



SPORSTPLAN 2019

BALLSTAD UIL



Innholdsfortegnelse

FORORD TIL SPORTSPLAN BALLSTAD UIL 2019	2
1. SPORTSPLAN	3
1.1 Oppfølging av sportsplan.....	3
2. BALLSTAD UIL SOM SAMFUNNSBYGGER OG I LOKALMILJØET	4
3. BALLSTAD UIL – EN HOLDNINGSSKAPER	5
4. MÅL FOR ALL SPORTSLIG AKTIVITET.....	8
4.1 Mål for barnefotballen (6-12 år)	8
4.2. Mål for ungdomsfotballen (13-19 år).....	8
4.3. Mål for seniorfotballen.....	9
5. GRUNNLEGGENDE FOR ALL FOTBALLAKTIVITET	10
6. AKTIVITETSPLAN	12
6.1 Rekruttering av spillere	12
6.2 Støtteapparat rundt lagene.....	12
6.3 Fellesutstyr til lagene	12
6.4 Førskolegruppen (5-6 år).....	13
6.5 Nybegynnerfasen (7-8 år).....	14
6.6 Innlæringsfase 9-10 år	15
6.7 Innlæringsfase 11-12 år	16
6.8 Utviklingsfase 13-14 år	18
6.9 Utviklingsfase 15-16 år	19
6.10 Utviklingsfase 17-19 år	21
7. SPILLERUTVIKLING:.....	22
8. TRENERUTVIKLING.....	23
9. DOMMERUTVIKLING	24

FORORD TIL SPORTSPLAN BALLSTAD UIL 2019

Ballstad ungdoms og idrettslag er et idrettslag med flere aktiviteter, men vår hovedaktivitet er fotball. Vi ønsker å ha aldersbestemte lag fra barne- til seniornivå for begge kjønn. Ambisjonen er at flest mulig barn, unge og voksne skal ha et fotballtilbud tilpasset sitt ferdighets- og ambisjonsnivå. BUIL ønsker at flest mulig spiller lengst mulig, og utvikler seg best mulig, innenfor klubbens fotballaktiviteter.

Sportsplanen skal være et hjelpemiddel gjennom tydelige retningslinjer og fokus på sportslig aktivitet gjennom en tilrettelagt kamp- og treningshverdag. Vi ønsker å bygge sterke lagmiljø fra de yngste årsklassene og opp til seniornivå gjennom å sikre kompetanse for trenere samt å tilby trygge sosiale rammer for spillerne.

Hjertet i Ballstad!

BUIL skal legge til rette for at spillerne opplever mestring og utfordring tilpasset sitt nivå, og vi skal legge til rette for at alle skal trives hos oss. Dette gjelder spesielt de aktive, men også foreldre, lagledere, trenere og andre i støtteapparatene rundt lagene. Spillerutvikling og sosialt samhold er satsningsområder for klubben.

Fotball for alle!

Gjennom sportslig fokus og tilrettelagte treninger, skal alle spillere i BUIL ha mulighet til å utvikle seg i sitt naturlige tempo. Spilleren skal være i sentrum - og ferdighetsutvikling skal være i fokus for våre trenere og ledere i barne- og ungdomsfotballen, ikke sportslige resultater.

Det skal etterstrebes at spillerne blir bevisst sitt eget ansvar for utvikling, og klubben skal legge til rette for dette.

Utviklingsklubb

Klubben ønsker å etablere seg i øvre halvdel av 4. divisjon på herresiden, samt ha et seniorlag i 5. divisjon. Vi bestreber oss og å ha et damelag i 2. divisjon. Gjennom kompetanse og kvalitet på både trener- og ledersiden ønsker BUIL å være en klubb som skal utvikle spillere til sitt eget a-lag både på herre og damesiden, og kunne utvikle spillere til enda høyere nivå. Stammen i seniorlagene skal fortrinnsvis være lokale spillere. Samtidig skal klubben gi et tilbud for spillere med ambisjoner om å utvikle seg til å spille på høyere nivå.

Sportsplanen er veiledende for all sportslig aktivitet innenfor fotball i BUIL. Sportsplanen er viktig for å kvalitetssikre treningsinnhold både med tanke på mengde og kvalitet. I tillegg vil sportsplanen legge føringer for gjennomføring av hospiteringsordninger, og retningslinjer for tilpasset aktivitet på trening og i kamp.

Sportsplanen er et arbeidsredskap for vår daglige aktivitet.

1. SPORTSPLAN

Sportsplanen er utarbeidet med det formål å skape retningslinjer for den fotballaktiviteten som skal drives på forskjellige nivåer i Ballstad Uil. Retningslinjene skal sikre utviklingen av enkeltspillere, lag og klubb.

1.1 Oppfølging av sportsplan

Sportsplanen er utarbeidet av:

Og vedtatt av Styret i BUIL XX.XX.XX samt på Årsmøtet XX.XX.XX

Den skal revideres årlig av sportslig utvalg, og status for sportsplanen legges frem på Årsmøtet av sportslig leder.

Som utgangspunkt skal aldersbestemte læringsmomenter som finnes i NFFs treningsøkta.no benyttes av alle lag, også i barnefotballen.

2. BALLSTAD UIL SOM SAMFUNNSBYGGER OG I LOKALMILJØET

For Ballstad UIL er det viktig å bli betraktet som en positiv faktor i lokalsamfunnet. Vi ønsker at barn, unge og voksne skal føle tilhørighet, trygghet og stolthet til oss.

I BUIL ønsker vi å bry oss om hverandre. Vi ønsker også å være interesserte i og nysgjerrige på hverandre. Hvis menneskene som omgir klubben er opptatt av hvordan guttelaget gjorde det i siste turnering, hvis de spør om hvilken plass jentelaget ligger på tabellen og hvis miniguttene og minijentene kranser banen når seniorenene spiller – da er vi der vi vil være.

