakelse på treninger og kamper.

Med barnefotball mener vi årskullene opp til og med 12 år - 3er-, 5er-, 7er- samt første året med 9er-fotball.

Inndeling og påmelding av lag

Jevne lag på årstrinnet i klubben

Innenfor et årstrinn er det stor variasjon i modning, motivasjon og ferdighetsnivå. Denne «variasjonen» forandres kontinuerlig, og vi voksne må være tålmodige. Ved å være utviklingsorientert og følge «utviklingstrappen» til alle spillerne tett, får vi med flest mulig, lengst mulig og best mulig. Ved å ha mangfold i hvert lag på

årstrinnet vil det bidra til både trygghet (spille med kamerater) og utfordringer (spillere på ulike nivå i ferdighetsutviklingen). Dette gir et godt utgangspunkt for mestring, som igjen vil gi økt trivsel og utvikling. Lagene skal settes sammen etter følgende kriterier: kameratskap og mangfold i ferdigheter.

Dette forutsetter at lagene kjører felles treninger for hele årstrinnet sitt. Det gir et godt grunnlag for å kunne sette sammen lag med mangfold i kameratskap, ferdigheter og ulike fysiske forutsetninger uten å «toppe».

Vurder nivå på motstander

Det hjelper lite å ha jevnbyrdige lag innad hvis lagene vi møter har kommet mye lenger eller kortere i utviklingen. Om motstander er på «rett» nivå er ofte avgjørende for jevnbyrdighet i kampen. Hvis mulig kan laguttak tilpasses ut fra det man vet om motstanders nivå. Andre virkemidler for å skape jevnbyrdighet i kamper kan være:

- Ha en god dialog med trener på det andre laget.
- Bli enige om presshøyde når motstander spiller ut fra keeper
- Variere spilletid på de «beste»
- Bytte posisjoner på banen (inkl keeper)
- Innføre «internregler» som å spille ut bakfra, alle må delta i angrep el.l. for å kunne score
- Følg kretsens regler om å sette innpå ekstra spiller når laget ligger under med x mål

Ekstratilbud i trening og kamp

Barnefotballen i Norge har breddeformelen (Trygghet vs. utfordringer + Mestring = Trivsel og utvikling) som sin ledetråd. Barn modnes, lærer og utvikler seg i ulikt tempo. Klubber tilbyr i større grad ekstra tilbud om og på tvers av alderstrinn for å få tilpassede utfordringer til alle.

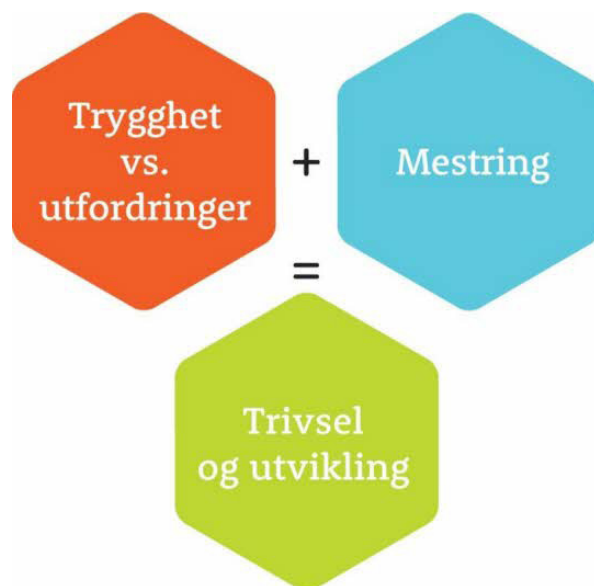
NFF anbefaler fra tiårs-alderen muligheten til å melde på et ekstra lag i årsklassen over. Kriteriene for å være med bør være modning i «hodet og beina», fair play og treningsiver. Ekstratilbudet skal ikke være et eksklusivt tilbud til noen få, men trenerne bruker laget som en motivasjonsfaktor for enda mer trening og utvikling. Etablering av slike lag krever god kommunikasjon mellom klubb, trenere, foreldre og spillere. Årstrinnslagene prioriteres alltid foran ekstratilbudet.

” Ekstratilbudet skal ikke være et eksklusivt tilbud til noen få, men trenerne bruker laget som en motivasjonsfaktor for enda mer trening og utvikling.



Hospitering i barnefotballen

Flytsoneprinsippet, og hvor moden spilleren, miljøet og foreldrene er for «å tåle hospiteringen», er avgjørende for når spillere får lov til å prøve seg på høyere nivåer. På generelt grunnlag anbefales ikke hospitering før barna er ti år.



Spilletid

I barnefotballen skal i utgangspunktet alle som møter på kamp spille like mye. Unntak til dette kan bare gjøres ved skader, sykdom eller andre ting som forhindrer enkeltspillere fra å delta fullt ut i kampen.

