

SPORTSPLAN

IL BJØRN

FOTBALL



Innholdsliste

1.0 Innleiing	3
1.1 Omgrepsavklaring	3
2.0 Fotballens verdigrunnlag = IL Bjørn sitt verdigrunnlag	3
3.0 Hovudmål	4
3.1 Våre FairPlay målsetjingar	4
4.0 Overordna retningslinjer for fotballaktiviteten	5
4.0.1 Aktivitetsprinsipp gjeldande for all treningsaktivitet	5
4.0.2 Utviklingsperspektivet	5
4.0.3 Differensiering	5
4.1 Generelle retningslinjer for barnefotballen	6
4.1.1 Barnefotballen skal basere aktiviteten på desse grunnprinsippa	6
4.2 Generelle retningslinjer for ungdomsfotballen	6
4.2.1 Differensiering skal gjennomførast på ein eller fleire av desse måtane	7
4.3 Generelle retningslinjer for seniorfotballen	8
4.4 Generelle retningslinjer for trenarar, trenarkoordinator og lagleiar	9
4.4.1 Trenar	9
4.4.2 Trenarkoordinator	9
4.4.3 Informasjon til spelargruppa om spelarar som er uttekne til ulike tiltak	9
4.4.4 Følgjande kompetansekrav er ønskjeleg for klubben sine trenarar	10
4.4.5 Lagleiar	10
4.5 Klubben sine forventingar til trenaren	10
4.5.1 Trenaren sine bod	11
4.6 Generelle retningslinjer for rekruttering og utvikling av dommarar	11
4.7 Utvikling av sosiale ferdigheiter	12
4.7.1 Spelarane skal gjennom trenings- og kampaktivitetar lære å	12
5.0 FairPlay	13
5.0.1 FairPlay- foreldrevettreglar	13
6.0 Aktiviteten	14
6.1 Praktisk treningsarbeid	14
6.1.1 Barnefotball, miniputt 6-9 år	14
6.1.2 Barnefotball, lillejente/-gutt 10-12 år	14
6.1.3 Ungdomsfotball, småjente/-gutt 13-14 år	15
6.1.4 Ungdomsfotball, jenter/gutar 15-17 år	15
7. Viktige tiltak for utviklinga av fotballen i IL Bjørn	16

1. Innleiing

Sportsplanen skal vera eit lett tilgjengeleg og levande hjelpemiddel for spelarar, trenarar, leiarar og foreldre. Sportsplanen skal innehalde retningslinjer og progresjon for arbeidet med utvikling av fotballdugleikar i IL Bjørn fotball.

Planen er retningsgivande og forpliktande for alle som deltek i arbeidet med klubben, og er det viktigaste styringsdokumentet for den sportslege aktiviteten i klubben.

Alle i IL Bjørn skal vera stolte over å dei raude draktene våre, samtidig som me skal fremja ei form for spel og ferdigheiter som er gjenkjennbart, uavhengig av årgang. Me skal ha ein måte å spela fotball på, som både er morosam og utviklande.

Sportsplanen skal evaluerast og reviderast kvart år. Dette vil vera sportsleg utval sitt ansvar. Endringar av sportsplanen skal godkjennast av fotballstyret.

Sportsplanen er delt i to hovuddelar, ein generell del med generelle mål og retningslinjer og ein praktisk del med mål, tema og retningslinjer for treningsarbeidet. Den praktiske delen tek føre seg målsetjingar, og rammer for aktiviteten.

Sportsplanen skal formidlast til foreldre, leiarar, trenarar, via heimeside og på foreldre/lagleiarmøter.

1.1 Omgrepsavklaring

Breiddefotballtilbod er tilbod om fotballaktivitet til alle som ynskjer det, uavhengig av kvar dei er på "ferdigheitsskalaen", eller kva fotballambisjonar dei måtte ha. Differensiering er at klubben ønskjer å tilpasse aktivitetstilboda slik at dei passar den einskilde utøvar best mogleg ut frå føresetnadar, ambisjonar, ynskjer og behov. Hospitering er tilbod om oppflytting av talentfulle, ambisiøse og engasjerte spelarar i treningar og kampar, til den konkurranseklassen dei høyrer heime i, ut frå ferdigheiter, evne, og haldningar. Flest mogleg-lengst mogleg-best mogleg.

2.0 Fotballens verdigrunnlag = IL Bjørn sitt verdigrunnlag

Norges fotballforbund (NFF) sin visjon er **fotballglede og utfordringar for alle**. Dette ligg til grunn for all aktivitet – på og utanfor bana. Barne- og ungdomsfotballen byggjer vidare på tre pilarar. Fotballens verdigrunnlag må sjåast i samanheng med idrettens grunnverdiar og gir ei klar retning på korleis spelarar, lag, trenarar, lagleiarar, foreldre og klubb samhandlar i kvardagen.

