

SPORTSPLAN

Blindheim IL Fotball



Innhold

Sportsplanen: vårt sportslige styringsdokument	4
Implementering av sportsplanen	4
Videreutvikling av sportsplanen	4
Visjon	5
Verdier	5
Sportslige hovedmål	6
Resultatmål 2025	6
Utviklingsmål 2025	6
Breddemål 2025	6
Øvrige mål	6
Evaluering/revisjon	7
Klubben som sjef	7
Verdiene: grunnlaget for alt vi gjør	7
Flest mulig - lengst mulig – best mulig	8
Fair Play	8
Trenere og trenerutvikling	8
Lag- og spillerutvikling	9
Differensiering	9
Mertrening, hospitering og skyving	10
Mertrening	10
Hospitering	10
Skyving	11
Egentrening	11
Skadeforebyggende trening	11
Treningssamlinger	11
Talent-/utviklingsgrupper	12
Keepertrening	12
Barnefotball 6-12 år	12
Organisering	12
Lagapparatets administrative oppgaver	13
Kamparenaen	13
Jevnbyrdighet	14
Inndeling av lag	14
Trening og kamper	15
Laget på kamp	16



Påmelding av lag.....	16
Miljø, trygghet og trivsel.....	16
Samarbeidslag mellom årganger	16
Treningstid	17
Treningstid sommer/vinter.....	17
Fotball som helårsidrett	17
Ungdomsfotballen 13-19 år.....	18
Nivåinndeling av lag i ungdomsfotballen	18
Lån av spillere til kamp.....	18
Spilletid ungdomsfotball	19
Utvikling kontra resultat.....	19
"Topping" av lag.....	20
Før kampen: Pep-talk og garderobekultur	20
Under kampen.....	20
Etter kampen	21
Brudd på Fair Play under kampen	21
Konflikter med motstanderlag	21
Spillprinsipper, systemer og formasjoner.....	21
Kampen som utviklingsarena.....	22
Trygghet:.....	22
Mestring:	22
Involveringer:.....	22
Slik ønsker vi å spille i Blindheim IL.....	23
Offensivt	23
Defensivt.....	23
Spesielle spillerutviklingstiltak	24
FFO	24
Akademi	24
Kretstiltak.....	24
Satellittsamlinger.....	24
Bylag/kretslag.....	25
Cuper og turneringer.....	25
Blindheim-treneren	26
Organisering av trenerteamet	26
Forventninger til/fra trenere i Blindheim IL.....	26
Etiske retningslinjer Blindheim Idrettslag.....	26



Trener i Blindheim IL: Dette kan du forvente av klubben	27
Foreldretreneren	28
Kvalifikasjoner og krav	28
NFFs C-lisens trenerkurs	28
Politiattest	29
Trenerens ansvar	29
Bevisst lagbygging	29
Trenerkontinuitet	29

Sportsplanen: vårt sportslige styringsdokument

Denne sportsplanen er klubbens styringsdokument som sier hvordan trenere, lagledere, foreldre og andre involverte skal forholde seg til spillerne med hensyn til trening, kamp, sportslig utvikling, holdninger, konflikter, kort sagt i alle sportslige sammenhenger i Blindheim IL-regi.

Sportsplanen vil spesielt være trenerens verktøykasse for å sikre riktig kvalitet og god kontinuitet i den daglige sportslige driften av klubben. Slik kan vi hver dag omsette våre verdier inn mot fotballaktiviteten, og jobbe mot realisering av klubbens sportslige visjon- og virksomhetside. Og i tillegg forankre Blindheim IL som et sportslig og miljøbyggende sentrum i lokalmiljøet i indre bydel.

For Blindheim IL er det sportsplanen som definerer det sportslige arbeidet, og legger føringer for prioriteringer i lagene og i klubben. Dokumentet inneholder retningslinjer, roller, forventninger, ønsker og krav som til sammen i praksis blir vårt sportslige styringsdokument.

Sportsplanen er utarbeidet i regi av Sportslig utvalg (heretter SU) i Blindheim IL og godkjent i fotballstyret.

Implementering av sportsplanen

Konkrete tiltak skal årlig gjennomføres for å sikre at sportsplanen ikke blir skrivebordsteori, men brukt i praksis i forbindelse med all sportslig aktivitet i klubb. I Blindheim IL er det sportslig ledelse som har hovedansvaret for at sportsplanen etterlevs og brukes aktivt i den sportslige driften. Klubbens sportslige ledelse har mandat til å sikre implementering gjennom medlemmene i SU og klubbens trenerutvikler(e). Hele eller deler av sportsplanen skal være tema på trenerforum, barne- og ungdomsfotballkveld og andre klubbstyrte møter som omhandler den sportslige driften av klubben.

Sportsplanen skal løftes frem ved oppstart av nye årskull/lag, og ha en sentral plass ved oppfølgingsmøter med trenere på disse kullene. Klubbens sportslige ledelse og trenerutvikler skal påse at sportsplanen jevnlig blir drøftet, brukt og etterlevd ute på feltet.

Videreutvikling av sportsplanen

Sportsplanen er et «levende dokument», som kontinuerlig bør endres i takt med indre og ytre rammevilkår, og/eller dersom klubbens medlemmer og brukere av sportsplan oppdager feil eller mangler ved gjeldende plan.



Forslag til justeringer, innspill og konkrete endringsforslag sendes klubbens sportslige ledelse som skal sørge for at disse blir behandlet i SU. Dersom SU vedtar endringer av eksisterende sportsplan skal disse forelegges fotballstyret, før de gjøres gjeldende.

Blindheim idrettslag sin sportsplan er utviklet for å gi alle i klubben samme hvite tråd å trekke i.

Visjon

«Blindheim Idrettslag skal skape livsglede og muligheter for alle barn og ungdom»

Vi skal være det foretrukne barne- og ungdomsmiljøet i vårt område. Vi skal bidra til livsglede, muligheter og utfordringer til alle. Det innebærer bl.a at Blindheim Idrettslag skal være åpent og inkluderende og at ingen skal stenges ute uansett sosial eller kulturell bakgrunn, kjønn, funksjonshemming, alder, seksuell orientering eller av andre usaklige grunner.

Dette innebærer at idrettslagets eksistens er grunnlagt på tanken om å gi målgruppen et aktivitetstilbud. Satsing på bredde er primærmålet.

Alle med – hele livet.

Verdier

De grunnleggende verdier i Blindheim Idrettslag er:

- **Vennskap**
- **Samhandling**
- **Respekt**
- **Redelighet**
- **Tilrettelegging**

Med dette mener vi:

- Tillitsvalgte skal anstrenge seg for å tilrettelegge for positive aktiviteter for alle som ønsker det. Alle skal være velkommen uansett bakgrunn og forutsetninger.
- I Blindheim Idrettslag ønsker vi å dyrke vennskap og motvirke uvennskap.
- For å skape et godt miljø for trivsel og utvikling skal vi sørge for god samhandling mellom alle deler av idrettslaget. Dette gjør vi best ved å være åpne og ærlige om alt vi gjør og kommunisere på en positiv måte.
- Vi skal ha en grunnleggende respekt for hverandre. Dette gjelder uavhengig av om vi er uenige og ulike.
- Vi skal være redelige i alt vi gjør og mot alle vi forholder oss til. Dette gjelder mot alle rundt oss.

Sportslige hovedmål

Blindheim IL skal etterstrebe og legge forholdene til rette slik at alle som ønsker det skal ha mulighet til å utvikle seg best mulig, spille fotball ut fra sitt ferdighetsnivå og lykkes med å oppnå sportslige resultater som beskrevet nedenfor. SU oppfordrer det enkelte lag til å sette egne sportslige og sosiale mål basert på føringer fra Sportsplanen.

De sportslige målene som settes har konsekvenser både for de virkemidler som skal tas i bruk, og ikke minst ressurser/økonomiske forhold knyttet til bruk av disse virkemidlene. Dette beskrives ikke nærmere i Sportsplan, men er en viktig del av klubbens operative planverk.

1. Blindheim IL ønsker å legge til rette for best mulig ferdighetsutvikling for de som har lyst til å trene mye.
2. Blindheim IL skal tilby trygge sosiale rammer.
3. Blindheim IL skal være et sted med godt miljø, god lagånd og vennskap, for de som har lyst til å delta og ha det gøy med ball.

Resultatmål 2025

- Herrelaget: Rykke opp til 4 divisjon
- Damelaget: Sikker plass i nye fylkesserie 3 div.
- G16/19: Topp fire i 1.div og kvalifisere seg til NM 2026
- Rekruttlaget 4.div dame: Utvikle spillere til 3.div damelaget og konkurrere om seirer i serien

Utviklingsmål 2025

- Videreutvikle spillere og lag på herre A-lag senior nivå.
- Videreutvikle spillere og lag på kvinner A-lag senior nivå.
- G19: Utvikle spillere. Levere 2-3 spillere til A-stallen
- G16: Utvikle spillere. Levere 8-10 spillere med gode treningsholdninger til G19
- J16: Videreutvikle spillere og lag. Beholde flest mulig jenter.

Breddemål 2025

- Delta med minst to guttelag (15-16 år) i seriespill
- Delta med minst tre guttelag (G14 og G13) i seriespill
- Skape og opprettholde et varig tilbud til senior kvinnespillere i Blindheim IL.
- Delta med lag i alle klasser i jentefotballen
- Alle lag i UF + G/J 11-12 skal ha minst en spiller som satser/trener som målvakt
- Til enhver tid ha minst 35 spillere på hvert nivå i barnefotballen for gutter
- Til enhver tid ha minst 20 spillere på hvert nivå i barnefotballen for jenter
- Etablere bredde/Fun (G19 og J19). Jobbe ut og utvikle mulige "pilot" prosjekter som kan videreutvikle denne delen av klubben.