” I barnefotballen skal alle som møter på kamp spille like mye

Det er selvfølgelig mer moro og utviklende å spille enn å se fotball fra sidelinjen, og man bør derfor ikke ha for mange spillere på kamp. For mange innbyttere fører også til at laglederen/treneren må konsentrere seg om å styre innbyttene i kampen istedetfor å veilede og motivere spillerne. Dette må man tenke på allerede ved påmelding av lag før sesongstart samt i spillerlogistikken i løpet av sesongen.

I barnefotballen kan det være lurt å rullere på å være keeper, slik at man skaper en arena for å rekruttere keepere til senere årsklasser.

Organisering av treninger

Barnelagene i BIL Fotball trener samlet, som én gruppe og på samme tid(er). De aller yngste lagene (6-8 år) trener gjerne 1-2 ganger pr uke i sesongen, mens de litt eldre (9-12 år) bør ha 2 eller 3 økter i uken i tillegg til kamper i sesongen.

I forkant av hver trening bør trener samle gruppen med en kort gjennomgang av treningen - hva en skal jobbe med, øvelser etc – fulgt opp med en oppsummering etter trening.

Ønsker trenerteamet å differensiere aktivt på treningene kan det gjerne gjøres ved pedagogisk differensiering - at man velger øvelser som kan gjøres enklere eller vanskeligere for den enkelte spiller basert på nivå, og at tilbakemeldingene fra trener tilpasses spillerens ferdigheter. Til en viss grad kan man også drive organisert differensiering ved inndeling av grupper til øvelser, men det bør isåfall rulleres hyppig slik at det ikke oppfattes som “faste lag”.



Trenervett

Som trenere vil det vi sier, og ikke minst gjør, påvirke spillerne. Men også foreldrene ledes - indirekte - av oss, så tenk gjennom og etterlev disse fire punktene:

1. Har vi smilet på lur øker sannsynligheten for at resten er i godt humør
2. Skryter vi av spillerne våre øker sannsynligheten for at resten av gjengen skryter av hverandre
3. Skryter vi av motstanderlagets prestasjoner, påvirker det både eget lag og motstanderlaget, og begge supportere
4. Gjør vi dommeren god, øker sannsynligheten for at flere gjør det samme

Vi anbefaler at minst én trener har gjennomført trenerkurs for det nivået som man er trener på.

Foreldremøter

Alle lag skal gjennomføre et foreldremøte før sesongen starter. Målet er å skape et foreldreengasjement og informere om hvordan BIL ønsker at man som klubb skal fremstå og bygger opp barnefotballen i klubben.

Turneringer / arrangementer i egen klubb

Klubben følger NFFs turneringsbestemmelser ved egne arrangement som tar utgangspunkt i:

- Turneringer der alle lag får spille like mange kamper
- Turneringer der alle får premie
- Turneringer der en tar hensyn til jevnbyrdige kamper (Monrad-systemet)

Retningslinjer for deltagelse i cuper/turneringer

Klubben velger eksterne turneringer som tar utgangspunkt i NFFs turneringsbestemmelser.

BIL Fotball foretrekker at lagene våre i barnefotballen deltar i cuper i Bergen og Hordaland, gjerne cuper som går over en helg. Blant cupene vi har gode erfaringer med er Øystese Cup, Voss Cup, Bømlo Cup og Eidfjord Cup, samt endagsturneringer som Alvøen Cup. Om vinteren finnes det også en rekke innendørsturneringer som man kan vurdere å melde seg på. Dersom laget skal delta i mer enn to slike turneringer (utover ordinært seriespill) må deltakeravgift dekkes av lagkassen.



UNGDOMSFOTBALL (13-19 ÅR)

Tabeller, divisjoner og sluttspill blir en del av fotballen fra og med 13-årsalderen, og overgangen kan være en utfordring for spillere, trenere og foreldre.

Ja, vi ønsker å vinne fotballkamper, men ikke for enhver pris. Langsiktige resultater (spillernes utvikling, lagmiljø) er overordnet kortsiktige resultater (vinne kamper). Langsiktige resultater er å utvikle gode fotballspillere som synes det er gøy med fotball, og samtidig bygge robuste lag- og treningsmiljøer.

Langsiktige resultater - sportslig utvikling og lagmiljø - er viktigere enn kortsiktige resultater - å vinne kamper.

Inndeling og påmelding av lag

Fra og med G/J13 deler NFF seriespillet inn i divisjoner, bl.a. for at lagene skal møte jevnbyrdig motstand. Lagledere og trenere i BIL Fotballs ungdomslag må derfor - gjerne sammen med sportslig leder i klubben - vurdere hva som er riktig nivå for lagene i aldersklassen.

En gruppe med mange nok spillere til å melde på to eller flere lag i seriespillet skal i utgangspunktet melde ett av lagene opp i 1.divisjon, dersom man mener at gruppen er sterk nok til å delta på dette nivået. Det betyr imidlertid ikke at spillergruppen skal deles permanent eller langsiktig inn i «1. lag» og «2. lag». Uttak til lagene på hvert nivå, fra kamp til kamp, skal foretas etter løpende vurdering av alle spillernes ferdigheter, motivasjon og mestring.