3.0 Hovudmål

- På alle nivå i IL Bjørn fotball skal det arbeidast for å skape trivsel og samhald slik at det vert etablert ei sterk klubbkjensle hjå leiarar, trenarar, spelarar og foreldre.
- Klubben skal vere bevisst det sosiale ansvaret i lokalmiljøet ved å gje eit aktivitetstilbod til alle som ynskjer å spele fotball.
- Aktiviteten i IL Bjørn, både sportsleg og administrativt, skal leggjast til rette for å bidra til å utvikle gode fotballspelarar.
- Det er eit mål at klubben skal utvikle spelarar til seniorlag, toppfotball, og at spelarar frå klubben skal vere representert på tiltak i regi av NFF og SFFK (fotballskule, akademilag, sonelag, krinslag, regionslag og landslag).
- IL Bjørn skal gjennom utdanningstilbod, fagleg oppfølging, rettleiing, koordinering av aktivitetane og sosiale tiltak arbeide for kontinuitet og rekruttering både blant trenarar, lagleiarar og administrative leiarar.
- IL Bjørn skal arbeide aktivt for å rekruttere både eigne klubbdommarar og rekrutteringsdommarar. Klubben bør til ei kvar tid oppfylle det kravet til tal dommarar som vert stilt frå SFFK/NFF.
- IL Bjørn skal kjenneteiknast av spelarar med gode og positive haldningar.
- IL Bjørn skal sikre at trenarane har kompetansen dei treng for å sikre god kompetanse på treningsfeltet-for å sikre gode økter, både for dei svake og dei som har kome lengst

3.1 Våre FairPlay målsetjingar:

- Alle i IL Bjørn skal vise respekt for kvarandre på og utanfor bana
- Alle i IL Bjørn ivrar etter eit miljø som er positivt og basert på gjensidig respekt
- Alle i IL Bjørn skal vera med å skape gode haldningar
 - Haldningar overfor seg sjølv
 - Haldningar overfor medspelarar
 - Haldningar overfor motspelarar
 - Haldningar overfor trenarar/leiarar
 - Haldningar overfor dommarar/reglar
 - Haldningar overfor klubben
- Det handlar om respekt!

4.0 Overordna retningslinjer for fotballaktiviteten

Breiddefotball: Me er ein breiddeklubb og NFF sin breiddeformel tryggleik + meistring = trivsel skal leggjast til grunn og vere retningsgjevande for fotballaktiviteten i IL Bjørn.

Prinsippet om at "så mange som mogleg skal stimulerast til å spele fotball så lenge som mogleg" skal stå sentralt.

Rammevilkår: Me skal jobbe etter retningslinjene og regelverket for barneidrett i Norges Idrettsforbund og regelverket for barnefotball i Norges Fotballforbund.

4.0.1 Aktivitetsprinsipp gjeldande for all treningsaktivitet:

- Kom raskt i gang med treninga.
- Organiser treninga slik at det blir flyt i aktivitetane og få nødvendige pausar og køar.
- Pass på at ingen «melder seg ut» og vert passive.
- Hensiktsmessige inndelingar og størrelser på gruppene.
- Bruk ballen i så mange av aktivitetane som mogleg.

4.0.2 Utviklingsperspektivet:

- Omsynet til den einskilde spelar si sportslege og personlege utvikling skal gå framfor omsynet til det einskilde lag sine sportslege resultat. Det vil seie at spelarar som vert vurderte som gode nok, har synt stor treningsvilje og gode haldningar, kan bli matcha på høgare nivå framfor på sitt eige lag.
- Det er viktig å passe på at spelaren si totale belastning ikkje vert for stor. Ved for få spelarar tilgjengeleg på spelaren sitt eige lag, skal ein først prøve å hente opp spelarar frå laget under. Dersom det ikkje går, skal spelaren spele på eige lag. Ved ueinigheiter skal trenarane og trenarkoordinator saman løyse dette.

4.0.3 Differensiering:

Tilpassa treningar som tek i vare spelaranes modnings- og ferdigheitsnivå (differensiering) Differensiering handlar om korleis me kan dele inn treningsgruppa og tilpasse treninga til den enkelte. *For det første:* Alle treng ikkje gjera det same på trening.

For det andre: Differensiering handlar ikkje først og fremst om å dele gruppa inn i «dei gode» og «dei mindre gode». Differensiering er å individualisere treninga innanfor ramma av laget.

- Så langt råd er, skal fotballtilbodet tilpassast og leggast til rette slik at alle får spele fotball ut frå sine føresetnadar, ønskjer og behov.
- Treningstider skal så langt som råd tilpassast slik at det er mogleg med hospitering.
- Jenter kan også trene og spele kampar med med gutar i samråd med trenar og trenarkoordinator.
- Jenter som er med på tiltak i regi av kretsen skal ha anledning til å spele med gutane.
- Ved hospitering følgjer spelaren dei retningslinjer som gjeld for laget spelaren hospiterer til.

4.1 Generelle retningslinjer for Barnefotballen, 6-12 år

4.1.1 Barnefotballen skal basere aktiviteten på disse grunnprinsippa:

Likheit: Alle skal ha like moglegheiter til å utvikle ferdigheitene sine på trening og i kamp, uavhengig av kva føresetnadar dei måtte ha. Det er likevel rom for å gje spelarar utfordringar på eit anna nivå gjennom hospitering. Trenarkoordinator skal i samråd med trenar, handtere hospiteringa. Alle skal ha mest mogeleg lik speletid i kamp, men i dei eldste årsklassane vert treningsoppmøte og haldningar noko vektlagd.

Alle skal ha like moglegheiter til å spele i dei ulike posisjonane på bana. Det er eit mål at alle spelarane over tid skal ha fått prøvd seg i alle posisjonane på laget (rotering). Dette inkluderer også å vere keeper.

Jamnbyrdigheit: Trenarar skal prøve å oppnå jamnbyrdigheit mellom spelarar og treningsgrupper, både i trening og kamp. Ved spel i små grupper på trening, t.d. 5'ar lag, skal det setjast saman grupper som har omtrent same ferdigheitsnivå. Dersom det i ei årsklasse er fleire lag, skal desse setjast saman slik at laga er like gode. Det skal ikkje etablerast lag etter ferdigheitsnivå.

