



Bærum Sportsklubb - Sportsplan

Sportslig utvalg
November 2009



Innhold

Innledning	3
Planens oppbygning	4

Overordnede mål, ambisjoner, forutsetninger og tiltak

– Forretningsidé, Visjon og posisjon	5
– Våre Løfter – Det vi lover å levere	6
– Våre Verdier – Vår personlighet	7
– Hva mener vi med spillerutvikling?	8

Bærumsmodellen

– Struktur og oppbygning	9
– Barnefotballen – Likt tilbud til alle	10
– <u>Ungdomsfotballen (13-19 år)</u>	
– Differensiert tilbud – Treningsgruppe 1	11
– Differensiert tilbud – Treningsgruppe 2	12

Toppfotballutvikling

– Toppfotballutvikling i Bærum	13
– Toppsspillerutvikleren	14
– Hospitering	15
– Hva kreves av en som vil bli A-lagsspiller	16
– Krav til trenere i Bærum SK	17

Bærumsmodellen i detalj - tilbudet til de ulike aldersgrupper/årstrinn

Barnefotballen (6-12 år)

– Likt tilbud til alle	19
– Overordnede prinsipper	20
– Muligheter for ferdighetsutvikling	21
– Trenerkoordinatoren	22

Ungdomsfotballen (13-19 år)

– 13 år – Differensiert tilbud begynner	23
– 14 år – Økt innslag av rolletrening	24
– 15 år – Opplegg som nærmer seg seniornivå	25
– 16 år – Et spesielt årskull vi må ha fokus på	26
– 17-19 år – Utvikling mot det å bli toppspiller	27
– Deltagelse i turneringer	28

Appendix: Ferdighetsutvikling og spillestil

– Ferdighetsutvikling mer i detalj	30
– Spillestil i Bærum	31
– Angrepsspill i Bærum	32
– Forsvarsspill i Bærum	33



Innledning

- Denne sportsplanen ønsker å bringe videre det arbeidet som er gjort med å utvikle kultur og merkevareplattformen for Bærum SK.
- Med utgangspunkt i den visjon og posisjon, de verdier, og løfter og den forretningsidé vi har definert for Bærum SK ønsker vi her å konkretisere dette ned på det sportslige plan.
- Planen tar utgangspunkt i dagens situasjon og det tilbudet klubben gir i dag, men identifiserer også områder og tiltak hvor klubben ønsker å forbedre seg
- Hensikten med denne planen er å gi en detaljert og systematisk oversikt over de ambisjoner, mål og tiltak vi har iverksatt/identifisert for å kunne nå de målene vi har satt oss.

”Norges beste utviklingsarena for unge spillere”



Planens oppbygning

- Planen tar utgangspunkt i Bærum SKs plattform for kultur og merkevarebygging.
- Hvert enkelt element i denne plattformen legger føringer for hva vi ønsker å gjøre, hvordan og hvorfor vi ønsker å gjøre det
- Plattformen oppstiller også konkrete målsettinger og anviser konkrete tiltak for hvordan vi skal oppnå målsettingene
- Planen vil derfor ta utgangspunkt i plattformen, og på en systematisk og konkret måte vise hvordan Bærum SK vil opptre for å kunne bli Norges beste utviklingsarena for unge spillere.





Forretningsidé, visjon og posisjon

VISJON

Norges beste utviklingsarena for unge fotballspillere

POSISJON

Sandvikas stolthet og Bærums største fotballklubb

Omdømme

FORRETNINGSIDÉ

Vi skal utvikle fotballspillere gjennom et godt tilpasset sportslig opplegg, til glede for den enkelte, klubben og våre samarbeidspartnere.

AMBISJONER

- Bærum SK ønsker å bli best på å utvikle unge spillere. Dette betyr at hovedmålet med en sportslig plan er å beskrive hvordan vi på best mulig måte skal drive spillerutvikling for topp og bredde
- Vi ønsker å bli Bærums største fotballklubb. Det må derfor være et godt tilpasset tilbud til topp- og bredde slik at alle kan få en sportslig utfordring de er fornøyd med.

FORUTSETNINGER FOR Å LYKKES

- Alle som vil spille fotball i Bærum SK skal gis tilbud om dette
- Alle spillere skal få veiledning av kompetente trenere
- Spillere må fra ung alder oppfordres til og gis muligheter til å trene mye
- Foreldre og foresatte skal være positive
- Det må være et fornuftig samspill mellom skole, fritid og fotballaktivitet
- Treningsforholdene og –utstyr skal være tilfredsstillende

KONKRETE TILTAK/MÅL

- Bærumsmodellens struktur og oppbygging definerer i detalj tilbudet på ulike nivåer
- Klubben har som konkret mål å utvikle toppspillere (2.div og høyere) hvert år og ha minst 3 egentutviklede 19 åringer på eget A-lag
 - En langsiktig ambisjon er å ha opp mot 70% egenutviklede spillere i A-stallen
 - Eksterne spillere til a laget skal velges med omhu
- Klubben har som mål til enhver tid å ha spillere på kretslag og aldersbestemte landslag
- Det stilles konkrete krav til trenere på hvert nivå



Våre Løfter – Det vi lover å levere

Kunnskap

Utvikling

Læringsarena

Eventyr

AMBISJONER

- Bærum SK skal oppleves som en klubb som er inkluderende og innehar den kompetanse og de ressurser som kreves for å nå oppsatte mål
- Bærum SK skal oppleves som en klubb som gir alle sine spillere mulighet til å utvikle seg , og den skal være en positiv faktor i nærmiljøet.
- Spillere i Bærum SK skal føle en tilhørighet til klubben og det klubben står for.

FORUTSETNINGER FOR Å LYKKES

- Trenerne og ledere må inneha nødvendig kompetanse
- Allianser med skoler og klubber i nærmiljøet skal sikre tilfang av spillere i ung alder
- Rekruttering av nye spillere skal skje på formelt riktig og tilstrekkelig etisk grunnlag. Spillere skal tilbys utfordringer og
- muligheter gjennom hospitering (både på nivå over og mellom 1. og 2. lag)
- Samtlige av klubbens aktører, trenere, ledere, spillere og foresatte skal i enhver fotballmessig sammenheng profilere klubbens verdier
- Det skal foregå en kontinuerlig kommunikasjon mellom trenere, toppspillerutvikler og andre i klubben

KONKRETE TILTAK/MÅL

- Treningstilbud utover normal trening
 - Treningstilbud hele året
 - Toppspillerakademi i skoleferien for spillere 12-16 år
 - Fotballakademi ifm SFO
 - Tilbud til alle om daglig trening (fotball eller fysisk - tilbudet differensieres fra 13 år)
- Kontinuerlig evaluering og testing av spillere
 - Dette gjelder også spillere i Treningsgruppe 2 som ønsker/har gitt uttrykk for at de vil bli en del av Treningsgruppe 1
- Engasjering av keepertrenere, spesialister på spenst/hurtighet og andre som kan bidra med spesifikk kompetanse/opplegg som bidrar til spillerutvikling
- Oppfølging av toppspillerutvikler for spillere med toppspillerpotensial.
- Konkret plan for hospitering på høyere nivåer.
- Utvikling av trenere gjennom NFF og egne seminarer