Hospitering

Med tanke på «best mulig»-delen av visjonen er hospitering et naturlig virkemiddel for spillere som trenger ekstra utfordringer. Kriterier i vurdering av hospitering er spillers ferdigheter, motivasjon og modenhet ift nivået han/hun skal hospitere opp på.

Alle lag i ungdomsfotballen i BIL har et selvstendig ansvar for å vurdere og ta initiativ til hospitering oppover for egne spillere. Man skal samtidig medvirke til hospitering opp til eget lag for yngre spillere. Hospitering skal normalt ikke gå på bekostning av kamputtak og spilletid for gruppens egne spillere. Ideelt sett skal både egne spillere og hospitanter matches på riktig nivå og i passe mengde. For å få til dette er det nødvendig med en proaktiv og fremoverskuende spillerlogistikk der man også vurderer motstanderes styrke, total kampbelastning og miljø i spillergruppent.



Differensiering

Differensiering av treningstilbudet er også viktig i ungdomsfotballen, både ift «best mulig» (utvikling av spillere på alle ferdighetsnivåer) og «lengst mulig» (tilpasse etter motivasjon i tillegg til nivå). Noen spillere ønsker å trene mer enn andre og bør få tilbud om (organiserte) ekstratreninger, enten i eget lag, med andre lag/grupper (som hospitering) eller på tvers av årskull. Mens noen spillere gjerne er fornøyd med én fotballtrening i uken, f.eks. fordi de er med på andre aktiviteter i tillegg.

I ungdomsfotballen kan differensiering f.eks. gjøres ved å kjøre felles oppvarming i starten og felles spilløkt til slutt. Under tekniske og taktiske spilløkter etter oppvarmingen kan eventuelt gruppen deles, hvis det passer med antall og ferdigheter. Delingen gjøres der og da uten at man har en fast A- og B-gruppe, og inndelingen kan være en annen neste gang.

Trenervett - Fair Play

I ungdomsfotballen er resultatfokus større enn i barnefotballen, men det betyr ikke at forventningene til treneres (og spilleres, og foreldres) oppførsel er annerledes. Fair play-prinsippet skal følges før, under og etter kamp, i forhold til eget lag, motstandere og dommer.

Spilletid

Klubben melder på nok lag til at alle får mye spilletid. Ved å ha både lavterskeltilbud (7er- eller 9er-lag, lavere divisjoner) og spillerutviklingstilbud (1. divisjon, høyere årsklasse, planlagt hospitering) sørger klubben for dette. Klubben melder i tillegg lagene på «rett nivå» i seriesystemet. Lagledere/trenere i samråd med Sportslig leder vurderer hva som er rett nivå for hvert lag/gruppe.

I kampavviklingen ønsker BIL Fotball at ungdomslagene våre tilstreber å følge «Follese-prinsippet» - dvs at alle spillere som er tatt ut til og møter på kamp skal få minimum 50% spilletid - så langt det er praktisk mulig.

Cuper/turneringer

Som i barnefotballen vil vi at lagene skal delta i cuper som tar utgangspunkt i NFFs turneringsbestemmelser.

I ungdomsfotballen er det blitt vanlig å dra på ukeslange turneringer i Norge eller Skandinavia. Mange Bønslag har begynt med Lerum/Sognefjord Cup (Sogndal) eller SørCup (Kristiansand) i 13-årsklassen. Begge arrangeres mot slutten av skoleåret og går over en langhelg ca. Dana Cup har lenge vært en populær sommercup for Bønnes og andre Bergensklubber. Mange lag har vært i Norway Cup, og noen har dratt til Göteborg og Gothia Cup og fått en fin opplevelse.



Det viktigste med sommercup, uansett reisemål, er å bygge lag og ivareta det sosiale. Ingen spillere skal være med på cup uten å få godt med spilletid. Dette må lagledere, trenere og foreldre være enige om før man melder seg på til turneringer.

En sommercup kan fort bli dyr å delta på, og det bør tilstrebes å holde kostnadene så lave som mulig. Å jobbe dugnad kan være en fin måte å redusere egenbetalingen på, samtidig som spillerne får bidra til å realisere sommerens store begivenhet.



VOKSENFOTBALL (20+ ÅR)

BIL Fotball ønsker å ha stabile seniorlag på «bredde-nivå» på både herre- og damesiden. «Bredde» er definert som 4.divisjon eller lavere på herresiden, og 3.divisjon eller lavere på damesiden. Ambisjonen vår er at herrelaget skal ligge i 4.div og damelaget i 3.div over tid.

Seniorlagene er først og fremst en arena for klubbens egne spillere, slik at aldersbestemte lag har noe å se opp og frem til. Samtidig kan yngre spillere som er langt fremme i utviklingen få muligheten til å hospitere opp på trening og evt kamp med seniorlag.

