



Bønes Idrettslag



Bønes IL Fotball – Sportsplan 2015-17

Innhold

1. Intro.....	2
2. Sportslig filosofi.....	3
2.1. Differensiert tilbud	3
2.2. Laguttak, topping og spesialisering.....	3
2.3. Jente- og guttefotball	3
2.4. Seniorfotball.....	3
3. Roller og ansvar i det sportslige apparatet.....	4
3.1. Trekere og lagledere.....	4
3.2. Trenerkompetanse og kursplan	4
3.3. Sportslig utvalg	4
4. Sportslig-praktiske forhold	4
4.1. Fordeling av treningstider	4
4.2. Trenings- og kamptilbud	5
4.3. Utstyr.....	5
4.4. Intern kommunikasjon og møter	5
4.5. Idrettsskolen og fotball.....	6
4.6. Kråkenes IL og Bønes IL	6
5. Holdninger og Fair play	7
5.1. Oppførsel ifm kamper	7
5.2. Konflikthåndtering internt og eksternt	7
5.3. Sanksjoner fra Fotballkretsen.....	7
6. Sportslige retningslinjer	8
6.1. Smågutter/Småjenter (aldersgruppen 13-14 år)	8
6.2. Gutter/Jenter (aldersgruppen 15-16 år)	9
6.3. Junior (aldersgruppen 17-19 år)	9
6.4. Barnefotballen (7-12 år).....	10
6.5. Spillerutviklingsgrupper for gutter og jenter (11-14 år).....	12



1. Intro

Dette dokumentet er en plan for det sportslige arbeidet i Fotballgruppen i Bønes IL (BIL). Sportsplanen bygger på BILs overordnede sportslige filosofi (publisert på www.bonesil.no) som slår fast at BIL er et **breddeidrettslag** med hovedvekt på barn og ungdom.

Sportsplanen gjelder for perioden 2015-17 og skal evalueres og justeres før neste treårsperiode.

Planen er utarbeidet av Fotballstyret, med bidrag og innspill fra Sportslig Leder og trenere/ledere i Fotballgruppen. Den ferdige versjonen av Sportsplanen vedtas av Fotballstyret i styremøte.

Vedlegg:

Forslag til årsplan

Forslag til øvelser



2. Sportslig filosofi

BIL Fotballs overordnede målsetting er at **alle som ønsker å spille fotball i klubben gis et godt tilbud – uavhengig av alder, ferdigheter og ambisjoner**. Dette er i tråd med NFF og Hordaland Fotballkrets sine retningslinjer.

2.1. Differensiert tilbud

Trenings- og kamptilbudet skal så langt det er mulig være tilpasset spillernes nivå, ferdigheter og ambisjoner. Dette betyr at selv om vi skal ha et tilbud til alle skal det ikke nødvendigvis være samme treningsopplegg og kampsituasjon for alle spillere på samme alderstrinn. Det skal tilrettelegges for spillere med stort potensial som har behov for, og ønske om, treningstilbud utover lagtreningen. Det er best for alle å spille med og mot andre på sitt eget nivå. Det er trenerne og lederne for hvert enkelt lag/alderstrinn som har best forutsetning for å vurdere om og hvordan differensiering bør gjennomføres, men det er viktig at slike tiltak diskuteres og avtales med spillergruppen og foreldrene. Trenerne kan også rådføre seg med Fotballstyret, Sportslig Utvalg og trenerkoordinatorer/andre erfarne trenere. (se også avsnitt 4)

2.2. Laguttak, topping og spesialisering

I 5er- og 7er-fotballen skal ikke topping av lag forekomme. Alle skal få tilnærmet lik spilletid og prøve seg i alle posisjoner på banen. I 9-er og 11er-fotballen er det naturlig å begynne med spesialisering (keepere og evt andre posisjoner) og eventuelt topping (dele inn i 1. og 2.-lag, i ulike divisjoner). Når lagene kommer opp til 7-er og 9-er fotball er det gode erfaringer med å melde på et ekstra lag i årsklassen over den spillerne er i for å gi en utfordring til de ivrigste, mest motiverte og beste spillere. Dette er opp til trenerne i gruppen men kan anbefales fra klubben sin side.

Det er trenerne på de respektive lagene, i samarbeid med hovedtrener i årsklassen, som tar ut spillerne til de enkelte lag. Det skal være rom for opp- og nedflytting av spillerne underveis i sesongen. I tillegg til fotballferdigheter skal det legges stor vekt på spillernes ønsker, prioriteringer, holdninger og valg. I 9-er og 11-er fotballen blir det også tatt hensyn til treningsoppmøte.