Våre Verdier – vår personlighet

Begeistret

Ærlig

VERDIER

Raus

Uredd

Målbevisst

AMBISJONER

- Bærum SK skal oppleves som en klubb som er engasjert og bryr seg om det vi holder på med
- Bærum SK skal oppleves som en klubb som positivt bidrar til å skape sunne holdninger og verdier hos unge fotballspillere.
- Bærum SK skal oppleves som en ambisiøs klubb som samtidig er inkluderende og hvor spillere og trenere trives og er motiverte til å bli så gode som det er mulig å bli

FORUTSETNINGER FOR Å LYKKES

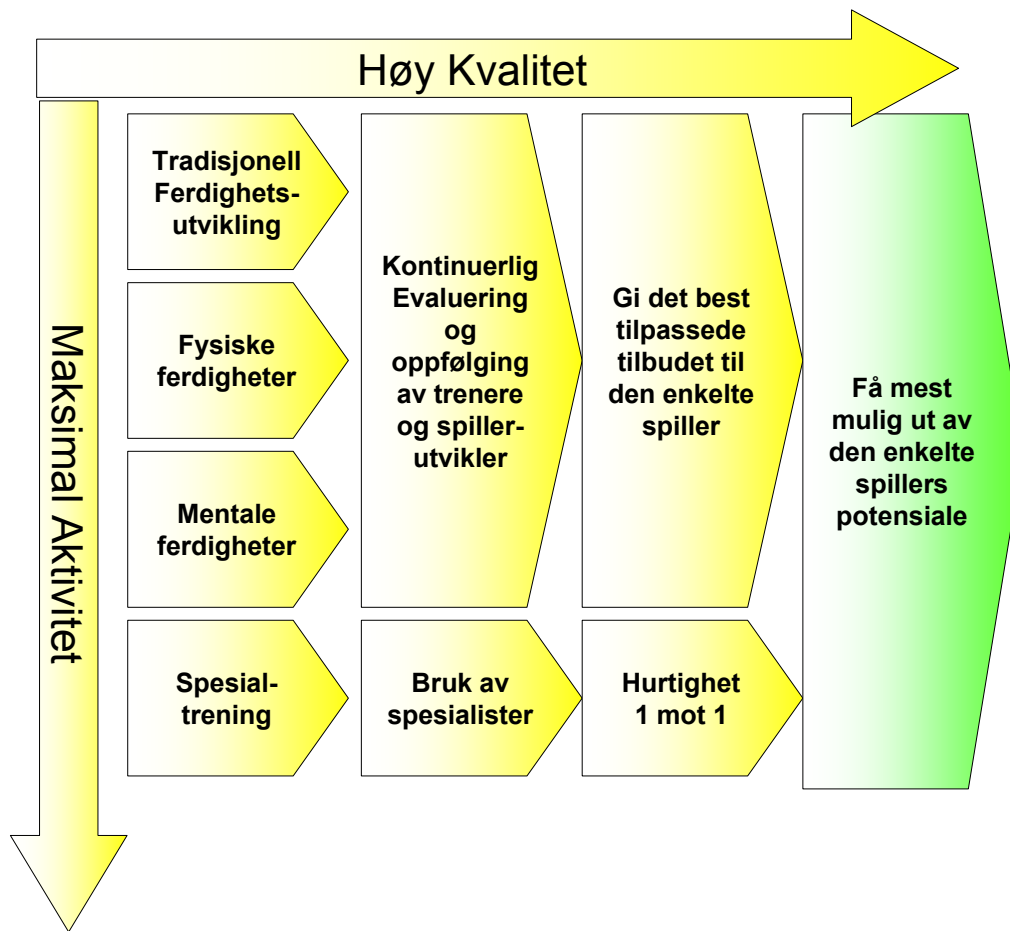
- Alle engasjerte/ansatte/trenere skal være lojale bærere av klubbens filosofi for sportslig utvikling og bærere av klubbens verdier.
- Bærum skal forene fotballsatsing, skolearbeid og mulighetene for et sosialt liv utenfor fotballen
- Spillere i Bærum skal bevisstgjøres betydningen av skadeforebyggende trening

KONKRETE TILTAK/MÅL

- Klubben skal ha klare retningslinjer knyttet til:
 - Rasediskriminering
 - Banning på og utenfor banen
 - Bruk av rusmidler inkl tobakk
 - God sportsånd/god adferd på og utenfor banen
- Klare retningslinjer for bruk av alkohol og tobakk ifm kamper, turneringer, treningsleire og cuper for spillere, trenere og ledere
- Engasjering av eksperter på kosthold etc. til utvikling av trenere og spillere



Hva mener vi med spillerutvikling?



- Klubbens ansvar er å tilrettelegge for **maksimal aktivitet av høy kvalitet** for de som ønsker å trene mye slik at det blir enklere å bli toppspiller.
- Bærummodellens grunnleggende struktur er at fysisk og holdningsmessig utvikling er svært avgjørende for å bli god, og nesten like viktig som inntrening av fotballferdighet, selv om utvikling av ferdigheter vil få en større andel av total anvendt tid.
- Vår modell innebærer at fysisk og holdningsskapende trening **ikke skal gå på bekostning av tradisjonell fotballtrening, men være et tillegg som innebærer en betydelig økning i total mengde og kvalitet.**
- I visse perioder kan fysisk og mental utvikling bli prioritert høyere enn ferdighetsutvikling.
- Spesialprosjekter innenfor hurtighet og 1 mot 1 vil bli integrert i treningsopplegget underveis.