Øvrige mål

- Hovedtrener for hver årgang i Barnefotballen har gjennomført NFF Grasrottrener Del 1-3
- Trenerne for årgangene i barnefotballen har gjennomført minst 1 del av Grasrottrener kurset

- Hovedtrener for hver årgang i Ungdomsfotballen har gjennomført NFF Grasrottrener Del 1-4
- Avholde klubbnære Grasrottrenerkurs Del 1-3
- Trenerne for årgangene i ungdomsfotballen har gjennomført minst Grasrottrener Del 4
- Etablere et miljø for dommere med en dommeransvarlig og dommerutvalg.
- Spillerutvikling: Være representert i bylag og kretslag i alle årganger med minst en spiller av hvert kjønn.
- Barnefotball: 50 % aktivandel 6-12 år i skolekretsene Blindheim og Flisnes barneskole.

Evaluering/revisjon

Sportsplanens mål skal evalueres etter hver sesong. Status med kommentarer og forslag til nye mål oversendes styret innen 30. november. I november iverksettes også revisjon av Sportsplanen. Ferdig revidert Sportsplan sendes styret for godkjenning 1 uke før styremøte i desember. Under evalueringen skal det også gjennomføres en analyse knyttet til spilleravgang i løpet av sesongen.

Klubben som sjef

Skal vi lykkes med vårt gode forsett, og nå våre mål, må vi holde en felles kurs og framstå forutsigbar og spre trygghet, slik at spillerne og støtteapparatet rundt lagene kjenner igjen klubben. En forutsetning er at Blindheim IL er klubb- og ikke lagsstyrt.

Hvis man som trener har «tunnelsyn» og bare ser «sitt eget lag», blir man ingen lagspiller for klubben. Dersom trenerne har hovmesterblikk og klubbperspektiv, vil man derimot bidra aktivt slik at klubben gjennom fotballen blir en viktig og positiv premisseleverandør for et godt oppvekstmiljø i nærområdet.

Klubber med gode administrative rutiner, godt samarbeid innad gjennom sportsplan og sportslige nøkkelfunksjoner og som fungerer godt i hverdagen, har de beste forutsetninger for å viske ut tilfeldigheter og gi en trygg og god klubbhverdag for alle medlemmene i klubben

Verdiene: grunnlaget for alt vi gjør

Våre verdier, oversatt til våre holdninger, er selve grunnsteinen for all sportslig aktivitet i Blindheim IL. En omforent oppfatning av disse begrepene vil bidra til at alle Blindheim-lag sikter mot samme mål når det gjelder sportslige ambisjoner og virkemidler – uavhengig av hvor man er i alder og utvikling.

Det er av avgjørende betydning at trenere (spesielt) etterlever klubbens verdier i det daglige sportslige arbeidet på trening og i kamp. En slik etterlevelse vil sørge for å holde konfliktnivået lavt og innfri kravet om at det sportslige arbeidet skal være klubbstyrt. En bred etterlevelse vil gjøre Blindheim IL gjenkjennelig og forutsigbart for både foreldre, trenere, lagledere og ikke minst for våre mange hundre spillere.

Til syvende og sist er det ikke verdiene i seg selv som blir utslagsgivende, men våre handlinger. En sentral målsetning er at det er samsvar mellom holdninger og handlinger på alle nivåer i Blindheim IL, sportslig så vel som organisasjonsmessig.

Flest mulig - lengst mulig – best mulig

Fotballspillet ide handler om å score og hindre mål, og det kan ingen rokke ved. Men for oss i Blindheim IL handler fotball og trening om langt mer enn å score, eller hindre motstanderen i å score.

Vår visjon «livsglede og muligheter for alle barn og ungdom», kombinert med våre verdier, svarer godt til Norges idrettsforbund tankesett om at norsk breddeidretts viktigste formål og største forpliktelse er å bidra med aktivitet som på lang sikt styrker den norske folkehelse. Klarer vi å tilrettelegge for aktivitet som gjør våre spillere til gode mennesker med et langt og aktivt liv, så har vi lyktes med det aller viktigste.

Når NFF har lagt til best mulig i et av sine mest brukte slagord, er ikke det først og fremst med tanke på den kommende toppspilleren, men fordi vi skal legge til rette for aktivitet som gjør at alle gjennom framgang og mestring blir best mulig ut fra eget ambisjonsnivå og innsats.

Blindheim IL skal også være et bra sted for de som har den indre driven som må til for å bli gode fotballspillere. Vi har levert spillere til toppfotball og høyt lokalt nivå, og dette vil vi gjerne få til også i fremtiden. Det er viktig for oss at vi legger til rette for alle i Blindheim IL, og at spillere opplever et kompetent fotballmiljø i klubben.

Vi vet at det kan bety at de som ønsker å bli veldig gode, på et eller annet tidspunkt kanskje bør veiledes til en klubb med høyere sportslige nivå enn det Blindheim IL har, og et bredere fagmiljø enn man finner hos oss. Dette er noe klubben ønsker, dersom det er til utøverens beste.

Fair Play

«Fair play handler om det som skjer på og utenfor banen, og er normen som skal prege aktiviteten vår på alle nivåer. Herunder respekt for, og etterlevelse av, gjeldende regelverk, retningslinjer og verdisett. Fotballarenaen er en arena hvor vi skal ha respekt for alle mennesker og forsterke fellesskapet. Fotballkamper skal foregå i trygge rammer slik at alle får gode opplevelser. Fair play skal synliggjøre hvordan fotballen tar en oppdragende rolle overfor barn og ungdom, og er grunnlaget for vårt omdømme og våre handlinger.

Blindheim IL har et felles ansvar for å etterleve og strekke oss mot idealet sitert over fra NFF. I Blindheim IL er det viktig å etablere gode treningsholdninger hos spillerne så tidlig som mulig. Alle spillere og ledere skal ha kollektivt ansvar for innsats, lojalitet, åpenhet og disiplin med mer. Det er nulltoleranse for mobbing, vold, diskriminering og trakassering.

Lagledelsen har hovedansvar for utvikling av både laget og den enkelte spiller basert på gjeldende retningslinjer. Blindheim sine spillere og lagledere skal alltid opptre positivt overfor dommere, motspillere og medspillere. Banning aksepteres ikke og skal aktivt forebygges.

Trenere og trenerutvikling

Vi i Blindheim IL vet at treneren er den viktigste personen i spillernes fotball-hverdag. Vi vil arbeide for bedret trenerkompetanse og gode holdninger.

- I barnefotballen skal trenerne være rekruttert fra foreldregruppen i årgangene 6 – 14 år. Blindheim hjelper til med utdanning og oppfølging.

- Fra 15 år er Blindheim behjelpelig med å skaffe kvalifiserte årgangstrenerer hovedsakelig rekruttert fra foreldregruppa.
- SU har ansvaret for rekruttering og ansettelse av hovedtrenerer ungdomsfotballen/rekrutt
- SU har ansvaret for å rekruttere og innstille ny A-lags trener. Fotballstyret godkjenner mens daglig leder formaliserer avtale.
- Trenerne er forpliktet til å følge Blindheim IL Fotball sin Sportsplan.
- Det er SU som avgjør disputer/diskusjoner. Ved behov vil SU melde sak til fotballgruppens styre for endelig avgjørelse
- Blindheim IL skal arrangere regelmessige trenersamlinger/trenerforum (2 i året).
- Klubben vil bidra til at alle hovedtrenerer i ungdomsfotballen som ønsker å ta UEFA B-Lisens skal få tilbud om det.
- Klubben utdanner alle i barnefotballen til grasrottrener 1-3. Nivå 4 tas første året i ungdomsfotballen.
- Sportslig leder i Blindheim IL Fotball, og eventuelt klubbens trenerveiledere, holder tett kontakt med trenerne for at klubben skal kunne gi spillerne så gode utviklingsmuligheter som mulig.
- Klubben skal ha en dedikert keeperutvikler som setter søkelys på utvikling av målvakter og keepertrenerer.

Lag- og spillerutvikling

Blindheim IL skal jobbe strukturert med utvikling av både lag og enkeltspillere, med prioritering og innhold på treninger. Blindheim IL vil kontinuerlig arbeide for bedret kvalitet på spillerutviklingen. Vi ønsker å sikre gode og «standardiserte» treninger for alle spillere i Blindheim IL fra barnefotball, gjennom ungdomsfotballen, og videre inn i seniorsatsingen. I tillegg vil vi informere trenerapparatet om hvor man selv kan hente informasjon og inspirasjon med tanke på treningsinnhold.

Differensiering

Definisjon

- Med organisatorisk differensiering menes: Dele spillere i grupper på bakgrunn av ferdigheter og hensikt med øvelsen
- Med pedagogisk differensiering menes: Tilrettelegging av øvelser tilpasset den enkeltes ferdighetsnivå innenfor den gruppen spilleren er en del av.

Hensikt

Gi spillerne mestringsoppgaver og utfordringer ut ifra sitt ståsted. I barnefotballen vil det være mest aktuelt å benytte pedagogisk differensiering. I ungdomsfotballen vil det være like aktuelt å benytte organisatorisk differensiering også i form av hospitering.

Når organisatorisk differensiering benyttes, skal foreldre informeres/forklares om tiltaket i forkant.