På alle nivåer skal det være Sportslig ansvarlig i Fotballstyret som er koordinator mellom lagene.

2.3. Jente- og guttefotball

Jenter og gutter får samme aktivitetstilbud i BIL Fotball og stiller likt med hensyn til fordeling av treningstid, ressurser etc.

2.4. Seniorfotball

BIL Fotball ser på seniorlag som en god utviklingsarena for juniorer og et fint aktivitetstilbud til Bønes-spillere som er ferdig med den aldersbestemte fotballen. Senior-laget skal trene sammen med siste-års junior-spillerne og trenerne for senior og junior skal samarbeide tett. Trener for senior bør ha c-trener utdanning eller høyere

Målet er å etablere Herrer senior A som et godt 3. divisjonslag men i løpet av 2015-17 å etablere seg i 4 divisjon, Herrer Senior B i 5 divisjon og Damer 3 div. Sportslige resultater må imidlertid være fundert på fremveksten av spillere fra egne rekker – vi skal ikke aktivt hente spillere utenfra for å styrke seniorlagene annet enn tidligere Bønes-spillere eller spillere med naturlig tilknytning til Bønes.



3. Roller og ansvar i det sportslige apparatet

I BIL Fotball er de ulike lagene **foreldredrevet** og trener-/leder-jobbene er ulønnet.

3.1. Trenerne og lagledere

Alle 9-er og 11-er lag i klubben bør ha to trenere, hovedtrener og trener og en lagleder for hver årsgruppe mens lagene i barnefotballen bør ha to trenere pr lag og minimum en hovedtrener og en lagleder for hver årsgruppe.

Lagledere i klubben har ansvar for økonomi rundt laget, utstyr, tilrettelegging for cuper, mail- og telefonlister, kontingenter, dugnader m.m. Laglederne er kontaktpunkt mot Fotballstyret og ansvarlig for kommunikasjonen med foreldrene til spillergruppen.

3.2. Trenerkompetanse og kursplan

Vi ønsker å styrke trenerkompetansen gjennom å regelmessig arrangere trenerkurs på flere nivåer. Hovedsakelig gjør vi dette ved å bruke NFFs kursopplegg og Fotballkretsens instruktører, men vi ønsker også å tilby andre former for faglig påfyll.

Målet er å øke kvaliteten på treningstilbudet gjennom å heve trenerkompetansen, samt å bidra til at trenerne kan følge lagene sine lenger, ettersom nivået blir høyere og kravene større.

Kompetansekrav til trenere på ulike nivåer – se avsnitt 4.

3.3. Sportslig utvalg

BIL Fotball har et Sportslig Utvalg (SU) bestående av hovedtrenere fra 9-er og 11-er lagene, Sportslig ansvarlig i Fotballstyret og eventuelt andre egnede kandidater som Fotballstyret peker ut. Representanten fra Fotballstyret leder SU. SUs oppgaver er å:

- Forme retningslinjer for spillerutviklingsgruppe 11-14 år slik at klubben har en helhetlig profil på dette området. Evaluere og endre retningslinjene etter hvert som man høster erfaringer.
- Være involvert i sportslige spørsmål og komme med anbefalinger.
- Sørgе for, sammen med Sportslig ansvarlig i Fotballstyret, å arrangere trenerforum 2 ganger pr år.
- Arbeide for å utvikle trenerkompetansen i Fotballavdelingen, og å tydeliggjøre for trenerne hvilke ferdigheter det bør jobbes med i barnefotballen.
- Innhente årsrapporter fra trenerne på alle 11-er 9-er og 7-er lag.
- Innhente årsplaner fra trenere på alle 11-er og 9-er og 7-er lag

4. Sportslig-praktiske forhold

Den viktigste faktoren i organiseringen av BIL Fotball er å kunne opprettholde et **bredt aktivitetstilbud**.

4.1. Fordeling av treningstider

Treningstider er en kontinuerlig utfordring på grunn av den lave banekapasiteten i Bønes-området. I tillegg ønsker ”alle” å trene og spille på kunstgresset i Fjellsdalen.



Gruppene varierer fra år til år når det gjelder antall spillere, og det må tas hensyn til dette når lagene og treningstider skal fordeles foran hver sesong.

