**SPORTSLIGPLAN**

EN RØD TRÅD

Kjære Berg-medspiller! Du har nå funnet veien til Bergs sportslige plan. Planen er ment å være et levende verktøy for deg som er trener for et aldersbestemt lag i klubben. Vi vil også tro planen kan være av interesse for både spillere, ledere og foreldre for øvrig.

Identitet, tradisjon og stolthet er viktige suksessfaktorer. Vi skal være stolte når vi ser drakta vår, samtidig som vi ønsker å se en form for spill og ferdigheter som er gjenkjennbar. Først og fremst tror vi det er en måte å spille på som både er morsom og utviklende.

Gjennom denne planen ønsker vi å tydeliggjøre den røde tråden i det arbeidet som gjøres fra dag til dag på de ulike lagene. Den sportslige planen har til hensikt å utvikle fotballspillere.

I planen vil du finne: *Hva slags fotballklubb Berg er, og hvilke verdier klubben ønsker å formidle*

*Hva vi ønsker at det sportslige innholdet skal være*

*Hvordan legge opp treningene til forskjellige aldersgrupper*

BARNEFOTBALL (5-12 ÅR )

Berg har et fotballtilbud til gutter og jenter fra de er 5 år. De første to årene er dette i all   
hovedsak et rent treningstilbud. Fra 7 år blir kamper mot andre lag et treningstilbud

Målet med all barnefotball er å gi alle et godt, lystbetont og trygt tilbud. Leken skal stå i høysetet.

Fokuset ligger på aktivitet med ball

Opplevelsen av å mestre og lykkes er viktig å lokke fram og dette gjøres i spill med få spillere på hvert lag. Klubben ønsker å skape et miljø som preges av respekt, toleranse og likeverd.

Tilhørighet og godt miljø både blant spillere og foreldre er første bud for å skape et miljø/lag som kan vare i flere år og et lag som kan utvikle fotballspillere. En nøkkel er å få mange voksne ressurspersoner involvert.

Målet med all barnefotball er å gi alle et godt, lystbetont og trygt tilbud.

Leken skal stå i høysetet.

I planen vil du finne

*Hva slags fotballklubb Berg er, og hvilke verdier klubben ønsker å formidle*

*Hva vi ønsker at det sportslige innholdet skal være*

*Hvordan legge opp treningene til forskjellige aldersgrupper*

*Forslag til øvelser til hvert alderstrinn*

*Litt om treningsledelse - hvordan møte spillere og lag*

*Klubbens retningslinje.*

Vi ønsker å oppnå en felles forståelse for hva klubben står for, i hvilken retning vi ønsker klubben skal utvikle seg og å gi noen gode råd om hvordan vi kan nå dit. Klubben vår vil være i kontinuerlig utvikling og nye problemstillinger vil oppstå. Poenget er ikke å detaljstyre eller presentere en fasit på noen som helst måte, men denne sportslige planen peker ut en retning. Klubbens ønske er at hvert lag eller aldersnivå tar for seg denne planen og diskuterer hva denne planen har å si for nettopp dem.

For du går løs på planen, vil vi gi deg noen grunnleggende «innsidepasninger» som tips for sportslig utvikling:

*Ikke vær for opptatt av å innhente et stort øvelsesreportoar.*

*Spill mye fotball i ulike former. Det gir flest ballberøringer og det er trening som er så kamplik som mulig.*

*Spillerne må forholde seg mest mulig til medspillere og motspillere hvor de er nødt til å ta taktiske valg.*

*I ulike spillsekvenser/øvelser ligger det mye skjult læring, som blant annet teknisk utvikling, utholdenhet, koordinasjon og balanse.*

Hovedgrunnen for mye spill med få spillere på hvert lag er at hver enkelt utøver skal få så mye ballkontakt som mulig. I tillegg gir dette mange én-mot-én-situasjoner og mye pasningsspill. Dette er kvaliteter vi trenger

5-6 ÅR

FOTBALL ER GØY

**Berg ønsker jenter og gutter velkommen til klubben fra de er 5 år. Oppstart i August.**

**På dette nivået ønskes ledere som organiserer barn på en vennlig og tydelig måte –**

**dette er vel så viktig som fotballkunnskap. Treningen skal være lystbetont.**

ORGANISERING

**Inndeling:**

Felles gutte- og jentetrening.

**Antall:**

Tilpasse grupper, mye ballberøring.

**Ledelse:**

**Oppstartsansvarlig. Aktivitetsledere skal gjennomføre grasrottrener del 1, som er et kurs på 16 timer.**

**Sosialt:**

Foreldremøte med kartlegging av foreldreressurser, innføring i Berg-verdiene, utdeling av foreldrevettreglene til alle foresatte.

