

- *Trivsel skaper prestasjon*



Innhold:

- Side. 3: **Forord**
- Side. 3: **Sportslig utvalg**
- Side. 3: **Trenerforum**
- Side. 4: **Fairplay, Holdninger, Motivasjon og Miljø**
- Side. 5: **Rammer for laglederfunksjonen**
- Side. 6: **Foreldrevettregler**
- Side. 7: **Bølertreningen**
- Side. 7: **Selvstendighet**
- Side. 7: **Coaching og veiledning**
- Side. 8: **Treningskultur og holdninger**
- Side. 9: **Bølertreningen**
- Side. 9: **Hvordan spiller Bøler IF fotball**
- Side. 9: **Angrepsprinsipper, Forsvarsprinsipper, Overgang forsvar angrep,**
 - **Overgang angrep forsvar**
- Side. 10: **Hospitering, Differensiering og Seleksjon**
 - **Generelt, merknader, organisering, kvalifikasjonskriterier, organisering til kamper**
- Side. 12: **Barnefotball**
- Side. 13: **6-8 år «Finne gleden av å spille fotball»**
- Side. 15: **8-10 år «Flest mulig med kvalitet og fotballglede»**
- Side. 17: **10-12 år «Fra barn til ungdom»**
- Side. 19: **Ungdomsfotball**
- Side. 19: **12-14 år**
- Side. 20: **14-16 år**
- Side. 20: **A-lag og U21**
- Side. 23: **Dommeransvarlig**
- Side. 23: **Keepere**

Forord

Bøler IF er nabolagsklubben der alle skal inkluderes og der alle skal oppleve et samhold der de blir sett og lyttet til.

På Bøler skal vi skape muligheter som når ut til hele nærmiljøet med et bredt tilbud av ulike idretter.

Fotballgruppa jobber spesielt for at personlig utvikling både som utøver og person skal være i fokus.

Klubbens sportsplan er utviklet i samarbeid mellom sportslig leder, daglig leder, trenere og styret.

Sportsplanen skal være et levende dokument som skal brukes aktivt i det daglige sportslige arbeidet, og vil justeres i takt med klubbens utvikling.

For det sportslige tilbudet er det viktig å se helheten fra barnefotballen og hele veien opp til A-lag.

Bøler IF ønsker at sportsplanens prosesser skal lede mot

- Selvstendighet
- Felles identitet og samhold
- Rekruttering til A-lag
- Tilbud til alle
- Vinnermentalitet
- Struktur i treningshverdagen

Takk til alle som har bidratt i prosessen.

Sportslig utvalg

Sportslig utvalg består av en representant/sportslig leder fra hver av klubbens avdelinger og en leder. Gruppestyrene skal godkjenne representanten.

Sportslig utvalg har ansvar for at klubbens sportslige aktivitet samsvarer med klubbens intensjoner. I sportslig utvalg behandles formellehenvendelser som kommer fra gruppene, gjennom trenerforum eller fra styret som angår det sportslige.

Sportslig utvalg skal ha fokus på kompetanse og rekruttering for å sikre et godt sportslig tilbud og god sportslig aktivitet.

Lederen for arbeidet har ansvar for at det sportslige arbeidet evalueres og legges fram for styret. Sportslig utvalg kan gjøre unntak fra planen etter en konkret og begrunnet vurdering, for eksempel ved løpende saker som sportsplanen ikke har tatt høyde for.

Trenerforum

Trenerforum er en møteplass for Bølers IF fotballs trenere hvor aktuell tematikk løftes fram med påfølgende diskusjon. Formen avhenger av tema og behov. Trenerforum arrangeres fortrinnsvis på avdelings/gruppenivå for å sikre at innholdet oppleves som relevant for deltakerne. For tematikk som favner bredt, kan det være naturlig å samle

Sportsplan 2023-2025
klubben.

Trenerforum spiller en viktig rolle i klubbdemokratiet, der trenere møter og diskuterer med hverandre. Forumet er følgelig en viktig arena for å kunne påvirke, og holde seg oppdatert rundt klubbens sportslige utvikling og samarbeid. Det er viktig at trenere/lagledere er representert, men forumet er åpent for alle trenere i Bøler.