Merk: våre trenere ser alle spillerne. Han/hun skaper entusiasme og motivasjon ved å gi konkrete og positive tilbakemeldinger til alle spillerne i gruppa. Våre trenere ser dem i det øyeblikket

«spilleren viser seg frem». Blindheim differensierer smart. Det er ikke nødvendig å dele inn etter ulike ferdighetsnivåer hele tiden for å drive et godt differensiert treningsarbeid.

Ved differensiering skal det tas sosiale hensyn i spillergruppen, det skal differensieres i de deler av treningen som er egnet for dette. Det skal ikke differensieres i alle deler av en trening i barnefotballen.

To eksempler på differensiering i økta	
Spill	Pasningstrening
Eks: 20 spillere på trening.	Eks: 20 spillere på trening.
Del inn i to grupper (10 i hver gruppe) ut fra spillernes ståsted.	Del inn i fire grupper (5 i hver gruppe) ut fra spillernes ståsted.
Lag 2 lag av 5 fra hver gruppe og la disse spille mot hverandre på treningen.	Organiser 2 pasningsøvelser. En lett og en vanskeligere.
PS: Ikke gjør dette hver gang, men det bør gjøres oftere enn man deler vilkårlig.	Alle gruppene er en gang innom den vanskelige øvelsen, men gruppen med de beste spillerne er her lengre enn de andre.

Mertrening, hospitering og skyving

Mertrening, hospitering og skyving er sentrale virkemidler i forbindelse med utvikling av egne spillere. I denne sammenheng går Blindheim som klubb foran det enkelte lags ønsker om å nå resultater.

Mertrening

Hvis en spiller som eksempelvis trener 2 ganger pr. uke, ønsker en økt til, kan dette organiseres ved at spiller trener ekstra med et annet lag i klubben. Gjelder kun trening og kommer i tillegg til treningene med eget lag.

Kamper spilles på eget lag. Tiltaket er mest aktuelt i barnefotballen. Mertrening kan skje etter ønske fra spiller i samråd med foreldre samt etter initiativ fra trener/årgangstrener. Spiller må ville dette selv. Tiltaket skal godkjennes av trener/årgangstreneren i samarbeid med klubbens sportslige utvalg.

Hospitering

Spillere med behov for ekstra utfordringer skal få anledning til å trene med andre lag i tillegg til sitt eget. Hospitering er et eksempel på differensiering der spillere i perioder får trene og spille kamp i høyere aldersklasse, i tillegg til sitt opprinnelige årstrinn. Dette er kanskje det viktigste tiltaket for å klare å gi et godt tilbud til spillerne med det høyeste ferdighetsnivået. Klubbens interne retningslinjer for hospitering, som beskrevet nedenfor, skal følges i all hospitering i Blindheim IL.

Trener har ansvar for spillerens totalbelastning. Spiller hører til sitt eget lag og spiller som hovedregel kampene der.

Det skal også tilrettelegges slik at jenter som ønsker det tidvis kan få trene sammen med gutter.

Hospitering i Blindheim kan starte det året spilleren fyller 10 år.

Kriterier:

- Hospitering er god spillerutvikling ved å la ivrige spillere få trene og spille kamper med spillere som er eldre, fysisk sterkere eller holder et jevnt høyere nivå enn spillerens naturlige spillergruppe.
- Spillere som hospiterer må minimum holde nivået til gruppen han/hun hospiterer til. En forutsetning for hospitering i kamp er at spiller også trener med det laget han/hun skal hospitere opp på.
- Vi ønsker å gi ivrige spillere i Blindheim muligheten til å utvikle seg i egen klubb. Vi må sikre at våre spillere ikke forsvinner på grunn av manglende sportslig utvikling og utfordring.
- Kriteriene som skal legges til grunn for å vurdere om en spiller skal hospitere er:
 - Holdninger – Treningsvilje – Ferdigheter –

Prosess:

Dersom en spiller viser helt spesielle evner og ferdigheter, kan det gis en åpning for og anledning til en hospiteringsordning på et eldre årstrinn. Dette må imidlertid bare skje etter nøye vurdering og enighet mellom sportslig leder, spilleren selv, foresatte og involverte trenere.

Skyving

Aktuell spiller kan flyttes permanent opp på et høyere nivå. Spiller må ha prøvd tiltaket hospitering før Skyving kan finne sted. Det er viktig å hensynta det sosiale aspektet ved skyving, viktig i overgangen mellom barneskole/ungdomsskole eller ungdomsskole/videregående.

Egentrening

Hovedtrener og spillerutvikler(e) kan legge til rette for egentrening med et treningsprogram for spesielt interesserte spillere. Dette vil typisk være innrettet mot tekniske øvelser, kondisjon og styrke som den enkelte spiller kan utføre selv. Egentrening kan legges opp med fellestrening som utgangspunkt der man får instruksjon i gitte øvelser basert på hva man ønsker å oppnå.

Skadeforebyggende trening

Alle lag i klubben skal ha søkelys på skadeforebyggende trening. Dette kan være koordinasjon, styrking av kjernemuskulatur o.l. Klubben skal bidra med nødvendig kompetanse til trenerne. Basistrening skal fortrinnsvis foregå på lørdager.

Treningssamlinger

Treningssamlinger er et viktig sosialt og sportslig virkemiddel som klubben oppfordrer lagene til å gjennomføre. Samlinger kan gjennomføres både på eget anlegg og utenfor (eks. Frokost og trening, lunsj etter trening, reiser til andre klubber), kostnader knyttet til dette virkemiddelet skal normalt dekkes av laget selv.

Talent-/utviklingsgrupper

Spillere i alderen 12 – 16 år med de beste holdningene og ferdighetene tas ut til talentgrupper i regi av Sunnmøre fotballkrets (Bylag/Kretslag/Landslagsskole).

Klubben ønsker at hvert trenerteam kartlegger sin treningsgruppe i august og september. Dette med mål om å gjennomføre en spillersamtale med hver spiller. Spilleren skal få vite hva som er x-faktoren hans/hennes og hva spilleren kan jobbe med for å videreutvikle seg både som spiller og menneske. Kartleggingen vil også danne bakgrunn for hvem som kvalifiserer til nominering inn til NFF Sunnmøre.

Klubben har tilbud om utviklingsgrupper for spillere fra 10-12 år. Disse gruppene trener på tirsdager og fredager i perioden oktober til april, med søkelys på individuelle ferdigheter og rolletrening.

Keepertrening

Klubben er opptatt av å legge forholdene til rette slik at målvakter får tilbud om spesialisert trening. Det skal derfor etableres en keepergruppe på tvers av årganger og lag som utvikles av et trenerteam med spisskompetanse på keeperrollen.

Keepertreningen skal omfatte både barne-(fra 10 år) og ungdomsfotballen.

Barnefotball 6-12 år

Barnefotballen ledes av SU som har ansvaret for implementering av Sportsplanen i barnefotballen, samt sørge for at trenere og lagledere er informert om planen. SU skal også gjøre foresatte oppmerksom på planen og hvor denne finnes.

I barnefotballen skal Blindheim IL følge prinsippene beskrevet nedenfor for å sikre trygge sosiale forhold og utvikling av fotballferdigheter. Noen prinsipper gjelder for alle årganger, mens andre prinsipper vil være ulike i aldersgruppene 6-7, 8-10 og 11-12 år.

Hver sesong vil denne gjennomgåes sammen med lagleder og trenere i barnefotballen. Dette gjøres i perioden oktober-desember

Flest mulig, lengst mulig, best mulig er visjonen til Norges Fotballforbund for barne- og ungdomsfotballen.

Blindheimskolen ønsker i tillegg å ta steget videre ved å definere tilpasset opplæring satt i system for å oppnå best mulig resultat ut fra den enkeltes forutsetninger og ambisjoner.

Samtidig skal det rettes søkelys på hvordan spillere og støtteapparat med tilhørighet i Blindheim IL skal sette sine spor hos fotballkrets, trenerkolleger, motstandere og medspillere.

Organisering

Barnefotballen organiseres etter årganger. Lagene som skal delta i aktivitetsturneringer (6-7 år) og seriespill (8-12 år), kan etableres basert på skoletilhørighet. Lagene skal ikke navngis eller merkes på en slik måte at det kun favner om en skole (Blindheim G7 Grønn, ikke Blindheim G7 Flisnes). Lagene må være forberedt på at spillere både begynner og slutter i løpet av sesongen,

det er derfor viktig at årgangen fungerer sammen slik at spillerne spiller på lag uavhengig av skole med resultat i at tilbudet og muligheten for differensiering er lik for hele årgangen.

Dersom det er uenighet omkring lagssammensetning basert på skoletilhørighet eller eventuelle konflikter, vil SU kunne bistå og overstyre for å påse like muligheter for alle spillere i årgangen. Dette basert på prinsippet om at Blindheim IL som klubb går foran det enkelte lag.

Årgangene trener samlet og ledes av hovedtrenerne. Hvis praktiske forhold i vinterhalvåret tilsier at årgangen må splittes (f.eks. ved trening i gymsaler som har begrenset plass), skal hovedtrener i samråd med øvrige trenere beslutte hvordan gruppen skal deles i ulike treningsgrupper. Blindheim IL anbefaler at man gjør inndelingen basert på skoletilhørighet i aldersgruppen 6-8 år.