**SPORTSLIG**

**Mål:**

Mest mulig spill med få spillere på hvert lag.

Del opp gruppa hvis det blir for mange spillere på den plassen som er til rådighet.

**Utfordring:**

Velge øvelser som får aktivisert alle – unngå kø.

**Teknikk:**

Skudd/pasning innside, stille og trillende ball.

Føring.

Av forsiktighetshensyn anbefales det å ikke øve på headinger i denne alderen.

ØVELSER

**Link til NFF sin øvelsesbank (treningsøkta.no)**

Lek, moro og spill.

Mest mulig ballkontakt

Kartlegge voksenressurser

7-10 ÅR

BLI VENN MED BALLEN

**Berg-spilleren er nå inne i sin motoriske gullalder og legger mye av grunnlaget for hva som**

**læres av gode fotballferdigheter.**

**Samspill bør vektlegges i større grad, selv om ferdighetsutviklingen alltid er det viktigste.**

**Fra 7 år blir kamper en del av aktiviteten. Det spilles femmerfotball, noe som gir mange ballberøringer.**

ORGANISERING

**Inndeling:**

Vurdere jente/guttelag (sett ut fra antall spillere)

Nye lag hvert år, men kan beholde en stamme i laget.

Likt antall spillere på hvert lag: 8 spillere på et 5-er lag er malen.

Jevnbyrdige lag.

Lik spilletid og rotering på plasser.

**Fellesøkter:**

2 ganger i uka inkludert kamp.

**Trenere og ledere:**

**Skal minimum ha/eller gjennomføre grasrottrener del 1.**

**Sosialt:**

Tiltak for at gruppa skal bli kjent med hverandre er viktig.

**SPORTSLIG**

**Mål:**

Skape et miljø med lek og moro i en god tone.

Sentralt i ferdighetsutviklingen er det å skape en forståelse av ballkontroll og mer samspill.

**Utfordring:**

Organisering av kamper.

**Teknikk/taktikk:**

På dette trinnet bør det være et mål at lagspillet og samspillet dyrkes noe mer.

Vi utvikler samtidig individualisten og ønsker å innprente god ballkontroll og spillere som kan

gjøre noe med ballen på egenhånd..

Vi skal trene på å bli så gode at risikoen blir mindre i spillet.

Få spillerne til å orientere seg framover både med løp og pasninger, men først og fremst:

Bevisstgjør spillerne på medspiller og motspiller og hvor det er rom for å spille ball.

For å få til dette må det spilles mye fotball både med og uten mål på avgrensede områder.

Som spiller trenger du med- og motspillere å forholde deg til under trening. Ta vare på ballen.

Det er lov å drible. I BERG trenger vi også individualistene.

ØVELSER

Link til NFF sin øvelsesbank (treningsøkta.no)

Samspill og relasjoner, men dyrk også individualisten

Femmerfotball

Jevne lag - lik spilletid

10-12 ÅR

LAG ET LAG

**Sjuerfotball erstatter femmerfotball som hovedspill under kamper. Ferdigheter og teknikk**

**skal prioriteres, selv om det er på tide å tenke noe mer lagorganisering.**

**Utøverne er fortsatt inne i en motorisk gullalder for å tilegne seg ferdigheter. Det kan samtidig**

**være hensiktsmessig å drive noe instruksjon. Dette er en alder der det er gunstig å påvirke holdninger.**

**Skap lyst til å drive idrett og oppfordre til egenaktivitet.**

ORGANISERING

**Inndeling:**

Egne jente- og guttelag. ( dersom det er mulig )

Jevngode lag - og jevnt med spilletid.

Antall spillere pr. lag: 10-12

**Trenere og ledere:**

**Skal ha/eller gjennomføre grasrottrener del 1 og ha kjennskap til NFFs retningslinjer for barnefotball**.

**Fellesøkter:**

2-3 ganger per uke.

**Sosialt:**

Deltakelse i større cuper, andre lokale turneringer,

**La spillerne få prøve seg i ulike roller**

**SPORTSLIG**

**Mål:**

Skape et lag og legge til rette for utvikling av fotballferdigheter.

**Utfordring:**

Gi utfordringer til alle og lag trening og kamptilbud tilpasset spillerne. Det betyr at det er lurt å

differensiere tilbudet til spillerne så de møter spillere på trening og i kamp som er mest mulig

jevnbyrdige. Kan være lurt med to-tre ulike ferdighetsnivåer på treningsfeltet slik at alle møter

noen på sitt nivå. Da har alle muligheter til utvikling.