Fordeling av treningstid skal prioriteres etter følgende prinsipper:

Junior, Gutter/Jenter, Smågutter/Småjenter. Deretter "likestilles" resten av lagene ned til XX år. Det tas også utgangspunkt i at de eldste trener senest og de yngste tidligst. Dette hensynet kan avvikes noe etter behov. Treningstidene settes opp av Sportslig Utvalg. Oppsettet skal være mest mulig fast fra år til år, og det skal legges til rette for hospitering mellom de ulike klassene.

4.2. Trenings- og kamptilbud

Vanligvis trener 5-er lagene en gang i uken fra april til oktober, mens 7-er og 9-er lagene øker til to eller tre treninger pr uke og trener gjerne også utendørs om vinteren.

Lag som ønsker å trene mer enn "normalt" må avklare dette med spillere og foreldre. Man kan imidlertid ikke påregne å få ekstra treningstid, spesielt ikke i sesongen. Det må også være aksept i gruppen for at spillere som ikke ønsker å trene "ekstra" allikevel skal ha et godt trenings- og kamptilbud.

Kamptilbudet følger fotballkretsens opplegg for hvert alderstrinn. I tillegg er det vanlig å delta i to-tre cuper/turneringer gjennom året. Voss Cup og lokale cuper er "standard" for 5-er og 7-er lagene, mens 9/11-er lagene ofte velger å dra utenbys eller utenlands på turneringer om sommeren.

4.3. Utstyr

Fotballstyret har en materialforvalter som er kontaktperson i forhold til drakter, baller og annet utstyr. BIL har en utstyrsavtale med MX Sport Oasen, og alt utstyr skal i utgangspunktet kjøpes inn derfra. Det må innhentes godkjenning og rekvisisjon fra materialforvalter dersom lagene skal kjøpe utstyr.

Klubben anskaffer draktsett (kun trøyer) til alle lagene. Dersom lag foretrekker å kjøpe draktsett selv, og har funnet sponsorer selv til å støtte dette, kan man gjøre dette under forutsetning av at draktfargen er BIL's offisielle blå, og må fortrinnsvis kjøpe Adidas via MX Sport Oasen. Videre skal draktsettet tilbakeføres til klubben v/materialforvalter når laget har vokst ut av dem. BIL's sponsor-merker skal på draktene før de kan tas i bruk.

4.4. Intern kommunikasjon og møter

All informasjon fra Fotballstyret og eventuelt Hovedstyret sendes ut på epost til laglederne, som videreformidler dette til trenere og foreldre. Vi legger også ut treningstider og annen informasjon på nettsidene – www.bonesil.no.

Før sesongstart arrangerer Fotballstyret et felles informasjonsmøte for alle trenere/ledere i BIL Fotball. I tillegg avholdes det statusmøter med hvert lag/alderstrinn etter sesongslutt.

Lagene har selv ansvar for å kalle inn til minimum ett foreldremøte pr år for å informere om og diskutere aktuelle saker. Representanter fra Fotballstyret eller eventuelt Sportslig Utvalg kan være med på slike foreldremøter dersom det er ønskelig.

Trenere, ledere og foreldre oppfordres til å stille opp på Bønes ILs årsmøte, som vanligvis gjennomføres i mars.



4.5. Idrettsskolen og fotball

I Bønes IL får ungene først tilbud om å bli med på Idrettsskolen, fra året før de begynner på skolen. Det er også slik at fotball-aktiviteten er organisert av Idrettsskolen de første to sesongene. Deretter, fra det året de fyller åtte år, er det Fotballgruppen som er ansvarlig.

Ofte er det de samme foreldrene som er med som trenere og ledere gjennom alle disse årene, og de bør derfor inviteres med på trenerkurs og samlinger på lik linje med trenere i fotballgruppen. Utstyr (drakter, baller etc) skal i utgangspunktet anskaffes av Idrettsskolen, mens Fotballstyret tildeler treningstider. Påmelding til seriespill skal lagene selv gjøre via www.fiks.fotball.no, men det er Fotballgruppen som sender ut informasjon og har kontakten med Fotballkretsen.

4.6. Kråkenes IL og Bønes IL

Når lagene begynner med 9-er fotball blir Bønes IL og Kråkenes IL (KIL) sine grupper slått sammen. Dette skal gjøres ved at trenerne fra BIL og KIL blir kalt inn til møte av Sportslig ansvarlig i BILs Fotballstyre og representant fra BILs Sportslig Utvalg året før sammenslåingen. Der blir trenerne kjent med hverandre og legger den sportslige planen for gruppen sammen med Sportslig ansvarlig og representant fra Sportslig Utvalg.