Lagapparatets administrative oppgaver

Barnefotballen organiseres av foreldre med støtte fra klubbens utvalg og ledere. Det er foreldregruppens ansvar at det etableres støttefunksjoner rundt årgangen. Lagene skal sørge for å ivareta følgende oppgaver:

- Oppdatering av laglister i klubbens systemer
- Påmelding til seriespill og turneringer
- Avtale kamptider med andre lag
- Organisere dugnader
- Forvalte materiell (drakter, baller osv.)
- Utfylle kampvertrollen
- Informere foreldre og spillere

Foreldregruppen i en årgang skal påse at det rekrutteres nok ressurser til at oppgavene kan utføres på forsvarlig måte. Dette gjøres for ett år av gangen på foreldremøte i oktober/november. Hver årgang kan selv beslutte om det skal etableres et laglederteam som fordeler oppgavene for hele årgangen seg imellom, eller om hvert lag skal ha en lagleder som utfører alle oppgavene for det enkelte lag.

Årgangen skal ha en hovedlagleder som har ansvar for å organisere det administrative arbeidet i årgangen og sikre samhandling med trenerne samt administrasjonen.

Kamparenaen

I barnefotballen forsøker vi å gjøre selve kampen så jevnbyrdig som mulig. Alle vet hvor sårt det kan være å tape med et tosifret antall mål, og det er akkurat like sårt for barna på det laget vi møter når vi vinner med store sifre. Det er lurt å ta en prat med trenerne på motstanderlaget før kamp.

Kamputjevning når vi er underlegne

- Ekstraspiller – følg reglementet til NFF
- La «storscoreren» slippe til
- La de beste spille litt mer i akkurat den kampen
- Vet vi at vi skal møte ett lag vi er underlegne mot så er det lov å hente inn en ekstra (ivrig) spiller med relativt høyere ferdighet

Kamputjevning når vi er overlegne

- Oppfordre motstander til å sette inn ekstraspiller

- Sett «storscorer'n» i mål (dersom vi kjører over motstanderlaget)
- La de beste spille litt mindre i slike kamper
- Lav presshøyde
- La våre spillere forsøke seg på litt uvante plasser
- Oppfordre egne spillere til å spille mer (ikke bare score)
- Vet vi at vi skal møte ett lag vi er overlegne mot så er det lov å hente inn en ekstra (ivrig) spiller med relativt lavere ferdighet.

Fair Play er en selvfølge uansett kampform, spillets gang og sluttresultat. Blindheim-treneren skal ut på banen og hilse før kamp, takke dommer og motstander etter kamp og se til at Blindheim-spillerne står fram med eksemplarisk oppførsel.

I barnefotballen er det også viktig at spillerne gjennom sesongen får prøve seg i forskjellige posisjoner, fra keeper til spiss.

Når barna blir 10 år og skal spille 7'er-fotball er det fortsatt viktig å rullere mye, men det er også lov å la flere få spille litt mer i de posisjoner de fungerer best i, for seg selv og for laget.

Jevnbyrdighet

Basis for kampene i barnefotballen er fair play, trivsel og utvikling. Jevne kamper gir oss mulighet til å oppnå dette samtidig som spillerne på begge lag bedre opplever å kunne mestre ute på banen. Det er derfor viktig at vi justerer på lagene ut fra stillingen i kampen. Det gir dårlig utvikling å vinne eller tape med mange mål.

Hovedtrenerne har sammen med spillerutvikler ansvar for at dette prinsippet brukes av alle trenere/kampledere.

Inndeling av lag

Inndeling av lag og kampledere byr på noen av de største utfordringene en trener i barne- og ungdomsfotballen møter. En skal prøve å gjøre foreldre og spillere fornøyd, følge regelverket som settes av NFF og kjenne til og bruke de retningslinjene som klubben har lagt i sportsplanen.

Spillerne er ofte enklere å håndtere enn noen av foreldrene, men for alle parter er det viktigste å kommunisere godt omkring; hvorfor gjør vi som vi gjør, retningslinjer fra klubb og forbund etc., i forbindelse med laguttak.

Forbundet setter tydelige krav til jevnbyrdighet i barnefotballen. Det vil si at vi skal unngå å plassere spillere i faste laggrupper på en sånn måte at ett lag er det/de andre lagene overlegne.

I barnefotballen deler vi inn lag slik:

- Jevne lag med noen gode og noen som ikke har kommet så langt rent ferdighetsmessig
- Blanding av skolekretser fra 8 år (bevisst lagbygging i framtida)
- Treneren følger gjerne laget til sitt barn (mest praktisk)
- Noen som har lyst til å stå i mål
- I miniserien bør det i tillegg rulleres på lagoppsettet fra vår til høst, for å få flest mulig til å spille med flest mulig. Det utjevner «urettferdigheter» og sveiser enda flere bånd fram mot ungdomsfotballen

I barnefotballen skal alle spillerne i kampen ha tilnærmet lik spilletid. Det beste grepet fra klubben er å melde på flest mulig lag på årstrinnet.

Norges Fotballforbund anbefaler følgende antall spillere på lag i barnefotballen:

- 5 spillere i treerfotball
- 7 spillere i femmerfotball
- 10 spillere i sjuerfotball

Trening og kamper

Siden barn i alderen 6-12 år utvikler seg både mye og forskjellig, vil Blindheim IL legge forholdene best mulig til rette for det enkelte barns utvikling som fotballspiller i en trinnvis modell.

Hovedtrener har sammen med klubbens spillerutvikler ansvaret for treningsopplegget for hele årgangen og påmelding til seriespill i korrekt nivå for vår- og høstsesong (8-12 år) (der det er hensiktsmessig med differensiert seriepåmelding). Erfaringen fra forrige sesong skal legges til grunn for påmelding i korrekt nivå.

Hensikten er å kunne oppnå mest mulig jevnbyrdig motstand i seriespill. Utgangspunktet er fortsatt jevnbyrdige lag i årgangen.

Blindheim IL Fotball sin modell definerer treningsøkta i Blindheim, kort beskrevet. «I dag er vi gode, i morgen ønsker vi å være enda bedre».

Positiv ledelse er avgjørende for spillerne, lederen, klubben og foreldrene. Det å se spilleren på nytt hver trening er en kunst, det ønsker vi å mestre. Det å trene «ALLE» spillerne er avgjørende for gruppas positive utvikling. SE DEM NÅR DE GJØR NOE BRA! Bygg på disse situasjonene. HUSK! Uansett alder: ingen spillere prøver å gjøre feil, alle har lyst til å se gode ut.

1. Sjef over ballen: 300-500 ballberøringer i starten av treningsøkta sikrer våre spillere en god inngang til økta. Leker, konkurranser, 1v1/2v1 og mange ferdigheter øves i denne delen.
2. Fart, Koordinasjon og motorikk: Med ball og uten ball. «Den motoriske gullalder» er vårt mulighetsvindu til å gi Blindheim spillerne det beste utgangspunktet for å mestre mange ulike bevegelser med sin egen kropp. Finter, ruller, hopp, hink, stepp, start - stopp øvelser, balanse, vendinger, fartsleker osv. stimulerer våre barns motorikk.
3. Spille med og mot. Spill og valg er avgjørende for å utvikle Blindheim-spillerne til gode lagspillere. I 2v1, 3v2, 2v2, 3v3 og 4v3 setter vi alle spillerne i mange situasjoner de må løse for eget lags beste. Hodet er det viktigste i fotball, beina er hjelpemiddelet.
4. Spillet er den beste læremesteren. I Blindheim IL spiller vi mye. 60% av våre treninger er å «spille med og mot» og «spillet». Spillet er den beste læremesteren. Spillerne elsker spillet, derfor er de Blindheim-spillere.

Med gode aktiviteter hvor ballen er i spill med og mot, er vi kontinuerlig i angrep eller forsvar. Husk at i alle spill er det alltid noen som forsvarer seg, slik at i vi øver alltid på hele spillet. Spiralprinsippet gjelder. Vi bygger på, vi bygger oppover.

Laget på kamp

For fotballspillere er det å spille kamp noe av det aller viktigste og morsomste. I Blindheim IL ønsker vi å legge til rette for at kamp blir en positiv opplevelse for alle. Det skjer ikke minst gjennom godt arbeid på treningsfeltet, tilpasset trening og bevisst lagbygging som innebærer gjennomtenkt sammensetning av lag til kamper i cup og serie.

Påmelding av lag

Klubben er ansvarlig for påmelding av lag, det vil si at klubben bistår lagledere og trenere i valg av nivå på seriespillet. Her er det viktig å se tilbake på forrige sesongs resultater og at det skal velges et nivå som fører til jevnbyrdig kamparena.

Tapte man mange kamper forrige sesong, så kan man med fordel velge et nivå lavere. Dersom man vant de fleste kampene vil det være naturlig å gå et nivå opp. En jevnbyrdig kamparena vil være mest utviklende for hvert enkelt lag, og oppleves som mest motiverende både for spillere, trenere og foreldre. Klubbens sportslige ledelse er bindeledd mellom fotballkretsen og de enkelte årskullene i forbindelse med lagspåmelding. Dette leddet har også ansvaret for å kvalitetssikre at lagspåmelding skjer i henhold til regelverk og Blindheim IL sine intensjoner.

Miljø, trygghet og trivsel

Miljø, trygghet og trivsel skal prioriteres i barnefotballen. En viktig forutsetning for trygghet og trivsel er at det finnes tilstrekkelig antall voksne på trening og kamper som kan veilede og støtte både egne og andres barn (også spillere på motstanders lag). Blindheim IL har derfor som målsetting at det skal være en trener pr. 8 barn på trening. I kampsituasjon skal det alltid være en fast kampleder til stede som barna kjenner fra trening.