**Teknikk/taktikk:**

Videreutvikle trening av ferdigheter.

Best mulig teknisk/taktiske ferdigheter får du ved ulike spillesekvenser.

Lag øvelser både med og uten mål med spill på avgrensede områder.

Alt fra én-mot-én til fem-mot-fem. Fire-mot-fire med to frie spillere som alltid er på lag med det

laget som har ballen er en måte å få flyt i øvelsen på. Tre lag med alt fra 3-4 spillere pr lag og ett

av lagene som jager på tid for å få tak i ballen har samme virkning. Hovedgrunnen til

spillesekvensene er at det gir mange én-mot-én-situasjoner og mye pasningsspill.

Hold treningen så kamplik som mulig.

**ØVELSER**

Link til NFF sin øvelsesbank (treningsøkta.no)

Skape idrettslyst Skape gode holdninger

Sjuerfotball

UNGDOMSFOTBALL

(13-19 ÅR)

Overgangen fra barnefotball til ungdomsfotball kan være utfordrende for spillere og trenere.

Spillerne utvikler seg ulikt både fysisk og ferdighetsmessig. Resultater blir for mange en viktigere

del av spillet. Fotball handler om å vinne, men vi skal ikke vinne for en hver pris. Når vi feirer en seier,

skal vi også være opptatt av måten vi vinner på. Det handler både om det vi gjør på banen og utenfor banen.

Hovedfokus er uansett å utvikle spillere framfor å utvikle lag. Gode resultater er en bonus når vi

utvikler gode spillere, men har ikke hovedfokus i ferdighetsutviklingen.

I denne fasen er det viktig å holde fast ved at vi skal gi et best mulig tilbud, til flest mulig, lengst

mulig. Alle skal ha et miljø de trives i – uansett nivå. Alle som har lyst til å spille fotball skal få

gjøre det i BERG, og alle som har lyst til å bli gode til å spille fotball skal få bli det i BERG.

Men, selv om alvoret kommer sigende, er det viktig å holde fast ved at fotball skal være gøy.

Respekt, toleranse og likeverd overfor med- og motspillere er sentrale verdier. Åpenhet i gruppa kan

løse en del av utfordringene. Ta gjerne ungdommene med på råd.

Alle som har lyst til å spille fotball skal få gjøre det i BERG, og alle som har lyst til å bli gode til å spille fotball skal få bli det i BERG

13-14 ÅR

DET ER LOV Å VÆRE GOD I BERG

**Fotball er moro, men fotball er også konkurranse. Elleverfotball tar over. En utfordring på dette nivået**

**er å skape et differensiert tilbud og stimulere til egentrening. Bevisstgjøring og fotballforståelse står sentralt.**

**Det er på tide å motivere til egentrening. Husk at dette normalt er en periode med stort frafall,**

**særlig blant jenter. Vi ønsker å ha med så mange som mulig, så lenge som mulig. I denne fasen er det viktig**

**at spillerne involveres og ansvarliggjøres. Lagets ledere oppfordres til å være tidlig ute med å**

**diskutere frafallsutfordringen.**

ORGANISERING

**Inndeling:**

Et krav om differensierte trenings-grupper, men samme treningstid og -sted.

**Spilletid:**

Del lagene etter kvalitet, men innenfor lagene skal prinsippet for spilletid følges. Minst 50 prosent spilletid

ved oppmøte til kamper og det må være et samsvar med treningsoppmøte og spilletid.

**Hospitering:**

Motiver til hospitering.

Initiativ fra årsklassen under (les eget avsnitt om hospitering i plan).

**Fellesøkter:**

3-4 ganger pr uke.

**Ekstratreninger:**

Klubben ønsker å ha ekstra talenttilbud på ungdomstrinnet.

**Trenere og ledere:**

***Hovedtrener skal ha grasrottrener del 1-3.***

**Sosialt:**

Dette er en tid hvor mange opplever splittelse i gruppa.

Skape trivsel med ulike tiltak for å holde spillerne samlet.

fotballskole, tur/cup i utlandet må vurderes.

Husk at dette normalt er en periode med stort frafall, særlig blant jenter.

Vi ønsker å ha med så mange som mulig, så lenge som mulig.

SPORTSLIG

**Mål:**

Tilbud om kamptilbud til alle.

**Utfordring:**

Tilfredsstille de ulike behovene og nivåene.

11-fotball gir nye utfordringer.

Bygg en sunn vinnerkultur og en god treningskultur.