Breidde: Tryggleik + Meistring = Trivsel Tryggleik, oppleving av meistring og trivsel i eit miljø skapar motivasjon, som er ein føresetnad for utvikling og læring. Trenar/ lagleiar skal handsame barna rettferdig, vere føreseieleg og konsekvent, setje klare grenser og gi mykje ros for å skape eit trygt og godt læringsmiljø. Det er verdt å merke seg at det å vere rettferdig nokre gonger inneber at du handsamar barn ulikt, rett og slett fordi dei har ulike føresetnadar, og ulike behov for støtte og oppmuntring.

Både på trening og i kamp må det så langt råd er gjevast oppleving av at den einskilde opplever meistring. Det er det du lukkast med som skapar utvikling og motivasjon. Å fokusere på feila ein gjer, kan hemme utvikling. Utfordringar tilpassa den einskilde sitt ferdigheitsnivå er difor viktig.

Utvikling: Det skal vere tillate og akseptert å gjere feil. Trenaren skal rose spelarane når dei prøver å drible eller spele seg ut av vanskelege situasjonar i forsvar, i staden for å sparke ballen høgt og langt vekk. Dette må vere eit grunnleggjande prinsipp for trenaren sin bruk av ris/ros for å skape utvikling.

4.2 Generelle retningslinjer for Ungdomsfotballen, 13-16 år

Dette skal leggst til grunn for utviklingsarbeidet i ungdomsfotballen:

Breidde: På same måte som i Barnefotballen legg ein breiddeprinsippet til grunn i ungdomsfotballen. Dette betyr at det innanfor dei einskilde gruppene skal det bli tilrettelagt for

alle som er motivert for å spele fotball. Treinarane har ansvaret for innhaldet i treningane, og kva læringsmoment som skal vektleggjast.

Differensiering: Det kan vere store skilnadar på spelarane i denne aldersgruppa. T.d. ambisjonar, føresetnadar for utvikling, interesser, behov og moglegheit til å ofre mykje tid på fotball. I eit breiddeperspektiv må klubben, så godt det let seg gjere, møte desse utfordringane ved å gi eit differensiert tilbod til spelarane utanom fellestreningane. Det kan vere egne utviklingsøktar, og hospitering på trening og kamp med laget i klassen over.

4.2.1 Differensiering skal gjennomførast på ein eller fleire av desse måtane:

Treningsøktar:

Med fleire trenarar rundt ei gruppe kan ein dele gruppa, og gje utfordringar ut frå deira faktiske ferdigheiter. Det må ikkje verte faste grupper. På denne måten sørgjer ein mellom anna for at spelarar blir stimulert av andre som er komne lenger i utviklinga.

Hospitering:

Klubben skal tilby hospitering til talentfulle, ambisiøse og engasjerte spelarar. Hospitering skal innførast frå åsklassane 8 år og oppover. Klubben skal gje tilbod om oppflytting til den konkurranseklassen som dei ut frå ferdigheiter og haldningar høyrer heime i, ut frå prinsippet *"har du gode nok ferdigheiter, og er mentalt og fysisk moden nok, er du gamal nok"*. Dette må individuelt tilpassast, og betyr at spelaren som hovudregel trenar og spelar kampar med eige lag, men får tilbod om trening og kampar i eldre konkurranseklasse. Er det viktig i eit utviklingsperspektiv at ein spelar bør spele 11'ar-fotball, men berre har tilbod om 9'ar eller 7'ar-fotball i sin klasse, bør spelaren spele flest mogeleg kampar på 11'ar-lag. Ved for få spelarar tilgjengeleg på spelaren sitt eige lag, skal ein først prøve å hente opp spelarar frå laget under. Dersom det ikkje går, skal spelaren spele på eige lag. Hospitering skal gjennomførast etter spelaren sine ynskje, i samråd med trenarkoordinator og dei respektive lag sine trenarar, og foreldra til spelaren. Det er viktig å passe på at spelaren si totale belastning ikkje vert for stor.

Samarbeid med toppklubbar: Dersom IL Bjørn har spelarar som har haldningar, ambisjon og evne til å utvikle seg til å kunne spele på eit høgare nivå enn det klubben kan tilby, vil klubben søkje samarbeid med toppklubbar for hospitering og oppfølging der. Spelaren SKAL vere i sentrum!

Keepertrening: Det skal vere fokus på keeperen i det ordinære treningsarbeidet. Det er viktig at våre keeperar deltek på aktivitetar i regi av SFFK.

Belastning: Spelarar som har mykje aktivitet gjennom trening, kamp, hospitering, utviklingsøktar og deltaking på sone-/akademi-/krinslag, må ha ein kvalitetssikra kalender for sin

aktivitet ,for å unngå for stor belastning. Trenarkoordinator saman med spelar sin trenar, har ansvar for dette.

4.3 Generelle retningslinjer for seniorfotballen

Seniorlaga skal:

- Gje tilbod til dei som vil spele seniorfotball i IL Bjørn.
- Ha utvikling av spelaren i fokus.
- Seniorlaga skal vere eit lag med lokale spelarar der ein skaper ein kultur for utvikling og trivsel.
- Gje tilbod om hospitering til dei spelarane klubben meiner bør få større utfordringar.
- Utvikle ein eigen spelestil, der tru på egne ferdigheiter står i fokus.