BUIL ønsker å være inkluderende. Vi tar åpent imot alle som vil spille fotball, uansett nivå. Samtidig skal vi også ta godt vare på og videreutvikle de talentene vi har i klubben.

Forholdene skal legges til rette for at alle skal kunne bruke klubbhus og baneanlegg, og vi ønsker mest mulig aktivitet på området vårt. Gutter og jenter som spiller/leker med ball ut over organiserte treninger er viktig for oss.

Trivsel med fotballen er det viktigste. De med interesse og ferdigheter utover gjennomsnittet skal vi ha et spesielt våkent øye til. I BUIL ønsker vi å være gode på Utvikling. Dette innbefatter målrettet arbeid allerede fra de yngste klassene, og for å få dette til må vi ha kvalifiserte trenere på alle de ulike nivåene.

BUIL ønsker å hjelpe utøverne til å bli som gode som mulig, enten de ender opp som spillere på våre seniorlag, eller mot en karriere utover det.

Det er viktig for oss at vi greier å opprettholde interesse og gode relasjoner mellom klubb og nærmiljø, for å holde fast ved denne målsetningen.

3. BALLSTAD UIL – EN HOLDNINGSSKAPER

I BUIL er det et mål som står over alt annet:

Vi vil fremstå med gode holdninger!

Vi vil dyrke vennskap, godt humør, inkludering, god oppførsel og ansvar overfor klubben og dens verdier.

Følgende momenter ønsker vi å vektlegge:

Trivsel og tilhørighet

Klubbtilhørighet skal utvikles gjennom lagspill og lagdisiplin i et trivelig felleskap både på og utenfor banen. For at klubbfølelsen skal stå sterkt, er det viktig med godt og tett samarbeid mellom lagene. Dette må styres og pleies av klubbledelsen, først og fremst gjennom sportslig utvalg, som må sørge for implementering av klubbens føringer gitt i denne sportsplan. Det er et mål at den enkelte spiller skal føle stolthet for klubbens moralske verdier, for klubbens anlegg og utstyr og for klubbens organisasjon og farger i overført og direkte betydning.

Ansvar og selvstendighet

Klubben skal organisere sin aktivitet på en slik måte at alle spillere trenes opp til selvstendige personer som tar ansvar for egen trening og personlig utvikling. Spillere eller andre personer i klubben som ønsker andre og nye utfordringer utenfor klubben, skal møtes med respekt for slike selvstendige valg.

Åpenhet og gjestfrihet

Spillere, foreldre, trenere og andre i støtteapparatet rundt klubben og det enkelte lag skal opptre med åpenhet overfor tilsvarende personer fra andre lag. Vi ønsker at klubben vår skal bli oppfattet som en interessant motspiller og medspiller både på og utenfor banen. Det skal alltid være hyggelig for andre lag å komme til våre hjemmekamper, og det skal være hyggelig for våre motstandere å få besøk av BUIL på våre bortekamper.

Ærlighet og redelighet

Ballstad UIL skal være klubben som alle tilskuere, motstandere, dommere og andre i fotball- og nærmiljøet legger merke til og husker for ærlig oppførsel i konkurranse og i organisatorisk aktivitet.

Ansvarlighet og ambisjoner

BUIL skal preges av økonomisk ansvarlighet og realistiske mål.

En minnebok for livet

Spillere fra BUIL skal ha positive minner fra den aktive tiden i klubben, og på den måten være gode ambassadører for nye spillere, foreldre og tillitsvalgte. Det er et mål at opplevelsene fra klubben skal vare livet ut og følge med som en viktig og utviklingsskapende ballast.

Hvordan?

Holdningsskapende arbeid starter vi med allerede i de yngste årsklassene. Der skal utøverne blir vant med å møte tidsnok, utføre "fair play"-hilsen før og etter kampen, høre på treneren og oppføre seg fint mot hverandre. Legges det et godt grunnlag, tror vi at sportslig utvikling har gode kår i et miljø der holdningene er gode.

Spillere, ledere og foresatte skal opptre med verdighet når de representerer klubben, så vel i nederlag som i seier.

Krav til spillerne:

Overfor seg selv:

- Møte til rett tid i enhver sammenheng
- Vær forberedt til trening og kamp, både med utstyr og innstilling
- Ta ansvar for egen utvikling, møte på trening for å trene, ikke for å bli trent

Ovenfor medspillere:

- Være positiv og vis respekt
- Aksepter at andre gjør feil, unngå kjeftbruk
- Gi ros og oppmuntring
- Stå samlet – "En for alle, alle for en"

Ovenfor motspillere / dommere:

- Vis god sportsånd
- Godta dommerens avgjørelser
- Utføre "fair play"-hilsen før og etter kamp, samt takke dommer for kampen

Ovenfor trenere / lagledere:

- Vær samarbeidsvillig
- Vær gjerne uenig, men vurder tidspunkt for å ta det opp
- Ingen baksnakking ved uenighet, ta det med den det gjelder
- Gi beskjed i god tid ved forfall til kamp og trening
- Vær lojal ovenfor treners/lagleders beslutninger

Ovenfor klubben:

- Vær stolt av klubben din
- Vis klubbfølelse og samhold
- Still opp når klubben trenger deg

Ovenfor materiell og klubbens verdier:

- Ta ansvar for klubbens / lagets utstyr
- Bidra til at bane og garderober er ryddige når du forlater den
- Respekter klubbens retningslinjer for bruk av bane/anlegg

Til trenere og lagledere:

- Du er et forbilde for spillere, foreldre/foresatte
- Trener har voksenrollen og det etiske ansvaret
- Respekter klubben og dens tillitsvalgte
- Vær konstruktiv og positiv i omtale av klubben og spillere i trening og kamp.
- Vær lojal mot de sportslige retningslinjene som klubben har nedfelt i sportsplan
- Vær søkende for å utvikle sin kompetanse
- Møt godt forberedt til kamp og trening
- Vis god sportsånd og promoter «fair play» overfor dommere og motstander
- Påse at spillerne etterlever reglene for «fair play»
- Ta ansvar for klubbens utstyr og eiendeler, herunder kjepler, vester, baller o.l.
- Tydeliggjør klare retningslinjer for oppførsel på trening og kamp

Til foreldre/foresatte:

- Etterlev foreldrevettreglene nedfelt av NFF
- Respekter trener/lagleders beslutninger
- Respekter klubben og dens tillitsvalgte
- Ved uenighet velg tidspunkt og riktig fora for å ta opp dette
- Tenk på at det er ditt, og andres barn som spiller, ikke du!
- Møt opp til kamp og gjerne treninger, vis oppmerksomhet og støtt opp om spilleren/spillerne og laget
- Still opp for klubben når den trenger støtte som f.eks. dugnad og ulike verv
- Snakk om klubben med positivt fortegn eksternt, og så løser vi eventuelle problemer internt

4. MÅL FOR ALL SPORTSLIG AKTIVITET

Ballstad UIL skal ha holdningssterke spillere, trenere og ledere. Dette går foran all resultattenkning og ambisjoner om idrettslige prestasjoner. Spesielt i den aldersbestemte fotballen legger vi vekt på å være utviklingsorientert fremfor resultatorientert. Utviklingsorienteringen vil i neste instans vil skape resultater.

4.1 Mål for barnefotballen (6-12 år)

Trygghet + mestring = trivsel og utvikling!

BUIL ønsker å tilby barn treningstid fra deres siste år i barnehagen (5 år).

Vi legger til grunn NFFs verdigrunnlag for barnefotballen. Det betyr at BUIL ønsker å gi så mange barn som mulig muligheten til lek med ball og å spille fotball. Ved å vektlegge trygghet, trivsel og spilleglede ønsker klubben å stimulere til videre fysisk aktivitet utover årene i barnefotball. BUIL ønsker å tilpasse aktiviteten slik at barna kan få ulike typer utfordringer ut fra interesse, ferdigheter og modning. Hospitering i barnefotballen er ikke ønskelig før tidligst fra det året barna fyller 10 år, og det er viktig med god informasjonsflyt mellom trenerne på de aktuelle lagene, samt til foreldre og spillere.

Tiltak:

På trening og i kamp skal det veiledes aktivt med en positiv fremtoning. Trenerne skal ha fokus på fremgang, høyt aktivitetsnivå og fair play.

For å kvalitetssikre innhold og øvelsesutvalg i barnefotballen, skal trenere og spillere delta på aktiviteter fastsatt av klubb, som f.eks. trenerforum, samt tilrettelagt trenerutdanning.

Trenerutvikling skal vektlegges også innen barnefotballen.

Alle skal aktivt bidra til å etablere trenerteam og lagledere. Det skal legges like mye vekt på jentelag som guttelag.

Foreldre/foresatte skal innkalles til årlig møte der de gjøres kjent med den planlagte aktiviteten samt innholdet i Sportsplan.

4.2. Mål for ungdomsfotballen (13-19 år)

Ballstad UIL ønsker å legge til rette for at alle som ønsker det skal ha et tilbud tilpasset sine egne ambisjoner og ferdigheter. Dette gjelder både i kamp- og treningshverdag. Gjennom tilpasset aktivitet og fokus på utvikling framfor resultat ønsker klubben å utvikle spillere som kan spille på klubbens a-lag.

Klubben ønsker å være en ledende klubb i Lofoten. Det skal være så attraktivt å spille for BUIL som overhodet mulig i dette alderstrinnet. Dette skal oppnås gjennom fokus på trenerkompetanse og gode treningsfasiliteter.

Tiltak:

Gjennom god rekruttering i barnefotballen, og gjennom ungdomsfotballen - skal vi etterstrebe å ha gode utviklingsmiljø for både gutter og jenter i de forskjellige spillerklassene

uten for store hull mellom kullene. Klubben skal drive målrettet spillerutvikling med vektlegging på tilpasset aktivitet, hospiteringsordninger og holdningsskapende arbeid. BUIL ønsker å være representert med spillere på sone- og kretslag. Det skal være naturlig at spillerne i de øvre årsklassene (17-19 år) velger BUIL som sin utviklingsarena, og vi ønsker gjennom kvalitet i det vi gjør å være attraktive for spillere i nærliggende klubber som ikke lenger har noe tilbud/tilfredsstillende tilbud. Det skal legges til rette for god dialog mellom trenere for ungdoms- og seniorlag vedrørende spillerlogistikk og belastningsstyring. Trenerutvikling skal vektlegges.

4.3. Mål for seniorfotballen

Ballstad UIL skal satse på klubbens seniorlag. Dette skal gjenspeiles i utviklingsarbeidet i yngre årsklasser. Klubben skal systematisk legge til rette for at medlemmer og beboere i nærmiljøet skal være engasjert i klubbens a-lag. Klubben ønsker å tilby et underholdningsprodukt som skal være gjenkjennbart for klubbens medlemmer og øvrige publikum. Gjennom å legge til rette for utvikling i egen klubb, samt samarbeid med nærliggende klubber, skal klubben etterstrebe at 2/3 av våre a-lagsspillere skal bestå av egenutviklede spillere eller spillere fra det øvrige Trøndelag.