Det er viktig for trivsel og motivasjon at spillerne får tilnærmet lik spilletid i kamper over tid. Det er kampleder sitt ansvar å følge opp at dette skjer samtidig som man tillempet prinsippet om jevne resultater. Dette vil kunne bety at noen spillere blir benyttet mer i noen kamper, og mindre i andre avhengig av resultat.

Samarbeidslag mellom årganger

Dersom noen årganger i aldersgruppen 9-12 år opplever å ha mange spillere som ikke får tilstrekkelig med sportslige utfordringer innenfor egen årgang, kan det søkes til SU om etablering av samarbeidslag mellom årgangene. Det må i søknaden dokumenteres at laget kan hevde seg på normalt nivå for den årgangen ekstra laget skal spille

Samarbeidslaget skal ikke være en erstatning for andre lag i årgangen, men et tillegg.

Valg av spillere til ekstra laget skal skje på bakgrunn av holdninger, ferdigheter, modenhet og innsats. Det er ikke aktuelt å bruke kun ferdighet som kriterium. Men hovedmålet må være at flest mulig spillere skal få delta på samarbeidslaget. Da er det fornuftig å legge opp til en rullering, slik at både samarbeidslaget og øvrige lag klarer å gjennomføre sitt kampoppsett.

Som hovedregel er det hovedtrener for årgangene, som leder samarbeidslaget i kamp.

Det anbefales å etablere et samarbeidslag (9'er lag) de to siste årene i barnefotballen, ved ønske om å etablere tidligere skal SU konsulteres og beslutte om det skal etableres samarbeidslag mellom årgangene.

Treningstid

Det er viktig med en klar holdning i forhold til hvor ofte de enkelte årsklasser skal gjennomføre trening, hvordan våre lag skal trene, hvordan treningstid blir tildelt og hvorvidt klubben skal ha et tilbud gjennom hele året.

NFF mener at alle som vil spille mye fotball, skal få tilbud om det. Men vi bør passe på at det ikke blir så mye organisert aktivitet at motivasjonen for egenaktivitet og lek forsvinner. Det skal også være mulig å drive flere aktiviteter eller idretter. Vi skiller derfor mellom vanlige organiserte treninger med laget, og ekstratilbud for de som vil spille enda mer, både i samme årskull og på tvers. I sesong vil også alle spille en kamp i uken. I tabellen under omfatter altså «aktivitet» både trening og kamp.

Alder	Lagsaktiviteter per uke*	Ekstratilbud for alle som vil mer	Aktiviteter totalt
6-7 år	2	1	3
8-9 år	2	2	4
10-11 år	2	2	4
12-13 år	3	2	5

Treningstid sommer/vinter

På grunn av intensiv kampsesong med seriespill og behov for å bruke banen som kamparena, er det vesentlig mindre kapasitet til trening i kampsesong (sommertrening), sammenliknet med det vi har i det vi kan kalle "forsesongen", altså utenom ordinær kampsesong (vintertrening). Alle lag får derfor nye treningstider i skillet mellom sommertrening/vintertrening og vintertrening/sommertrening. Tidspunkt for endring varierer noe, men skjer normalt omkring andre uka i april og etter høstferien i oktober. Det er SU som tildeler treningstid, basert på innsendte behov og tilgjengelig spilleflate.

Fotball som helårsidrett

Blindheim IL følger NFF sitt reglement og tilbyr trening for alle årsklasser gjennom hele året.

Vi har som intensjon at alle lag skal tilby helårsfotball om det vises interesse for å trene fotball også om vinteren. Det skal tydelig kommuniseres til foreldregruppene at trening er frivillig og at vintertreninger (spesielt) er et ikke-konkurrerende tilbud i forhold til andre idrettsaktiviteter, men skal være et tilbud til barn og unge som:

- Ønsker å prioritere fotball
- Ikke deltar på andre fysiske aktiviteter
- Ønsker å ha et tilbud de periodene/dagene/ukene når andre idretter ikke motiverer nok, eller man faller ut av andre årsaker.

Ungdomsfotballen 13-19 år

I ungdomsfotballen endrer bildet seg relativt drastisk. Divisjonsspill med opp- og nedrykk innføres og det skal i langt større grad fokuseres på å finne et tilpasset tilbud etter ferdighetsnivå, forutsetninger og ambisjoner. Det er viktig med erfaringsoverføring fra lag i ungdomsfotballen til de lag som går over fra barne- til ungdomsfotballen. Dette bidrar til en smidigere overgang og man unngår "kultursjokk" når støtteapparat, foreldre og trenere går inn i en noe mer konkurranseorientert del av fotballen.

Her er det ekstremt viktig at trenere og lagledere finner nivået som passer med spillegruppa sine ambisjoner. Det eneste suksesskriteriet er at spillerne får kamputfordring på et nivå som passer dem og som de trives på. Da økes sjansen for varig fotballglede.

Nivåinndeling av lag i ungdomsfotballen

Klubber og lag må vurdere spillergruppene sine med tanke på antall lag og i hvilken divisjon de ønsker å spille – og ikke minst må det utøves en god og rettferdig måte å nivå-inndelegge spillerne på – mellom lag som spiller på forskjellige nivå.

Det er viktig at trenerteamet kommuniserer – både til spillere og foreldre – at en 1.divisjonsserie i ungdomsfotballen vil være mye mer utfordrende – og derfor stille høyere ferdighetskrav til spilleren enn det en 2.divisjonsserie vil gjøre.

I Blindheim IL vil vi at lagene skal nivå-inndelegge seg i ungdomsfotballen, så lenge det er grunnlag for dette i spillergruppa.

Kriterier for nivå-inndeling

- Spill på nivå 1 skal være frivillig
- Alle spillerne på trinnet (også de som oppfyller kriterier for nivå 1) bør spille noen kamper på lavere nivå
- Spillere som nesten oppfyller kriteriene bør få tilbud om å spille enkeltkamper på nivå 1 (motiverende)
- Det bør søkes å rullere spillere mellom nivå 1 og nivå 2

Lån av spillere til kamp

Lån av spillere må ikke forveksles med hospitering. Lån av spillere er situasjonsbestemt ut fra akutt, eller mer langvarig spillermangel. I Blindheim IL mener vi det er positivt at kullene hjelper hverandre i slike situasjoner.

Kriterier:

- Lån av spiller skal alltid avklares med trenerteamet til det avgivende laget før kamp, og spilleren skal som hovedregel kontaktes av treneren fra det avgivende laget
- Det er det avgivende laget som klarer hvilken spiller/spillere som er aktuell for lån i hvert enkelt tilfelle.
- Lån av spillere må gjøres på en sånn måte at enkeltspillere ikke blir overbelastet med kamper jfr. NFF sine retningslinjer (1,5 kamper per uke i snitt)
- Lån av spillere brukes ikke i den hensikt å toppe lag eller vinne kamper.

• I tilfeller der overårig lag ber om et forpliktende samarbeid (må låne spillere til hver serierunde) skal det avgivende lag forsøke å etablere en «utlånsgruppe» slik at de kan rullere på hvem som blir lånt ut fra kamp til kamp.

Spilletid ungdomsfotball

I ungdomsfotballen kan man differensiere noe på spilletid, forutsatt at alle får spille relativt mye. Hovedregelen er at samtlige spillere som møter til kamp skal spille 50 % av kamptida. Unntak fra 50% regelen er kvalifiseringskamper til 1. div. og NM kamper der vi må stille med de beste for å kvalifisere oss.

Samtidig må man vurdere treningsoppmøte, holdninger og antall spillere i spillergruppa.

Alle skal få spille minst 50% av tiden i hver kamp de bli innkalt til
Alle skal få starte kamper de blir innkalt til i en sesong
Spillere som skal ha disse rettighetene, må ha minst 60% oppmøte på trening *

*Treningsoppmøte skal registreres fra oppstart i januar til ut juni, samt fra skolestarts uka til sesongslutt.

- Fotball er et lagspill, og spilleren er i økende grad med alder avhengig av å delta nok på trening sammen med de andre for at det skal bli en god fotballglede gjennom mestring sammen i spillet med de andre på laget.

- Våre trenere skal uansett og alltid ha begge tanker i hodet samtidig - fellesskapets og den enkeltes tilbud

Før kampen	Kampgjennomføring	Etter kampen
Våre lag kontakter ALLTID motstander dagen før, både ved hjemmekamp og bortekamp	Vi forsterker positiv atferd	Rett etter kamp: Veldig rask (1-2 min) gjennomgang kamplan på hvordan vi forholdt oss til den.
Kampplanen er klar og i tråd med det laget trener på – max. tre fokus	Alle spiller minst 50% av kampen, og starter minimum 50% av dem	Skap god energi inn til neste trening før vi forlater hverandre.
Rett før kamp: Kortest mulig gjennomgang av kamplan på hvordan vi forholde oss til det vi har trent på	Vi skal bruke vår oppmerksomhet på egne spillere i kampen	

Utvikling kontra resultat

Den sportslige formelen for varig fotballglede er:

Trygghet + mestring + utfordringer = trivsel og utvikling.

For å komme i mål med denne formelen er det nødvendig at Blindheim- treneren som coacher sitt lag på kamp har fokus på lagets utvikling og ikke fullt så mye på målprotokollen.

Det er viktig at vi allerede fra første avspark begynner å oppfordre barna til å spille med hverandre, bruke den innsidepasninga vi øver inn på treningsfeltet, ser etter medspillere og leter etter rom og muligheter.

