

SKAP VÅR FRAMTID

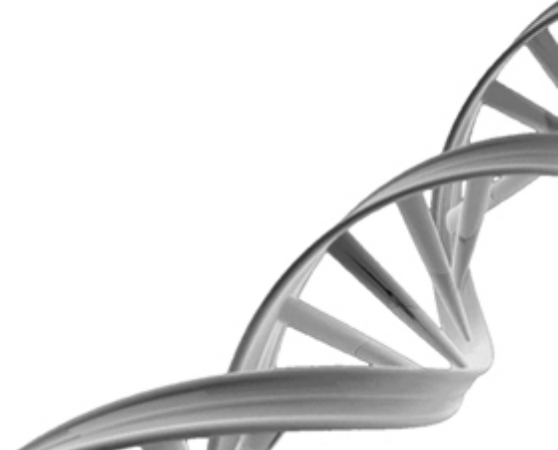
Sportsplan
2015-2020



HUGO VICENTE
Sportslig Leder

***“All our dreams can come true,
if we have the courage to pursue them”***

Walt Disney



Innhold

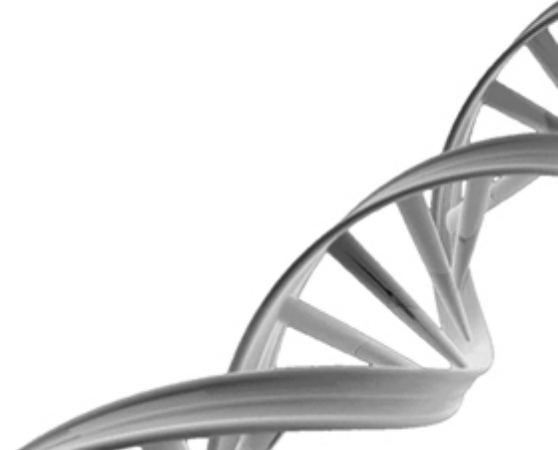
1. Introduksjon
2. Mål og Visjonar
3. Verdier på banen
4. Barnefotball
 - a) Inndeling av lag for jambyrdigleik
 - b) Hospiteringsreglar
 - c) Speletid
 - d) Trenervett
 - e) Turneringsbestemmingar for arrangement i eigen klubb og i ekstern deltaking
 - f) Ekstratilbod
 - g) Implementering av sportsplanen
 - h) Organisering av lag i barnefotball
5. Ungdom Fotball
 - a) Trenervett
 - b) Speletid
 - c) Trenings- og kamptilbod både for lågterskel- og spelarutviklingsgrupper
 - d) Organisering av treningsgrupper
 - e) Hospiteringsreglar
 - f) Spelarevaluering
 - g) Turneringsdeltaking
 - h) Implementering av sportsplanen



Introduksjon

Formålet med dette dokumentet er å skape ei fungerande referanse i alle fotballag i Bergsøy IL – Fotball. Ein gjer dette for å sikre at alle i klubben dreg i same retning, jobbar mot same mål, brukar dei same ideane, metodane og prinsippa, og for at alle skal respektere dei prioritertingane og metodane som er satt for kvar aldersgruppe/utviklingstrinn.

Dette dokumentet skal vere eit hjelpemiddel for alle som er involvert i klubben, og da spesielt for trenarar og lagleiarar. Ein kan bruke dokumentet for å finne vegleiing, anbefalingar og nødvendige retningslinjer for å følgje klubbens visjonar og idear.





Våre mål og visjonar

Vårt hovudmål er å gjere Herøy til ein enda betre plass å bu. Sjølv om dette kan verke veldig ambisiøst, trur vi at vi gjennom fotballen kan vere ein svært viktig samfunnspartner ved å fremme viktige sosiale verdiar som kan hjelpe til med å utvikle betre buvilkår i samfunnet vårt.

I tillegg til dei fordelane idretten har når det gjeld å leve etter ein sunn livsstil, trur vi også at idretten kan vere med på å betre sosial integrasjon og andre viktige verdiar. Dette kan vere verdiar som til dømes teamarbeid; disiplin; innstillingar på og strevet etter å nå mål; forstå viktigheita av hardt arbeid, ofring, trening og førebuingar for å nå desse måla; vere i stand til å handtere suksess og fiasko; og lære å overvinne motgang, fair play og vinnarmentalitet – der siger berre er viktig dersom det er ein konsekvens av alle dei faktorane som er nemnt over. Dette trur vi er avgjerande for framtida og trivselen i samfunnet vårt.



For å kunne skape ei sterk kopling mellom klubben og nye generasjonar slik at dei føler seg stolte av å høre til klubben, meiner vi at det er avgjerande at vi delar og fremmar historia og tradisjonane i vår region, slik at ein kan identifisere seg med klubben og regionen.

Ein Arena For Alle – vårt slagord – er måten vi føler vi kan nå våre mål på. Våre mål arbeider med og for samfunnet, inkluderer alle som ønskjer å spele fotball uansett nivå og evne, og følgjer Visjonen til NFF om: “Flest mulig, Lengst mulig, Best mulig”.

Men som fotballklubb, har vi også draumar, ambisjonar og framfor alt, plikt til å hjelpe spelarane våre med full satsing, ønskjer og ambisjonar som dei har; auke kvaliteten på fotballspelet slik at dei kan nå eit høgare nivå; gi dei eit miljø som utfordrar og støttar dei; hjelpe dei med å utvikle og skape riktig mentalitet for å kunne nå eit profesjonelt nivå eller blir ein del av vårt førstelag; og vere eit godt døme for framtidige generasjonar.



Verdiar på bana

Bergsøy IL - Fotball er ein klubb som også har NFF sin visjon for breiddefotballen om “Flest mulig, lengst mulig, best mulig” som våre verdiar. Vi tilbyr fotballaktivitet for alle barn frå seks årsalderen og oppover, uansett ferdigheitsnivå. Men som fotballklubb har vi også som mål å utvikle fotballspelarar. Derfor skal vi prøve å tilby det beste moglege miljøet til dei som har større ønsker, motivasjon og ambisjonar om å nå eit høgare nivå.

Vi er ein utviklingsorientert klubb med eit mål om å tilby kvalitetstreningar. Derfor skal krava og læringsprosessen alltid vere knytt til eit godt treningsmiljø, der moro og glede av å spele fotball er nøkkelen.