Med dette som bakgrunn er det svært viktig at seniorlagene har et åpent, imøtekommende og positivt miljø i spillergruppen. Trenere og lagledere sammen med nøkkelpersoner i gruppen har et stort ansvar for å inkludere nye spillere og hospitanter i miljøet slik at de føler seg velkomne.

Selv om målet er at seniorlagene skal være «selvfor-synt» med spillere fra BIL Fotballs ungdomslag kan det i enkelte sesonger være nødvendig å rekruttere utenfra. Trenere/ledere for seniorlagene samt sportslig ledelse og fotballstyre må derfor sørge for å ha et godt nettverk i byens fotballmiljøer.

Dersom spillere i BIL Fotball, enten på senior- eller ungdomslag, skulle bli gode nok til å prøve seg i klubber på høyere nivå, stiller vi oss positive til det i utgangspunktet.

BIL Fotball ønsker å signere amatørkontrakter med spillere som inngår i seniortroppene.

” Trenere og nøkkelspillere har hovedansvar for å inkludere nye spillere og hospitanter i gruppen slik at de føler seg velkomne.

UTVIKLINGSMÅL I ULIKE ALDRE

For å skape en retning i utviklingsarbeidet og for å velge innhold i treningsøktene er det viktig at vi har ulike utviklingsmål til ulike aldersgrupper. Disse utviklingsmålene må tilpasses kjennetegnene for utvikling og modning for barn i ulike faser. Det er viktig å påpeke at disse målene må settes i perspektiv slik at vi ser enkeltspillerne der de er og ikke blindt stoler på at alle spillere i samme aldersgruppe er lik i utvikling og modning.

UTVIKLINGSTRINN

Den dagen spilleren starter med å spille fotball i Bønes er den første dagen i et langt utviklingsløp. Vi har det ikke travelt.

Vi deler utviklingen inn i ulike faser:

- 6-7 år** Lære å kontrollere ballen
- 8-9 år** Lære å ta fordelaktige valg med ballen
- 10-11 år** Lære å spille sammen
- 12-13 år** Lære å spille fra en grunnleggende oppgave
- 14-15 år** Koordinere grunnleggende oppgaver innad i laget
- 16 år** Spille som et lag
- 17-19 år** Prestere som et lag



TRENINGSLLEDELSE

Treneren er en veileder. Det er ikke trenerens oppgave å ta valg for spilleren ved å alltid fortelle dem hva de skal gjøre. Treneren legger til rette for gode aktiviteter der spillerne havner i situasjoner hvor de blir utfordret på valg og handling. Trenerens oppgave er å være en veileder som gjennom åpne spørsmål, ledende spørsmål og noen ganger forklarende instruksjon, hjelper spillerne å oppdage disse mulighetene.



Aktivitetsprinsippet

Fotballferdighet er en praktisk ferdighet. Det vil si at bevegelser, ferdighetsrepertoar og samspill må praktiseres og øves dersom spillerne skal utvikle seg. Spillerne bør derfor være i aktivitet så mye som mulig i en økt. Jo mindre treningstid laget har, jo større del av tiden bør brukes til praksis. Høy aktivitet gjør at spillerne er aktive og «til stede» både kroppslig, mentalt og sosialt. Da er potensialet for læring i fotball størst.

Av aktivitetsprinsippet følger noen organisatoriske utfordringer for treneren:

- Kom raskt i gang med treningen
- Organiser treningen slik at det blir flyt i aktivitetene og få unødvendige pauser
- Unngå stillestående «køer»
- Pass på at ingen «melder seg ut» og passiviseres
- Hvilke gruppestørrelser og -inndelinger er hensiktsmessige?
- Bruk ballen i så mye av aktivitetene som mulig
- Hver spiller skal ha mange involveringer og repetisjoner

Spesifisitetsprinsippet

Spesifisitet i læring er ikke det samme som «spesialisering», men handler om det faktum at du blir bedre til det du øver på. Skal du bli bedre til å spille fotball, må du først og fremst øve på å mestre den typen situasjoner som er særpreget for fotballspillet.

Dette betyr at aktiviteten på trening ligner på det som skjer i kamp (tid og rom):

- Treningsbelastning = Intensitet x Varighet.
Ønsker vi mer tempo går vi ned på varighet og opp på intensitet
- Ned på banestørrelse når vi trener angrepsspill
- Opp på banestørrelse når vi trener forsvarsspill

Spillsekvenser på trening skal være preget av tilpasset smålagsspill. Dette fordi hver enkelt spiller får mange ballberøringer. Man får flere ønskede situasjoner som man trener på og det er mulig å differensiere for å skape best mulig læring.

Valg av banestørrelse, lagstørrelse, overtall/like-tall, begrensninger etc gjøres for å fremprovosere situasjoner.