"Topping" av lag

"Topping" av lag betyr at noen spillere favoriseres og – over tid - får spille mer enn andre spillere på laget/trinnet. I ungdomsfotballen, der NFF opererer med nivådelt seriespill og divisjoner, er det naturlig at topping kan være et virkemiddel også i vår klubb. I Blindheim IL skal topping ikke forekomme i barnefotballen.

Nivåinndeling av lag er noe som både klubb og krets ønsker i ungdomsfotballen.

Det er ikke topping å la en spiller hvile seg noe mer enn sine lagkamerater (eksempelvis når spilleren selv ønsker det). Å la de «beste» spille litt mer i kamper der vi er underlegne er heller ikke topping, så lenge vi lar de samme spillerne spille noe mindre i kamper der vi er overlegne. Dette er virkemidler som skal borge for jevnbyrdighet også på kamparenaen.

Før kampen: Pep-talk og garderobekultur

Før kamp skal Fair Play reglene gjennomgås, og spillerne skal kjenne til konsekvensene ved brudd på disse reglene. Kjeftbruk og negative kommentarer virker nedbrytende på alle, våre egne spillere inkludert, og skal ikke forekomme.

Bruk litt tid på å gi spillerne lave skuldre. Det viktigste er at alle tør å prøve, og da må det være lov å feile under kampen. Spillere som ikke har kommet så langt ferdighetsmessig trenger trenerens absolutte støtte når de prøver, men feiler.

Motiver til fint spill, gode prestasjoner, samhandling og positiv innsats for laget utfra hvor langt laget har kommet ferdighetsmessig.

Ta også en prat med foreldrene før kamp. Forklar gjerne hvorfor vi spiller som vi gjør. Pass på at de ikke tar over styringa på sine spillere. Foreldrene skal alltid stå på motsatt side av trenerne. Husk også NFF sine foreldrevettregler.

Under kampen

- Bli med spillerne ut på matta og sørg for at Fair Play hilsen er positiv og ordentlig.
- Trenere skal også ønske hverandre – og dommerne – god kamp.
- Vær positiv og unngå mishagsyttringer. Det gir dårlig respons fra både egne spillere, motstandere, dommer og publikum og er ikke i tråd med Fair Play reglementet
- Ikke overstimuler spillerne. Spesielt i barnefotballen er det lett å ta over og dirigerer så mye at spillerne til slutt stopper opp med å gjøre egne valg. Coache på de store linjene og ta heller detaljene på sidelinja (med de spillerne som står og venter på tur)
- Bruk et språk spillerne forstår
- Husk at det er to lag på banen. Unngå tilrop som virker negativt på motstanderlaget.
- Ikke la oss rive med om trenerne på det andre laget tar litt av. Blindheim-treneren skal gå foran med ett godt eksempel
- Når kampen avsluttes skal treneren ut og sørge for at Fair Play-hilsen er positiv og ordentlig. Trenere skal også takke hverandre og dommerne for kampen.

Etter kampen

- Gi alltid positiv tilbakemelding.
- Ha fokus på sportsånd, prestasjon og innsats, ikke på resultat
- Se alle og gi tilbakemelding til alle.
- Utfordre spillerne på å gjøre egne refleksjoner på kampen
- De siste årene i barnefotballen og i ungdomsfotballen gir vi konstruktiv kritikk og korrigeringer i større grad enn i miniserien.
- Kamprop og jubel er bra – men ikke nødvendig dersom vi leder stort og/eller vinner med mange mål.
- Jubel og positive tilrop fra voksne på sidelinja skal i hovedsak være rettet mot laget og ikke enkeltpersoner.
- Vi viser respekt overfor andre lag og andre spillere og unngår å hovre uansett resultat. Gjelder f.eks ved bruk av sosiale media.

Brudd på Fair Play under kampen

Spillere som bryter Fair Play reglene, og viser dårlig sportsånd, skal tas av banen og korrigeres. Ved svært grove overtramp og/eller gjentatte brudd på reglene så er spillene et virkemiddel. Konsekvent bruk av korrigerende og spillene vil på relativt kort sikt gi svært gode resultater.

Temperament er en del av fotballspillet og det må være lov å vise litt frustrasjon. Grensen går ved kjefting på med- motspillere, dommere eller andre i tilknytning til kamparenaen, samt fysisk stygt spill der hensikten er å «ta» motstanderen og ikke ballen.

Konflikter med motstanderlag

Blindheim-treneren skal aldri la seg rive med og bli med på opphetede diskusjoner med trenere/foreldre/ spillere tilhørende motstanderlaget. Opplever vi at motstanderlaget utøver dårlig sportsånd så snakker vi med dommeren og varsler trenerne på det andre laget på en høflig, men tydelig måte.

Dersom Blindheim-treneren føler at det andre lagets regelbrudd er svært grovt, og/eller at konflikten på annen måte er svært vanskelig å løse, kontaktes Blindheim IL sin sportslige leder som vurderer henvendelse til den andre klubbens sportslige ledelse. Det skal IKKE tas formell kontakt direkte fra et av våre lag til en annen klubb eller lag i annen klubb uten at Blindheim IL sin sportslige ledelse er kontaktet i forkant.

Spillprinsipper, systemer og formasjoner

Kampen er høydepunktet for barn og unge og det er her vi skal forsøke å gjennomføre det vi har jobbet med på treningsfeltet. Men for at vi skal klare det, så må trenerens innstilling til kampen være på plass. Fokuset skal ligge på holdning og utvikling og ikke resultat. Bli resultatjaget dominerende vil man automatisk gjøre feil vurderinger i forhold til fokuset inn mot kamp, hvordan bruke kampen som utviklingsarena og hvordan man disponerer spillerne på laget.

Kampen som utviklingsarena

Får å få utvikling må vi bestemme oss for at vi spiller kamper for å utvikle både laget og enkeltspilleren. Som på treningsfeltet så utvikler barn og unge seg i kamp gjennom trygghet, mestring og involvering. Disse variablene vil føre til at flest mulig opplever trivsel i kamp.

Trygghet:

Kan være så enkelt som at barn og unge ikke er redde for å gjøre feil, dette skaper vi som trenere ved konsekvent å gå foran med gode holdninger, gi positive tilbakemeldinger sånn at vi skaper trygge rammer og spillere som tør å prøve. Vi må ikke stresse spillere om de gjør feil, men heller legge til rette for et kampklima hvor det er lov til å prøve og feile. Om man aldri våger noe i forhold til valg og handling på banen, vil man heller aldri føle utvikling og mestring. Trygghet går også på at man blir satt opp i en posisjon som passer sine ferdigheter. Dersom spillerne sliter med ballkontrollen i trange situasjoner, er det dumt å plassere denne spilleren sentral i banen gang på gang. Gi spilleren heller muligheten til å få litt bedre tid på en av sidene og utfordrer heller med å spille sentralt, når tryggheten og mestringsfølelsen har satt seg. For å komme dit er det avgjørende at man i de yngste klassene ruller på posisjonene. Dette gjelder også i 11-12 årsklassen, og til en viss grad inn i ungdoms fotballen.

Mestring:

For at ungene skal føle at kampen er ukas høydepunkt, må vi gjøre det vi kan for at ungene skal føle mestring i kampen. Sett opp spilleren i en posisjon du vet at han eller hun har en god sjanse for å lykkes i. Ved mange og gode involveringer øker mestringsfølelsen enormt. Denne følelsen kan ytterligere forsterkes av treneren via gode og positive tilbakemeldinger fra sidelinjen. Husk på at det er viktigere med få og presise tilbakemeldinger enn mange. Det er svært begrenset hvor mange momenter man kan ta korrigeringer på i barnefotballen. Snakk ett språk barna forstår og hold deg til de enkle linjene. Kvaliteten på trenerens tilbakemeldinger påvirker barn og unge i stor grad.

Involveringer:

De aller, aller fleste barn og unge vil bli involvert mest mulig i trening og kamp. Da er det vår jobb som trenere å legge til rette for at dette skjer. Også når det gjelder kampen, kan vi jobbe med å få flest mulig touch og involveringer per spiller. Dette går på hvordan vi legger opp spillet vårt.

I Blindheim IL skal vi legge til rette for at lagene tør å spille ballen langs bakken og helst ved at målvakt setter i gang på bakken bakfra. Dette har blitt lettere i barnefotballen, ved at motstanderen skal trekke tilbake (pressfri sone). Med dette menes ikke at vi skal bli Barcelona, men at vi skal tilstrebe at spilleren allerede i barnefotballen skal ha en konstruktiv tanke om valg som gjøres på banen. Ved å legge til rette og ha aksept for å prøve å spille med en konstruktiv tanke og helst langs bakken, vil spillere i alle aldre bli mer involvert.