Spelarar på jente-/gutelag som har gode nok ferdigheiter, haldningar og motivasjon skal ha tilbod om å delta på seniorlaget sine treningar og kampar. Kvar einskild spelar i IL Bjørn skal ha tilbod om sportslege utfordringar. Før hospitering vert gjennomført skal det forankrast hjå trenarkoordinator, laga sine trenarar, spelaren og føresette. Trenarane vurderer og føl opp aktuell spelar i forhold til samla belastning. Trenar for gute-/jentelag og seniorlag skal ha dialog kring hospiteringa. Spelaren si utvikling skal stå i sentrum, og vere avgjerande for kva lag spelaren til ei kvar tid spelar kampar for. Det skal lagast periodeplanar (månadsplan), der det klart kjem fram kvar spelaren til ei kvar tid skal trene/spele. Trenarane for dei aktuelle laga har ansvar for utarbeiding av dette.

Spelarar som deltek på kretslag, regionslag, landslag skal ha tilbod om å trene/spele på høgare nivå i klubben enn der spelaren høyrer til. Dette for å gi spelaren den rette utfordringa. IL Bjørn rettar seg då etter føringar/oppmodningar frå SFFK/NFF. Spelarar som gir seg med å spele fotball må oppmodast om å ta på seg andre funksjonar i klubben, som til dømes dommar, trenar, leiar

Seniorspelarar i IL Bjørn skal fylle desse krava:

- Ansvar for å møte, prioritere, og melde frå til kampar og treningar i god tid.
- Ta del i miljøskapande aktivitetar og bidra i miljøet.
- Delta i tiltak inn mot aldersfastlagd fotball som t.d. treningar, fotballskule og dømming på IL Bjørn sine arrangement.
- Gje positive tilbakemeldingar på og utanfor bana.
- Vere lojal og ta saker opp internt og direkte.
- Vere ein lagspelar og praktisere Fair Play.
- Alle spelarar skal signere kontrakt.
- Gjere det ein kan for å halde seg i god form ved skadeperiodar og i feriar.
- Vere til stades på ein del av laget sine fellestreningar i skadeperiodar.
- Stille på dei dugnadane ein får tildelt.
- Ta vare på utlevert utstyr.
- Betale treningsavgift innafør fristar.

4.4 Generelle retningslinjer for trenarar og trenarutvikling

4.4.1 Trenar:

- Ansvar for kvart lag sin sportslege aktivitet
- Førebu og gjennomføra laget sine treningar
- I samråd med lagleiar, planlegga og gjennomføra kampar, turneringar og sosiale tiltak
- Delta på klubben sitt trenarforum
- Delta på trenarmøte i regi av fotballkretsen
- Generell oppfølging av spelargruppa i alle samanhengar. Alle er like mykje verdt i eit totalbilette

Tal trenarar: I barnefotballen bør det for kvar treningsgruppe som eit minimum vere ein trenar per ti spelarar. Som trenarar i desse klassane er det ynskjeleg at interesserte foreldre tek trenaransvaret. I tillegg til trenarapparatet, skal kvart lag ha minst ein lagleiar.

Utdanning: Klubben skal gje alle trenarar, leiarar og dommarar tilbod om relevant utdanning/ kurs innanfor rammene gitt av NFF og SFFK. Slik utdanning kan gjennomførast internt i klubben, i samarbeid med andre klubbar eller i regi av fotballkretsen eller NFF.

Fagleg bistand: Trenarkoordinator skal gje fagleg bistand og rettleiing til trenarar som måtte ønske det på alle nivå i IL Bjørn fotball.

Trenarforum: Trenarar frå alle lag skal samlast til trenarmøter i regi av trenarkoordinator/ fotballstyre for informasjon, planlegging, diskusjon og erfaringsutveksling. Trenarforum skal bidra til kontinuerleg sportsleg utvikling av klubben sine trenarar. Det er eit mål at det skal avviklast 3 trenarforum kvart år.

4.4.2 Trenarkoordinator:

- Skal vera eit bindeledd mellom fotballstyret og trenarane i klubben
- Fylgje opp at IL Bjørn fotball sin sportsplan vert oppfylt. Delta i årleg revisjon av sportsplanen i sportsleg utval.
- Styra klubben sin ordning for hospitering
- Førebu og halda trenarforum i IL Bjørn
- Følgja opp og koordinera trenarutdanning saman med arrangementsansvaleg

4.4.3 Informasjon til spelargruppa om spelarar som er uttekne til ulike tiltak:

Når spelarar vert uttekne til sone-/krets-/landslagstiltak eller skal hospitere, skal trenarane informere resten av gruppa på eit tidleg tidspunkt. Det er viktig med openheit rundt dette slik at me klarer å behalde eit godt miljø der heile gruppa kan gje i støtte til dei spelarane dette gjeld.

4.4.4 Følgjande kompetansekrav er ønskjeleg for klubben sine trenarar:

- **Barnefotball (6-12 år):** Ein trenar per lag med minimum barnefotballkvelden. Ein trenar per årskull med minst eit delkurs frå Grasrottrenarutdanninga.
- **Ungdomsfotball (13-17 år):** Ein trenar per lag med ungdomsfotballklubben. Ein trenar per årskull med Grasrottrenarutdanning.
- **Senior:** UEFA B-utdanning/Trenar 2. Ynskjeleg med UEFA A-utdanning/Trenar 3. Alle kompetansekrav må sjåast i samanheng med det einkilde lag sitt aktivitetsnivå og ambisjonar.