Treningsgruppene skal organiserast på ein måte som gjer at spelarane møter kampproblem og motspelarar som kan lage vanskar for dei, men på same tid skal dei vere i stand til å løyse desse problema og oppnå ein stor del suksess. Dette er avgjerande for utviklinga spelarane har (for hardt eller for lett = ingen utvikling). For å kunne oppnå dette, er differensiering eit viktig verktøy. Men ein skal ikkje berre fokusere på spelarane sine ferdigheiter, men framfor alt haldningar, innsats og engasjement dei viser på trening og kamp.

Klubben har ein modell på spel som vil vere guide for heile utviklingsprosessen. Den skapar ei raud linje og utviklingsmål på kvart utviklingstrinn, slik at alle involverte skal lære korleis vi ønskjer å spele fotball. Dette sikrar at vi ikkje berre utviklar fotballspelarar, men at vi utviklar fotballspelarar som kan spele «vårt» spel.

Barnefotball



EIN ARENA FOR ALLE



Barnefotball

Som seksåring kan ein bli med i vårt fotballprogram. Her er vårt mål å rekruttere så mange som mogleg, ikkje berre spelarar, men også føresette. I barnefotball har føresette ei veldig viktig rolle, ikkje berre ved å støtte barna sine, men også ved å hjelpe klubben med oppgåver som lagleiarar (ansvarleg for organiseringsprosessen for laget og treningane som følgjer klubbens retningslinjer), men også andre nøkkelroller som trenarar.

Klubben vil tilby dei føresette all den støtta dei treng for å gjennomføre slike aktivitetar gjennom møter og andre arrangement. Dette kan til dømes vere: trenarforum der dei kan diskutere og mot ta fornuftige innspel om spelargruppa dei har, trenarutdanningsstadar der dei kan lære og betre dei undervisningsteknikkane dei brukar og lære meir om spelet. Dersom ein i tillegg tek den offisielle trenarutdanninga gjennom fotballkretsen og NFF, kan ein lære kva som er avgjerande for å få ein god standard på kvaliteten.

Det er svært viktig å dele viktige og relevante idrettsverdiar og auke lidenskapen trenarane har for fotball og trening. Dette er også ei viktig fase for trenarane si utvikling i fotball slik at klubben kan tilby utdanna trenarar som kan arbeide saman med føresette-trenarar, støtte dei og gi dei vegleiing i treningar og kampar. Dette er med på å sikre kvalitet og kontinuerleg støtte i prosessen.

Inndeling av lag for jevnbyrdighet

Vi ønsker å fremme differensiering i alle aldersgrupper for å prøve å skape homogene grupper der spelarane kan føle gleda av å oppnå suksess, og i tillegg kan ein auke/senke grada av problema spelarane møter i høve til korleis dei utviklar seg som fotballspelarar og som menneske. Også i kampar er prosessen om korleis ein skal oppnå positive resultat og forståinga om at ein kvar seier skal vere ein konsekvens av prosessen viktigare enn sjølve sluttresultatet. I tillegg skal ein berre sjå på prosessen som eit positiv resultat dersom spelarutvikling faktisk skjer.

Våre retningslinjer:

- **Jenter og gutar skal bli delt inn i åtskilte treningsgrupper.**

Vi vil bruke denne tilnærminga sidan det i verkelegheita alltid vil vere færre jenter som deltek, og da spesielt i tidleg alder. Nylige erfaringar har også fortalt oss at dersom ein blandar jenter og gutar, vil nesten 100% av jentene slutte. Derfor meiner vi at løysinga er å opprette åtskilte treningsgrupper for jenter og gutar sidan jenter mest sannsynleg føler seg tryggare og har meir glede av å berre trene med andre jenter. Dei som treng og ønsker fleire utfordringar kan sjølvsagt hospitere med gutelag.



Inndeling av lag for jevnbyrdighet

- **Treningsgruppene er organisert etter alder.**

Ei gruppe med mindre enn 20 spelarar vil bli slått saman med ei anna aldersgruppe (om det er ei eldre eller yngre aldersgruppe vil bli avgjort av sportslig leiar og trenarane i desse aldersgruppene). Målet er å ha større treningsgrupper, noko som vil sikre større treningskvalitet ved at ein tillèt betre differensiering i treningane.

- **Differensiering er viktig.**

I kvar treningsgruppe, bør spelarane bli differensiert, ikkje berre på bakgrunn av ferdigheitsnivå, men framfor alt basert på kor engasjert og delaktige dei er, dei haldningane dei viser på trening, oppmøte og meistring av dei gjennomførte øvingane. Ideen er å skape meir homogene grupper for å auke nivået på utfordringar mellom gruppene slik at alle kan utvikle seg ved å oppnå suksess med eit tilstrekkeleg nivå på motstanden. Organiseringa av gruppene bør vere dynamisk – dette betyr at når gruppene er oppretta, bør det ikkje vere faste grupper over lengre periodar. Treningane bør fremme regelmessige endringar, anten trening etter trening, eller ved å skifte grupper med jamne mellomrom (kvar veke eller annankvar veke) i høve til utviklingsnivået til spelarane. Dette er viktig for å fremme rettferd, likeverd og ei konstant utfordring for nivået til alle spelarane i gruppa.

- **Lagregistrering/deltaking i turneringar eller ligaer bør gjerast etter aldersgrupper.**

For å sikre nok speletid til alle, skal klubben registrere talet på lag etter kor mange spelarar ein har tilgjengeleg (denne avgjerda blir tatt av sportslig leiar og trenarane). Dersom talet av spelarar er lågare enn det som er nødvendig, bør ein ikkje registrere laget. Minimum av spelarar på kvar lag skal vere:

3ar fotball: 1 lag med 5 spelarar

5ar fotball: 1 lag med 8 spelarar

7ar fotball :1 lag med 12 spelarar



Inndeling av lag for jevnbyrdighet

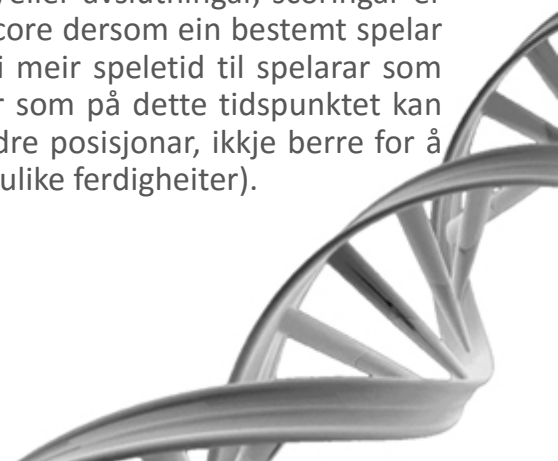
Døme: Dersom ei gruppe med G11 spelarar har totalt 32 spelarar, vill vi registrere to lag med 12 spelarar. Dette blir totalt 24 spelarar. Da vil 8 spelarar stå utan ein tilbod. Sjølv om dette er nok spelarar til at vi kunne ha registrert eit lag til, vil vi ikkje gjer det sidan vi har mindre enn 12 spelarar tilgjengelege. Desse spelarane vil bli delt mellom dei to andre laga. Grunnen til dette er at vi aldri vil ha alle spelarane tilgjengeleg for kampar, pga. forskjellige grunnar. Dette har ført til at spelarar frå andre lag jamleg må spele for eit ekstra lag som igjen har føret til at desse spelarane ofte ikkje har tid til treningar eller at klubben i somme situasjonar må trekke laget fordi ein manglar spelarar. Dette inneberer kostnadar for klubben, og i tillegg er det ikkje positivt for organiseringa av turneringar/ligaer.

- **Kampane bør vere balansert. Å vinne er berre viktig dersom det skjer ei utvikling.**

Vi skal sørge for at – sjølv når stillinga er negativ – vi vil la motstandaren starte oppbygginga ved berre å legge press på dei etter dei har startar sitt spel. Dette gjer vi for å sikre kvalitet i spelet og for ikkje å tvinge dei til å berre skyte vekk ballen.

Juster laget for å halde spelet balansert ved å skape avgrensingar for spelarane.

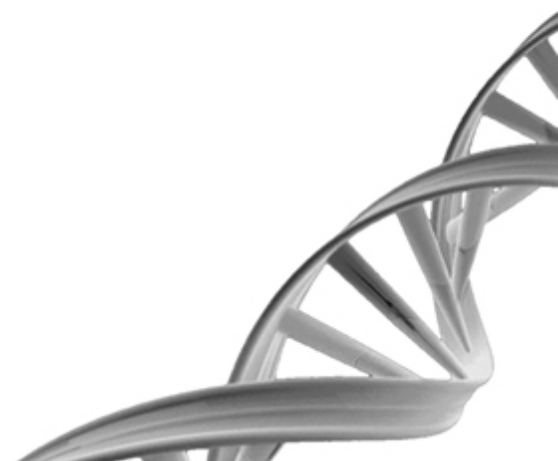
Kvar gong stillinga byrjar å bli ujamn, bør trenaren bruke desse stundene til å jamne ut spelet ved å gi spelarane sine «reglar» for skape fleire utfordringar for dei. I tillegg til å jamne ut spelet, kan ein også bruke det som eit utviklingsverktøy, til dømes ved berre for bruke den dårlege foten til pasningar og/eller avslutningar, scoringar er berre tillat etter x antal pasningar på motstandarens barnehalvdel, ein kan berre score dersom ein bestemt spelar har vore bort i ballen, eller ein kan endre på spelarane sine posisjonar som vil gi meir speletid til spelarar som fortsatt ikkje er i stand til å takle nivået på spelet osv. (sjølv om det er posisjonar som på dette tidspunktet kan vere meir egna for ein bestemt spelar, er det viktig at dei får erfaringar også i andre posisjonar, ikkje berre for å skape ei betre forståing av spelet og åtferder i kvar posisjon, men også for å utvikle ulike ferdigheiter).



Hospiteringsreglar

I Bergsøy IL Fotball trur vi at den beste måten å utvikle og levere ei god fotballoppleving for spelarane på, er å vere involvert i aktivitetar der dei kan oppnå suksess, men med ein viss motstand. Av og til utviklar somme spelarar seg raskare enn andre, og da treng dei ein annan type motstand (høgare eller lågare) enn den treningsgruppa dei er ein del av kan tilby dei. I slike situasjonar er det mogleg å initiere hospitering i andre treningsgrupper.

Etter NFF sine retningslinjer, skal ein ikkje starte med hospitering før spelarane har fylt 10 år. For å setje i gang ein hospiteringsplan, bør trenaren kontakte sportsleg leiar og informere om den spesifikke situasjonen i hans treningsgruppe. Vidare er det sportsleg leiar sitt ansvar å vurdere situasjonen og å lage ein handlingsplan for trenaren og spelaren, der foreldra har kjennskap til prosessen og måla. Denne planen kan omfatte treningsøktar og/eller kampar med treningsgrupper over/under i høve behova til spelaren.



Speletid

Trening er viktigare, enn å spele kampar. Men vi veit at det er kampane som gir oss dei beste tilbakemeldingane på utviklinga/læringsevnene til spelarane, samt at kampane vil gi oss riktig informasjon til å justere fokuset på treningsøktene, og sist men ikkje minst: det er kampane som motiverer spelarane til å ville spele meir!

Vi anbefaler at alle spelarar skal ha ein god prosent av speletida per kamp, men sjølv i dei yngre aldersgruppene trur vi ikkje at ei fast speletid per spelar er den rette tilnærmingar. Vi trur at sjølv i yngre aldersgrupper bør barna forstå at den speletida dei får er avhengig av åtferda dei viser. Med tanke på dette, bør prosent av treningsoppmøte og engasjement og haldningar dei visar på trening vere viktig for å definere kriteria for speletid.

Med andre ord skal det ikkje vere ein regel i klubben som seier at spelar A, B og C må spele like mykje i kvar kamp. Speletida per kamp skal vere ein konsekvens av spelaren sin opptreden på treningane. Men dersom ein spelar er med på laglista for å spele ein kamp i barnefotball, skal spelaren bli brukt i ein god prosentdel av tida. Med dette regelverket ønskjer vi at spelarane skal forstå at dersom dei ikkje er på trening eller når dei er på trening, ikkje oppfører seg hensiktsmessig, fortener dei ikkje å spele like mykje som dei andre.

Døme: Eit lag deltar i ei turnering, men av 12 spelarar, er det berre 9 av dei som har vore på kvar trening med godt engasjement. Da skal det forventast at den prosentvise speletida til desse 9 spelarane er høgare enn dei resteradne spelarane ved slutten av arrangementet (ikkje i kvar kamp). Ideen er å endre oppførselen til spelarane, ikkje å skape eit «straffande» miljø. Derfor er det viktig å forklare spelarane (og føresette) i starten av sesongmøtet kvifor dette skjer og kva spelaren/føresette kan gjere for å sikre meir speletid.