Kjennetegn for trenerne i Bønes IL

- Tilrettelegger for aktivitet med utgangspunkt i tema
- Skaper trygghet gjennom å se alle og forsterke det som er positivt
- Stiller krav og utfordrer spillerne på kvalitet og tilstedeværelse
- Skaper sunn konkurransementalitet på trening
- Veksler mellom spørrende og forklarende tilnærming
- Unngår kø
- Veileder på det som kan skje, istedenfor det som har skjedd
- Tålmodig og konsentrert jobbing med tema = utvikling
- Har alltid glimtet i øyet

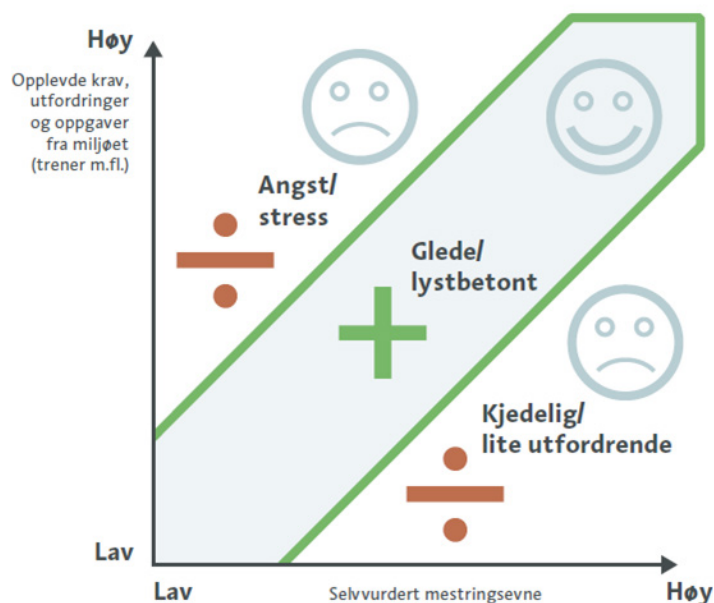
Differensiering

Å tilrettelegge fotballaktiviteten ut fra det enkelte barns interesse, ferdigheter og modning.

På feltet handler det om at spillerne er sammen, men «utsettes» for ulik påvirkning. Innholdet i aktiviteten tilpasses spillerens ståsted slik at alle får riktig mengde mestring og utfordring utfra hvor deres flytsone er.

Dette kan gjøres på flere måter:

- Pressing av tid og rom: Noen får mer tid og rom, andre får mindre tid og rom i aktiviteten
- Aktivt bruk av betingelser: Eks. alle må være borti ballen før man kan score
-



- Ulikt repertoar: Utfordret på ulike pasningstyper
- Ulike læringsmoment: Veiledning individuelt. Noen tar de kjapt, noen trenger mer tid
- Med hvem? Mot hvem?: Noen ganger setter vi sammen med like ferdigheter, andre ganger med ulike ferdighetsnivå. Angrepsspillere mot forsvarsspillere.
- Tilpasset smålagsspill: Antall spillere, banestørrelse, overtall/undertall for å tilpasse spillets tema og spillernes behov.
- Organisering av treningsøkten: Variere aktivitetene i økten
- Tilbakemeldinger til spillerne: Ulike tilbakemeldinger i trening og kamp - tilpasset nivå og ferdigheter

Trenerens tilnærming til spiller og lag

Vi legger til rette for opplevelse og læring gjennom god fotballaktivitet i forenklede spillsituasjoner.

Aktiviteten i seg selv gir muligheter til å prøve og å feile, observere med- og motspillere og prøve på nytt i nye situasjoner. Spillerne erfarer og mestrer gradvis spillsituasjonene. Dette bør skje uten detaljerte instruksjoner fra treneren. Trenerne organiserer og justerer aktivitetene dersom de ikke fungerer optimalt. Men først og fremst er de der for å forsterke og skryte når spillerne lykkes. Det viser seg at denne læringsformen gir best resultater.

I fotball skjer læring i selve spillsituasjonen. Treneren introduserer og forsterker læringsmomenter på forhånd og underveis. I aktivitetene som er anbefalt er det lagt vekt på mye læring gjennom spillet:

- Vi forenkler spillsituasjonen gjennom å bruke færre spillere
- Vi forsterker gjennom å legge inn betingelser i spillet, for eksempel touchbegrensninger, sonespill og ved kast; igangsetting bakfra
- Vi tilpasser spillsituasjonen slik at vanskelighetsgraden for spillerne er ulik. Spillere med liten erfaringsbakgrunn må få mye tid og rom for å se alternativene. Spillere med større erfaringsbakgrunn må få mindre tid og rom for at de skal utvikle seg.

Forenkling, forsterkning og tilpasning kan kombineres med en spørrende tilnærming fra oss trenere, det vil si at spillerne gjennom spørsmål og «veiledning» fra oss utfordres til å finne egne og gode løsninger i ulike spillsituasjoner. Denne erfaringsbaserte læringen gjennom spillsentrert fotballaktivitet og en mer veiledende trenertilnærming gir bedre forutsetninger for å utvikle spillernes evne til å gjøre gode handlingsvalg til beste for laget sitt.