Bærumsmodellen – Struktur og oppbygning

6-12 år

- Lojal iht NFF's bestemmelser
- Alle spiller like mye, lag fra samme skole/klasse, like gode lag
- Fokus på tradisjonell ferdighetsutvikling
- Økt innslag av fysisk trening fra 11 år
- Utvidet treningstilbud ifm SFO – BSK Akademiet

13-19 år

- Fra 13 år differensieres tilbudet og det deles inn i treningsgruppe 1 og 2 (topp og bredde)
- Spillere evalueres og basert på ferdigheter, fysikk og innstilling, skjer inndelingen i treningsgruppe 1 og 2
- Trenere og spillerutvikler samarbeider og evaluerer spillere kontinuerlig for mulig hospitering på lag i aldersgrupper over og overføring mellom treningsgrupper
- Utvidet treningstilbud gjennom samarbeid med ungdomsskoler og tilrettelegging av egne program for de som viser best holdninger og har gode ferdigheter

Treningsgruppe 1 (topp):

- ferdighetsutvikling
- fysisk trening
- rolletrening
- holdninger/disiplin
- Flere antall treninger/trening hele året
- Treningsleire/ kamper/turneringer

Oppfølging og evaluering av trenere og spillerutvikler

Treningsgruppe 2 (bredde):

- ferdighetsutvikling
- Fysisk trening
- Noen færre treninger + kamper
- Deltagelse i enkelte turneringer



Barnefotballen (6-12 år) – Likt tilbud til alle

- Denne planen har som mål å danne et rammeverk for aktiviteten i Barnefotballen (<13 år) i Bærum Sportsklubb.
- Ved å organisere aktiviteten etter denne planen, og samtidig arbeide etter klubbens kultur og merkevareplattform, vil vi sikre at alle i Barnefotballen jobber for en felles målsetning.
- Planen er laget for å sikre spillere, trenere, ledere, administrasjon og foreldre felles kunnskap og vurderingsplattform i forhold til aktiviteten.
 - Det er likevel viktig å understreke at det er personene innen hvert lag som skaper mikrokulturen som er med på å utvikle hver enkelt fotballspiller. Høyt engasjement fra alle som er involvert rundt et lag er med på å skape en god læringsarena, og når de samtidig arbeider etter de samme retningslinjene innefor det samme rammeverket er det lagt til rette for god utvikling.
- Planen er laget og godkjent i et kollektivt samarbeid mellom samtlige trenere og lagledere i Barnefotballen våren 2009.



Ungdomsfotballen (13-19 år) Differensiert tilbud – Treningsgruppe 1

- Spillere fra 13 år skal gis mulighet til fotballtrening og fysisk trening hele året (unntak skoleferie). Tilbudet differensieres fra 13 års alder.
- Treningsopplegget for Treningsgruppe 1 er bygget opp etter samme struktur uansett alder.
 - Ferdighetsutvikling tilpasset alder og eksisterende ferdighet.
 - Spesifikk rolletrening tilpasset alder.
 - Fysisk trening tilpasset alder og individuelle behov (fysisk trening er utvikling av styrke , spenst , hurtighet , kondisjon , balanse og koordinasjon)
 - Inntrening av spillestil, spillemønster og utvikling av samhandling , relasjonelle ferdigheter og fotballforståelse ligger under pkt. 1 ferdighetsutvikling.
 - Høy treningsmengde hele året.
- Ansvar for ferdighetsutvikling påhviler i det vesentlige det enkeltes lags trenere. Ansvar for fysisk utvikling og oppnådde fysiske resultater har lagets trenere og trenere med særskilt ansvar for fysisk trening.
- Fysisk trening kan være integrert i fotballtreningen , men programmer skal være utarbeidet av egne engasjerte fysisk(e) trener(e) . Spillernes fysiske utvikling skal testes regelmessig. Ansvar for opplegg og gjennomføring har fysisk(e) trener(e).
- Tilbud om spesifikke programmer knyttet til hurtighet vil bli presentert i 2009/2010
- Ansvar for de spillerne som defineres som toppspillerkandidater har spillernes trenere og toppspillerutvikler (fra det tidspunkt han/hun er engasjert)



Ungdomsfotballen (13-19 år) Differensiert tilbud – Treningsgruppe 2

- Kontinuerlig kommunikasjon mellom trenere og jevnlig evaluering av spillere i ulike treningsgrupper skal sikre at alle får et tilbud tilpasset ambisjoner og ferdigheter
- Bærum SK skal gi et konkret breddetilbud til alle spillere som ikke omfattes av elitetilbudet (Treningsgruppe 1) i aldersbestemte klasser.
 - I klassene 13,14 og 15 år er tilbudet på tre ukentlige økter (inkludert kamp), hvorav minimum to er på kunstgress utenom sesong.
 - I klassen 16 år og junior er tilbudet på minimum to ukentlige økter (inkludert kamp). Alle breddelag skal ha minimum en trener. Treningstilbud via skole (Dønski og eventuell ungdomsskole) kommer i tillegg.
 - Breddelagene skal ha tilstrekkelig med utstyr. Treningstiden på delt bane (11 er) skal søkes tilpasset samme årgangs Treningsgruppe 1 sin treningstid .
 - Spillere til Treningsgruppe 1 og 2 tas ut senest 15 januar og tidligst 15 desember. Inntil da trener alle de som ønsker å kvalifisere seg til Treningsgruppe 1 i én treningsgruppe.



Toppfotballutvikling i Bærum

- Toppfotballutvikling i Bærum er en kontinuerlig prosess men kan defineres som en modell som gjør sitt inntog fra 13 års alder. Alle spillere som gjennom ferdighet , fysikk og innstilling er kvalifisert til deltagelse på klubbens bestelag i sin årsklasse vil bli vurdert ut fra gjeldende kriterier.
 - Fotballferdighet
 - Holdninger til trening og utvikling
 - Fysisk utvikling
- Alle 1.lagsspillere skal evalueres i forhold til toppfotballkriteriene minst fire ganger årlig.
- Dette gjelder også evaluering av 2.lagsspillere som ønsker/har gitt uttrykk for at de ønsker å bli en del av 1. laget
- Karriere planer skal lages for de spillere som defineres som mulige toppspillere fra 16 års alder og opp til senior. Evalueringsansvarlige er 1 lagenes hovedtrenere i samarbeid med eventuell spillerutvikler.