Ha fokus på bevisstgjøring av spillerne, både i forhold til fellesskapet i gruppa og sportslig utvikling

**Teknikk/taktikk:**

Videreutvikle gode og hensiktsmessige fotballferdigheter.

Vektlegg større tempo og intensitet.

Bruk spilløvelser hvor spillerne er under press, da må du ha motspillere og medspillere i alle øvelser.

Tren kamplikt.

**Momenter å utvikle:**

Gode førsteforsvarere, gode førsteangripere samt å kunne ta av press, og pasningskvalitet.

Handlingsvalg er alltid tema.

**Fysikk:**

Kondisjon får du av å spille intensiv fotball i intervaller.

Ikke bruk dyrebar treningstid til isolert løpetrening.

– Alle som blir gode til å spille fotball, også for Berg`s A-lag, har fra

de er 10-18 år ca 50 prosent av tiden bak seg med egentrening gjennom fotball på skole eller fritid.

ØVELSER

Link til NFF sin øvelsesbank (treningsøkta.no)

Differensiering

Bevisstgjøring av fotballferdigheter

11-fotball

15-16 ÅR

KRAV OG KVALITET

**Intensitet, tøffhet og kvalitet i alle øvelser er viktig for å utvikle spillere på dette trinnet.**

**Her må både trener og spiller ta ansvar. Holdninger og ansvar for egenutvikling må understrekes.**

**Bevisstheten rundt taktiske valg skal videreutvikles. God fotballferdighet er summen av taktiske**

**valg og teknisk utførelse. Legg til rette for hospiteringsordninger.**

ORGANISERING

**Inndeling:**

Et krav om differensierte treningsgrupper, men samme treningstid – og sted.

**Fellesøkter:**

4 ganger pr uke for satsingsgrupper, vurder færre økter for de som ønsker færre treninger.

**Trenere og ledere:**

Skal minimum ha grasrottrener del 1-3 eller tilsvarende sportslig kompetanse.

**Sosialt:**

Tur/cup utenlands bør vurderes. Delta på cuper, Trener for andre lag eller på fotballskole.

Det er i denne alderen det største frafallet normalt kommer for gutter.

Diskuter på laget tiltak for å ha med så mange som mulig, så lenge som mulig.

SPORTSLIG

**Mål:**

Kamptilbud til alle.

**Utfordring:**

Holde på spillere - både de som vil satse og de som ikke vil satse på fotball. Her er det viktig

med dialog med spillerne. De må få lov til å være med å legge premissene - medbestemmelse.

**Teknikk/taktikk:**

Kvalitet og terping på detaljer i alle spill fasene. Hvordan er én-mot-én-ferdighetene og hvordan

er pasningskvaliteten?

**Strukturtrening og relasjoner:**

Kontringsspill og oppspillsmønster i etablert angrepsspill. Hvordan spille soneforsvar med press,

sikring, sideforskyve, falle, pumpe etc. som momenter. Hvordan er de relasjonelle ferdighetene spillerne i mellom?

**Fysikk:**

Kondisjon - ved spilløvelser. Tøffhet i duellspillet på trening og i kamp. Øvelser for spenst og

hurtighet oppfordres sterkt som egentrening. Styrketrening med vekter kan starte under kyndig veiledning.

ØVELSER

Link til NFF sin øvelsesbank.( Treningsøkta.no)

Intensitet og tøffhet

Fotballforståelse, skape relasjonelle ferdigheter

Hospitering

17-19 ÅR

VIKTIGE JUNIORÅR

**Også her ønsker vi å skape et tilbud til alle, men samtidig forberede spillere på seniorfotball.**

**Klubben oppmuntrer årganger til å skape egne seniorlag for dem som ikke kommer med på / satser på A-laget.**

**Klubben ønsker å legge til rette for at spillere skal få trene på det sportslige nivået en tilhører.**

**Ta vare på talentene – både ledertalenter og fotballtalentene.**

ORGANISERING

**Inndeling:**

Egen juniorstall på guttesiden. Eget tilbud til de som ikke ønsker å satse så mye.

**Fellesøkter:**

Minst 4 ganger pr uke.

**Trenere og ledere:**

Skal minimum ha grasrottrener del 1-4 eller tilsvarende trenerbakgrunn og kompetanse på førstelagene.

**Sosialt:**

Treningsleir og turneringer holder gruppa sammen. Et godt miljø rundt trening og kamp er viktig.

Konkurranser er både miljøskapende og skjerpende.

Det nytter ikke å organisere seg til suksess

om man aldri har skaffet nødvendige ferdigheter først.