4.4.5 Lagleiar:

- Har ansvaret for alle ikkje-sportslege aktivitetar som er knytt til kvart lag
- Ha ansvaret for kontakt mellom klubben og foreldre / føresette
- Samarbeida med klubben sin materialansvarleg
- Samarbeida med klubben sin kioskansvarleg
- Delta på lagleiar møte i regi av fotballkrinsen

4.5 Klubben sine forventningar til trenaren

- Trenaren skal vera ein rollemodell
- Trenaren skal utvikla dei unge sine fotballferdigheiter
- Alle trenarar skal møte presis og er godt førebudd til kvar trening.
- Vera positiv og ha godt humør! Ros er betre enn ris. Oppmuntre, motivere og rettleie spelarar som gjer sitt beste for å lukkast
- Vere bestemt og rettferdig
- Det er trenaren/leiararen si oppgåve og plikt å følgje dei reglar og retningslinjer som blir sette opp.
- Alle trenarar som skal trene Bjørn-lag skal møte i Bjørn-klede på trening og kamp. (Vise stoltheit ovanfor klubben)
- Sørge for stor aktivitet under trening
- Vere ein feilrettar i staden for berre ein feilsøkar
- Skal ha kompetanse for å sikre kvalitet på treningsfeltet, for å sikre gode økte – både for dei svake og dei som har kome lengst.
- Auka kompetanse og erfaring gir meir og betre fotballaktivitet både i breidde og i topp.
- Klubben skal legge til rette for trenarutdanning, gjennom eigne trenarforum og samarbeid med kretsen og SFFK. Trenar må vera villig til å etterutdanna seg. Vera tolmodige og framtidsretta med langsiktige mål

- Utvikla eit godt samarbeid med dei øvrige trenarane og trenarkoordinator
- Som trenar i IL Bjørn er det viktig å skape trygghet, prøve å sjå alle spelarane, gje positiv tilbakemelding på kvar økt, t.d. nemne alle med namn på treningar
- Vera engasjert og vera tydeleg på kva dei trenar på. Variere øvelsar for å heve det sportslege nivået og auke spelarane sine fotballferdigheiter
- Variasjon kan vera skadeforebyggande, og ein blir meir motivert
- Meistringsglede, spelarane skal ha det kjekt på trening,
- Få fram gleda ved å spela fotball, avdramatisera resultat. Ta seg tid til å lytta og snakka med spelarane (både før og etter trening)

4.5.1 Trenaren sine bod

- Erkjenn at spelarane er ein mykje større ressurs for laget sine resultat , enn trenaren sjølv
- Kjenna seg sjølv, sine sterke og sine svake sider, innrømme feil, innsjå verdien av samarbeid
- Ha ein open, rettferdig kommunikasjon med alle spelarane
- Sjå på det som viktig å få spelarane sine idear fram
- Setja pris på usemje, ta det som eit teikn på at spelarane er engasjerte, samarbeid og usemje høyrer saman. Kritikkk må ikkje berre tilbakevisast
- La spelarane få delta i prosessen med å fastsetja mål og retningslinjer for laget
- Skapa forståing for medansvar, det gjeld utstyr, sportslege resultat, og eigen utvikling treningsutbytte, forpliktingar, osv.
- Kartleggja spelarane sine individuelle behov og tilpasse treningane deretter

4.6 Generelle retningslinjer for rekruttering og utvikling av dommarar

Klubben sitt fotballstyre skal peike ut ein dommaransvarleg som har hovudansvar for rekruttering og oppfølging av klubben sine dommarar. Klubben skal, enten internt eller i samarbeid med andre klubbar eller fotballkrets, halde klubbdommarkurs minst ein gong annakvart år. Trenarar og leiarar for lag med spelarar i aktuell alder har eit særskilt ansvar for å ta del i arbeidet med rekruttering av dommarar i klubben.

Dommarane skal ha tilbod om fagleg oppfølging frå dommaransvarleg i klubben. Jenter og gutar i aldersklassen 14-17 år skal delta på klubbdommarkurs. Spelarar som tek på seg dommaroppdrag i aldersfastlagd fotball, skal få honorar for kvar kamp dei dømmar. Jenter og gutar i aldersklassen 15-17 år bør motiverast til/oppmodast om å delta på rekruttdommarkurs.

4.7 Utvikling av sosiale ferdigheiter

Dette er ferdigheiter som er generelle og vedkjem alle spelarar, trenarar og leiarar på alle nivå i klubben.

4.7.1 Spelarane skal gjennom trenings- og kampaktivitetar lære å:

Ta ansvar for:

- eige og andre sitt utstyr. Ta med og ha orden i utstyret.
- andre sin trivsel.
- eiga utvikling som fotballspelar. Vere topp konsentrert på trening og kamp, eigentrening, trene for å bli betre, ta initiativ med og utan ball.
- laget sine resultat. Ta din del av ansvaret for korleis kampen vart.

Vise respekt for:

- andre menneske sine meiningar. Lære å lytte og vurdere før ein seier noko.
- andre menneske si tid. Komme tidsnok til trening, kamp og møte.
- fløytesignal frå trenar/dommar.
- dommaren sin situasjon. Aksepter avgjerder –uansett. Dommaren gjer sitt beste.
- klubben sitt arbeid. Vis stoltheit overfor klubben, og sørg for at den vert godt omsnakka.