Slik ønsker vi å spille i Blindheim IL

Offensivt

- Forsøk å sette i gang med kort pasning bak fra målvakt. Her kan det hjelpe på å få stopperne eller backene bredt i banen og gjerne på hjørnet av 16-meter eller helt ut mot sidelinjen på mindre baner.
- Sentral midtbane må ha bevegelse for å få spillet videre. Gjerne en som trekker ned i møte, i kombinasjon med en som strekker litt høyere og gir alternativer lengre opp i banen.
- Kantene holder bredden og gjør seg spillbare fra sin kantposisjon, eventuelt å gå på løp for å skape ubalanse eller for å finne ledig rom.
- Spiss(ene) kan hjelpe til med å gjøre banen større ved at de legger seg på bakerste motstander. Herfra kan man bevege seg sideveis for å finne ledig pasningsrom. Eventuelt løp i bakrom for å skape bevegelse i motstanderlaget.
- Får vi satt opp spiller i 1 mot 1 på offensiv banehalvdel, bør vi oppfordre til at man prøver å utfordre så lenge man ikke har gode alternativer fremover i banen. Her kan vi også prøve å få inn at man prøver å skape 2 mot 1. At en spiller i nærheten oppfatter at det er en 1 mot 1 situasjon.
- 1.angriperen er en rolle vi kan begynne å snakke om allerede i de siste årene i barnefotballen. Det er denne rollen som påvirker vårt angrep i størst grad, og de andre spillerne (2.angriper og 3.angriper) må i stor grad gjøre sine valg ut fra 1.angriperen
- I de første årene er det viktig at vi ikke stresser for mye med formasjoner og roller, men en god start er utkast fra målvakt til back, og spill opp i banen derfra.
- En god måte å få mer spill i de yngste klassene er å la de «beste» spillerne få som spesialoppgave å spille gode pasninger til sine medspillere – husk mye ros når de følger oppfordringen.

Defensivt

- Når det kommer til defensivt spill er prinsippene i utgangspunktet enklere, men evnen til fokus og konsentrasjon hos barn og unge vil gjøre det til en utfordring.
- I utgangspunktet bør man forsøke å vinne tilbake ballen så fort som mulig etter at man har mistet den. Altså at spillerne nærmest ballfører tar den jobben umiddelbart.
- Ellers er det viktig at vi forsøker å komme på rett side av ballen, altså at vi skal på vår side av der ballen er. Forsøk å få alle til å mestre dette, da det alltid vil være noen som står igjen bak motstanders ballfører.
- Førsteforsvarer (1F, den som er nærmest ballføreren) er den viktigste forsvarsspilleren. Også dette er en rolle som vi må begynne å jobbe med de siste årene i barnefotballen.

Fra og med ungdomsfotballen opererer våre lag med lagkaptein i kamp. Dette trenger ikke være den spilleren som ligger lengst framme rent ferdighetsmessig, men det er ønskelig at det er en spiller som går foran på trening og kamp med gode holdninger.

Spesielle spillerutviklingstiltak

Blindheim IL ønsker å ha et best mulig tilbud slik at vi dekker de fleste behov både innenfor ferdighetstrening og mengdetrening i breddefotballen. For å gjøre dette må vi tilrettelegge og/eller arrangere aktiviteter utenom den ordinære treningsøkta og/eller seriekampen.

Her er noen slike tiltak som klubben årlig tar sikte på å få gjennomført eller delta på.

FFO

FFO er et aktivitetstilbud rett etter skolen på ettermiddagen, med hovedvekt på fotball for 2.-4. klasse. En typisk FFO-dag består av skyss til idrettsparken, mat og leksetid på klubbhuset før trening. Vi ønsker å tilrettelegge for god aktivitet på et tidspunkt av dagen hvor idretten ikke har andre faste tilbud. På FFO er vi opptatt av å skape god aktivitet, gode vaner og enda større mestringfølelse rundt fotballen. Det aller viktigste vi jobber med er gode rutiner, skape respekt for hverandre, øke samholdet og knytte vennskap. Vi ønsker selvfølgelig at barna skal bli bedre til å spille fotball, men vi skal også skape gode medspillere og venner.

Akademi

Blindheim IL Fotball ønsker å styrke det sportslige tilbudet til alle fotballspillerne som søker et ekstratilbud utover lagstrening og øvrig aktivitet. Hensikten er å gi et ekstra tilbud til spillere som ønsker å bli "så gode som de kan".

Fotballakademiet er for gutter og jenter fra 5. til 7. klasse. Det blir et tilbud om 1,5 aktiviteter i uken. Akademiøktene blir periodisert utenom kampsesongen med eget lag, og skal i utgangspunktet ha et lavintensitetspreg, spesielt på morgenøkten.

Kretstiltak

Fotballkretsen arrangerer hvert år samlinger for aldersbestemte spillere både i jente- og gutteklassene. Dette skjer fra det året de går inn i ungdomsfotballen. Første uttaket er vanligvis om høsten siste året i barnefotballen, og det blir ofte lagets første erfaring med nominasjon av spillere.

Det er også her veldig viktig at trenerne er ærlige og konsekvente på kriterier og prosess i forbindelse med uttak. Det er viktig å merke seg at fotballkretsen ønsker at spillere som blir sendt på slike tiltak skal være de ivrigste og de som er mest dedikert. Det vil si at vi ikke skal bruke kretstiltak til å trekke barn og unge vekk fra andre idretter som de ønsker å prioritere, men i hovedsak plukke ut kandidater blant de som har fotball som primæridrett.

I Blindheim IL ønsker vi å være representert på slike kretstiltak og at årskullene skal strekke seg etter å delta, selv om det i noen tilfeller krever litt ekstra innsats fra trenerteamene.

Satellittsamlinger

Aktuelle spillere som er 12 år meldes inn til kretsen for satellittsamlinger. Dette er et trinn før uttak til by- /kretslagstiltak. Utvelgelsen gjøres av lagets trener og sportslig leder/SU, etter gitte kriterier fra fotballkretsen. Påmelding gjøres av klubben. Lagets trener skal følge opp sine spillere som er med på satellittsamlinger, herunder delta på samlinger. Spilleren dekker sine egenandeler for deltakelse på samlinger i regi av SFKs spillerutviklingsprogram. Det er viktig at dette blir informert om på foreldremøter før sesongstart.

Bylag/kretslag

Fra ungdoms fotballen skal aktuelle spillere meldes inn til kretsen for by- /kretslagstiltak. Utvelgelsen gjøres av lagets trener og sportslig leder/SU. Påmelding gjøres av klubben. Lagets trener skal følge opp sine spillere som er med i by- /kretstiltak, herunder delta på samlinger. Blindheim IL dekker 50% av spillerens egenandeler for deltakelse på samlinger i regi av SFKs spillerutviklingsprogram. 50% av egenandel dekkes av spilleren selv. Det er viktig at de som er ansvarlig for slike tiltak har god styring på den enkelte spillers totalbelastning, og total mengde med trening og kamper. De aktuelle spillerne er kanskje i tillegg også med i en hospiteringsordning internt i klubben.

Cuper og turneringer

For samtlige lag i Blindheim IL er det både motiverende, givende og morsomt å delta med lag på cuper og turneringer. Det er viktig at man internt i klubben deler erfaringer med andre lag, slik at Sportslig utvalg gjøres kjent med hvilke cuper som anbefales og hvilke cuper som ikke har innfridd sportslige, sosiale eller andre forventninger.

Den overordnede målsetting ved deltakelse i cuper og turneringer er å styrke miljøet og samholdet i laget, og samtidig gi et godt sportslig tilbud som er med på å utvikle både laget, års trinnet og spillerne

Turneringsdeltagelse

For å sikre at spillere på de ulike laga får tilnærmet likt opplegg, er det utviklet en oversikt over hva man fra klubbens side mener er anbefalt minimum cupdeltagelse i året, som kommer i tillegg til Miniserie og seriekamper.

Lag i 6 til 8 årsklassene:

- Bør delta i 2-3 cuper i tillegg til miniturneringene gjennom kretsen
- Fortrinnsvis cuper innenfor krets grensene
- Fortrinnsvis 1 dags cuper

Lag i 9 og 10 års klassene:

- Bør delta i 3-4 cuper i tillegg til miniturneringene gjennom kretsen
- Fortrinnsvis cuper innenfor krets grensene
- Fortrinnsvis 1 dags cuper

Lag i 11 og 12 årsklassene:

- Bør delta i 3-4 cuper i tillegg til vanlig seriespill
- Fortrinnsvis cuper innenfor krets grensene eller nabokretser
- En av cupene bør være med overnatting

Lag i 13 og 14 årsklassene:

- Bør delta i 2-3 cuper i tillegg til vanlig seriespill
- 1-2 av cupene bør være utenfor krets grensene
- Minst en av cupene bør være med overnatting
- Bør også delta i innendørscuper/futsal

Lag i 15 og 16 årsklassene:

- Bør delta i 2-3 cuper i tillegg til vanlig seriespill
- Delta i en nasjonal eller internasjonal cup
- Bør også delta i en regional cup i tillegg – gjerne vinterstid
- Bør delta også i innendørscuper/futsal

Blindheim-treneren

Innledning

Treneren i Blindheim IL har en forpliktelse til å følge klubbens rammer og retningslinjer gitt av SU og Sportsplanen. Klubbens mange trenere er selve beviset på at vi er en klubb med gode holdninger, som er inkluderende i alle ledd og drevet av engasjerte foreldre. Trenerens viktigste oppgave er å være til stede for spilleren og skape trygge rammer gjennom bevisst lagbygging og god kvalitet på feltet.

Organisering av trenerteamet

Uten foreldretreneren har vi ingen ryggrad i norsk fotball. I Blindheim IL tar foreldretreneren stort ansvar og bruker mye tid på å tilrettelegge aktivitet for egne og andres barn.

I Blindheim IL organiserer vi alle kull med egne trenerteam. Alle i trenerteamet er en del av lagets støtteapparat. Hvert kull skal ha en hovedtrener.

Hovedtrener kan delegere oppgaver innad i trenerteamet. I tillegg er hovedtreneren laget sitt kontaktpunkt inn mot Blindheim IL sin sportslige ledelse, og vil i den rollen være et naturlig «oppspillpunkt» når sportslig ledelse i forskjellige sammenhenger ønsker å nå ut til alle trenerne i klubben.