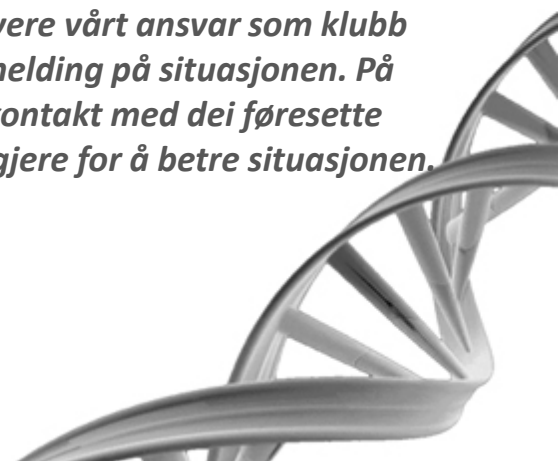
Speletid

Trenarar må ha kontroll på treningsoppmøte i kvar aldersgruppe for at dette systemet skal fungere. Dei kan også bruke (valfritt) symboli (til dømes ☺ / ☹) eller ein annan skala i oppmøtelista for å forsterke god/dårleg haldning eller oppførsel i treningar for å kunne bruke denne informasjonen i framtida. Ein kan gjere dette med til dømes ei månadlig «gåve», eller ein kan også bruke det som ein logisk utveljingsprosess for framtidige avgjerder om de trengst.

Når det er mogleg, bør lagleiar eller føresette hjelpe til med å halde orden på speletida til spelarane ved å bruke eit kamprapportark. Dette kan også inkludere statistikk dersom trenaren ønskjer det, men det er ikkje obligatorisk.

All denne informasjonen skal vere tilgjengeleg for sportsseleg leiar, trenarar og lagleiarar gjennom heile sesongen. Ein gjer dette for å forstå, vurdere og bidra i avgjerdsalar som til dømes hospitering eller andre situasjonar, og også for presentere dette for dei føresette dersom det skulle oppstå eit problem i forhold til speletid, eller andre problem.

Dersom ein spelar fråverande frå treningar meir enn tre gongar på rad, skal det vere vårt ansvar som klubb (trenar eller lagleiar) å kontakte dei føresette til spelaren for å få ei tilbakemelding på situasjonen. På slutten av kvar månad skal også klubben evaluere treningsoppmøtet og ta kontakt med dei føresette dersom oppmøteprosenten er for låg. Ein gjer dette for å forstå kva ein kan gjere for å betre situasjonen.



Trenervett

I barnefotball blir trenarar rekruttert blant dei føresette. Dei vil få stor støtte frå klubben for å hjelpe dei i rolla som trenar, men også for å sikre at måla og ideane til klubben blir følgt på best mogleg måte. Det er trenarane sitt ansvar å vere oppdatert på sportsplanen og å vere fullt forplikta til å følgje læringsmåla og treningsmetodane klubben har satt opp.

Oppførselen til trenaren har ein **enorm** innverknad på barna si utvikling: åtferda til ein trenar påverkar åtferda til spelarar, føresette, motstandarar, dommarar og alle andre som er involverte. Derfor er det viktig at det er meir enn berre teknisk kunnskap (også viktig) som spelar inn når barna er i denne alderen. Ein treng trenarar som er i stand til å skape eit godt og positivt miljø, trenarar som behandlar alle med respekt og som oppfører seg på ein rettferdig måte, ein som fremmar Fair Play og som forstår at det er like viktig å unngå konflikhtar som å ikkje provosere fram konflikhtar.

I trening og kamp skal trenaren gi spelarane fridom til å uttrykke seg slik at dei kan vere kreative og ta eigne avgjerder medan dei spelar. Her kan ein bruke dei feila som blir gjort som eit verkty til å forme dei i den retninga vi ønskjer, ved **alltid** å forsterke hardt arbeid i staden for ferdigheiter. Trenarar skal delta på kvart trenarforum som blir satt opp for den aktuelle aldersgruppa, delta på interne trenarutdanningar når det er mogleg og i tillegg delta og oppnå den nødvendige trenarutdanninga som er anbefalt av NFF via Sunnmøre Fotballkrets: Delkurs 1 for 6-8 års alderen, delkurs 2 for 9-10 års alderen og delkurs 3 for 11-12 års alderen.



Turneringsbestemninger for arrangement i egen klubb og i eksternt deltaking

Kvar aldersgruppe skal delta i spesifikke turneringar som er definert i ein aldersplan for den gitte aldersgruppa. I tillegg til desse turneringane som blir satt opp av fotballkrets, kan trenarar i barnefotballen bestemme seg for å delta i andre arrangement, men desse avgjerdene bør alltid takast opp med sportsleg leiar og bør ikkje krasje med klubben sine rutinar.

Alle turneringar vi deltek i bør vere i høve til retningslinjene NFF har for barnefotball:

- Turneringar der alle lag spelar like mange kampar (ved bruk av Monrad systemet).
- Alle får premier.
- Klubben skal alltid spørje om tillating/varsle fotballkretsen om å delta.
- Internasjonale turneringar som vi deltek i bør følge dei same retningslinjene som dei NFF brukar.



Ekstratilbod i barnefotball

- **Intern liga**

Klubben skal organisere ei intern turnering mellom laga i klubben. Hovudmålet er å fremme eit godt samspel mellom alle medlemmane i klubben og auke mengda av aktivitet blant barna. Denne turneringa vil sjølvsagt følgje NFF sine retningslinjer og skal spelast på eigna datoar slik at den kan sameinast med lagagendaen. Vi vil i hovudsak arrangere ei slik turnering utanfor sesongsperiodane.

- **Team Herøy**

Som ein del av prosjektet Team Søre av Sunnmøre Fotballkrets, vil det vere ei trening i veka utanfor sesong, der ein har som hovudmål å tiltrekkje seg dei mest engasjerte spelarane frå regionen i 11-12 års alderen. Desse gruppene vil deretter bli kalla opp til ei turnering som involverer alle dei andre regionane i Sunnmøre Fotballkrets slik at ein kan velje ut spelarar som skal representere Team Søre.

- **Team Bergsøy**

For å unngå mangel på aktivitet, og spesielt i helgene, vil klubben tilby alle spelarane som er villige til å ha fleire treningar, ei ekstra teknisk trening på søndagar. Hovudmålet med desse treningane er å auke aktiviteten og kontakttida med spelarane.