Forenkling, forsterkning og tilpasning kan kombineres med en spørrende tilnærming fra oss trenere

Spillets egenart tilsier at en spillsentrert tilnærming er den beste ferdighetsutviklingen både for enkeltspilleren og laget i forsvar og angrep.

Gjenkjenning og variasjon

Læring i fotball – å bli bedre til å skape og løse spill-situasjoner – er avhengig av at spillerne kjenner igjen typiske situasjoner som oppstår i kamp. Da kan de utvikle evnen til å bevege seg lurt og handle fornuftig i situasjonene. For uerfarne er det vanskelig å kjenne igjen de karakteristiske spillsituasjonene. De blir gjerne stående rådvile, eller de handler vilkårlig. For å bli bedre til å gjenkjenne og mestre situasjonene trenger de å erfare situasjonene på ny og på ny. De må kort og godt få mye øving i slike tilpassede spillformer, slik vi beskrev under spesifisitetssprinsippet.

” For å gjenkjenne og mestre spillsituasjoner trenger uerfarne spillere å oppleve dem på ny og på ny.



I slike sekvenser kan en «spørrende» tilnærming fra trener være bra. F. eks kan trener stoppe spillet i en situasjon som kan gi læring og spørre spillerne om hva de tror kan være lurt i denne situasjonen. Da skaper man bevissthet hos spillerne ved at de må tenke selv i stedet for at man bare blir instruert i hva som er riktig og galt.

Slik trening i en bestemt spillform kaller vi «repetisjon uten gjentakelse» – siden treningen i seg selv gir variasjon av betingelsene. Variasjonen kommer av at situasjonene aldri blir helt like, fordi spill - motspill aldri kan forutbestemmes fullt ut. Motspillerens handlinger vil være bestemmende for om det er lurt av ballføreren å sentre eller å føre ballen videre. Trenere må også balansere hensynene til funksjonalitet og til variasjon i videre forstand. På den ene siden bør vi tenke funksjonalitet i treningen. På den andre siden bør ikke treningen bli ensformig.

Hvis vi gjør det samme på treningen hver gang blir aktiviteten etter hvert kjedelig og lite stimulerende for spillerne.

Jevnbyrdighet

I fotball vil jevnbyrdig motstand fremme både mestring og ferdighetsutvikling. Når vi spiller mot noen som er langt bedre enn oss, opplever vi lite mestring siden vi sjelden får til det vi prøver på. Er vi på den andre siden totalt overlegne motstanderen er det altfor lett å få til det vi prøver på. Det kan gi mestringsfølelse, men fører i liten grad til læring og utvikling. Jevnbyrdighet mellom lagene gir begge parter en bedre tilpasset utfordring. Spillerne må gjøre sitt beste for å få det til, men det er ikke gitt at de lykkes.

Betydningen av jevnbyrdighet gjelder både på lags- og individnivå: Det at motstanden er hensiktsmessig tilpasset, gir de beste betingelsene for individuell utvikling. Trenere kan overføre dette til treningsfeltet: Hvordan skape jevnbyrdig motstand i spilløvelser? Hvordan balansere forutsetninger og utfordringer når vi trener på delferdigheter? Hvordan differensiere på ulike måter slik at den enkelte spiller og gruppen møter omgivelser som er godt tilpasset spillernes ferdigheter?

Husk at fotballspill dreier seg om å mestre motstand. En av trenerens utfordringer er derfor å skape jevnbyrdige spill/motspill-situasjoner på treningsfeltet.

BARNEFOTBALLEN (6-12 ÅR)

Innhold i treningsøktene

Treningene bør bygges med et høyt aktivitetsnivå med mange ballberøringer, og være «leketont» med enkle balløvelser og spill på små områder. Er det mulig og man har nok trenere på trening bør det være få spillere pr trener, slik at man kan gi korte og positive beskjeder underveis i spilløktene.

Spesielt for de aller yngste er det viktig at treningene er lyst- og leketont. Velg ut øvelser med elementer av lek og konkurranse - stafetter, haien kommer o.l. Man må som trener gjerne godta at spillerne er opptatt av andre ting enn fotball, at de lett avspores og mister konsentrasjonen. Det er et mål å få spillerne til å foku-

sere på øvelser og utvikling i den timen treningsøkten varer, men det er noe som må bygges opp over tid - egentlig gradvis gjennom alle barnefotballårene.

” Det er et mål å få spillerne til å fokusere på øvelser og utvikling i den timen treningsøkten varer, men det er noe som må bygges opp over tid

Man bør starte med enkle keepertreninger i 9-10 årsalderen, slik at man opplever et mestringsnivå også når man skal være keeper i kamp. Start med enkle øvelser, der man lærer bevegelse, gripeball og litt fallteknikk. BIL har egne keeperressurser som kan bistå i oppbyggingen av enkle treninger for keepere på barnefotballnivå. Se eget avsnitt under Ungdomsfotballen.