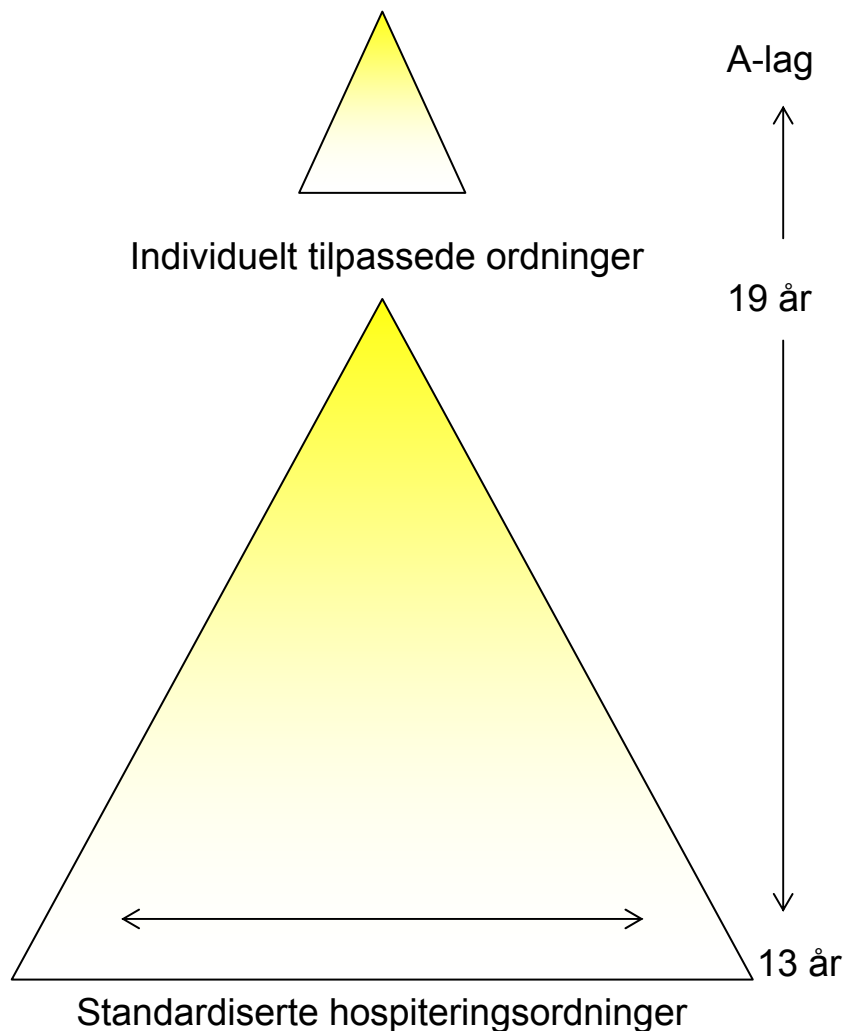


Toppsspillerutvikleren

- For spillere som defineres som potensielle toppspillere vil det fra 13. års alder bli innført egne planer/program som styres av spillerutvikler.
- Alle spillere som har toppspillerpotensial skal fra 13 år få et treningstilbud hele året.
- De spillere som til en hver tid oppfyller klubbens krav til å bli en mulig toppspiller skal alle følges opp særskilt av spillerutvikler som har ansvaret for at :
 - Spillerne mestrer overgangen fra aldersbestemt fotball til toppfotball (seniorfotball). Spillerutvikleren avgjør i samsvar med trenerne hvilke lag spillerne skal trene med og spille på (hospitering/oppflytting).
 - Det vesentligste skal alltid og uansett være maksimal utvikling av den enkelte spiller. Spillerutvikleren vurderes ut fra hvor mange toppspillere klubben får frem. Suksesskriterier kan også være det antall krets og landslagsspillere Bærum til enhver tid har.



Hospitering – fra standardiserte til individuelle programmer



- Bærum SK ønsker å gi det best tilpassede tilbudet til den enkelte spiller basert på ferdigheter, fysikk og innstilling
- Hospitering betyr at spillere i kortere eller lengre perioder overflyttes til lag i eldre årsklasser (inkl A-lag) eller mellom Treningsgruppe 1 og 2
- Individuell tilpasning av hospiteringsprogrammer skal skje gradvis fra 13 års alder. Hospiteringsordninger skal være så konkrete og standardiserte som mulige for de yngste årgangene.
- Spillerutvikleren avgjør i samsvar med trenerne hvilke lag spillerne skal trene med og spille på.
- Tilbud om hospitering/overflytting skal varsles i god tid til spiller, trenere og foresatte. Før en spillerutvikler tilsettes påhviler oppfølgingen det enkelte lags trenere.
- Spillere som tilhører treningsgruppe 2, men som ønsker å overføres til gruppe 1 (eller motsatt) skal evalueres av lagenes trenere.



Hva kreves av en som vil bli A-lagsspiller

Hovedregel. Spilleren må ha gode ferdigheter, være ambisiøs og ville trene mye..

Spilleren må også være:

BEGEISTRET

- ha vist gjennom juniorlaget og 3.divisjonslaget en holdning til kamp som er utenom det vanlige.
- Vise et ønske om å vinne hver gang
- Gjennomføre alle treninger som en kan være tilstede på

ÆRLIG

- Gjøre alt i sin makt for å bli en så god spiller som mulig.
- ha meldt fra til treneren hvis han ikke kan trene.
- prioritere trening foran alt, med unntak for enkelte eksamener eller viktige prøver på skolen.
- aldri be seg fri for å dra i bursdager eller lignende.
- innse at fotball fordrer en stor forsakelse i forhold til en eventuell russetid.
- Nulltolleranse til rusmidler.

RAUS

- Å respektere alle andre uavhengig av alder, kjønn, etnisk bakgrunn og lagtilhørighet.
- Å by på seg selv
- Vi er til for hverandre. Sammen blir vi bedre hver for oss enn hver for oss til sammen.

UREDD

- gå til hver kamp for å sette sitt preg på kampen
- Sette seg i respekt på trening og ikke stå med lua i hånda
- være så godt fysisk trent at han ikke har noe problem å henge med løpsmessig/ styrkemessig på a-lagstrening.

MÅLBEVISST

- komme tidsnok på alle treninger.
- være seriøs men allikevel humørfyllt
- i skadeperioder følge anbefalt trening fra lagets lege/trener for å komme raskt tilbake. Dette må han dokumentere gjennom en treningsdagbok som beskriver hva han gjør og hvilken fremgang han har.
- Stå på og være en bidragsyter på trening og utenfor banen
- Arbeide målbevisst for stadig å bli en bedre fotballspiller



Krav til trenere i Bærum SK - Ungdomsfotballen (13-19 år)

- Alle trenere må besitte fotball kompetanse. Det er også ønskelig at trenerne besitter annen formell kompetanse. Tidligere spillere oppfordres til å utdanne seg til trenere. Det er et klart mål at tidligere spillere kan overgå i trenerfunksjon etter avsluttet karriere som spiller.
 - Det er et krav at trenere forbereder og forhåndsplanlegger sesongen i sin helhet. Det skal lages måneds og ukeplaner. Trenerne må sette seg inn i den enkelte spillers livssituasjon og skal gjennomføre spillersamtaler som har fokus på fotball , skole miljø og trivsel
- Alle trenere er forpliktet til å etterleve klubbens strategi når det gjelder trening og spillestil.
- Treneren skal aktivt kartlegge spillere i omkringliggende klubber. Samtidig skal trenere etablere positiv kontakt med omkringliggende klubbens trenere, ledere og spillere.
 - Hovedtrener er forpliktet til å la assistenttrener få selvstendig ansvar for konkrete arbeidsoppgaver.
- Alle spilte kamper skal evalueres og spillere skal motta individuelle tilbakemeldinger på egne prestasjoner etter hver kamp
 - I klassene jenter/gutter 13 , 14 og 15 skal det avholdes min. to årlige foreldremøter med gjennomgang av klubbens strategi og policy i forhold til angjeldende lag og årgang.
 - Alle trenere skal være mer opptatt av den enkelte spillers utvikling enn kortsiktig resultatmål. Trenerne skal også være resultatorientert. Gode resultater gir godt omdømme og øker rekrutteringspotensialet., men spillerutvikling er alltid viktigere enn resultatmål
 - Alle trenere skal til enhver tid ha spillernes beste som rettesnor for egne handlinger.
 - Bærums trenere skal forfekte fair play og alltid være gode ambassadører for Bærum i forhold til andre fotballaktører, og det omgivende samfunn.