BIL hovedtrener/lagleder bør ta kontakt med KIL trener/lagleder allerede i god tid før årsklassen skal spille 9-er. Gjerne året før, dette for å avklare om det kan være hensiktsmessig å slå sammen lagene allerede ett år før overgangen til 9-er. Erfaringsmessig kan det være viktig å være en sammensveiset gruppe når en begynner å trene 9-er. BIL vil tilstrebe å tildele hel Bønesbane en gang i uken fra 11 år ved sammenslåing av gruppene ett år før man starter med 9-er fotball.

Trenere/lagledere fra begge idrettslag må tilstrebe å få til et godt klima og samarbeide mellom gruppene. En bør se bort fra gamle klasselag/lag og behandle gruppen som ett lag.

Erfaringsmessig kan det være en god ide å dele inn i mindre grupper på fire som kan settes sammen i treningssituasjoner og kamper. En kan her, om man ønsker, differensiere på nivå. I treningssammenheng kan en da la "gode" spillere gjøre noen øvelser sammen for å øke kvaliteten. Dette kan man praktisere noe, men ikke alltid. I kampsammenheng kan man sette sammen grupper og få jevne lag - vet man at en skal treffe et godt lag kan man benytte to gode grupper.

BIL Fotball ønsker et nært samarbeid med KIL generelt. Vi inviterer derfor KIL-trenere med på våre kurs, trenersamlinger og ulike arrangementer, og har jevnlig dialog med KIL på styrenivå.



5. Holdninger og Fair play

Spillere, trenere, ledere skal alltid arbeide med å utvikle **sunne holdninger og respekt** ovenfor medspillere, dommere, og motstandere.

BIL Fotball støtter fullt ut **NFFs Fair Play-prinsipper** og krever at våre trenere, ledere, spillere og foreldre følger disse.

5.1. Oppførsel ifm kamper

Barn, ungdom og voksne som er til stede under BIL-lag sine kamper er representanter for Bønes IL. Vi skal opptre vennlig og respektfullt overfor motstandere og dommere. Trenere og spillere skal ha en positiv og engasjert tone seg i mellom.

Under selve kampen bør foreldre holde seg i bakgrunnen og overlate til trener/lagleder å stå for kommunikasjonen med egne spillere, dommer og motstanderlag. Det er selvsagt lov å heie!

5.2. Konflikthåndtering internt og eksternt

Dersom det oppstår uenighet i et lag eller spillergruppe som ikke kan oppklares med interne diskusjoner kan saken tas opp med Fotballstyret eller Sportslig Utvalg.

Konflikter som oppstår med lag, spillere eller trenere fra andre klubber må umiddelbart tas opp med Fotballstyret, og videre håndtering av saken avtales mellom Fotballstyrets representant og den trener/leder som er involvert.

Hvis det er spesielt utfordrende situasjoner i en spillergruppe skal lagleder kontakte Fotballstyret, som da hjelper til med å prøve å få løst saken. Det er også mulig å trekke inn eksterne ressurser, som Kretsens Fair Play-gruppe, i prosessen.

5.3. Sanksjoner fra Fotballkretsen

Fra tid til annen forekommer det dessverre at spillere (eller trenere/ledere) bryter kampreglement eller Fair Play-regler og får en straff for dette – som oftest utestengelse fra kamp, eventuelt lagstraff eller bot til klubben.

BIL's fotballag skal overholde slike straffereaksjoner. Lagleder er ansvarlig for at utestengte spillere står over den/de kampen(e) det gjelder.

Vi forventer også at overtredelser av regler tas opp i etterkant med den det gjelder for å unngå gjentakelser. I noen tilfeller kan det også være fornuftig å gå gjennom vanskelige situasjoner med hele spillerguppen og informere foreldrene.



6. Sportslige retningslinjer

6.1. Smågutter/Småjenter (aldersgruppen 13-14 år)

Ett lag (1. lag – minimum 16 spillere) for de spillerne med best holdninger og ferdigheter, pluss ett eller to lag til - avhengig av gruppens størrelse. Det må være åpent mellom lagene for opp og nedflytting av spillere. Årsklassene spiller og trener hver for seg. Den/de beste bør hospitere med 1. laget til årsklassen over, eventuelt kan jenter og hospitere med 1. lag Smågutter dersom det ønskelig.