Hver spiller sin fotball

I barnefotballen skal hver enkelt spiller ha egen ball, som de tar med hjem og har ansvar for å ta vare på og ta med på treningene selv. Dette gjør vi for å oppmuntre til egenaktivitet med ball også utenom de organiserte treningene. Det kan allikevel være lurt av trenerne å ha et ballnett klart med noen ekstra låneballer til de som måtte ha glemt ballen sin hjemme.

På treningene gir det mulighet til å jobbe med individuelle basisferdigheter - pasning, mottak, føring, dribling, vending, avslutning etc. Disse ferdighetene er det viktig å få på plass i de første årene med fotballtrening slik at man etterhvert kan fokusere på spilløvelser i stadig større grad.

Oppvarming

Før trening og kamp er det viktig med oppvarming. Når spillerne er unge er dette med på å gjøre dem mentalt så vel som fysisk klar for å spille fotball. De yngste kan gjerne ha lekbaserte oppvarmingsøvelser, som haien kommer el.l.

I 11-12-årsalderen kan man vurdere å begynne med Skadefri/spilleklar-oppvarmingen, særlig før kamper, men også hvis laget har flere treninger i uken og det er spillere som driver med andre idretter i tillegg. Skadefri-sekvensen har flere skadeforebyggende elementer for bl.a. knær, som er viktig å ha fokus på i tidlige tenår og vekstperioder.

S2S/Treningsøkta.no, øvelsesbank

BIL Fotball anbefaler trenerne i barnefotballen å sette seg inn i mulighetene som S2S/Treningsøkta.no gir for å organisere treninger og finne riktige øvelser for spillergruppen.

Det blir også tilgjengeliggjort øvelser på bonesil.no/fotball under Øvelsesbank. Vi oppfordrer trenerne i klubben til å dele gode tips og øvelser med hverandre, enten på Trenerforumet, via Øvelsesbanken eller på andre måter.



UNGDOMSFOTBALLEN (13-19 ÅR)

Differensiering

I ungdomsfotballen spiller lagene i divisjonsbaserte seriesystemer. Mange klubber velger da treningsgrupper ut fra seriesystemet. NFFs råd er å beholde årstrinnene samlet, men med differensiert treningspåvirkning. Dette virker både ferdighetsutviklende for flere og motvirker frafall.

Lavterskeltilbud og satsingsgrupper

Utviklingsplaner for en lavterskelgruppe og en spille-utviklingsgruppe har forskjellige utgangspunkt. En lavterskelgruppe har mindre aktivitetsnivå, og målet er å skape stor aktivitet på spillernes egne premisser. Grad av medbestemmelse er stor.

For spillerutviklingsgruppen er aktivitetsnivået større (flere økter), og totalbelastningen øker. Treningene blir mer styrt av fotballfaglige tema. Motivasjonen for å nå lengst mulig og bli best mulig ut fra egne forutsetninger fordrer at spillerne får et eierforhold til egen utvikling.

I BIL Fotball vil det som oftest være ønskelig å holde gruppen (årskullet) samlet på treningene, slik at venner møtes til trening på samme tid og sted. De som vil satse mer kan få tilbud om ekstra treninger, hospitere med eldre lag eller delta på krets-/sonetreninger. Differensiering - som beskrevet over - er også et godt virkemiddel for å gi et tilpasset tilbud til lavterskel- og satsingsgrupper av spillere.

Keepertrening

I Bønes IL skal vi legge til rette for at alle som ønsker å spille keeper skal få rollespesifikk trening. Alle keepere i klubben tilbys minst 1 keepertrening i uken på tvers av aldersgrupper. På lagstreningene skal det settes av tid til keeperoppvarming så som grep og fallteknikk før vi begynner med avslutningsøvelser og spill. Dette kan gjøres av en trener eller at keeperne er så godt skolert at de klarer å gjennomføre det selv.



Alder	Rekruttering av keepere	Rollespesifikk trening	Fokus	Mål
8-12 år	Rullere på keeperplassen med de spillerne som viser størst interesse	1 økt pr. uke	1. Posisjonering i forhold til ball i egen boks 2. Distribusjon (kast/spark) 3. Innføring av basisferdigheter 4. Treningsmentalitet	1. Gjøre taktisk gode valg i oppbyggende spill 2. Utvikle evnen til å hindre scoring
13-14 år	Spesialisere de keeperne med størst interesse.	1 økt pr. uke	1. Videreutvikling av basisferdigheter 2. Vurdering og valg 3. Kommunikasjon 4. Fortsatt være utespiller når det er mulig 5. Treningsmentalitet	1. Gjøre gode taktiske valg i defensive involveringer 2. Gi enkle beskjeder for å hjelpe laget 3. Utvikle minst 2 spesialiserte keepere
15-16 år	Utvikle og spesialisere de mest talentfulle keeperne. Enkelte kamper som utespiller	1 økt pr. uke	1. Terping av teknikk 2. Kommunikasjon 3. Fysikk (styrke/spenst/hurtighet) 4. Aktiv medspiller 5. Treningsmentalitet	1. Utvikle god teknisk-taktisk ferdighet 2. Kommunisere aktivt og ha klare avtaler med forsvaret
17-19 år	Utvikle keepere med tanke på framtidig A-lagsspill	1 økt pr. uke	1. Terping av teknikk 2. Mye ut av komfortsone 3. Offensiv 4. Treningsmentalitet	1. Styre medspillerne sine 2. Framstå med trygghet og autoritet