Bærumsmodellen i detalj

Oversikt over tilbudet til de ulike aldersgrupper/årstrinn



Barnefotballen (6 -12 år) – Likt tilbud til alle

Aldersgruppe	6-7 år	8-9 år	10 år	11 år	12 år
Resursser Lagleder Trener Lokal Rekruttering Regional rekruttering	Jente og Gutt per skole 2 per lag Blommenholm, Høvik, Evje Ingen aktivitet, åpent for alle	Jente og Gutt per skole 2 per lag Blommenholm, Høvik, Evje Ingen aktivitet, åpent for alle	Jente og Gutt per skole 2 per lag Blommenholm, Høvik, Evje Ingen aktivitet, åpent for alle	Jente og Gutt per skole 2 per lag Blommenholm, Høvik, Evje Ingen aktivitet, åpent for alle	Jente og Gutt per skole 2 per lag Blommenholm, Høvik, Evje Ingen aktivitet, åpent for alle
Lag Lagspill Laguttak Spillergruppe/Rekruttering Lagsinndeling Kamparena	5'er Alle spiller like mye Lag fra samme skole Klasselag Nye lag vår/høst/turnering	5'er Alle spiller like mye Lag fra samme skole Klasselag Nye lag vår/høst/turnering	5'er + 7'er Alle spiller like mye Lag fra samme skole Spilleruttak til 7'er lag er månedsvis Nye lag vår/høst/turnering	7'er Alle spiller like mye Lag fra samme skole Like gode lag Nye lag vår/høst/turnering	7'er + 11'er for de ivrigste Alle spiller like mye innen sitt lag Skolelagene integreres til klubblag Spilleruttak til 11'er lag er månedsvis Nye lag vår/høst/turnering
Sesongvarighet					
April Mai	Trening Trening Serie Turnering	1 Bærumshallen 2 ute Nei 1-2 turneringer	1 gymsal + 1 Bærumshallen 1-2 ute Ja 1-2 turneringer	1 gymsal + 1 Bærumshallen 2 ute, min. 1 kunstgress Ja 2 turneringer	1 gymsal + 1 Bærumshallen 2-3 ute, min. 1 kunstgress Ja + 11'er spiller 2. div 2 turneringer
August - Oktober	Trening Serie Turnering	2 ute Nei 1 turnering	1-2 ute Ja 1 turnering	2 ute, min. 1 kunstgress Ja 1 turnering	2-3 ute, min. 1 kunstgress Ja + 11'er spiller 2. div 1-2 turnering
November	Trening Serie Turnering	1 gymsal Nei Nei	1 gymsal Nei 1 turnering	1 gymsal + 1 Kadetthallen Nei 1 turnering	1 Kadetthallen+1ute+1gymsal Nei 1 turnering
Januar-mars	Trening Trening Serie Turnering	1 gymsal Nei 1 innendørs turnering	1 gymsal + 1 Kadetthallen Mulig fellestrening med andre la Nei 1 innendørs turnering	1 Kadetthallen + 1 kunstgress/gym Mulig fellestrening med andre lag Nei 1-2 turneringer	1 Kadetthallen+1ute+1gymsal Fellestrening med andre lag Nei 2 turneringer
Desember og Skoleferier Maks pliktig lagsaktivitet	Spillefri 1 dag	Spillefri 2 dager i sesong	Spillefri 2 dager i sesong	Spillefri 2 dager i sesong	Spillefri 2 dager i sesong
Trenerkompetanse Klubbens introkurs/ NFF ABC-barne Trenerforum for årgang NFF Aktivitetslederkurs NFF Ferdighetskurs NFF Ungdomsfotball NFF Samspill NFF Moro å være keeper NFF God i mål Laglederkompetanse Diverse temakurs S2S	Ja 1 gang i året Minst 1 trener per spillergruppe	Ja 1 gang i året Minst 1 trener per lag Minst 1 trener per spillergruppe Minst 1 trener per spillergruppe	Ja 2 ganger i året Minst 1 trener per lag Minst 1 trener per lag Minst 1 trener per spillergruppe Minst 1 trener per spillergruppe	Ja 2 ganger i året Minst 1 trener per lag Minst 1 trener per lag Minst 1 trener per spillergruppe Minst 1 trener per spillergruppe Minst 1 trener per spillergruppe	Ja 2 ganger i året Minst 1 trener per lag Minst 1 trener per lag Minst 1 trener per spillergruppe Minst 1 trener per spillergruppe Minst 1 trener per spillergruppe
	Ønskelig Intro	Ønskelig Aktiv bruk	Ønskelig Aktiv bruk	Ønskelig Aktiv bruk	Ønskelig Aktiv bruk



Barnefotballen – Overordnede prinsipper

Spillergruppe og Lagleder

- Alle spillere på en skole skal organiseres som en spillergruppe for alle per årstrinn. Antallet avgjør når man ønsker å skille mellom jenter og gutter.
- Holde fokus på hele spillergruppen/årgangen, ikke på særskilte lag med særskilte trenere.
- Det er viktig å avklare ambisjonene for hver enkelt årgang. Det vil hjelpe trenere, lagledere og foreldre å styre sin oppmerksomhet og sin aktivitet
- I 11 og 12 årsklassen skal det avholdes spillermøte i begynnelsen av treningssesongen hvor man skal bli enige om ambisjon og spilleregler for laget. Foreldre informeres i etterkant.
- Minimum 1 foreldremøte i året

Klasselag

- Man kan velge å organisere lagene innenfor spillergruppen slik det passer best. De første årene kan det være hensiktsmessig med klasselag.
- Ønskelig med maks 2-3 innbyttere per lag.

Fellestreninger

- Fellestreninger kan med fordel benyttes i treningssesongen for å utnytte trenerkreftene i forhold til antall aktive som ønsker mer trening enn kun de som laget har
- En ekstra trening for de spillerne som ønsker mer enn de får med laget sitt.

Rolletrening

- Det er viktig at samtlige spillere får trening i å spille i alle posisjoner på et lag. Det gjelder på trening og i kamp, og på alle alderstrinn.
- Det skal organiseres en økt med keepertrening hver uke for alle som vil. I tillegg skal samtlige trenere få en introduksjon til de viktigste prinsippene for keepertrening.
- Det skal gis rom for å leie inn ekstern hjelp eller sende dedikerte spillere på keeperskole for å utvikle seg spesielt til den rollen.