SPORTSLIG

**Mål:**

Kamptilbud til alle.

**Utfordring:**

På dette nivået faller mange fra.

Erfaring viser at spillerne vi får med oss gjennom junioralderen gjerne blir med videre i

klubben eller kommer tilbake etter annen klubb eller studier på et senere tidspunkt.

Ta spillerne med på råd for å skape et best mulig tilbud.

**Teknikk/taktikk:**

Kvalitet og terping på detaljer i alle øvelser og spillfaser.

Hvordan er én-mot-én-ferdighetene og hvordan er pasningskvaliteten?

Det du trener på blir du god på og hold den røde tråden i treningene, med intensitet og høyt tempo i

flest mulig spilløvelser.

Spillernes valg må fortsatt vektlegges og hvilke spillere klarer å skape relasjonelle ferdigheter med andre?

**Formasjonstrening/strukturtrening som deløvelse:**

Terping av forsvarsspill og angrepstrening.

**Fysikk:**

Kondisjon - ved spilløvelser.

Tøffhet i duellspillet på trening og i kamp.

Øvelser for spenst og hurtighet oppfordres sterkt som egentrening.

Styrketrening med vekter oppfordres i denne alderen, men under kyndig veiledning.

Styrke har innflytelse på hurtighet.

Individuelle og relasjonelle ferdigheter i den rekkefølgen er alltid hovedagenda i BERG.

Her kan vi også bruke NFF sin øvelsesbank (Treningsøkta.no )

**FORSLAG TIL ØVELSER**

**Medtak/pasning:**

Firkant i ulike varianter og størrelser: F. eks. 3 mot 1, 4-5 mot 2, 8-9 mot 3. Den siste med bevegelige spillere

og 1-2 midtmann å vende spillet på. Tre jager og bytter etter tur ved ballbrudd.

**Angrep og forsvarsspill som strukturtrening:**

Innleggstrening med og uten overlapp. Fokus på innløp i boksen og hvordan du posisjonerer deg.

Kan samtidig trene forsvarsspill ved å posisjonere seg riktig i forhold til motstander i boksen.

(Sidestill deg og bli ikke for mye balltitter.) Dette er en øvelse for enkel gjennomgang av hva som møter deg i kamp

og er ikke en øvelse du som trener skal bruke for mye tid på. Maks 15 min på en uke.

Terping av forsvarsfirer hvor de seks fremste spiller mot forsvarsfirer. Momenter å trene på:

Nekte rom, hvem støter, avstander, når falle, kommunisere med tydelige beskjeder, offside etc.

Aktiv keeper som tar ansvar i forsvarspillet.

Trener samtidig angrepsspillet med relasjonstrening de seks fremste i mellom. Hva er indreløpers rolle,

hvordan styrer ankeret spillet, midtspissens rolle, kantrollen og posisjonering ved innløp i boksen.

Hurtige spillvendinger og tålmodighet er sentralt for å komme til gode gjennombruddsmuligheter.

*Maks 45 min i uka.*

**Spilløvelser som deløvelser:**

To mot to, tre mot tre, fire mot fire. Kan foregå både med og uten mål på avgrenset område.

Tar du med mål og keepere trener du samtidig avslutninger/skudd. Isolerte skuddøvelser kan legges inn.

Skap intensitet og trykk.

**Ballbesittende øvelser :**

3 lag à fire spillere på avgrenset område. Spiller 8 mot 4 på tid/intervall. 4 mot 4 + 2 frispillere / 6 mot 6 og 3 frispillere går også.

**Husk:** Det er på de ulike spilløvelsene grunnlaget blir lagt. Skap så mange mann-mot-mann-situasjoner som mulig og prøv å få fram valgmuligheter i spillet, da får vi mye pasningsspill med valgmomentet til stedet.

**Avsluttende spilløvelse:**

Alltid med mål og det kan være noen flere spillere. Fra 4 mot 4 og opp til storbanespill. Store mål, tett, intensivt. Av og til kan det være greit med fullbanespill for å drille riktige valg, se på helheten i spillet for hvordan Kåffa skal framstå ved både overgangsspill, etablert angrepsspill og forsvarsspill. **Hurtighet/spenst:**

Egentrening med eget tilpasset program.