Ekstratilbod i barnefotball

- **Streetfotball**

Kvar måned vil klubben organisere ein streetfotballdag som i utgangspunktet består av å skape eit godt samspel mellom spelarane i klubben. Kvar spelar blir registrert som individ, og det vil bli oppretta tilfeldige lag ut frå den gruppa som er registrert. Desse laga vil bli oppretta på tvers av alder og nivå på spelarane, kampene skal spelast i ballbingen der ein anten spelar i to minutt eller til eine laget har scora to mål, det laget som tapar går ut. Også her er ideen å unngå mangel på aktivitet og auke kontakttida. I tillegg skal dette tiltaket skape eit godt konkurransemiljø for spelarane der dei kan leike seg med andre barn i eit morosamt miljø i ein og ein halv time. Dette tilbudet vil vere ope for alle spelarar i vår region.

- **Fotballskule**

Klubben vil organisere minst to fotballskular per sesong. Her vil ein bruke klubben sine ressursar og/eller invitere trenarar frå andre klubbar som kan tilby våre trenar og spelarar nye innspel. Dette tilbudet vil vere ope for alle spelarar i vår region.

- **Tilfeldige arrangement**

Klubben vil arrangere tilfeldige arrangement der hovudmålet er å få spelarane nærmare klubben og a auke kontakttida. Arrangement som tverrliggjarutfordringa eller andre arrangement som blir arrangement for å skape glede vil bli organisert minst ein gang per år.

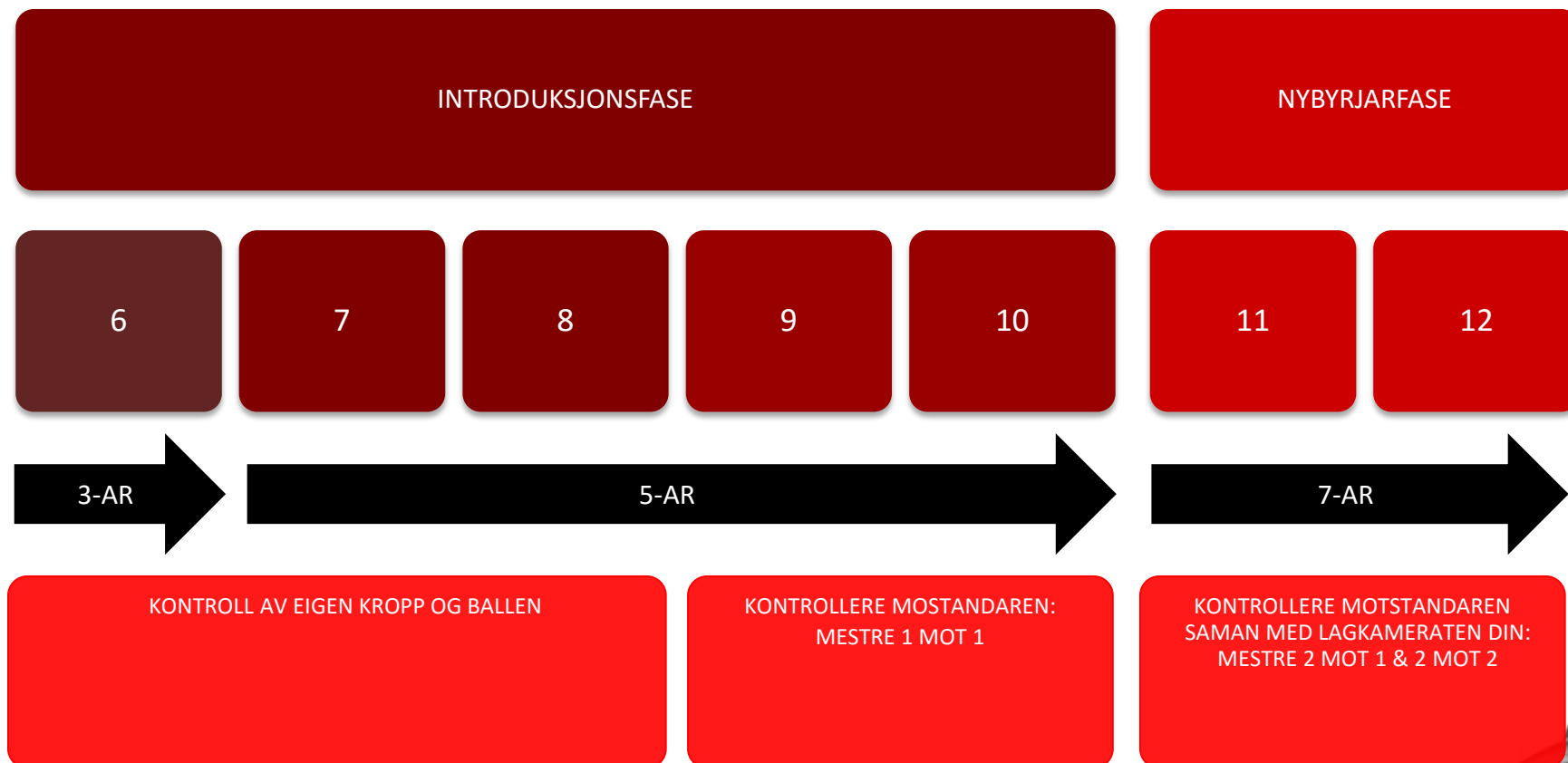




Implementering av våre idear

- Sportsplanen vil vere tilgjengeleg for alle trenarar, lagleiarar og føresette på heimesida vår.
- Andre retningslinjer som ikkje er med i sportsplanen når det gjelder andre emnar, kan ein finne på klubben si heimeside. All informasjon som ikkje er tilgjengeleg, eller om ein har forslag eller spørsmål angående sportsplanen, skal gå gjennom lagleiar. Dersom det gjeld ei personleg sak så kan ein ta direkte kontakt med den daglege leiaren eller sportsleg leiar, avhengig av motivet.
- Spesifikke retningslinjer for kvar aldersgruppe –Trener handbok – vil vere tilgjengeleg for kvar enkelt trenar og lagleiar i starten på sesongen på eit privat område på nettsida vår. Der vil ein finne:
 - Treningsmåla per periode
 - Måten vi skal spele på
 - Grupper av viktige øvingar for utvikling på bestemte områder
 - Dømer på treningsøkter for å hjelpe å betre framtidige økter
 - Annan informasjon som starttidspunktet for sesongen, turneringar ein skal delta på i bestemte månadar og annan relevant informasjon for laget.
- Klubben vil organisere fire trenarforum der hovudfokuset er på barnefotball i løpet av sesongen.