Kamparena

- Det er ønskelig med faste kampdager gjennom sesongen.
- Alle spillere skal ha en kamparena hver uke i sesongen hvor de får spille minimum 1. omgang
- I vinterhalvåret er det viktig med treningskamper, og at samtlige lag i årskullet får samme tilbud om utfordringer.
- Vi kan invitere hele klubber til oss for å spille mot tilsvarende mange lag som vi har hos oss.
- Vi kan delta i turneringer for å få nødvendig matching, samt møte mange lag som gir oss varierte utfordringer



Barnefotballen – Muligheter for ferdighetsutvikling

Jevnbyrdighetsprinsippet

- Det er vesentlig at spillerne får utfordringer på sitt utviklingsnivå for å utvikle seg organisk. Noen har best av å spille med de som er yngre enn egen årsklasse, mens andre har godt av å spille med de som er eldre.
- I Barnefotballen søker vi å oppnå dette ved å melde på lag i høyere årsklasse .

Hospitering

- Med hospitering menes å spille med spillere som er eldre eller yngre enn en selv er. I Barnefotballen skal vi primært holde oss til å spille på lag med jevnaldrende, men i særskilte tilfeller kan man hospitere opp for å gjennomføre jevnbyrdighetsprinsippet.

11'er lag for "12-åring"

- Alle som spiller 12-års fotball 7'er lag skal ha et lag de hører til på i sin aldersgruppe.
- Alle som vil skal få delta i å spille 11'er i serie. Full rullering på kamp.
- Kriteriene for hyppighet til å spille på 11'er laget er holdninger, innsats og deltagelse på treninger i foregående periode. Månedlige uttaksperioder.

7'er lag for 10 åringer

- Alle som spiller 11 års fotball 7'er lag skal ha et 5'er lag de hører til på i sin aldersgruppe.
- Alle som vil skal få delta i å spille 7'er i serie. Full rullering på kamp.
- Kriteriene for hyppighet til å spille på 7'er laget er holdninger, innsats og deltagelse på treninger i foregående periode. Månedlige uttaksperioder.

Internturnering og ferdighetsprøve per årsklasse

- Turneringen har som mål å vise alle i klubben hvor mange vi er per årstrinn, og samtidig gi spillerne en arena for å møtes.
- Det bør gjennomføres som en dag for Fotballmerket og andre aktiviteter på tvers av lagene.

Fysiske tester

- Fysisk trening er gjennomgående viktig for den atletiske og koordinative utviklingen.
- Testene skal fokusere på prestasjon og fremgang, fremfor resultat og rangering. 40 m, 100 m, armhevinger og sit-ups. 400 m 8/9-åring, 800 m 10 åringer, 1500 m 11-12 åringer

S2S

- Internett-basert trenerverktøy til å hjelpe administrere årgangen/laget samt organisere aktivitetene. Det bør derfor integreres i alle lag innen første sesong er gjennomført.



Barnefotballen - Trenerkoordinatoren

- Det er ønskelig å koordinere aktivitetene i barnefotballen med fotballfaglig kompetanse.
- En trenerkoordinator skal ikke ha sitt eget lag å trene.
- Trenerkoordinatoren skal ha oversikt over samtlige lag i Barnefotballen, og kan være faglig ansvarlig på Akademiet.
- Trenerkoordinatorene skal følge treningen til samtlige lag i en to ukers syklus.
- Trenerkoordinatoren skal sette opp treningene som skal gjennomføres samt lede og vise trenerne hvordan treningene kan gjennomføres. Bruker S2S aktivt.
- Trenerkoordinatoren holder trenerforum og kort teoretisk innføring om trenergjerningen i forbindelse med treningene.

- Introkurs: Dette kurset bør legge vekt på prinsippet i Kultur og -merkevareplattformen. Verdiene vi har valgt å ledes av skal gjennomsyre dette kurset. Praktiske ting så vel som oppførelstema skal diskuteres
- Trenerforum: Viktig at samtlige trenere møter samme dag for felles presentasjon, samt at hver årgang får noe tid for seg selv til årgangspesifikke tema.



13 år – Differensiert tilbud begynner

Aldersgruppe	13 år	
Utvalgskriterier	Differensiert tilbud. Inndeling i Treningsgruppe 1 og 2 i januar. De øvrige deles inn etter antall i jevnbyrdige lag.	
Fokusområder for spilleutvikling	Ferdighetsutvikling, fysisk trening, utvikling av holdninger og trenings disiplin	
	Treningsgruppe 1	Treningsgruppe 2
Lagleder	1 per lag	1 per lag
Trenere	1-2 per lag	1-2 per lag
Lagspill	11'er	11'er
Trenerkompetanse	Trener 1	Trener 1/trenererfaring/spillererfaring
Sesongvarighet	Hele året	Hele året
Treningsmengde	3-6 ganger per uke	2-3 ganger per uke
Deltagelse i serie	Ja	Ja
Turneringer	4-5 turneringer	2-4 turneringer
Treningsleire	Ja	Nei
Individuell oppfølging/ testing/ evaluering	Den enkelte spillers ferdigheter og spesifikke behov kartlegges, fysiske tester gjennomføres. 4 evalueringer i året	Den enkelte spillers ferdigheter og spesifikke behov kartlegges.
Utvidet tilbud	Oppfølging av spillerutvikler Hospitering på nivå over	Hospitering/Overføring til Treningsgruppe 1
Annet	Tilbud om 11'er spill i 13-årsklassen for 12 åringer. Tilbud til 20-25 12-åringer som ønsker ekstra trening. NFF's reglement vil fremdeles følges når det gjelder rullering av spillere. Krav for å være med vil være treningsfremmøte + ferdigheter	
	Evaluering av spillerstallen i begge treningsgrupper underveis i sesongen. "Åpne" treninger etter sesongen for at nye og spillere i Treningsgruppe 2 kan få mulighet til å vise seg fram. Viktig å ha en konkret hospiteringsplan for å unngå misforståelser.	
	Utarbeiding av konkret ferieplan for sommer + desember (sparing av fjernvarme)	



14 år – Økt innslag av rolletrening

Aldersgruppe	14 år	
Utvalgskriterier	Differensiert tilbud. Inndeling i Treningsgruppe 1 og 2 i januar. De øvrige deles inn etter antall i jevnbyrdige lag.	
Fokusområder for spilleutvikling	Ferdighetsutvikling, økende andel rolletrening. Spillere skal tilbys roller hvor de trives i og få anledning til å teste ut ulike roller. Det skal skje en gradvis økning av individuell, taktisk, lagdels og lagstrening, og bevisstgjøring av spillestil og spillemønster.	
	Treningsgruppe 1	Treningsgruppe 2
Lagleder	1 per lag	1 per lag
Trenere	1-2 per lag	1-2 per lag
Lagspill	11'er	11'er
Trenerkompetanse	Trener 2. Egen keepertrener for 14, 15 og 16 åringene	Trener 1/trenererfaring
Sesongvarighet	Hele året	Hele året
Treningsmengde	4-6 ganger per uke, én fysisk økt per uke	2-3 ganger per uke
Deltagelse i serie	hele året	Ja
Turneringer	Ja	2-4 turneringer
Treningsleire	4-5 turneringer	Nei
Individuell oppfølging/ testing/ evaluering	Tilbudet differensieres ytterligere og de beste spillerne følges nøyer opp, hospiterer på 15. års lagene både på trening og kamp. Mer individuell og målbar spillerutvikling.	
Utvidet tilbud	Oppfølging av spillerutvikler Toppfotballutviklingsakademi Tilbud om daglig trening	Hospitering/Overføring til Treningsgruppe 1
Annet	1.laget må være blant de 4 beste som 14-åring for å spille interkrets som 16-åring. Må være blant de 4 beste i 1. divisjon som 15-åring.	