Herrer - veien fremover:

Klubben skal drive målrettet spiller- og trenerutvikling i de aldersbestemte klassene, med en klar målsetting om å utvikle så mange spillere som mulig til vårt a-lag. Utviklingsstigen fra barnefotballen, via ungdom og junior må være konsistent og tilby utviklingsmuligheter for spillere og trenere med størst potensiale. Det etterstrebes tett samarbeid mellom årsklassene, og utviklingstiltak som hospitering og tilrettelegging skal vektlegges. Dette gjøres i samarbeid med SU. Klubben ønsker også et godt samarbeid med klubbene i regionen når det gjelder spillerlogistikk og erfaringsutveksling.

Damer - veien fremover:

Klubben skal drive målrettet spiller- og trenerutvikling i de aldersbestemte klassene, med en klar målsetting om å utvikle så mange spillere som mulig til vårt a-lag. Utviklingsstigen fra barnefotballen, via ungdom og junior må være konsistent og tilby utviklingsmuligheter for spillere og trenere med størst potensiale. Det etterstrebes tett samarbeid mellom årsklassene, og utviklingstiltak som hospitering og tilrettelegging skal vektlegges. Dette gjøres i samarbeid med SU. Klubben ønsker også et godt samarbeid med klubbene i regionen når det gjelder spillerlogistikk og erfaringsutveksling.

5. GRUNNLEGGENDE FOR ALL FOTBALLAKTIVITET

For å oppnå gode holdninger har vi utarbeidet følgende huskeliste ved trening og kamp. Huskereglene gjelder fra barna starter i klubben. Det er mye lettere å få gode vaner, hvis dette læres fra starten av.

Selv om trener eller andre rundt laget synes at de godt kan ta oppgavene nevnt under selv, skal likevel spillerne ansvarlig-gjøres. Det er klubbens mening at gode holdninger ikke kan skapes uten ansvarliggjøring.

På trening

1. En trening med smil og godt humør fremmer gode holdninger og ekte klubbfølelse.
2. Trener(ne) velger ut et passende antall spillere som har ansvar for at utstyr i etterkant av treningen blir opptelt og kommer på plass.
3. Alle spillere blir involvert i å lete opp utstyr om det mangler etter treningen.
4. Trener(ne) velger ut et passende antall spillere som har ansvar for at det ryddes på banen og de nærliggende områdene. Også garderoben hvis den benyttes. Det er en selvfølge at rot og rask fra tidligere aktivitet også blir ryddet vekk. Alt utstyr og alle spillere skal være av banen når tiden er inne for neste lags trening.
5. Ha respekt for oppmøtetid. Alt oppmøte skal skje før angitt treningstid. I tilfeller der spiller/foreldre viser at de ikke holder seg til dette, plikter treneren å informere om viktigheten av dette punktet.
6. På trening skal spillerne respektere trener(ne). Der oppførsel og væremåte går utover det akseptable reageres det overfor spillere/foreldre. Der reaksjonen tilsier alvorligere reaksjoner skal det søkes råd hos Sportslig Utvalg og/eller Styret. I svært graverende tilfeller skal saken bringes inn for klubbens styre. Hvis formen på reaksjon tilsier skriftlig irettesettelse skal denne enten godkjennes av styret eller føres i pennen av styret.
7. Vi vil ha en god tone på treningene. Bannskap, mobbing og gjentatt kjeftbruk tolereres imidlertid ikke.

På kamp

1. En kamp med smil og godt humør fremmer gode holdninger og ekte klubbfølelse.
2. Trener(ne) velger ut et passende antall spillere som har ansvar for at utstyr blir samlet sammen. I garderobe skal det ryddes og vaskes. Dette gjelder både på hjemme- og bortekamper.
3. Ha respekt for oppmøtetid.
4. Vi vil ha en god tone når våre lag spiller kamp. Bannskap, mobbing og gjentatt kjeftbruk tolereres imidlertid ikke.
5. Holdning til dommere er krystallklar: Både trenere og spillere skal respektere dommeravgjørelser. Det tolereres ikke diskusjon på dommeravgjørelser under kampen. Spesielt er det viktig for trenere og lagledere å ta vare på dommerne.
6. Direkte dommerhets rapporteres inn til klubbens styre, enten av trener eller annen tillitsvalgt person som måtte være til stede.

7. Spillere skal takke dommer for kampen, samt utføre fair play-hilsen før og etter kampen.
8. Etter kamp skal trenere og andre rundt laget takke dommer og motstandernes støtteapparat for kampen.

6. AKTIVITETSPLAN

Aldersbestemt fotball i Ballstad UIL skal være utviklingsorientert framfor resultatorientert. Klubben ønsker å utvikle spillernes tekniske, taktiske og fysiske ferdigheter for å imøtekomme de krav som ungdoms- og senere seniorfotball stiller.

I ungdomsfotballen kan en viss orientering mot resultat være både riktig og viktig. Klubben ønsker å gjerne at lagene vinner fotballkamper, men da på grunn av gode sportslige prestasjoner. Gode resultater bidrar til å opprettholde og forbedre lagfølelsen og samholdet i laget. I tillegg er det viktig at klubben legger til rette for at spillerne får en så riktig kamparena som mulig (riktig nivå for hvert enkelt lag/spiller). Dette stiller krav til helhetstenking hos hele klubben.

6.1 Rekruttering av spillere

Ballstad UIL skal gi alle som ønsker å spille fotball et tilbud på et nivå som er tilpasset alderstrinn, kjønn og ferdighetsnivå.

Klubben tar initiativ overfor de som går siste året i barnehagen, samt skole og foreldre i forbindelse med skolestart det året barna starter i 1. klasse. Det organiseres et oppstartsmøte der en presenterer klubbens verdier og sportsplan. Dette gjelder for både jenter og gutter.

Rekruttering i ungdomsfotballen skal ikke forekomme før etter G/J 16.