BARNEFOTBALL



Ungdomsfotball



EIN ARENA FOR ALLE



Ungdomsfotball

Når ein er 13 år byrjar ein med ungdomsfotball. Det første året er veldig viktig å få spelarane til å forstå at sjølv om der alltid vil vere eit tilbod for alle, uansett kva nivå ein er på, er spelarane sitt engasjement og ønskje om å betre seg gjennom innsatsen dei legg ned på trening viktig og den vil bli lønna.

Frå no av har klubben enda større ansvar for å auke krava og kvaliteten på treningane, spesielt for dei som har driv, engasjement og ambisjonar om å bli betre. Klubben vil fortsatt forsette å fokusere på dei som utviklar seg saktare enn resten, uansett kva nivå ein er på, så lenge dei er fullt involvert og brukar dei same ressursane og merksemda som alle andre spelarar.

- Den individuelle utviklinga til kvar enkelt spelar er fortsatt hovudfokuset, men no skal ein fokusere meir på spelaren si forbinding me resten av laget. Ordet «lag» blir sterkare og spelarane skal lære og forstå konsekvensane av oppførselen dei har innanfor laget. Treningane vil også vere meir og meir fokuserte på spel i lag, og det og prøve å vinne kamper er no viktigere. Samstundes vil ein alltid vere fokusert på utviklinga til spelarane.

Klubben vil fortsette arbeidet med å rekruttere fleire spelarar inntil dei er 14 år. Dette vil vi gjere gjennom direkte handlingar som til dømes å ha opne treningar og ta-med-ein-venn-turneringar.

Foreldrevettregler

1. Bergsøy Fotball er en kvalitetsklubb i NFF og klubbstyrt, og klubben er sjef
2. Støtt opp om klubbens arbeid- gjennom å møte på foreldremøter og andre klubbfora. Slik forankres fotballens og klubben verdisyn.
3. Det er ditt barn som spiller fotball. Engasjer deg og møt gjerne fram til kamper og treninger-du er viktig både for spilleren og miljøet. Opptre positiv og støttende -da er du en god medspiller.
4. Gi oppmuntring til alle spillerne i med-og motgang- dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien lenge. Lær /motiver barna til å tåle både medgang og motgang.
5. Vi har alle ansvar for kampmiljøet-gi ros til begge lag for gode presentasjoner og Fair Play.
6. Respekter treneres kampløpse-konstruktiv dialog om gjennomføring kan tas med klubb ved første trening etter kamp. Anerkjenn treneren overfor barna dine.
7. Respekter dommerens avgjørelser-selv om du av og til er uenig.
8. Respekter klubbens arbeid. Det er frivillig å være medlem, men er du med følger du klubbens regler. Sett dere inn i, og følg klubbens retningslinjer og sportsplan som ligger åpent på hjemmesiden under Klubbhandbok fanen. www.bergsoy.com
9. Vis god sportsånd og respekt for andre. Husk at det viktigste av alt er at barna trives og har det gøy.

Kilder : Norges Fotball Forbund og Olympiatoppen.

Lenker:

<http://www.olympiatoppen.no/fagomraader/ungeutovere/fagstoff/media41142.media>

<https://www.fotball.no/Documents/PDF/2011/Breddefotball/NFF-Foreldrevettregler.pdf>



Trenervett

I ungdomsfotball er klubben ansvarleg for å stille med utdanna trenarar som leiar laga, men ein ønskjer og oppmodar tidlegare føresette-trenarar til å fortsette å vere ein del av trenarteamet som til dømes som assistenttrenar. Ein kvar føresatt som viser kunnskap og interesse av å fortsette som hovudtrenar i klubben vil bli støtta av klubben ved å gi trenaren hjelp og retningslinjer han/hun bør følgje, samt ved å utvikle og utdanne han/hun som trenar.

Gjennom den jobben trenarar gjer med laga, vil dei ha ein stor innverknad på utviklinga av spelarane. Derfor er det viktig at trenarane jobbar tett opp mot sportseleg leiar gjennom kontinuerlege møter slik at ein får kontinuerleg feedback og orientering når det gjelder treningskvalitet, mål og prioriteringar for lag og spelarutvikling.

Når ein har aukande krav til spelarane i ungdomsfotballen betyr det at det også vil bli stilt høgare krav til trenarane, som i tillegg er rollemodellar. Ein ansvarleg oppførsel er ikkje berre anbefalt, men også avgjerande når ein skal vere eit godt døme og dele dei verdiane vi ønskjer å fremme i klubben. Det er viktig at vi alltid skapar eit fair play miljø og delar budskapet om at i idrett er ikkje motstandarane fiendane våre, men berre nokon som skapar problem som vi skal løyse. Motstand treng ein for å bli betre og betre.

Spesielt nå forventar vi full satsing, som følger klubben sine idear, og evnar til å arbeide i eit team med dei andre trenarane. Full kunnskap og kontroll av modellen brukt ved spel, organisering av treningar og nøkkellovingar for kvart bestemte spel er avgjerande. Trenarane skal delta på alle treningsforum for den aktuelle aldersgruppa når dei har moglegheit til det, delta på internasjonale trenarutdanninga som blir fremma av klubben, samt at ein skal oppnå den nødvendige trenarutdanninga som er anbefalt av NFF og Sunnmøre Fotballkrets: delkurs 4 for 13-19 års alderen (UEFA B-lisens over 16-års alderen).



Speletid

Vi vil skape ein god treningskultur I Bergsøy. Dette inneberer at ein skaper eit miljø der spelarane forstår og gir verdi til hardt arbeid, førebuingar, trening, oppmøte og liknande for å kunne utvikle seg som spelar og nå dei måla ein har satt seg som spelar og lag.

Spilletid vil for hver enkelt spiller bli bestemt av treneren. Spilletid baseres på oppmøtet og engasjementet fra den enkelte spiller. Oppmøte, holdning, oppførsel, kvalitet/prestasjon I forhold til tidligere kamper, treninger etc. Også det på forhånd forventede kampbildet sitt vanskelighetsnivå kan lede til at enkelte spillere med mindre kvalitet kan få mindre spilletid, og vice versa. Dette fordi det er nødvendig og viktig at spillere alltid blir gitt spilletid på et nivå som er utfordrende for deres utvikling. (flytsone= optimalt nivå: ikke for hardt, ikke for lett)

Så basert på spillerutvikling, og at vi alltid prøver å få et best mulig resultat for laget ved å gi den best mulige utfordringen, er det umulig å gi helt spesifikke spilletidregler.