Trenerforum kan dra på bedriftsbesøk, gripe utfordringer gitt fra styret eller sportslig utvalg, holde faglig innlegg eller ta opp utfordringer fra det daglige trenerarbeidet. Ansvar for trenerforum ligger formelt sett hos sportslig utvalg, men i praksis vel så mye hos trenerne selv i form av aktivitet og oppmøte. Organiseringen av denne uformelle møteplassen behøver ikke å ligge til sportslig utvalg.

Trenerforum avholdes minst 4 ganger ilt. Kalenderåret.

Fairplay, Holdninger, Motivasjon og Miljø

«fairplay handler om hvordan vi oppfører oss mot hverandre, både på og utenfor banen. Alle spillere, trenere, lagledere og foreldre/foresatte bør ha et bevisst forhold til fairplay og sin egen påvirkningskraft»

Ledere/trenere som viser at de er opptatt av holdningsskapende arbeid vidrar til å øke fotballens anseelse i vårt nærmiljø. Det holdningsskapende arbeidet starter fra spillerens første dag i klubben. Sentrale begrep for hver enkelt spiller, leder og trener i denne sammenheng vil være ansvar, respekt, disiplin og toleranse.

Holdninger overfor seg selv

- Punktlighet i enhver sammenheng
- Vær forberedt til trening og kamp: materiell (sko, tøy osv), fysisk og mentalt.
- Positivt forhold til riktig kosthold
- Forståelse for nok hvile og søvn i kombinasjon med trening/kamp
- Unngå røyking, snus og andre rusmidler
- Ansvar for egen utvikling, møte på trening for å trene, ikke bli trent
- Ta skolegangen på alvor
- Tåle seier og tap

Holdninger overfor medspillere og motspillere

- Vær positiv, vær «kompis» i alle sammenhenger
- Gi ros/oppmuntring
- Unngå kjeftbruk – godta at andre gjør feil
- Vis god sportsånd
- Vis respekt

Holdninger overfor trener/lagleder

- Lytt (ofte noe å lære)
- Vær gjerne uenig, men vurder tidspunkt for å ta det opp
- Vær samarbeidsvillig
- Ikke snakk bak ryggen ved uenighet
- Gi beskjed ved forfall til trening og kamp
- Tilstreb lojalitet overfor trener/leders beslutninger

Holdninger overfor dommer/regelverk

- Godta dommerens avgjørelser
- Det er aldri «tøft», å få kort
- Unngå negative reaksjoner – vær positiv

Holdninger overfor klubben

- Vær stolt av klubben din
- Tilstreb klubbfølelse og samhold
- Si ja når klubben ber deg om en tjeneste
- Tenk på at det er mange som jobber for at du skal ha det gøy med fotballen

Samspeilet mellom holdninger og fotballferdighet vil være helt avgjørende for:

- Ens egen utvikling som spiller
- Hvor godt miljøet på laget kan bli
- Hvor gode lagkamerater kan bli
- Hvor godt laget kan bli

Ramme for laglederfunksjonen

Det bør etableres en ordning hvor hvert lag har både lagleder og trener knyttet til seg. Det kan for eksempel være en fordel at lagleder rekrutteres fra foreldregruppen i det respektive lag. Hvilke arbeidsoppgaver lagleder skal ha bør være litt fleksible, og det bør være en løpende dialog mellom trener/lagleder på dette punkt.

Lagleder bør imidlertid ha noen faste funksjoner (plikter), og disse kan være følgende:

1. Sørge for at all informasjon til lagets spillere og foreldre om
 - Treningstider og kampprogram
 - Cuper laget skal være med i
 - Foreldremøter blir sendt ut til riktig tidspunkt. Utarbeides i samarbeid med treneren.

Sportsplan 2023-2025

2. Være lagets representant når eventuelle turer skal legges opp sammen med andre lag i klubben.
3. Være kontaktperson for laget vedrørende;
 - Når det gjelder lagets behov for utstyr.
 - Økonomi – hjelpe til ved behov innkreving av treningsavgift og avgift fra spillerne ved deltakelse i cuper. Alle lagskasser styres av klubben.
 - Dugnad – organisering ved lagets dugnader.

Foreldrevettregler

Foresatte, foreldre og besteforeldre er en viktig ressurs for norsk fotball. Det er fint om også dere bidrar til trivsel og fair play i fotballmiljøene!