Dersom psykososiale grunner tilsier at overgang til BUIL kan være hensiktsmessig for enkeltspillere i nærliggende klubber kan dette diskuteres med den andre klubben - men det skal ikke initieres av BUIL. Slike henvendelser skal rettes til Styret.

6.2 Støtteapparat rundt lagene

Fra oppstart skal alle lag etablere et støtteapparat. Alle lag skal minimum ha:

- To trenere, evt. en hovedtrener og en hjelpetrener
- To lagledere

I barne- og ungdomsfotballen skal foreldrene engasjeres til disse vervene.

6.3 Fellesutstyr til lagene

Baller, kjepler og vester fås utlevert etter behov. Hovedansvarlig for utlevering er klubbens materialforvalter. Klubbens fellesutstyr skal være lett tilgjengelig i utstyrsboden ved klubbhuset.

Hvert enkelt lag har ansvar for å ivareta klubbens fellesutstyr.

Lagene er pålagt å bruke utstyr fra klubbens utstyrsleverandør.

6.4 Førskolegruppen (5-6 år)

Karakteristisk for aldersgruppen:

- Barn med svært forskjellig konsentrasjonsnivå.
- Stort behov for fysisk utfoldelse, er svært aktive.
- Greier ikke å samarbeide med mange. Fungerer best i små grupper.
- Muntlig informasjon går gjerne "hus forbi".
- Stor spredning i ferdigheter og fysisk kapasitet. Ergo; tilpasset aktivitet der det er naturlig.
- Først og fremst opptatt av seg selv og ballen. Bryr seg lite om lagspill.

Retningslinjer:

- Lekbetonte aktiviteter
- Enkle ballmestringsøvelser. Vekt på korte intervaller.
- Enkle koordineringsøvelser og basisøvelser.
- Ingen øvelser med køståing. Ungene skal være i aktivitet.
- Unngå mye prat/teori – la ungene være i aktivitet. Vis øvelsene.
- Lære enkle regler for spill
- Sosialt og leketont. Ingen resultatorientering.

Trening:

- 1 time, en gang i uken
- Lek med ball
- En ball på hver deltaker
- Sjef over ballen øvelser
- Oppmuntre til egenaktivitet med ball
- Voksne bør delta for å få flyt i spillet

Sesong:

Inne i Gymsalen på vinteren. Oppstart januar. Avslutning i oktober eller når snøen kommer.

Holdninger:

Vi starter allerede nå med å bygge opp klubb- og ansvarsfølelse. Se huskereglene for treninger.

Mål:

Sørge for at barna føler trygghet og trivsel, og at de tør å prøve på de øvelsene som introduseres. Utvikle grunnleggende ferdigheter med ball. Starte holdningsskapende arbeid.

6.5 Nybegynnerfasen (7-8 år)

Karakteristisk for aldersgruppen:

- Barn med svært forskjellig konsentrasjonsnivå
- Stort behov for fysisk utfoldelse, er svært aktive
- Greier ikke å samarbeide med mange - fungerer best i små grupper
- Muntlig informasjon går gjerne "hus forbi"
- Stor spredning i ferdigheter og fysisk kapasitet
- Tilpasset aktivitet der det er naturlig
- Først og fremst opptatt av seg selv og ballen - bryr seg lite om lagspill

Retningslinjer:

- Mye spill og maksimum 5`er fotball (kamp), men gjerne mindre grupper på trening (2, 3 el 4 pr lag).
- Enkle ballmestringsøvelser - vekt på korte intervaller
- Enkle koordineringsøvelser og basisøvelser
- Unngå øvelser med køståing - ungene skal være i aktivitet
- Unngå mye prat/teori – la ungene være i aktivitet og vis øvelsene
- Bruk flere små baner, men ha alltid en instruktør på hver gruppe
- La barna være "sjef over ballen"; ikke fokuser for mye om f.eks. pasningsalternativer, da ungenes synsfelt og evne til å vurdere relasjonelle forhold er begrenset
- Lære enkle regler for spillet
- Sosialt og lekbetont - ingen resultatorientering

Trening:

- 1-2 gang i uken (1 time)
- Alle med en ball hver
- Oppmuntre til egenaktivitet med ball
- Tenk stasjonstrening teknikk
- Spill m/coaching
- voksne bør delta for å få flyt i spillet.
- Aktivitet tilpasses ferdighetsnivå, spesielt i spilleøvelser - kan også tilpasse i enkelte kamper når situasjonen tilsier dette
- Tenk antall ball touch pr. spiller pr. økt/trening

Lagorganisering:

Alle spiller like mye på alle plasser. Dette inkludert keeper. De som står i mål skal instrueres i å kaste / rulle ballen ut til spillere i nærområdet. Trenerne må tilstrebe å ha jevnbyrdige kamper.

Hensikt: Vi vil oppmuntre til å spille, ikke sparke fotball. Her må trenere av og til utøve kløkt for å hindre for negative opplevelser.

Sesong:

Innendørs trening i Gymsalen om vinteren med oppstart januar. Avslutning i oktober eller når snøen kommer.

Holdninger:

Vi starter allerede nå med å bygge opp klubb- og ansvarsfølelse. Se huskereglene for treninger.

Mål:

Sørge for at barna føler trygghet og trivsel og at de tør å prøve på de øvelsene som introduseres. Utvikle grunnleggende ferdigheter med ball. Starte holdningsskapende arbeide.