Det er likevel klubbens mål å gi minst 25 % av spilletid/balansert til hver spiller, men det gjelder ikke til hver kamp, men i løpet av sesongen. Det skal også komme som en konsekvens av deres engasjement på treninger. Dess eldre spillerne er dess viktigere er dette.

Spelarar som har lite engasjement og oppmøte på treningane skal fortsatt bli stimulert av kvalitetstreningar, slik at ein prøvar å hjelpe å utvikle dei og å auke lidenskapen dei har for fotball og auke engasjementet på treningar. Men spelarar med lite engasjement vil få mindre speletid.



Trening- og kamptilbod både for låg terskel - og spelarutviklingsgrupper

Differensiering i treningsgruppene blir berre meir og meir viktig. Ideen er å fortsette å utvikle spelarane på eit nivå der dei har ein god mestringskjensle slik at ein kan fremme suksess. Dette er avgjerande for gleda og utviklinga ein har som fotballspelar. Treningar bør legge godt merke til spelarar som viser framgang, slik at ein sikrar at dei vil fortsette å utvikle seg og bli stimulert innanfor gruppa.

Dersom ei treningsgruppe er lita (mindre en 20 regelmessige spelarar på ei 11ar trening), bør ein slå saman treningsgruppa med ei anna treningsgruppe (anten over eller under ut frå evalueringa til sportsleg leiar og trenarar). Målet er å ha store grupper som vil sørge for at det blir betre treningskvalitet fordi ein tillater betre differensiering på treningane. Situasjonen bør bli evaluert i byrjinga og midten av sesongen.

Når ein er 13-14 år, vil klubben registrere antall lag per alderstrinn ut frå talet på tilgjengelege spelarar. Ein vil fokusere på alle spelarane på same måte, men ein vil forsterke viktigheita av differensiering for å skape like treningsgrupper. Her vil spelarar med ein god treningsetikk konstant vere stimulert i eit miljø som tillater dei å utvikle seg og å spele og trene med og mot spelarar med same motivasjon, engasjement og ambisjon som dei sjølve.



Trening- og kamptilbud både for låg terskel- og spelarutviklingsgrupper

I G16/J16 og G19 vil klubben registrere antall lag per aldersgruppe ut frå kor mange tilgjengelege spelarar ein har. Men i desse aldersgruppene vil klubben ha eit lag som konkurrerer på høgst mogleg nivå, slik at ein prøver å tilby dei spelarane som allereie har utvikla seg ein god del eit godt konkurransemiljø som er meir tilpassa ferdigheitsnivået og engasjementet dei har. Her vil det vere større fokus på at prestasjonar går hand i hand med spelarutvikling (denne gruppa kan ikkje ha faste utvalte spelarar, men det skal vere ei dynamisk gruppe, der spelarane blir valt ut frå kva dei har oppnådd og ut frå nivået på neste motstandar).

Talet på lag ein bør registrere blir avgjort av sportsleg leiar og trenarane på dei gitte laga. Dersom talet på spelarar er lågare enn det som er nødvendig, bør ikkje klubben registrere eit nytt lag. Våre retningslinjer er at klubben alltid skal prioritere 11ar fotball i ungdomsavdelinga:

7ar fotball: 12 spelarar per lag

11ar fotball: 20 spelarar per lag

***Døme:** Dersom G16 har totalt 32 spelarar, skal ein registrere eit 11ar lag med 20 spelarar. Sidan det fortsatt er 12 spelarar utan eit tilbod, vil klubben også registrere eit 7ar lag sidan ein har 12 spelarar.*



ORGANISERING AV TRENINGSGRUPPER

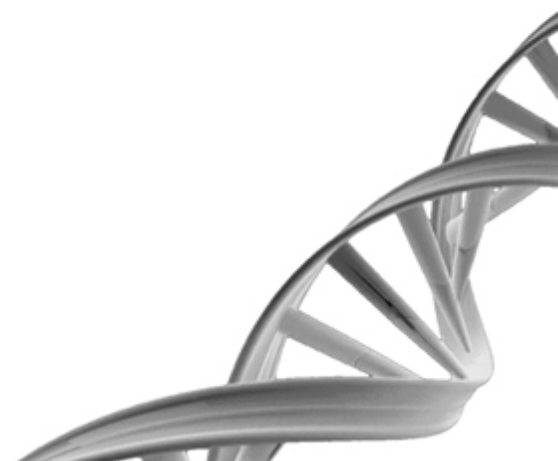
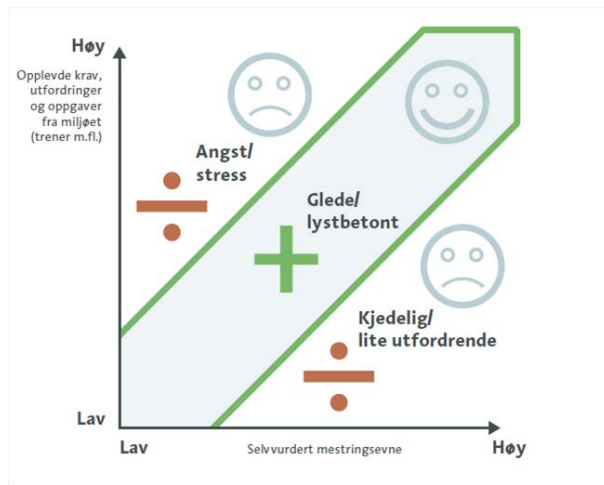


Hospiteringsreglar

I Bergsøy IL Fotball trur vi at den beste måten å utvikle og gi gode fotballerfaringar til spelarane på, er at spelarane er involvert i aktivitet der dei kan oppnå suksess med noko motstand. I somme tilfelle utviklar nokre spelarar seg raskare enn andre, og treng da annan motstand (høgare eller lågare) enn det den treningsgruppa dei er ein del av kan tilby dei. I desse situasjonane er det mogleg å initiere hospitering med andre treningsgrupper.

For å initiere ein hospiteringsplan bør trenaren snakke med sportsseleg leiar og informere om dei spesifikke behova til den aktuelle spelaren slik at han får fortsette å utvikle seg, samt grunnane til at det ikkje vil vere lett for denne spelaren å fortsette å utvikle seg i den treningsgruppa han er i. Etter dette er det sportsseleg leiar sitt ansvar å evaluere situasjonen og lage ein handlingsplan for trenaren og spelaren, der foreldra har kjennskap til prosessen og måla som er satt. Planen kan innehalde treningar og/eller kampar med treningsgrupper over/under aldersgruppa til spelaren, avhengig av kva behova spelaren har.