Skal man klare å organisere en trening uten mye kø, der alle spillere opplever å bli sett, er det viktig at det bestandig er nok trenere på feltet.

Forventninger til/fra trenere i Blindheim IL

- God kjennskap til klubbens Sportsplan, som grunnlag for all sportslig aktivitet.
- God kjennskap til NFF sin Fair Play-visjon, sørge for at det gjennomføres Fair Play-hilsen før og etter hver kamp laget spiller.
- Planlegging og gjennomføring av treninger i tråd med Sportsplanens målsetninger.
- Prioritering av lagets treninger og kamper, og oppmøte i god tid.
- Fremvist gyldig politiattest i tråd med reglene fra Norges Idrettsforbund.
- Bidra til at alle spillere i Blindheim opplever varig fotballglede uavhengig av ferdigheter og muligheter, se samtlige spillere på laget, og å jobbe mot mobbing og intoleranse i gruppa.
- At klubbens og NFFs til enhver tid gjeldende regelverk blir fulgt.
- Deltakelse på Trenerforum i klubbens regi.
- Gjennomføre minst ett spillermøte i løpet av året.
- Representere klubben utad på en måte preget av respekt og god sportsånd.

Etiske retningslinjer Blindheim Idrettslag

1. Alle arrangementer for barn og unge under 18 år skal være rusfrie. Dette gjelder også andre arrangementer der personer under 18 år er til stede.

2. Trenerne, lagledere og andre voksne ledsagere skal være rusfrie og ikke drikke alkohol på reiser, treningssamlinger, konkurranser og arrangementer med barn og unge til stede.
3. Aktive skal ikke være påvirket av eller benytte rusmiddel av noe slag under trening, sportslige samlinger, kamper eller stevner.
4. Bruk av illegale rusmidler eller preparater på dopinglisten er ikke forenlig med deltakelse i Blindheim Idrettslag.
5. Skriftlig kommunikasjon mellom utøvere under 18 år og trenere/lagledere skal som hovedregel gå via foresatte. Ved behov for beskjed direkte til enkeltutøver plikter trener/lagleder å sette en annen voksen på kopi.
6. I vår klubb sover vi sammen på sovesal når vi er på cuper – ingen voksne sover alene sammen med noen av medlemmene.
7. Spillersamtaler skal skje i møterom eller andre mer «offentlige» steder, og alltid med mer enn en trener til stede.
8. I vår klubb behandler vi alle med respekt, og avstår fra alle former for kommunikasjon, handling eller behandling som kan oppleves som krenkende.
9. Trenerne og ledere i klubben har plikt til å reagere på enhver handling som kan oppfattes krenkende, slik at barn og unge skal forstå at mobbing, trakassering og hets ikke er akseptert.
10. Unngå berøringer som kan oppleves som uønsket.
11. Unngå alle former for verbal intimitet som kan oppleves som seksuelt ladet.
12. Unngå uttrykk, vitser og meninger som omhandler utøveres kjønn eller seksuelle orientering på en negativ måte.
13. Tilstrebe å ha begge kjønn representert i lagenes støtteapparat.
14. Unngå kontakt med utøvere i private rom uten at det er flere til stede eller det er avtalt med foresatte.
15. Vi skal vise respekt for utøverens, trenerens og lederens privatliv.
16. Unngå doble relasjoner. Dersom et gjensidig forhold etableres bør situasjonen tas opp og avklares åpent i miljøet.
17. Ikke tilby noen form for motytelse i den hensikt å forlange eller forvente seksuelle tjenester i retur.
18. Enhver skal gripe inn og varsle dersom man opplever brudd på disse retningslinjene. Støtteapparat (trenere, ledere, tillitsvalgte, funksjonærer, dommere foreldre mfl.) har hovedansvar for at retningslinjene gjøres kjent og overholdes i organisasjonen/idrettsmiljøet.

Trener i Blindheim IL: Dette kan du forvente av klubben

- Tilbud om gratis opplæring og trenerkurs (NFF Grasrottrener UEFA C)) og temasamlinger i regi av Sunnmøre Fotballkrets

- Tilgang til materialrommet i klubbhuset med baller, vester, kjebler, små mål etc.
- Oppfølging fra klubbens Trenerveileder
- Klubben dekker utstyr til trenere
- En gjennomarbeidet Sportsplan med sportslige føringer for arbeid med spillere/lag.

Hovedtrener har i tillegg til samme ansvar som øvrige trenere hovedansvar for følgende:

- Kvalitativt tilfredsstillende treningsopplegg i tråd med føringer i klubbens Sportsplan og NFF.
- Oppsett av lag til cup/serie-kamper, i samspill med lagleder og trenerteam.
- Sammen med lagleder – melde på lag til turneringer
- Rekruttering av nye trenere blant foreldre/foresatte i spillergruppa.
- Løpende dialog med lagleder om lagets drift og utvikling.
- Følge opp foreldregruppa med relevant informasjon om lagets utvikling og muligheter.
- Sammen med lagleder sørge for å gi sportslig ledelse beskjed om lagets ønskede treningstid vintersesong og vår/høst.

Foreldretreneren

Når man kommer inn som foreldretrener for unger i 6-årsalderen er det viktig å forstå at fotball læres langsomt, og at det er viktig med tålmodighet og at det ikke stresses med manglende framgang på ferdighet den første tiden.

Faktum er at foreldretreneren i de tidlige barnefotballårene snarere er en tilretteleggingsrolle for god læring og artige, motiverende økter enn en trenerrolle i ordets egentlige forstand.

Bruker man tiden i barnefotballen godt og riktig, er det større sjanse for å få tatt ut litt av trenerpotensialet når barna når slutten av barnefotballen og ungdomsfotballen. Derfor oppfordrer klubben våre trenere til å bruke tida fornuftig og modnes sammen med barna.

Kvalifikasjoner og krav

Som kvalitetsklubb er vi i Blindheim IL avhengig av at flest mulig trenere har så god kompetanse som mulig. Foreldretreneren tilbys derfor en omfattende og gratis trenerutdanningspakke som vi ønsker at alle gjennomfører. Trenerutdanning er til stor nytte og glede for både treneren og for spilleren. Og for klubben er det viktig at våre trenere er villig til å avsette tid til å tilegne seg kompetanse.

Blindheim IL tilbyr alle trenere gratis deltakelse på NFF Grasrottrener (UEFA C). I tillegg kan trenere som har fullført dette kurset søke om støtte til videre trenerpåbygging.

NFFs C-lisens trenerkurs

Alle fotballtrenere som ønsker å ta trenerutdanning må begynne med dette kurset som er delt inn i fire delkurs

- Barnefotballkurset.
- Barnefotball – flest mulig med kvalitet.
- Mot ungdom – lengst mulig.
- Ungdomsfotball – lengst mulig – best mulig.

For foreldretreneren kan det være gunstig å ta et delkurs for så å praktisere med sitt lag i ett til to år. Så går en videre på neste delkurs. Dette vil øke sjansene for å bli en god barne- og ungdomstrener samtidig som at det ikke er så veldig tidsbelastende.



Politiattest

NFF krever politiattest fra alle trenere i aldersbestemt fotball. I Blindheim IL er det derfor ett krav at du som fotballtrener leverer gyldig politiattest.

Trenerens ansvar

Enhver trener bør kjenne til hvilke virkemidler man har til rådighet, og hvilke egenskaper man bør ha for å bidra til at Blindheim IL blir spillernes innfallsport til varig fotballglede.

Som trener så skal du se samtlige individer på hver eneste trening, uansett ferdigheter og interesse. Det å føle seg sett fører til motivasjon og mestringsfølelse. Dra alltid hjem fra feltet med følelsen av at du har pratet til og med alle. Kombiner det å se alle med det å ta hensyn til gruppa. Det er viktig at man som trener snarest mulig lærer seg navnet på samtlige spillere.

Du skal se hver enkelt spiller samtidig som du ivaretar gruppens beste, alle spillere er like viktige. Klarer vi i tillegg å beholde den spilleren som står i fare for å ramle utenfor de aktivitetstilbud som nærmiljøet tilbyr, og bidra til flest mulig gode mennesker med et langt og aktivt liv, så har vi lykket med det aller viktigste.

Bevisst lagbygging

Blindheim IL skal være en positiv miljøfaktor for barn og unge i nærmiljøet. Her skal folk på tvers av skolegrenser møtes og trives. For at dette skal lykkes må vi voksne engasjere oss.

I tillegg til å skape kvalitet på hver eneste økt er det bra for miljø, klubb, trener og spiller dersom vi klarer å skape rammer og overbygninger rundt og utenom den sportslige drifta som bidrar til mye samhold og derigjennom enda mer motivasjon til å delta i idretten – lenge.

Trenerkontinuitet

God kontinuitet på trenersiden vil føre til at det relasjonelle forholdet mellom trenere og spillere forsterkes og trygghetsfølelsen får grobunn. Noe av det viktigste for å sikre at mange barn og unge er med lenge i fotballen, er kontinuitet og stabilitet på trenersiden. Trygge spillere står lenger i idretten, og klubben ønsker derfor at de som tar på seg ansvar som trener i Blindheim IL har samme tilnærming. Det ideelle er om de som tar ansvar som trenere i hvert fall har et 2-3-årsperspektiv på oppgaven, selv om det ikke er noe formelt krav.

Lykke til!

Med vennlig hilsen

Sportslig utvalg, desember 2024