6.6 Innlæringsfase 9-10 år

Karakteristisk for aldersgruppen:

- Konsentrasjonsnivået fortsatt svært ulikt
- Stort behov for fysisk utfoldelse, er svært aktive
- Ikke alle greier å samarbeide godt med andre - fortsatt gunstig med små grupper
- Fortsatt lite mottakelig for muntlig informasjon
- Stor spredning i ferdigheter og fysisk kapasitet
- Fortsatt opptatt av seg selv og ballen, men kan ha gryende forståelse om verdien av lagspill

Retningslinjer:

- Mye spill, med hovedfokus på 5'er fotball (men bruk gjerne mindre grupper i spillesekvenser på trening)
- Fortsatt enkle ballmestringsøvelser, men i tillegg overgang til mer relasjonelle øvelser
- Koordineringsøvelser (stige/lave hekker etc.) for opptrening av evnen til å tilegne seg ferdigheter med ball
- Tilpassede øvelser og spillesekvenser for å kunne gi tilpassede utfordringer – dette som del av enkelte treninger, viktig at gruppa behandles som en enhet
- Hospitering for de eldste der det er naturlig ift. modning og ferdigheter - svært gode spillere som trenger ekstra utfordring kan hospitere til laget over på enkelte treninger, kamper og turneringer; viktig at disse spillerne får utfordring på sitt nivå, jfr.pkt.7
- Unngå mye køståing på øvelser
- Sosialt og lekbetont - ingen resultatorientering

Trening:

- 2 ganger pr. uke (1 t)
- Alle med en ball hver
- Oppmuntre til egenaktivitet med ball
- Tenk stasjonstrening teknikk
- Spill m/coaching
- Omvendt hospitering (mesterlæring) – benytt gjerne med overårige spillere eller foreldre/trenere
- Tilpasset aktivitet på ALLE treningene, spesielt i spilløvelsene
- 3 – 4 – 5'er øvelser
- Fokus på antall ballberøringer pr. spiller pr. økt/trening

Lagorganisering:

Alle spiller like mye på alle plasser. Dette inkludert keeper. De som står i mål skal instrueres i å kaste/rulle ballen ut til spillere i nærområdet. Trenerne må tilstrebe å ha jevnbyrdige kamper.

Hensikt: Vi vil oppmuntre til å spille, ikke å sparke fotball. Dette gir mere ballberøring.

Sesong:

Sesongstart med innendørstrening i Gymsalen i januar. Avslutning i oktober/november eller når treningsforholdene bortfaller pga snø etc.

Holdninger:

Er nå mer mottakelig for at rettigheter og plikter likestilles. Fokus på dette holdes høyt. Se punktet: «Grunnleggende for all sportslig aktivitet».

Mål:

Trygghet og mestringsfølelse i fokus. Forstå reglene i fotball.

Tilegne seg grunnleggende fotballferdigheter og da også noe relasjonelle ferdigheter.

6.7 Innlæringsfase 11-12 år

Karakteristisk for aldersgruppen:

- Fysisk aktivitetsnivå er høyt, veksten jevn og harmonisk
- Utvikling av kreativitet, opptatt av rettferdighet
- Meget lærevillige og ærgjerrige
- Lette å påvirke og lede
- Relativ ulik utvikling av jenter og gutter

Retningslinjer:

- Tilpasset aktivitet bør gjennomføres som et prinsipp (likhetsprinsippet) på treningene
- Spillere med like ferdigheter øver sammen - dette må imidlertid gjøres nennsomt uten å skape for synlige skiller mellom spillerne da det er viktig å ta vare på det sosiale fellesskapet
- Hospitering for spillere som trenger videre utfordringer, jfr. pkt. 7
- Spilldelen på treningene skal fortsatt variere med antall spillere på banen, men med hovedfokus på maks 7'er fotball
- Fortsatt enkle ballmestringsøvelser, gjerne i oppvarmingssekvensen
- Under øvelser legges enda større vekt på det taktiske momentet
- Koordineringsøvelser (stige/lave hekker) for opptrening av evnen til å tilegne seg ferdigheter med ball
- Mest mulig trening bør foregå med ball, men innføring av hurtighets/spensttrening i små doser
- Oppfordre til egentrening med ball eller på de ferdigheter den enkelte trenger å videreutvikle
- Lik spilletid på kamper
- Oppfordre til allsidig alternativ motorisk trening. Spesielt om vinteren.

Trening:

- 2 økter pr. uke (1,5 t)
- Omvendt hospitering (mesterlæring) - ha gjerne med overårige spillere eller foreldre/trenere
- Tilpasset aktivitet på ALLE treningene, spesielt i spill.
- Fokus på jevnbyrdighet
- Spenst/hurtighetstrening og koordinasjon/ balansetrening anbefales som tilleggstrening
- 3-4-5er øv.
- Tenk antall ballberøringer pr. spiller pr. økt/trening

Lagorganisering:

Alle spiller like mye på alle plasser. To, tre spillere bør begynne å prøves som keeper. Spillerne skal prøve seg både som forsvarere og angripere. Skal i større grad enn før holde posisjoner. Spille seg ut av eget forsvar gjennom midtbanen. De som står i mål skal instrueres i å kaste/rulle ballen ut til spillere i nærområdet.

Hensikt: Vi vil oppmuntre til å spille, ikke sparke fotball.

Sesong:

Sesongstart januar med innendørs trening i Gymsalen. Avslutning i oktober eller november.

Holdninger:

Se punktet «Grunnleggende for all sportslig aktivitet».

Mål:

Fortsatt fokus på ballmestringsøvelser, men relasjonelle øvelser videreutvikles enda mere.

Under spill på trening settes det mer fokus på samhandlingsbegrepet, valg og bevegelser med/uten ball. Oppfordre til egentrening.