Flytsonemodellen



Hospiteringsreglar

Trenere i Bergsøy skal ha fokus på å gi alle spillere riktige utfordringer. De spillerne som som har kommet lengst bør (spillere < 10 år) eller Skal gis et sportslig tilbud utover det ordinære tilbudet i egen treningsgruppe/årsklasse (hospitering).

Som utgangspunkt går hospiteringen ut på at spilleren (hospitanten) gis tilbud om trening 1 eller flere ganger i uka i treningsgruppa over for en kortere, men bestemt periode. Disse treningene må helst være på dager da ikke eget årskull trener.(Spesielt viktig for de yngste 10-13 år) Blir da en ekstra økt

Vedrørende vurdering av hospitering for de under 10 år skal dette tas opp med Sportslig leder/Spillerutvikler, og for vurdering i sportslig utvalg.



Hospiteringsreglar

Les: (A) = spillerens trener (i ordinær gruppe)(B) = trener i treningsgruppen over (S) = Sportslig leder/Spillerutvikler

1. NÅR skal vi hospitere.

- Hospitering bør vurderes av (A). Det er han som kjenner spilleren best og som skal se behovet for ekstra utfordringer. (S) kan likevel ha et annet syn på saken, og har overordnet myndighet til å ta bestemmelser.

2. Hvordan gå fram.

- (A) Hovedtrener på laget snakker med aktuell spiller og foreldrene om hospiteringen for å understreke konsekvensene (ekstra trening/eller erstatte egen trening) av dette.
- Spilleren selv i lag med forelder må få bestemme over valget. Det er viktig å understreke tidsperioden hospiteringen skal gjelde. For jentespillere kan det vurderes om de også kan hospitere blant guttene.

3. Enighet.

- Det er viktig at aktuelle trenere A og B blir enige seg i mellom, men S må underrettes. Dersom uklarheter/uenigheter skal A kontakte S angående saken, og S snakker med A og B for å avklare situasjonen. S kan da ta bestemmelsen, og eller han vurderer å rådføre seg med sportslig utvalg.

4. Mye spill.

- B må finne treningsøkt som passer best (treningsøkt med mye spill).



Hospiteringsreglar

5. Ved oppmøte.

- Hospitant(ene) tas i mot og presenteres for spillergruppen. Det er viktig å forklare at hospitanten skal være med for en periode og behandles slik som de andre. Kan være en ide med 2 somhospiterer sammen (Trygghetsfølelse)

6. Evaluering underveis:

- B vurderer om spilleren er i flytsonen eller ikke. Likeledes om hospitanten glir inn i det sosiale miljøet.
- A vurderer om ekstratreeningen gir for stor treningsbelastning totalt sett.
- S har overordnet ansvar og myndighet, og må holdes/holde seg orientert om hospitantens utvikling.
- Mistriksel med hospiteringsordningen fører automatisk til at den avbrytes eller at det tas en pause. I slike tilfeller er det viktig at A snakker med hospitant og foreldrene for å avklare situasjonen.
- Dersom hospiteringen virker meget bra, kan det vurderes en utvidelse av hospiteringsordningen.

7. Kamp

- Dersom hospitanten er god nok, må det vurderes om han skal få mulighet i kamp. Dette må vurderes opp mot laget det gjelder og antall tilgjengelige spillere ettersom hospitant vil ta spilletid. Passer på at det ikke er samme spiller som mister spilletid til hver kamp. Hospiter hjemmekamp fortrinnsvis

8. Oppflytt av spiller til laget over.

- Brukes kun i tilfeller der en spiller vil være blant de beste spillerne i gruppen over. I slike tilfeller er det like viktig å vurdere spillerens sosiale egenskaper som ferdigheter. Det er sportslig utvalg sammen med S som tar beslutninger om oppflytting.



Spelarevaluering

Trenarar skal utarbeide ei generell evaluering for kvar enkelt spelar for å få dei til å forstå kvar dei treng å utvikle seg på for å kunne bli ein betre fotballspelar. Trenarane skal også kome med forslag og ein handlingsplan til korleis dei skal kunne utvikle seg vidare.

Denne evalueringa bør bli gjennomført to gongar per sesong, og den bør bli sendt til sportseleg leiar. Ideen er å ha ei evaluering av kvar enkelt spelar i ungdomsavdelinga: ei i midten av sesongen og ei i slutten av sesongen. Ein gjer dette slik at spelarane kan fortsette å utvikle seg utanfor sesongen, og trene på eigen hand og velje øvingar ut frå kva dei bør bli betre på.

Denne evalueringa vil også hjelpe trenarane med å forstå generelle mønster ved behova til spelarane i gruppa ein har, samt at det vil hjelpe trenarane til å justere og tilby meir fokus på desse forholda.



Turneringsdeltaking

Lagene skal kvar sesong velge ein stor turnering som dei skal delta på (klubben anbefaler Norway Cup).

Basert på nivået til laga, kan klubben anbefale annan turnering/cup ut frå kva som er best med tanke på spelarutvikling og lagutvikling. I slike tilfeller vil klubben være med i planlegginga og hjelpe med finansieringa.





Implementering av våre idear

- Sportsplanen vil vere tilgjengeleg for alle trenarar, lagleiarar og føresette på heimesida vår.
- Andre retningslinjer som ikkje er med i sportsplanen når det gjelder andre emnar, kan ein finne på klubben si heimeside. All informasjon som ikkje er tilgjengeleg, eller om ein har forslag eller spørsmål angående sportsplanen, så skal dette gå gjennom lagleiar. Dersom det gjeld ei personleg sak så kan ein ta direkte kontakt med den daglege leiaren eller sportsleg leiar, avhengig av motivet.
- Spesifikke retningslinjer for kvart alderstrinn –Trener handbok – vil vere tilgjengeleg for kvar enkelt trenar og lagleiar i starten på sesongen på eit privat område på nettsida vår. Der vil ein finne:
 - Treningsmåla per periode
 - Måten vi skal spele på
 - Grupper av viktige øvingar for utvikling på bestemte områder
 - Dømer på treningsøker for å hjelpe å betre framtidige øker
 - Annan informasjon som starttidspunktet for sesongen, turneringar ein skal delta på i bestemte månadar og annan relevant informasjon for laget
- Trenarar skal ha regelmessige møter med sportsleg leiar kvar måned (minst) for å kunne evaluere og førebu den neste fire vekers perioden.

www.bergsoy.com