Generelle retningslinjer smågutter/småjenter (13-14 år):

Spillere som utmerker seg på 2. og eventuelt 3. laget skal ha muligheten til å bli flyttet opp på 1. laget. Spillere på 1. laget kan flyttes ned til 2./3. laget enten etter eget ønske eller hvis de for eksempel viser dårlige holdninger. Spillere som møter til kamp bør spille minst 1/3 av kampen. Differensiering av spilletid skal skje av hensyn til treningsfremmøte, holdninger og kvaliteter.

Lån av spillere fra andre lag skal kun forekomme dersom eget lag ikke har nok spillere. Forespørsel om dette går kun via hovedtrener for årsklassen. Er det skjevt antall med hensyn til fordeling av spillere på de forskjellige lagene skal spillerne fordeles slik at alle lag får gjennomført sine kamper på en fornuftig måte.

Klubben bør legge til rette for at keeperne blir skikkelig fulgt opp på dette alderstrinnet.

Trenere for smågutter/småjenter (13-14 år):

Det velges en Hovedtrener for smågutter og en for småjenter for hver årsguppe. Hovedtrener bør ha gjennomgått minimum aktivitetslederkurs (del 1 på B-kurs). Trenere og lagledere må oppmuntre spillerne til balltrening utenom treningstidene. Trenerne skal sette opp og få godkjent årsplan fra SU før sesongen starter, etter hver sesong skal det avgis rapport til SU.

Holdninger:

De holdninger en ønsker å prioritere i denne aldersgruppen går i store trekk ut på å få spillerne til å føle et ansvar for at en gruppe skal fungere sosialt. Nå vil det i takt med spillernes mentale utvikling være naturlig å dreie det holdningsskapende arbeidet noe mer over mot det å prestere. Derfor vil holdninger i forbindelse med innholdet i trening og kamp være sentrale.

Mål for trenerne:

- Gi spillerne mye ros.
- Negative tilbakemeldinger skal ikke skje i plenum.
- Lær spillerne å forstå nødvendigheten av mange repetisjoner med kvalitet (repetisjonstrening).
- Lær spillerne nødvendigheten av konsentrasjon, interesse og entusiasme i treningssituasjonen.
- Lær spillerne gode holdninger i forhold til det å ta ansvar i selve spillesituasjonen.



6.2. Gutter/Jenter (aldersgruppen 15-16 år)

Mentalt er spillerne utviklet til å lære det meste om taktikk og spillets prinsipper.

Ett 1. lag (minimum 16 spillere) for de spillerne med best holdninger og ferdigheter, pluss ett, to eller tre lag til avhengig av gruppens størrelse. Antallet spillere på 1. laget kan variere fra år til år, men det må strebes etter å unngå at forskjellen i ferdigheter ikke blir for stor i treningsgruppen. For spillere på 1. laget stilles det høye krav til innsats, motivasjon og ferdigheter. Spillere på 1. laget som ikke innfrir klubbens krav til kvalitet og holdninger kan flyttes ned på et "lavere" rangert lag. Dette skal avklares med SU og treneren har ansvaret for at spilleren (og foreldrene) får dette formidlet på en positiv måte. Spillere som får lite spilletid på 1.laget bør gis spilletid på et "lavere" rangert lag (antall spillere avtales mellom trenerne).

Den/de beste spillerne i denne aldersgruppen og spesielt den/de som deltar på krets/landslag, skal trene og spille kamper på klubbens Junior-lag dersom spilleren selv ønsker det. De beste spillerne på "lavere" rangerte lag skal ha muligheten til å bli flyttet opp på 1. laget. Her er det nødvendig med dialog mellom trenerne. Spillere som møter til kamp skal ha rimelig spilletid.

Klubben skal også på dette nivået ivareta breddeprofilen i denne årsklassen.

Trenerteamet på 1. laget består av to trenere (hovedtrener og trener). Klubben bør også legge til rette for at keeperne blir skikkelig fulgt opp på dette alderstrinnet. 1. laget bør trene 3/4 ganger i uken, mens "lavere" rangerte lag bør trene 2/3 ganger i uken. Årsklassene trener og spiller kamper sammen. 1. laget kan få egen treningstid hvis dette er mulig.

Trenere for gutter/jenter (15-16 år):

Det velges en Hovedtrener for gutter og en for jenter. Hovedtrener bør ha gjennomgått minimum Trener 1 utdanning (B-kurs). Trenerne skal sette opp og få godkjent av SU årsplan før sesongen starter, samt etter hver sesong skal det avgis rapport til SU.