Forberedelse til senior

Skapende og kreativ fotball

Vi vil bestemme i en sunn konkurransekultur

LEDELSE AV TRENING

- SKAP ET GODT TRENINGSMILJØ

GODE TRENINGSMILJØER SKAPES GJENNOM:

**trygghet** - forsøk å nevne alle spillernes sine navn i en positiv sammenheng i løpet av hver økt - knip

dem når de gjør noe bra

**engasjement** - vær delaktig som trener - vær tydelig på hva dere trener på og forsterk dette på en positiv måte

**mestringsglede** - forsøk at spillerne har det moro på hver økt - noe variasjon på hver økt og organiser

øvelsene slik at spillerne lykkes oftere enn de feiler

**involvering** - la spillerne få være med å diskutere kjøreregler for treningsmiljøet og treningene

**tydelighet** - som trener bestemmer du - alt kan ikke diskuteres på feltet

**klare rammer** - start og avslutt trening på en tydelig måte

**møt forberedt** - det tar ikke nødvendigvis mye tid, og resultatet blir mye bedre

EN GOD ØKT INNEHOLDER FLERE AV DISSE ELEMENTENE:

**god motivering** - man yter mer nå man blir sett

**høy aktivitet** - ingen køer, mye involvering fra hver enkelt spiller

**konkrete oppgaver** - hva trener vi på nå

**god organisering av øvelsene gir god flyt i spillet** (riktig avgrenset område, riktig antall spillere)

- dette hever det sportslige nivået på treningen

**variasjon** - er motiverende i seg selv - kan også være skadeforebyggende i ressurstreningen

**samarbeid i små ev større grupper** - skaper dynamikk i gruppa

**motivasjon til egentrening** - avgjørende for sportslig utvikling og framgang

**fokus på hver enkelt spiller** - alle må ses. Bevisst bruk av navn og positive tilbakemeldinger

EN TRENINGSØKT MÅ RAMMES INN

**I starten av treningen** - samle gruppa - ønsk velkommen, korte beskjeder om dagens trening,

andre beskjeder kan vente. Signaliser gjerne at du har gledet deg til treningen - det smitter

**Ved slutten av treningen** - samle gruppa igjen - oppsummer treningen og gi beskjeder - trekk

gjerne fram enkeltspillere ved å nevne noe positivt. Pass på at alle blir nevnt i løpet av

en periode - ros i alles påhør har en ekstra sterk effekt. Dersom spillerne har hatt en positiv

opplevelse på trening, så kommer de igjen neste gang.

TRENERKOMPETANSE I BERG

I BERG er det klubbens sportslige ledelse som bestemmer hvem som skal trene de ulike årgangene.

Dette er et viktig prinsipp, og handler om å være klubbstyrt.

Vi oppmuntrer flest mulig trenere til å ta trenerutdanning gjennom Østfold fotballkrets og

Norges Fotballforbund.

Grunnkurset i barne- og ungdomsfotballen er Grasrottrenerkurset. Dette er lagt opp på følgende måte:

Delkurs 1: Barnefotballkurset - 16 timer (3 moduler a 4 timer+ e-læring)

Delkurs 2: Barnefotball: Flest mulig med kvalitet (4 moduler a 4 timer+ e-læring)

Delkurs 3: Mot ungdom- lengst mulig - 16 timer (3 moduler a 4 timer + e-læring)

Delkurs 4: Ungdomsfotball: Lengst mulig - Best mulig8 (4 moduler a 4 timer + e-læring)

Grasrottrenerkurset er både fysisk læring og nettbaserrt.

Neste trinn er UEFAs B-lisens som er på 170 timer og går over en uke.

Det er også egne Keepertrenerkurs, Dommerkurs og Lederkurs som du finner mer informasjon om på

nettsidene til NFF og ØFK. Har du spørsmål om kurs, er det bare å ta kontakt med oss i klubben.

Slik ønsker vi å ha det i Berg:

**Barnefotballen:** Vi ønsker at alle hovedtrenere på Barnefotballen fra 5-10 år skal ha gjennomført delkurs 1

og 2. I tillegg vil vi at andre trenere i barnefotballen gjennomfører delkurs 1.

**Ungdomsfotballen:** I ungdomsfotballen fra 13 år ønsker vi at hovedtrenere skal ha gjennomført

hele Grasrottrenerkurset, og andre trenere flest mulig delkurs for lisens.

**Junior/a-lag:** Hovedtrener for 1. juniorlag (16-19 år) og A-lag skal ha hele grasrottrener.

Møt forberedt - det tar ikke nødvendigvis mye tid, og resultatet blir mye bedre.