Ta ansvaret og tenk over følgende:

- Din interesse og oppfølging betyr mye for barn og unge
- Likeverd, aksept og inkludering bør gjelde alle i fotballmiljøet
- Verdsett opplevelse, god oppførsel og lagånd høyt
- Respekter trenerens bruk av spillere – ikke kritiser hans/hennes avgjørelser
- Dommeren prøver også å gjøre sitt beste – ikke kritiser hans/hennes avgjørelser
- Resultatet må ikke bli for viktig - den enkelte spillers mestring har også stor betydning
- Gi oppmuntring til alle spillerne - ikke bare dine kjente
- Stimuler til deltakelse - uten noen form for press

Ta initiativ til å bidra på foreldremøter for å avklare holdninger og ambisjoner

 NORGES FOTBALLFORBUND  FAIR PLAY   FORELDREVETTREGLER	FAIR PLAY – et samarbeidsprogram mellom Norsk Tipping og Norges Fotballforbund <ol style="list-style-type: none"> 1. Støtt opp om klubbens arbeid – gjennom foreldremøter forankres fotballens og klubbens verdslsyn. 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 kampløedelse – 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! <p><i>Det handler om respekt – ikke vant?</i></p>
---	--

Bøler treneren

Trenere pålegges å ta basis trenerkurs, og etterstreber at formell lisensiering tilpasses idretten og nivået de opererer på. Klubben tilrettelegger for at det skjer. Bøler treneren er opptatt av å utvikle hele spilleren både som mennesker og fotballspiller. Bøler treneren tilbyr et forutsigbart og differensiert sportslig opplegg som møter barnas, ungdommenes og klubbens forventninger til økter, uker og perioder som er beskrevet i planer og presentert av trenere, ledere og lagledere før oppstart.

Planverket skal utarbeides av lagets trenere, med utgangspunkt i klubbens sportslige plan.

Det vil si måten Bøler ønsker å utdanne «Bølerspilleren», også hvordan Bøler som klubb skal fremstå på banen hva gjelder spillestil og treningsmetodikk.

Trenere i Bøler fotball skal til enhver tid fokusere på vinnermentalitet og konkurranse i treningshverdagen.

«Du skal alltid ha en god grunn til hvorfor du gjør som du gjør på treningsfeltet»

Selvstendighet

Bruk av inkluderende ledelse stimulerer utøverne til å tenke selv og å prøve og feile. Ledelsesmetoden anvendes i trening og kamp i form av coaching (stille gode spørsmål), og veiledning framfor overdreven dirigerende treneratferd. Tilnærmingen krever at trener tilpasser utfordringer etter utøvers og lagets kompetansenivå, og forventes å trigge læring og motivasjon.

Dette betyr ikke at trener ikke skal ta beslutninger, men snarere at trener åpner for innspill fra utøverne på områder de trenger å utvikle seg på – når situasjonen tilsier det.

Hva er forskjellen på coaching og veiledning?

- Coaching er en metode hvor en stiller spørsmål med tanke på at f.eks. utøveren skal reflektere og finne løsningen selv. Metoden kan være utmerket for å fremme lærings og eierskap til egen utvikling i prosesser som går over år. Når man veileder hjelper man utøverne i riktig retning – uten å gi dem fasiten.
- Veiledning går raskere enn coaching, men er også en mer styrt prosess der treneren er mer aktiv i å lede utøveren inn på «riktig», spor. I treningsarbeidet kan det også være nyttig med instruksjon, for eksempel øvelser som er helt nye for utøveren, eller når øvelser skal komme kjapt i gang.

Treningskultur og holdninger:

Flest mulig, lengst mulig – og best mulig som er konsekvens. Mange spillere legger ned mange treningstimer hver uke. For at disse spillerne skal kunne nå sitt potensial er det viktig med gode treningsrutiner. Dette arbeidet starter allerede med de yngste: Selv om rammene ikke er så stramme for de minste, er det viktig å forberede dem på hva som kommer senere.

Fra det året de fyller 13 år knyttes forpliktelser til utøvers holdninger, og treningsetikk. Nivået/konkurransen blir høyere, fysiske forutsetninger endres og det stilles høyere krav til teknikk, spillforståelse og intensitet.