6.8 Utviklingsfase 13-14 år

Karakteristisk for aldersgruppen:

- Fysiske og mentale forskjeller gjør seg gjeldende i større grad
- Gode holdninger er lette å implementere
- Jentene er tidligere utviklet enn guttene mentalt og fysisk
- Prestasjonssvingninger
- Fin-koordinasjonen i sterk utvikling
- Kreativiteten blomstrer
- Svingninger i humør og prestasjoner

Retningslinjer:

- Foruten videreføring av tilpasset aktivitet, settes hospiteringsordninger i system for spillere med utviklingspotensiale som trenger større utfordring
- Hospitering først og fremst på trening, men kan også skje i kamp – de involverte trenerne avgjør dette, før det diskuteres med spilleren og foreldre/foresatte
- Vær oppmerksom på at mange av de føringene som nå gjøres kan være avgjørende for om spillere faller fra, eller om de velger å spille fotball utover ungdomstiden
- Krav til oppmøte og innsats på treninger skjerpes
- Relasjonelle ferdigheter (taktisk/tekniske ferdigheter) vektlegges i mye større grad enn tidligere

Trening:

- 2 ganger pr. uke (1.5 t) + kamp
- Trening i Gymsalen eller Lofothallen om vinteren
- Spent/hurtighetstrening samt koordinasjon/ balansetrening anbefales som tilleggstrening
- Egentreningsøvelser tilbys de som ønsker dette

Lagorganisering:

Det oppfordres til at alle får lik spilletid. Treningsoppmøte og holdninger kan imidlertid legge føringer for spilletid. Trenerens agering her kan være svært avgjørende i et frafallsperspektiv.

Fortsatt er det viktig å prøve flere plasser, men la den enkelte spiller få lengre tid i hver rolle. Betydningen av bevegelse slik at overtallsituasjoner oppstår må innprentes.

Begynnende systematisering av forsvarsarbeidet, spesielt press på ballfører. Spillernes rolle i lagorganiseringen er et utgangspunkt. Utvikling av kreativitet må ikke hemmes.

Sesong:

Hele året, men lite aktivitet i november. Sommerferie, samt ferie i desember.

Holdninger:

Se punktet: Grunnleggende for all sportslig aktivitet.

Mål:

For enkeltspilleren: Videreutvikle ferdigheter, oppfordre til egenutvikling og spesialtrening for å utvikle spisskompetanse

For laget: Videreutvikling av 9'er og 11'er fotballens basisprinsipper (evt. 7'er), videreutvikling av samhandlingsmønstre og offensive/defensive fasebegreper

6.9 Utviklingsfase 15-16 år

Karakteristisk for aldersgruppen:

- Hurtig mental og fysisk modningsfase
- Guttene vokser på seg større muskelstyrke
- Prestasjonssvingninger
- Sterke sosiale behov
- Kreativ blomstring
- Kritisk aldersgruppe med tanke på frafall, så viktig at individuelle utfordringer og individuell tilpasning hensyntas - viktig å ha spillerne i flytsonen

Retningslinjer:

- Ferdighetsutvikling fortsatt sentralt
- Tilpasset aktivitet, men deler av treningen legges opp ferdighetslikt
- Viktig å være samlet sosialt
- Støtteapparatet rundt laget blir svært viktig
- Hospitering blir svært viktig for å gi de med spesielt utviklingspotensiale et godt sportslig tilbud

- Ta vare på spillere med sen fysisk utvikling
- Vi ønsker å utvikle spillere som tar ansvar og som går foran både på trening og i kamp
- Videreutvikle rollebegreper
- Treningsoppmøte føres, fravær skal være gyldig og varsles trener i god tid før trening
- Presisering av skadeforebyggende trening, ansvar for egentrening og kostholdslære
- Fremdeles fokus på utviklingsorientert treningsfilosofi

Trening:

- 3 treninger pr. uke (1,5 t) + kamp
- Ferdighetsutvikling (individuell og relasjonell) er fortsatt viktigst, men lagorganisering (strukturell dimensjon) vektlegges i større grad
- Spill på små områder med få spillere på hvert lag (5'er fotball) er fortsatt viktig, men spill i større grupper på større baner vektlegges i større grad
- Fysisk trening med kondisjon og styrke under vintersesongen med kyndig veiledning
- Viktig med helårstrening, og det er ønskelig at det legges til rette for at spillerne kan delta på andre aktiviteter/idretter og
- Individuell oppfølging, individuelle samtaler og fokus på positive tilbakemeldinger forsterkes - unngå feilsøking
- Det oppfordres til å gi spillerne mulighet for refleksjoner i treningshverdagen for god utvikling
- Krav til høyere effektivitet og kvalitet på selve treningene
- Treningene skal være planlagt med tema, og aktivitetsplan for periodene bør utarbeides

Lagorganisering:

- La den enkelte spiller få lengre tid i hver rolle
- Treningsoppmøte og holdninger kan legge føringer for spilletid
- Betydningen av bevegelse slik at overtallsituasjoner oppstår innprentes
- Systematisering av forsvarsarbeidet - spillerne blir kjent med ulike begrep og roller i soneforsvar
- Spillernes rolle i lagorganiseringen er et utgangspunkt - utvikling av kreativitet må ikke hemmes

Sesong:

Hele året, men lite aktivitet i november. Ferie i juli og desember.

Holdninger:

Se punktet: Grunnleggende for all sportslig aktivitet.

Mål:

For enkeltspilleren: Videreutvikle ferdigheter. Egenutvikling og spesialtrening for å utvikle spisskompetanse.

For laget: Å beholde så stor bredde som mulig. Treningstilbud for alle.

6.10 Utviklingsfase 17-19 år

Karakteristisk for aldersgruppen:

- Gjerne kritiske, forventer begrunnede svar fra omgivelsene
- Opptatt av motsatt kjønn
- Utprøvende i forhold til sosialt liv og sterke sosiale behov
- Usikre på egen identitet og ståsted
- Prestasjonssvingninger
- Verdensmester den ene dagen, uten selvtillit den neste
- Stor frafallsproblematikk

Retningslinjer:

- Da vi ikke har juniorlag fordeles spillerne mot A- og B-lag etter ferdigheter og holdning

Trening:

- Følger seniorlag

Lagorganisering:

- Ferdigheter, treningsoppmøte og holdninger legger føringer for spilletid
- Laguttak er basert på ferdigheter

Holdninger:

Se punktet: Grunnleggende for all sportslig aktivitet.