Vise disiplin ved å:

- syne god folkeskikk.
- utføre planlagte oppgåver –på og utafor bana.
- ta siger og tap med fornuft. Arroganse vert ikkje tolerert. Eit tap kan brukast til noko konstruktivt som me kan lære av.

Vere konsentrert:

- på treningane og i kampar. Til dømes: Ville vinne nærkampar, spurtduellar
- når de deltek på møter; Delta aktivt, gjer greie for ditt syn, ver lojal mot klubben sine val og verdiar.

Vere engasjert:

- på trening og i kampar. Gå inn for å prestere. Ver løysingsorientert.
- i møte. Delta aktivt og del synspunkta dine i plenum, ikkje berre i små grupper etter trening og kamp.

Vere tolerant i høve til:

- medspelar sine feil. Det vert gjort feil i fotball. Ikkje kjeft/bli sur på den som gjer feil
- trenarar/leiarar sine feil. Ta opp saker du er uenig i plenum eller bruk spelarrepresentantane,
- dommarar sine feil. Å dømme er vanskeleg. Samanlikn tal feil du gjer og dommaren gjer.

Det er trenar/lagleiar si oppgåve og plikt å følgje opp dei reglar og retningslinjer som gjeld. Både barn og unge vil stadig prøve ut kvar grensa går. Ikkje “snu ryggen til” når det skjer episodar – brot på reglane. La spelaren forklare seg, og gje eventuell irrettesetjing “under fire auge”.

Ver klar over at din eigen oppførsel er viktig. Barna gjer som du gjer –ikkje som du seier!

5.0 Fair Play

Fair Play er meir enn berre gule og raude kort. Fair Play handlar om korleis me oppfører oss mot kvarandre både på og utanfor bana. Me skal ha ein klubbkultur som er prega av FAIR PLAY og gode haldningar til idretten vår, motstandarane våre og til kvarandre.

I alle fotballkampar som spelast på IL Bjørn sine arenaer skal det gjennomførast Fair Play helsing før og etter kamp. Fair Play helsinga er eit uttrykk for gjensidig respekt.

Alle trenarar og lagleiarar i IL Bjørn fotball, skal skrive under på klubben sin Fair Play kontrakt.

Lagleiarar og trenarar har ansvar for at alle spelarar på sine respektive lag, skriv under Fair Play kontraktar i forkant av sesongen. Det oppfordrast til å nytte første trening til å gjennomgå Fair Play reglane og skrive under kontrakten.

Til alle heimekampane skal det vere kampvertar med eigne vestar. Desse vestane skal vere merka med Fair Play-logo. Alle i IL Bjørn skal vise respekt for kvarandre på og utanfor bana

Foreldre:

- Møter opp på kampar for å visa interesse og støtte.
- Møter opp på treningar, å foreldremøte og andre arrangement.
- Støttar opp om alle spelarane på laget
- Blandar seg ikkje inn i saker som har eit sportsleg grunnlag som til dømes laguttak, speletid og treningsform.
- Stolar på at tillitsvalde i klubben tek seg av sportslege avgjerdslar
- Stiller opp for laget og klubben gjennom verv og dugnad

5.0.1 Fair Play-foreldrevettreglar

- Støtt opp om arbeidet til klubben. Verdisynet i klubben vert forankra gjennom foreldremøte.
- Møt opp til kampar og treningar. Du er viktig for spelarane og miljøet.
- Gje oppmuntring til spelarane i med- og motgang. Det gjev tryggleik, trivsel og motivasjon til å bli verande lenge i fotballfamilien.
- Me har alle ansvar for kampmiljøet. Gje ros til begge lag for gode prestasjonar og Fair Play.

- Respekter at trenaren leiar laget. Konstruktiv dialog om gjennomføring kan takast opp med trenar og klubb i etterkant.
- Respekter dommaren si avgjerdsle, sjølv om du av og til er uenig.
- Det er ditt barn som spelar fotball. Ver positiv og støttande, då er du ein god medspelar!

6.0 Aktiviteten

6.1 Praktisk treningsarbeid

Alt treningsarbeid skal ta utgangspunkt i fotballen sine basisområde:

1. Pasningsferdigheter
2. Mottaksferdigheiter
3. Dribleferdigheiter
4. Taklingsferdigheiter
5. Avslutningsferdigheiter

Me nyttar øvingsbanken til NFF: www.treningsokta.no. Alle trenarar har tilgang der.

6.1.1 Barnefotball, miniputt 6-9 år

Målsetjing: Primært sosialt og leikprega. Fokus må vere på å lære reglar, basisferdigheitar og å spele saman.

Sesong: 1. mars – 1. Oktober. Kan ha 1 trening i veka i november-februar. Sommarferie juli-medio august.

Treningar: 1-2 treningar i veka, 60-90 minutt per trening.

Kampar: Alle skal spele tilnærma like mykje, og få prøve ut ulike roller på bana. Alle laga skal delta på alle fire miniputtturneringane i regi av SFFK. Andre turneringar kan kome i tillegg.

Variasjonar i vektlegging vil veksle ein del med alder og nivå, men «spel mot»-aktivitetar bør som regel utgjere halvparten av treningstida.

6.1.2 Barnefotball, lillegut/-jente 10–12 år

I denne aldersgruppa går ein over i 7'ar fotball. Det er viktig å legge opp til at idrettsaktiviteten skal vere prega av at det vert drive allsidig. Treningsaktiviteten skal vere mest mogleg prega av bruk av ball.

Målsetjing: Aktivitetane skal vere sosialt og lystprega, i tillegg vekt på sportsleg utvikling (teknikk og samhandling).