Skadeforebygging gjennom oppvarming og basistrening

I de første årene av ungdomsfotballen er Skadefri/spilleklar-sekvensen viktig å innføre som oppvarmingsøvelse, både på trening og kamp. Den gjør spillerne klar til innsats, samtidig som det er skadeforebygging i å gjøre disse øvelsene.

Når spillerne blir eldre (fra ca 15-16 år) kan man vurdere å innføre Prepp'en (ny fra NFF i 2018) som oppvarming. Den er utviklet for å øke frekvens og forbedre kroppsposisjonering. I denne alderen begynner ofte lagene med organiserte basistreninger, spesielt mellom sesongene, for å styrke kjernemuskulatur og forbedre balanse, fleksibilitet og motorikk.

S2S/Treningsøkta.no / Landslagsskolen

I S2S ligger det en rekke gode og nyttige øvelser for ungdomsfotballen, spesielt i Landslagsskolen 13-16 år. Her er det mange gode forsvar- og angrepsøvelser. Mange av øvelsene kan benyttes både for lavterskel- og spillerutviklingsgruppe.

SENIORFOTBALLEN (20+ ÅR)

BIL Fotballs seniorlag skal ha kvalifiserte/skolerte trenere med de nødvendige ressurser i trener-/leder-teamet.

Seniorlagene er i utgangspunktet først i rekken når treningstidene tildeles, men vil normalt få de seneste tidspunktene (slik at de yngre lagene kan trene på ettermiddag og tidlig kveld).

I sesonger med små seniorgrupper kan det være fornuftig å samkjøre med juniorlag for å få nok spillere på trening.



ROLLER OG FUNKSJONER

Den sportslige aktiviteten i klubben er avhengig av at følgende roller er bemannet av kompetente ressurser:

Sportslig leder:

En sportslig administrativ rolle som innebærer å følge opp klubbens sportslige plan. Har ansvar for trenerforum og sikrer at det er god aktivitet og at god differensiering blir ivare tatt på alle årstrinn. Sportslig leder styrer i tillegg hospiteringsordningene i klubben.

Sportslig utvalg (SU):

Består av 3-5 klubbtrenerne fra barne-, ungdoms- og seniorlagene, samt Sportslig leder. Møter 4-6 ganger i året. Får oppgaver fra og rapporterer til Fotballstyret.

Trenerveileder:

Dette er trenernes trener i klubben. Har ansvar for oppfølging og veiledning på feltet gjennom lagsbesøk, trenermøter og veiledning i praksis. Oppfølging på «feltet» bør inkludere:

- Organisering av treningsøkten
- Veiledning av spillerne
- Kampløp
- Verdisett i praksis

TRENERMØTER

BIL Fotball mener det er viktig å ha møteplasser og tiltak for trenere som går på tvers av både årstrinn, kjønn og funksjoner. En slik møteplass kan være jevnlig trenermøter der klubbtrenerne kan dele erfaringer og lære av hverandre. Slike møteplasser gir også klubben mulighet til å forankre sportsplanen og de verdier, mål og virkemidler klubben arbeider etter hos dem som legger til rette for aktiviteten – trenerne.

FORELDREMØTER

Klubbens lag gjennomfører foreldremøte før hver sesong hvor følgende tema bør være med:

- Klubbens verdsett, visjoner og målsettinger
- Lagets kjøreregler på og utenfor banen - Fair Play
- Årsplan inkl treningstider, seriekamper, cuper/turneringer
- Kommunikasjon foreldre - lag - klubb

NETTSIDE

Klubbens verdier og virkemidler ligger lett tilgjengelig på klubbens hjemmeside. Facebook brukes også aktivt som kommunikasjonsmåte mot publikum, samt mellom lagenes trenere, spillere og foreldre.

DATAVERKTØY

BIL Fotball søker aktivt å benytte gode, effektive og praktiske hjelpemidler i planlegging og gjennomføring av sine aktiviteter. Et anbefalt verktøy er S2S/Treningsøkta, som NFF stiller gratis til disposisjon for sine medlemsklubber. Klubben ønsker at alle lagledere og trenere skal gjøre seg kjent med S2S/Treningsøkta og vurdere hvordan laget/gruppen deres kan utnytte dette som et utviklingsverktøy.