Mål:

For enkeltspilleren: Videreutvikle ferdigheter. Oppfordre til egenutvikling og spesialtrening for å utvikle spisskompetanse.

For gruppen: At flest mulig fortsetter med å spille fotball.

7. SPILLERUTVIKLING:

Målet med dette arbeidet er å gi spillere et ekstra tilbud, utenom eget lags aktiviteter. Klubben legger stor vekt på spillerutvikling. Hovedansvaret for gjennomføringen av god spillerutvikling ligger hos Trenerforum/Sportslig utvalg.

Spillerutviklingsarbeidet skjer i flere former:

- Tilpasset aktivitet på trening og kamp
- Intern hospitering mellom alderstrinnene
- Godt samarbeidsklima med naboklubbene – mulighet for å slå sammen alderstrinn der det er hensiktsmessig
- Klubben bør ha en keeperansvarlig som følger opp keepertrenere på alle alderstrinn
- Alle trenere i BUIL skal delta på klubbens egne trenerforum, og klubben skal legge til rette for at trenerne får delta på relevante kurs som arrangeres av Krets og NFF

Hospitering:

Hospitering er et tilbud til enkeltspillere med ferdigheter, holdninger og motivasjon ut over gjennomsnittet fra det året de fyller 10 år. Hospitering gjennomføres når spillere trenger større utfordringer enn deres eget treningsmiljø kan gi. Det er viktig for ferdighetsutviklingen at spillerne har utfordring, men samtidig opplever en grad av mestring.

Hospitering iverksettes ut fra spillerens behov og ikke for hospiteringens egen skyld eller lagets skyld. Hospitering kan skje både på trening og i kamp. Det skal initieres av trenerne, før foreldrene og spilleren selv må tas med på råd.

På jentesiden kan spillerne få mulighet til å hospitere til guttelagene på passende nivå. For god utvikling av ferdigheter anser vi det som viktig at ivrige jenter får denne muligheten, da de ofte kan ha noe å lære av guttene.

Hospitering opp til senior-nivå følger samme retningslinjer. Pass på at det ikke blir interessekonflikter mellom sportslig suksess og spillerutvikling.

Forutsetninger for god hospitering:

- Spilleren skal følge treningene på sitt alderstrinn, og hospitering skal være et supplement
- Spilleren spiller kamper primært på sitt alderstrinn, men kan også spille hospiteringskamper
- Mengde hospitering må vurderes ut fra nivå på egen gruppe kontra spillerens nivå/behov
- Det bør være egen trener som innstiller til hospitering
- Hospiteringen skal avklares med spilleren, spillerens foresatte og alle berørte trenere
- Hospiteringen og dens intensjoner skal gjøres godt kjent blant alle impliserte, ikke minst spillergruppene det gjelder

8. TRENERUTVIKLING

Det er uheldig å overlate trenere til seg selv, med forventning om at de skal klare seg som best de kan. Klubben må legge vekt på å verve interesserte samtidig med oppstart av lag og mens barna går i første klasse.

BUIL ønsker å til enhver tid ha et trenerkorps med tilfredsstillende kompetanse. Det vil alltid være noen som brenner for trenergjerningen. Klubben skal finne/fange opp disse og tilby relevante trenerkurs. Målet er at minst en trener på hvert lag skal ha trenerutdanning. Trenerveileder har hovedansvaret for kompetanseoppbygging hos trenerkorpset i Ballstad Uil.

Klubben vil tilby et inkluderende trenermiljø. Trenere i BUIL skal delta på trenerforum, ved interne trenerkurs og ved mulighet på de tilbudene som kretsen gir.

Det er vår mening at trenerkompetanse nedover i klassene er like viktig som for seniortrenerne. Vi ønsker å gi trenerne i aldersbestemte lag høy status og vil bidra til å endre eventuelle holdninger om at dette er lite viktig. Det er viktig at både pedagogiske og fotballfaglige egenskaper er på plass om vi skal lykkes med å utvikle holdningssterke og gode spillere i BUIL

Klubben vil i forhold til sitt trenerkorps:

- Kartlegge eksisterende kompetanse
- Ha fokus på kompetanseutvikling
- Stimulere til opplæring
- Utarbeide en skoleringsplan

9. DOMMERUTVIKLING

Pr. nå har BUIL ingen aktive dommere i klubben, og vi må ha som mål å prøve å endre dette. For å klare dette må vi på alle nivå ha/utvise respekt for dommergjerningen.

Vi skal tilby dommerkurs til alle interesserte fra G/J 14 og oppover.

Dommere er like viktig som spillere og skal tilbys rammebetingelser på linje med dem. (Nødvendig utstyr, anledning til å gå kurs, trening etc.).

Sportslig utvalg vil ha ansvaret for dommerutviklingen i klubben. I utvalget bør det sitte en egen dommeransvarlig, som også er dommerkontakt inn mot kretsen.

Dommeransvarlig vil være ansvarlig for å etter hvert opprette et dommerforum i klubben.

Som Dommer i BUIL plikter man å møte i god tid før kampen. Om man ikke kan møte på oppsatt kamp har den enkelte dommer selv ansvar for å finne erstatter. Man skal fremstå diplomatisk og rettferdig. Det er spesielt viktig i fotball for barn at dommeren husker at man også skal fungere som en veileder spillerne. Slik at spillerne lærer og respekterer fotballens regler