Sesong: Kalenderåret. Sommarferie juli–til byrjinga av august.

Treningar: 2 gonger i veka. Spelarane må oppmuntrast til å drive eigentrening på moment ein påpeikar på fellestreningane. Utanom kampsesong oppmodar me om basistrening.

Kamper: Deltak i ordinær serie. Alle skal spele, men treningsoppmøte og haldningar skal vere med og legge føringar for speletid. Gjerne rullering. Dei får dekka påmeldingsavgifta til ei valfri turnering.

6.1.3 Ungdomsfotball, smågut/-jente 13–14 år:

I denne aldersgruppa er det ulike spelformer, 7'ar, 9'ar og 11'ar fotball.

Målsetjing: Sosialt og lystprega, med vekt på vidare sportsleg utvikling. Meir resultatorientert, konkurranse-elementet i kamp kan stimulerast, men ikkje reindyrkast.

Sesong: Sesongen varer heile året, med redusert aktivitet november til januar.

Treningar: 2 fellestreningar pr. veke. Utanom kampsesong oppmodar me om basistrening. Spelarane skal oppmuntrast til å drive eigentrening på moment som vert gjennomgått på fellestreningane.

Kamper: Deltak i ordinærserie. Avgrensa tal treningskamper. Alle skal spele.

Cupar: Får dekka påmeldingsavgifta til ei valfri turnering.

Alle skal spele: Det er viktig å variere og prøve ulike plassar, men det er ein fordel at den einskilde spelar får lenger tid i kvar rolle. Treinar styrer dette. Treningsoppmøte, haldningar, ferdigheiter og prestasjonar skal legge føringar for speletid. Det betyr at alle ikkje spelar like mykje, men alle skal spele!

6.1.4 Ungdomsfotball, gutar/jenter 15 – 17 år

I denne aldersgruppa vil det kunne vere ei utfordring at det kan vere skilnadar i gruppa i forhold til ferdigheiter, og fotballambisjonar på eigne vegne. Difor må ein i denne årsklassa legge til rette for hospitering og differensiering innan gruppa. For å gjere overgangen lettare til vaksenfotballen i klubben, bør trenarar frå herre/dame, delta på nokre av treningane til gruppa, for på den måten redusere «terskelen» frå aldersfastlagd til senior.

Treningsoppmøte, haldningar, ferdigheiter, prestasjonar og resultat skal legge føringar for speletid. Det gjer at alle ikkje spelar like mykje. Alle skal spele, men trenar regulerer speltid utifrå prestasjonar, nivå og resultat. Treinar skal òg ha fridom til å disponere laget for å få eit best mogleg resultat.

Målsetting: Sosialt og lystprega, med vekt på vidare sportsleg utvikling. Meir resultatorientert, konkurranseelementet skal stimulerast, men ikkje reindyrkast. Viktig å framleis ha ein utviklingsorientert basis i arbeidet.

Sesong: Sesong heile året, med redusert aktivitet i november og desember. Dei mest ambisiøse og treningsvillige skal ha tilbod om å trene frå slutten av oktober til januar.

Treningar: 2-3 fellestreningar per veke. Utanom kampsesong oppmodar me om basistrening. I denne alderen er det viktig å stimulere til mykje trening, med eigentrening i tillegg. Det kan vere aktuelt å bremse aktiviteten i periodar for spelarar som er småskada eller slitne.

Kamper: Deltar i ordinær serie. Avgrensa tal treningskamper.

Cupar: Laget kan delta i ei lokal og ei nasjonal/internasjonalt turnering. Laget må organisere dugnadstiltak sjølv for å dekkje kostnadane ut over påmeldingsavgifta. Det er viktig å starte dette arbeidet i god tid.

7.0 Viktige tiltak for utviklinga av fotballen i IL Bjørn:

1. Innføre sportsplanen i barne- og ungdomsfotballen for å gje eit betre tilbod om trening og kampar i den aldersfastlagde fotballen. Med dette kan ein tilføre seniorlaga fleire gode fotballspelarar.
2. Ha fokus på trenarutdanning.
3. Halde fram med spelar- og trenarkoordinatorar med ansvar for å fylgje opp trenarar og spelarar.
4. Auke treningsmengda og få ein forbetra treningskultur blant spelarane.
5. Sjå vaksenfotballen og den aldersfastlagde fotballen i heilskap, samspel mellom trenarane og felles tiltak med fotballfagleg innhald, som trenarforum.
6. Delta på utviklingstiltak og samlingar som SFFK/NFF og andre legg til rette for.
7. Legge til rette for at vaksne spelarar med jobb og familie kan spele for klubben.
8. Samarbeide med andre lokale/regionale klubbar, slik at våre spelarar, trenarar og leiarar kan hente impulsar og delta i aktivitetar der.