15 år – Opplegg som nærmer seg seniornivå

Aldersgruppe	15 år	
Utvalgsriterier	Differensiert tilbud. Inndeling i Treningsgruppe 1 og 2 i januar med utgangspunkt i forrige års inndeling. Muligheter for hospitering mellom lagene i løpet av sesongen.	
Fokusområder for spilleutvikling	Klar, definert rolletrening , stort sett faste plasser , regelmessig evaluering. Bevisstgjøring av hva som er fornuftig livsstil , fornuftig kosthold etc. Opplegg som nærmer seg det som er på seniornivå.	
	Treningsgruppe 1	Treningsgruppe 2
Lagleder	1 per lag	1 per lag
Trenere	2 per lag	1-2 per lag
Lagspill	11'er	11'er
Trenerkompetanse	Trener 2+. Egen keepertrener for 14,15 og 16-åringene	Trener 1/Trenererfaring
Sesongvarighet	Hele året	Hele året
Treningsmengde	5-8 ganger per uke, 2 fysiske økter per uke i vinterperioden	2-3 ganger per uke
Deltagelse i serie	Ja	Ja
Turneringer	4-5 turneringer	2-3 turneringer
Treningsleire	Ja	Nei
Individuell oppfølging/ testing/ evaluering	De spillere som defineres som mulige kommende toppspillere hospiterer på eldre lag i kortere eller lenge perioder iht toppspillerutviklers anvisninger.	
Utvidet tilbud	Oppfølging av spillerutvikler Toppfotballutviklingsakademi Tilbud om daglig trening	Hospitering/Overføring til Treningsgruppe 1
Annet	Trenere med kompetanse, assistenttrener og tett oppfølging av enkeltspillere fra toppspillerutvikler.	



16 år – Et spesielt årskull vi må ha fokus på

Aldersgruppe	16 år	
Utvalgskriterier	Differensiert tilbud. Inndeling i Treningsgruppe 1 og 2 i januar med utgangspunkt i forrige års inndeling. Muligheter for hospitering mellom lagene i løpet av sesongen.	
Fokusområder for spilleutvikling	Klar , definert rolletrening , stort sett faste plasser , regelmessig evaluering. Bevisstgjøring av hva som er fornuftig livsstil , fornuftig kosthold etc. Opplegg som nærmer seg det som er på seniornivå. Hospitering på juniorlaget.	
	Treningsgruppe 1	Treningsgruppe 2
Lagleder	1 per lag	1 per lag
Trenere	2 per lag	1-2 per lag
Lagspill	11'er	11'er
Trenerkompetanse	Trener 2+. Egen keepertrener for 14,15 og 16-åringene	Trener 1/Trenererfaring
Sesongvarighet	Hele året	Hele året
Treningsmengde	5-8 ganger per uke, 2 fysiske økter per uke i vinterperioden	2-3 ganger per uke
Deltagelse i serie	Ja	Ja
Turneringer	4-5 turneringer	2-3 turneringer
Treningsleire	Ja	Nei
Individuell oppfølging/ testing/ evaluering	De spillere som defineres som mulige kommende toppspillere hospiterer på eldre lag i kortere eller lenge perioder iht toppspillerutviklers anvisninger.	
Utvidet tilbud	Oppfølging av spillerutvikler Toppfotballutviklingsakademi Tilbud om daglig trening	Hospitering/Overføring til Treningsgruppe 1
Annet	Tett oppfølging av enkeltspillere fra toppspillerutvikler.	
	De beste 16-åringene vil bli tatt opp i juniorstallen. Mulighetene for fokusering på spillerutvikling er spesielt god for dette årskullet fordi plassering i serien ikke får konsekvenser for neste nivå (som for 14 og 15-åringene). Viktig å følge opp de bes	



17-19 år – Utvikling mot det å bli toppspiller

Aldersgruppe	17-19 år	
Utvalgsriterier	Utvikling mot det å bli toppspiller. Klart differensiert tilbud mellom 1. lag og 2.lag	
Fokusområder for spilleutvikling	Tett oppfølging fra toppspillerutvikler. Hospiteringsordninger mot A-lag . Kontrakter inngås med de som ser ut til å kunne bli/ er toppspillere.	
	Treningsgruppe 1	Treningsgruppe 2
Lagleder	1 per lag	1 per lag
Trenere	2 per lag	1-2 per lag
Lagspill	11'er	11'er
Trenerkompetanse	Trener 2+. Egen keepertrener (sammen med A-lag)	
Sesongvarighet	Hele året	Hele året
Treningsmengde	5-8 ganger per uke, 2 fysiske økter per uke i vinterperioden	2-3 ganger per uke
Deltagelse i serie	Ja	Ja
Turneringer	4-5 turneringer	2-3 turneringer
Treningsleire	Ja	Nei
Individuell oppfølging/ testing/ evaluering	Holdningsevaluering , ferdighetsevaluering og evaluering av fysisk kapasitet og daglig oppfølging fra toppspillerutvikler som innstiller til opptak i A-lagsstall . Før dette tidspunkt kun hospiteringsordninger opp mot A-laget.	
Utvidet tilbud	Tett oppfølging av spillerutvikler Muligheter for spill på 3.div laget	
Annet	Viktig å få frem prioriteringen av juniorlaget. Juniorlaget skal prioriteres fremfor 3.div laget. Dette bør få konsekvenser for de juniorspillere som ikke er fast på A-laget (men i A-stallen). Til kamper mot de beste lagene i junior interkrets skal man derfor søke å stille med det beste laget til enhver tid.	
	Bevisstgjøring av bruk av amatørkontrakt versus proffkontrakt.	