DIFFERENSIERING OG HOSPITERING

**I BERG ønsker vi at spillerne skal oppleve mestring på trening og i kamper.**

**Det vil gi guttene og jentene gode opplevelser på fotballbanen og de vil holde på med fotball lengre**

**enn hvis vi ikke tar hensyn til dette. Differensiering og hospitering gir riktige individuelle utfordringer**

**og flere vil oppleve mestring på sitt nivå. Det er viktig at lagene som skal samarbeide om dette planlegger**

**dette sammen til beste for spillerne de enkelte lagene og klubben.**

DIFFERENSIERING

**Hvordan gjør vi det og når begynner vi med differensiering?**

Barnefotballen starter det året barna er 5 år. De to første årene er det ingen differensiering.

Fra det året de fyller 7 år åpner vi derimot for å kunne dele inn i det vi kan kalle mestringsgrupper.

Husk at man også må ta andre hensyn enn kun sportslige inn i denne vurderingen, for eksempel

sosiale og praktiske forhold. Har man to treninger i uka kan man vurdere å trene en gang med laget

sitt og en gang der man deler inn etter ferdigheter. Det er viktig å være klar over at man ikke sikkert

kan forutse hvem som blir de beste spillerne noen år fram. Det avhenger av mange forhold som ulik

utvikling, motivasjon osv. Alle i et treningsmiljø må få den samme oppmuntringen.

**Hvordan gjør vi det?**

Trenerne kommer sammen og finner sammen ut hvem som hører hjemme i de ulike mestringsgruppene.

Normalt deler vi i tre grupper for barnefotballen fra 7-8 år. Når det gjelder antall grupper, må trenerne

finne den beste løsningen på dette.

Vi legger vekt på at alltid deler av treningen gjør vi sammen i EN gruppe. BERG vil bevare flest mulig

fra årgangen lengst mulig og det er viktig med et helhetsmiljø i hver årgang. Dere kan ha oppvarming,

evt. deløvelser sammen før dere deler i spill, og samle alle sammen til slutt til uttøying og felles

avslutning av treningsøkta.

Gruppene må være fleksible og ikke bli fastlåste. Det må være en kontinuerlig evaluering om det gir

riktig og ønsket effekt. Det må også være et blikk for om det får utilsiktede sosiale konsekvenser.

Hovedtrener og de andre trenerne må også rullere slik at alle spillerne føler seg sett. Spesielt viktig

er det at hovedtreneren har et blikk for dette.

Kriterier for ferdighetsdeling er ikke kun tekniske ferdigheter, men også taktiske, valg av løsninger

og gode holdninger til å trene og til å vise fair play.

HOSPITERING

I BERG er vi opptatt av å gi de beste ekstra gode utviklingsmuligheter i egen klubb.

Vi har mange års erfaring med positive effekter av å få trene med de som er eldre, sterkere og

kanskje bedre spillere. I BERG skal du bli sett og fulgt opp når du er en av de beste og ivrigste i din årgang.

Derfor må vi sørge for at mange får muligheten til å hospitere ett årstrinn opp. Vi trenger derfor trenere

som ser at spillerutvikling er viktigere enn resultater for sitt eget lag. Trenerne i BERG må tenke at dette er

våre spillere og ikke bare mine spillere.

Hovedregel er at du som hovedtrener disponerer to plasser på treningene til årgangen som er ett år eldre.

Hovedtrenere bestemmer hvor mange som er aktuelle for å trene med nivå 1 gruppa på alderstrinnet over.

Det kan for eksempel være 1-2 eller det kan være 6-8 stk. Det vil variere fra årgang til årgang. Hospitering

er også aktuelt innen årgangen fra for eksempel en 2. lagsgruppe til en 1. lagsgruppe.

En måneds hospitering er minimum for at spilleren skal få flere muligheter til å vise seg og til å prøve å

tilpasse seg nivået. Hovedtrener på for eksempel «Jenter 14» fyller ut et kort evalueringsskjema på mail

som etter endt hospitering skal sendes til spilleren og til hovedtreneren på «Jenter 13».

Dette kan også gjøres muntlig, men vi ser helst at begge deler gjøres.

Det er viktig at trenerne tar imot og introduserer spillerne som kommer opp og hospiterer og ses litt ekstra,

spesielt på første trening.

Hovedtreneren har ansvar for at kommunikasjonen er god til hovedtreneren på ett alderstrinn over og ett under.

Tre trenere må dermed alltid være i dialog for å gjøre hospiteringen til en god opplevelse for den enkelte spiller.

En kontinuerlig evaluering av effekten må derfor alle hovedtrenerne være oppmerksom på.

Spillerne og evt. foresatte må ønske å hospitere slik at dette er en helt frivillig sak for den enkelte.

Kanskje er det sosiale eller miljømessige hensyn som må vektlegges spesielt for at hospiteringen skal bli vellykket.