Mål for trenerne:

På dette alderstrinnet er det viktig å trene mer i kampsituasjoner enn tidligere, slik at spillerne ser helheten i det som gjøres. Det betyr at en oftere spiller større grupper mot hverandre (opp til 11 mot 11). Spillerne må gjenkjenne situasjonene og problemene i kamp.

Trenerne skal organisere deltakerne i øvinger og spill i mindre og større grupper, for å videreutvikle forståelsen og evnen til å benytte seg effektivt av de mest sentrale teknisk/taktiske retningslinjer for god fotball. I denne aldersgruppen må spillerne motiveres til å drive fysisk egentrening utenom fellestreningene, slik at en slipper å bruke tiden på fellestreninger til spesiell utholdenhetstrening. Nødvendig med uttøyning og nedjogging etter trening og kamp.

6.3. Junior (aldersgruppen 17-19 år)

På juniornivå skal det stilles høye krav til egen innsats, både med tanke på egenutvikling, treningsinnsats (trene ikke bli trent), holdninger, fremtidig potensial, frammøte til kamper etc.

Det bør brukes tid på å få spillere til å ta verv i klubben, både på leder, trener og dommerside. Ett lag 1. lag Junior 1 (minimum 16 spillere) - for spillerne med de beste ferdighetene og holdningene, pluss ett, eller to lag til avhengig av gruppens størrelse. Antall lag i klassen vil variere fra år til år avhengig av hvor mange juniorspillere vi til enhver tid har i klubben. Antallet



spillere på Junior 1 kan også variere, men det må strebes etter å unngå at forskjellen i ferdigheter ikke blir for stor i treningsgruppen.

Junior 1 skal være et prioritert lag i klubben. Spillerne skal være de antatt beste juniorspillerne i klubben, uavhengig av alder. På Junior 1 skal treneren til enhver tid stille med det beste laget, uavhengig av utenforliggende forhold. Det stilles høye krav til innsats, motivasjon og ferdigheter.

Treneren skal til enhver tid kunne "skyve" spillere, som ikke får tilstrekkelig spilletid på Junior 1 til "lavere" rangerte lag. Spillere som flyttes ned for enkeltkamper skal starte kampen på dette laget. Ved opp og/eller nedflytting av spillere til andre lag kreves det at spillerne møter til kamp. Spillere som får lite spilletid på førstelaget skal gis spilletid på "lavere" rangerte lag (antall spillere avtales mellom trenerne). Spillere som møter til kamp skal ha rimelig spilletid.

Trenerne skal legge til rette for at enkeltspillere som har nødvendig vilje kan utvikle seg til et høyest mulig nivå. Spillere på Junior 1 som ikke innfrir klubbens krav til kvalitet og holdninger kan flyttes ned på et "lavere" rangert lag.

Klubben må legge til rette for at keeperne blir skikkelig fulgt opp på dette alderstrinnet.

Trenere for junior (17-19 år):

Trenerteamet på Junior 1 består av to trenere (hovedtrener og trener). Hovedtrener bør ha gjennomgått minimum Trener 1-utdanning (B-kurs). Trenerne skal sette opp årsplan før sesongen starter, samt etter hver sesong skal det avgis rapport til sportslig leder/styret.

Mål for trenerne:

- Gi et tilbud til de som ønsker å satse på Junior 1
- Gi et tilbud til de som vil bruke mindre tid på fotballspill.
- Rekruttere trenere/ledere/dommere fra spillere som har deltatt i junioravdelingen.

På dette alderstrinnet er det viktig å trene mer i kampsituasjoner enn tidligere, slik at spillerne ser helheten i det som gjøres. Det betyr at en oftere spiller større grupper mot hverandre (opp til 11 mot 11). Spillerne må gjenkjenne situasjonene og problemene i kamp. Trenerne skal organisere deltakerne i øvinger og spill i mindre og større grupper, for å videreutvikle forståelsen og evnen til å benytte seg effektivt av de mest sentrale teknisk/taktiske retningslinjer for god fotball. Utvikle spillere til Senior laget.

I denne aldersgruppen må spillerne motiveres til å drive fysisk egentrening utenom fellestreningene, slik at en slipper å bruke tiden på fellestreninger til spesiell utholdenhetstrening. Nødvendig med uttøyning og nedjogging etter kamp og trening

Junior 1 bør trene 3-4 ganger i uken, mens "lavere" rangerte lag bør trene 2-3 ganger i uken .