Deltagelse i turneringer

- Utgangspunktet er at Treningsgruppe 1 og 2 deltar i utvalgte turneringer i sin årsklasse
 - Treningsgruppe 1 prioriterer ”eliteturneringer” (turneringer hvor de beste lagene deltar) hvor de får maksimal sportslig utfordring og kvalitet
 - Treningsgruppe 2 deltar i utvalgte turneringer tilpasset ferdighetsnivå og fortrinnsvis i nærområdet eller utvalgte steder
- Klubben samler seg om én felles turnering hvor ”alle” de ulike alderstrinnene i ungdomsfotballen kan delta. Dette for å styrke samholdet i klubben og relasjonene mellom årskullene – ”klubbfølelsen”
 - Tilgjengelige cuper er for eksempel Dana Cup, Gothia Cup, Denmark Football Festival eller andre.
 - Deltagelse må vurderes ut fra sportslige kriterier, boforhold og banekvalitet. Ungdomsfotballen er her G13, G14, G15 og G16 og J13, J14, J15 og J16



Appendix: Ferdighetsutvikling og spillestil

Ferdighetsutvikling mer i detalj

Spillestil i Bærum

Angrepsspill i Bærum

Forsvarsspill i Bærum



Ferdighetsutvikling mer i detalj

- Fotballferdighet er hensiktsmessige handlingsvalg og riktig utførelse av valgte handlinger for å utnytte situasjoner i kamp til lagets fordel.
- Ferdighetsutvikling er da all fornuftig fotballtrening , herunder rolletrening , individuell taktisk trening , lagdelstrening og lagtrening.
- Ferdighetsutvikling i Bærum innebærer også rolletrening eller spesifikt tilpasset ferdighetstrening.
- Spillere i ulike roller på banen har krav på spesifikk trening for å utvikle seg i de ulike roller.
- Rolletrening utvikles og gjennomføres av trenere og spillerutvikler
- Spillerne vil gradvis bli mer spesialisert i en rolle . I aldersklassene opp til 16 år vil spillere trene på ulike roller på banen.
- Krav til rollene i spillermønsteret må defineres og det må trenes på ferdigheter i konkrete roller.
- Det skal trenes på det som det er nødvendig å beherske i ulike roller.



Spillestil i Bærum

- Bærum's spillestil skal være et resultat av at alle Bærumslag er svært godt trent fysisk. Spillestilen skal gjenspeile det gode fysiske grunnlaget alle spillere besitter.
- Bærumsstilen skal kjennetegnes ved et voldsomt "trøkk" og en enorm aggressivitet i spillet.
- Bærum skal være gjennombruddshissig, men skal også kunne prioritere ballbesittelse
- Dette kjennetegnes ved :
 - Stort tempo
 - Høyt og aggressivt press
 - Stor løpskapasitet
 - Styrke og vilje i duellspillet
 - Spillere som trives godt i sine respektive roller
 - God samhandling og vilje til å gjøre hverandre gode
 - Ekstrem gjennombruddshissighet
 - Sterk vilje til gjenvinning
 - Flinke til å skape og utnytte målsjanser
- Målet er i hver kamp å score flere mål enn motstander og aldri slippe inn mer enn ett.



Angrepspill i Bærum – viktige ferdigheter

- Ballholder skal ha godt overblikk
- Ballen skal spilles hurtig og presist gjennom pressledd. Ballen spilles i støtte når det er nødvendig og framover når det er mulig.
- Spillerne skal kunne slå korte og lange presise pasninger i forhold til medspilleres bevegelse og plassering noe som sikrer en hensiktsmessig effektiv utførelse av neste trekk.
- Spillerne skal kunne vende opp med en berøring slik at neste pasning spilles i lengderetningen.
- Spillerne skal hurtig kunne vende spillet (vri) i motsatt retning.
- Spillerne skal kunne passere motstandere i stor fart og deretter spille i angrepsretningen.
- Spillerne skal utvikle kvalitet i egne bevegelser når en er foran ballfører for å skape rom for seg selv og eller medspillere.
- Spillerne skal forstå når det er nødvendig å være i støtteposisjon , og når det er gunstig å bevege seg forbi ballfører.
- Spillerne skal beherske gode innlegg fra ulike posisjoner.
- Bærumss spillestil skal kjennetegnes ved å søke tidlig gjennombrudd. Bakrom skal utnyttes når det er bakrom å nytte.
- Når muligheten til gjennombrudd er liten spiller en seg tålmodig fremover til ny gjennombruddsmulighet oppstår.
- Det mest sentrale angrepsmoment er ” orienter deg framover og spill framover”
- Ballen skal spilles i stort tempo forbi motspiller og pressledd.
- Pasninger skal være sikre , nøyaktig slått , og med stor presisjon.
- Førstepasningen etter ballerobring skal være presis.
- Aggressivt press mot 1 angriper løses opp ved støttepasning framover motsatt.
- Pasning etter støttepasning skal alltid spilles framover.
- Det skal skapes og utnyttes to mot en på kant , direkte etter vending av spillet.
- En av to backer skal alltid være med framover.
- Vi skal alltid våge å flytte backer og midtbanespillere foran ballfører , uten at vi kommer i ubalanse.
- Bevegelse skal foretas av flere spillere samtidig.
- Bevegelse skal alltid utløse pasning. Pasningen skal ikke måtte vente på bevegelse.
- Spillerne skal lære seg til å slå ballen i forhold til en fornuftig bevegelse og se etter rom som også skapes på andre og tredje bevegelse.
- I samme ledd og i ulike ledd skal det forestas motsatte bevegelser , mot og fra.
- Rom skapes ofte ved å spille ballen i motsatt retning av der den føres.
- Rom må ikke brukes opp før ballen kan spilles (samhandling)
- Rom som oppstår mellom motstanderens lag deler skal utnyttes.
- Ved lange oppspill skal det startes i bakrom , gås inn i framrom og posisjoneres i forhold til returball.
- Ved overganger skal spillerne bevisstgjøres. Hvor er det rom som kan utnyttes ? Hvor er det ubalanse ? Skal bakrom søkes ? Er hurtig ballføring mest effektivt. Hvor skal det løpes for å skape mest mulig ubalanse for motstanderen.
- Spillerne skal kunne heade ballen hardt og presist.
- Spillerne skal kunne avslutte raskt , hardt og bestemt på mål.
- I angrepstrening er rolletrening svært viktig.



Forsvarspill i Bærum – viktige ferdigheter

- Førsteforsvareren skal beherske pressavstand , hindre gjennombruddspasninger , lede motspillere inn i sikring , ha korrekt kroppsstilling , beherske ulike tacklingsalternativer som frontblokkeringstackling , sideblokkeringstackling og sklitackling .Han må kunne samarbeide godt med 2 forsvarer.
- Andre og tredje forsvarere skal vite hvordan en på best mulig sikrer førsteforsvarer og dekker farlige rom.
- Bærum vil naturlig spille med en bakre firer i sone , men må også kunne spille et mer markeringsorientert forsvarsspill med tre midtstoppere og ingen rene backer.
- Sentralt i alt forsvarsspill er god og relevant kommunikasjon.
- Alle spillere skal lære betydningen av å jobbe steinhardt for å komme på riktig side ved balltap.
- Forsvarsspill er basert på å bruke hodet og flytte beina hurtig nok , god kommunikasjon og gode prestasjoner 1 mot 1.
- Forsvarsspillere må trene mye og grundig på sine roller. Alle spillere har et defensivt ansvar.
- Motstanderen skal hindres i å score mål.