Vedlegg:

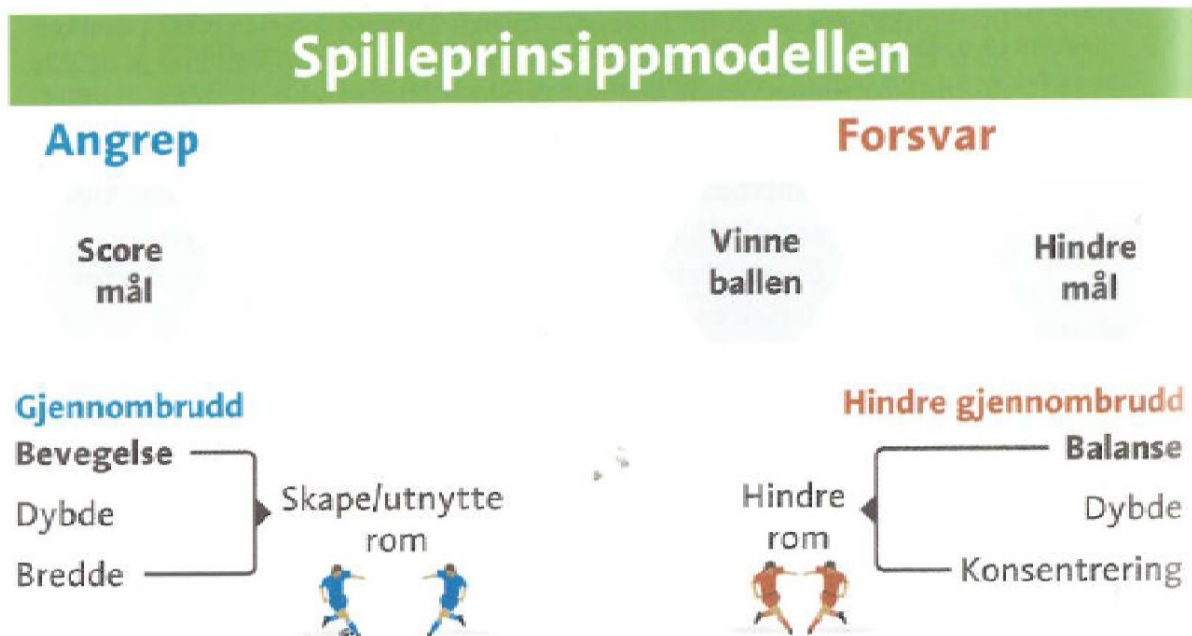
1. Spelprinsippmodellen

Lenker:

1. Grasrottenarkurs: <https://www.fotball.no/trener/grasrottrener/nff-c--lisensutdanningen/>
2. Treningsøkta: <https://no-fotball.s2s.net/home/>
3. Sjå Årvoll: <http://www.aarvoll.no/wp-content/uploads/2017/06/Sportsplan-%C3%85rvoll-innledning.pdf>
4. Og for ulike alderskull: <http://www.aarvoll.no/wp-content/uploads/2017/06/Sportsplan-%C3%85rvoll-innledning.pdf>
- 5.

Vedlegg 1.

Spilleprinsippmodellen (figuren under) er i følge NFF eit nyttig hjelpemiddel når ein som trenar/leiar skal legge til rette for ferdigheitsutvikling innan fotballen.



(Modifisert etter Olsen, Larsen og Semb 1994 i Bergo m.fl. 2002:104)

Modellen er òg eit hjelpemiddel for fotballaktiviteten i IL Bjørn, frå miniputt til a-lag. Enkelt sagt handlar det om å score mål og å hindre mål. Innan barne- og ungdomsfotballen er det naturleg å ha ulike fokus når ein snakkar om omgrepet fotballferdigheit. I fotball-litteraturen nyttar ein seg av fire ulike dimensjonar: den individuelle, den relasjonelle, den strukturelle dimensjonen, samt kampdimensjonen. Generelt kan ein seie at den individuelle dimensjonen skal vere fokuset i barnefotballen. Etter kvart som ein blir eldre vil spelarar (og trenarar) utvikle seg. Då er det òg meir naturleg å kople inn dei andre dimensjonane. I det neste kjem ei klargjering knytt til forståinga av dei ulike dimensjonane:

- **Den individuelle dimensjonen** stiller krav til den enkelte spelar. Korleis ein fotballspelar meistrar aktuelle situasjonar avheng blant anna av individet sin evne til å velje og gjennomføre hensiktsmessige løysingar.
- **Den relasjonelle dimensjonen** er viktig for samhandlinga i laget. Med samhandling tenkjer ein evna til å bruke seg sjølv best mogeleg i samspel med medspelarar, samtidig som ein gjev medspelarane anledning til å utnytte sine evner og ferdigheiter på best mogeleg måte.

- **Den strukturelle dimensjonen** seier meir om laget sine retningslinjer. Laget si samla kraft er større enn laget sine individuelle ferdigheiter. Med strukturell dimensjon kan ein til dømes nemne stikkord som laget sin struktur, laget sin strategi, korleis ein organiserer laget, spelestil og lagsystem. Om ein har nokre felles køyrereglar , kan desse reglane vere med å systematisere omverda, samt redusere tal handlingsalternativ.
- Den fjerde dimensjonen er **kampdimensjonen**. Dette er møte med motstandaren. Det å kunne lese og utnytte mogelegheitene gjennom ein kamp, er utfordrande. Det meste ein øver på, både individuelt, relasjonelt og strukturelt vil ein sjå att i kamp. Derfor ser ein her at dei ulike dimensjonane er gjensidig avhengige av kvarandre.
 - Ein fotballkamp består av ei rekkje situasjonar som heile tida tvingar kvar enkelt spelar til **å gjere val** for å løyse nye oppgåver
 - Det inneber krav om ein individuell ferdigheitsdimensjon, der eit godt og sikkert **teknisk** repertoar er vesentleg
 - Det inneber ein relasjonell ferdigheitsdimensjon, der **forståinga, samhandlinga og timinga** mellom spelarane er avgjerande
 - **Handling og handlingsval** dekkar kva spelarane ynskjer å gjera og gjer i spelsituasjonen