Både når det gjelder differensiering og hospitering bør du ha en tett kontakt med sportslig ledelse i klubben.

Søk også erfaringer fra andre ledere og trenere i klubben.

**Primærlag**

Det kan være tilfeller der en spiller vurderes å være kommet så langt i utviklingen at det anbefales å spille

og trene fast med årstrinnet over. Dersom spiller/foresatt og hovedtrenerne er enige i dette, blir spilleren

flyttet permanent opp til dette laget som blir spillerens «primærlag». Spilleren hører da hjemme i dette

årstrinnet, men kan gjerne lånes ut ned til sin egen årgang. Det er viktig at spilleren har noe kontakt med

sine venner og sitt eget årstrinn selv om han/hun spiller fast i årstrinnet opp.

Differensiering og hospitering gir riktige individuelle utfordringer

og flere vil oppleve mestring på sitt nivå.

FAIR PLAY

BERG vil være en klubb som har godt omdømme når det gjelder Fair Play. .

Først og fremst handler det om hvilke holdninger vi har overfor våre ledere, trenere, spillere på eget lag

og på motstanderens lag. Et av idrettens idealer er å være gode vinnere og gode tapere.

Det betyr at vi kan glede oss over en seier, men ikke bli overlegne og arrogante ovenfor motstanderen.

Det handler om å tåle å tape uten å kjefte på dommeren eller med- eller motspillere og om å takke for kampen uansett resultat.

HUSK:

Dommere skal ikke kritiseres

Trenere og ledere skal slå ned på gule kort pga. dårlig oppførsel, banning, kjefting og usportslig

opptreden på trening og i kamper

Fair play er JA til respekt, toleranse og nestekjærlighet

Fair play er NEI til rasisme og mobbing

HUSK:

Snakk med spillere og foresatte om Fair Play på spillermøte, foreldremøter og andre anledninger der laget er samlet

Hils på motstanderens lagledelse og dommer før kampen

Unngå stygt spill og filming

Husk at du som trener og leder er et forbilde

Del ut Foreldrevettregler til alle foreldre i barnefotballen

FORELDREVETTREGLER

**1. Støtt opp om klubbens arbeid – gjennom foreldremøter forankres fotballens og klubbens verdisyn.**

**2. Møt fram til kamper og treninger – du er viktig både for spillerne og miljøet.**

**3. Gi oppmuntring til alle spillerne i med-og motgang – dette gir trygghet, trivsel og motivasjon**

**for å bli i fotballfamilien lenge.**

**4. Vi har alle ansvar for kampmiljøet – gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair Play.**

**5. Respekter trenerens kampledelse – konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener**

**og klubb i etterkant.**

**6. Respekter dommerens avgjørelser – selv om du av og til er uenig!**

**7. Det er ditt barn som spiller fotball.**

**Opptre positivt og støttende – da er du en god medspiller!**

KAMPVERTER

**Vi ønsker at alle BERG-lagene har en ansvarlig kampvert på våre hjemmekamper.**

**En kampvert har ansvar for:**

Å ønske motstanderen og dommerne velkommen til BERG Kunstgress. Det anbefales og ringe og sjekke at

dommer er klar tidlig på kampdagen eller dagen før.

Å vise dem til en garderobe, dersom det er ønskelig for motstanderen (ofte fra 13 år og oppover)

og det er garderobe tilgjengelig..

Fortell hvor de kan foreta oppvarming før kampen.

Lag gjerne en kanne kaffe og ta med på banen og server motstanderens ledere og trenere.

Sørg for at foreldre som ikke har ansvar for laget står på andre siden av banen, eller i det minste utenfor

lagenes innbytterbenker og tekniske soner.

KEEPERE

Sportslig utvalg lager hvert år en plan for keepertreninger/keeperforum i BERG

**Mål:** Ha en keeperansvarlig i klubben.

SPISSER

Sportslig utvalg lager hvert år en plan for spisstrening/spissforum i klubben.

**Mål:** Ha en spissansvarlig i klubben

DOMMERE

Dommerne har en sentral rolle i fotballen. BERG vil jobbe for å ha et godt dommermiljø i klubben.

**Mål:** Ha minst 8 aktive dommere i klubben.

**Tiltak:** Hvert år utfordres spillere på juniorlaget til å ta dommerkurs. Klubben dekker kostnadene

til utdanning og har en dommerkoordinator i klubben som følger opp kontrakter og

dommernes rolle i klubben. Sportslig utvalg lager hvert år en plan for spisstrening/spissforum i klubben.

**Mål:** Ha en spissansvarlig i klubben