6.4. Barnefotballen (7-12 år)

Retningslinjene for barnefotballen gjelder alle lagene i minigutt/-jente og lillegutt/-jenteklassene, det vil si aldersgruppen 7-12 år.



Ifølge målsettingen for BIL Fotball skal barneavdelingen gi et godt tilbud til alle som ønsker å spille fotball i klubben, uavhengig av ferdighetsnivå. Det skal fokuseres på bredde, og spillerne skal trives og føle sosial tilhørighet til laget sitt. Trenerne skal legge vekt på å skape et trygt miljø, og skal i disse årene konsentrere seg om å utvikle spillernes fotballferdigheter så godt som mulig.

De to eldste årgangene i barneavdelingen (11-12 år) skal få et differensiert tilbud i tillegg til basistilbudet. Det anbefales å inndele i grupper a 4 stk og la to og to grupper spille kamper sammen og rullere på disse gruppene på trening og kamp slik at alle lærer hverandre å kjenne og utvikle relasjoner til hverandre.

Første til tredje års minigutter/minijenter (7-9 år)

Lagene bør ha maks 10 spillere. Det skal oppnevnes minimum to trenere/lagledere blant foreldrene. Lagene spiller 5-er fotball (keeper + 4 utespillere) på små baner, både i serie og cuper. Aktiviteten skal være basert på lek, og trenerne skal legge vekt på å skape et trygt miljø der spillerne trives. Det er viktig å ta hensyn til at ungene befinner seg på ulike nivåer både når det gjelder ferdigheter og interesse, og alle skal få oppgaver som de kan mestre. Trenerne skal fokusere på spillernes utvikling når det gjelder koordinasjon og bevegelse, og skal også jobbe med å utvikle spillernes grunnleggende fotballferdigheter – pasninger, mottak, skudd, føring, vending, dribling.

I kampene skal alle spillerne spille like mye, og alle skal spille fra start like ofte. Det er også viktig å rullere på de ulike posisjonene på banen (keeper, forsvar, midtbane, angrep). Dette gjøres for at alle skal bli involvert i spillet, og det er dessuten utviklende for spillerne å forsøke forskjellige roller i et lag.

Minst én trener/lagleder fra hvert lag bør ha gjennomført Aktivitetslederkurs (trener 1-kurs, del 1) i løpet av denne perioden. Klubben dekker kursavgiften for alle som deltar. Hvert av lagene skal trene 1 gang i uken.

Fjerde års minigutter/minijenter (10 år)

Lagene spiller 5-er fotball (keeper + 4 utespillere) på små baner, både i serie og cuper. Aktiviteten skal fortsatt hovedsakelig være basert på lek, og trenerne skal legge vekt på å opprettholde et trygt miljø der spillerne trives. Det er fremdeles viktig å ta hensyn til at ungene befinner seg på ulike nivåer både når det gjelder ferdigheter og interesse, og alle skal få oppgaver som de kan mestre.

Trenerne skal fokusere på spillernes utvikling når det gjelder koordinasjon og bevegelse, og skal også jobbe med å utvikle spillernes grunnleggende fotballferdigheter – pasninger, medtak/mottak, skudd, føring, vending, dribling, headinger, keeperferdigheter. I tillegg skal man begynne å legge vekt på såkalte relasjonelle ferdigheter, at spillerne læres opp til å spille sammen med andre (samhandling, bevegelse uten ball, pasningsspill osv). I kampene skal alle spillerne spille like mye, og alle skal spille fra start like ofte. Det er også viktig å rullere på de ulike posisjonene på banen (keeper, forsvar, midtbane, angrep). Dette gjøres for at alle skal bli involvert i spillet, og det er dessuten utviklende for spillerne å forsøke forskjellige roller i et lag.

Alle som ønsker det skal få muligheten til å gjennomføre trener 1-kurs (B-kurs) del 2 (teknikk/fotballferdigheter) i løpet av året. Klubben dekker kursavgiften for alle som deltar. Siste års minigutt-/minijentelag bør trene 2 ganger i uken.



Første års lillegutter/lillejenter (11 år)

Lagene spiller 7-er fotball (keeper + 6 utespillere) både i serie og cuper. Trenerne skal legge vekt på å opprettholde et trygt miljø. Det er viktig å ta hensyn til at ungene befinner seg på ulike nivåer både når det gjelder ferdigheter og interesse, og alle skal få oppgaver som de kan mestre. Trygghet og følelsen av mestring gjør at spillerne trives og fortsetter å spille fotball. Husk at det er best for alle å spille med og mot andre på sitt eget nivå.

Trenerne skal fortsatt fokusere på spillernes utvikling når det gjelder koordinasjon og bevegelse, og skal også jobbe med å utvikle spillernes grunnleggende fotballferdigheter – pasninger, medtak/mottak, skudd, føring, vending, dribling, headinger, keeperferdigheter. I tillegg skal man legge mer vekt på såkalte relasjonelle ferdigheter, at spillerne læres opp til å spille sammen med andre (samhandling, bevegelse uten ball, pasningsspill osv). 11-åringene bør også jobbe med spenst- og hurtighetsøvelser.

I kampene skal alle spillerne i utgangspunktet spille like mye, men trenerne kan differensiere på spilletiden i forhold til treningsoppmøte og holdninger. Det vil også være aktuelt å la spillerne spille på litt mer faste plasser enn tidligere, men det skal fortsatt være en viss rullering av de ulike posisjonene på banen. Dette gjøres for at alle skal bli involvert i spillet, og det er dessuten utviklende for spillerne å forsøke forskjellige roller i et lag.

Alle som ønsker det skal få muligheten til å fullføre trener 1-kurs (B-kurs) i løpet av året (del 3 – taktikk og del 4 – ungdomsfotball). Klubben dekker kursavgiften for alle som deltar. Lagene skal trene minimum 2 ganger i uken. Trenerne skal avgi årsplan til SU for 5/7-er.

Andre års lillegutter/lillejenter (12 år)

Lagene spiller 7-er fotball (keeper + 6 utespillere) både i serie og cuper. Trenerne skal legge vekt på å opprettholde et trygt miljø. Det er viktig å ta hensyn til at ungene befinner seg på ulike nivåer både når det gjelder ferdigheter og interesse, og alle skal få oppgaver som de kan mestre. Trygghet og følelsen av mestring gjør at spillerne trives og fortsetter å spille fotball. Husk at det er best for alle å spille med og mot andre på sitt eget nivå.

Trenerne skal fortsatt fokusere på spillernes utvikling når det gjelder koordinasjon og bevegelse, og skal også jobbe med å utvikle spillernes grunnleggende fotballferdigheter – pasninger, medtak/mottak, skudd, føring, vending, dribling, headinger, keeperferdigheter. I tillegg skal man legge ekstra vekt på såkalte relasjonelle ferdigheter, at spillerne læres opp til å spille sammen med andre (samhandling, bevegelse uten ball, pasningsspill osv). 12-åringene skal også jobbe med spenst- og hurtighetsøvelser. I kampene skal alle spillerne i utgangspunktet spille like mye, men trenerne kan differensiere på spilletiden i forhold til treningsoppmøte og holdninger. Det vil også være aktuelt å la spillerne spille på litt mer faste plasser enn tidligere, men det skal fortsatt være en viss rullering av de ulike posisjonene på banen. Dette gjøres for at alle skal bli involvert i spillet, og det er dessuten utviklende for spillerne å forsøke forskjellige roller i et lag. Trenerne skal avgi årsplan til SU 5/7-er.

Lagene skal trene minimum 2 ganger i uken.

6.5. Spillerutviklingsgrupper for gutter og jenter (11-14 år)

Dette skal være et ekstra treningstilbud for spillere som viser spesiell interesse for fotball. Kravene til spillere som gis dette tilbudet skal være gode fotballferdigheter, men også stor treningsvilje og gode holdninger både på og utenfor fotballbanen.



Bønes Idrettslag

Treningsøktene skal gjennomføres 1 gang pr. uke, eller legges opp på en tilsvarende måte. I sesongen må det tas hensyn til at kamper kommer i tillegg til de ukentlige treningene. Gruppene bør trenes av egne talentutviklere som ikke er lagstrenerne for de samme spillerne.

Alternativ til deltagelse i spillerutviklingsgruppene kan være oppflytting av spillere til et høyere nivå i klubben. Dette avtales og samkjøres mellom sportslig utvalg og trenere/talentutviklere.

Deltakere i spillerutviklingsgruppene velges av trenerne for lagene/årsklassene og antall i gruppen bestemmes av talentutvikler.

Talentutviklerne skal i hovedsak ha gjennomført Trener 2-utdanning (C-kurs), og ha godt ”lag” med yngre spillere. De er ansvarlige for utvelgelsen av spillerne til talentgruppene i samarbeid med trenerne for lagene. Klubben bør legge til rette for at treningene med spillerutviklingsgruppene kommer i tillegg til lagstreningene.