Disse tingene er treneren direkte ansvarlig for.

Det forventes at trenere møter godt forberedt til trening med plan på økta.

- **Kosthold/drikke:** Drikke skal være tilgjengelig under trening og kamp, og en skal ha spist fornuftig før trening, og ta med banan eller tilsvarende som spises rett etter trening/kamp. For å sikre en effektiv restitusjon.
- **Aktivitet:** Spillerne gjør sitt beste på trening. Alle kan ha en dårlig, men har på det jevne en positiv innstilling og mental tilstedeværelse på trening.
- **Praten på banen:** Man støtter og hjelper hverandre fremover. Klaging på, eller uthenging av lagkamerater er ikke forenlig med å bygge en god treningskultur.
- **Oppmøte:** Man møter opp klar og i tide. Unntak kan gjøres hvis noe viktig kommer i veien en sjelden gang, men da skal en ha gitt beskjed. Et treningsoppmøte på min. 60% forventes.
- **Egentrening:** Er og blir den viktigste faktoren for å nå langt i idretten. Blant ungdom, junior og seniorspillere forventes det en egen innsats i å flytte egne grenser, og i å trene selvstendig, og med kvalitet også utenom de organiserte

- Vinnermentalitet: Trenerne skal tilstrebe å skape vinnermentalitet i spillergruppa. Det gjøres eksempelvis gjennom konkurranse på trening.

Trenerne har det daglige ansvaret for å følge opp disse områdene.

Bølertrainingen

Det kan i innlæringsfasen av fotball være viktig, og naturlig å øve på isolerte øvelser der vi utvikler personlige ferdigheter. Men, vi skal likevel prioritere en spillsentrert tilnærming i innlæringen av fotball.

Det vil si at vi så ofte som mulig skal arbeide med temaer vi ønsker å innlære/utvikle i en spill- eller spill-lik øvelse. Enten det er 11ér, 9ér, 7ér, 5ér eller 3ér fotball.

Aktiviteten i trainingen skal være høy, og den skal være med ball. Dette innebærer at spill med ball i ulike former foretrekkes.

Trainingene må være varierte for å skape motivasjon, men så mye som mulig av øvingen må ta utgangspunkt i kravene som stilles til det ferdige spillet. Altså fotballkampene vi trener mot.

Hvordan spiller Bøler IF fotball

Vi baserer spillet på at eget spill starter med å spille seg ut bakfra fra egen målvakt.

Vi ønsker å oppsøke/konstruere overtallsituasjoner på banen som gjør at vi utmanøvrerer enkeltspillere eller ledd hos motstanderen.

Kombinasjoner med veggspill, 2. og 3.-mannsbevegelser som utløser overtall, og deretter åpner for gjennombrudd og avslutninger på mål.

Angrepsprinsipper

- Vi søker frispilling bakfra for å spille av motstanders første pressledd. Finne rettvendte spillere i mellomrom og framrom. Hvis rommene er stengt, ser vi etter muligheter direkte i bakrom.
- Vi angriper hurtig fremover når mulig.
- Mot etablert forsvar skal vi skape balanse i eget lag, og bygge spillet fremover i banen.

- Vi ønsker å balansere med riktig antall spillere, og slippe resten i angrep for å skape overtall. Balanserer med dyp midtbane der det er naturlig utfra kampbildet.
- Bygge gode og samtidige bevegelser i bakrom, mellomrom og korridor når vi har ball.

Forsvarsprinsipper

- Vi forsvarer oss med god balanse gjennom å raskt forflytte/sideforsyving og skape dybde.
- Forsvaret skal etableres så høyt som mulig på motstanderens banehalvdel. Jo høyere vi etablerer forsvar, jo lenger vei har motstander til vårt mål.
- Vi senker laget om vi ikke får til å bryte frispilling, eller om vi vurderer motstanders bakromtrussel så stor at det er nødvendig.
- Vi skal nekte rom sentralt i banen, da tvinger vi samtidig motstander ut langs linja.
- Vi skal nekte motstander å spille gjennom våre ledd.
- Vi skal alltid ha press på ballfører. 1. fors og 2. fors prinsipper er helt avgjørende.
- Vi skal alltid lede motstander konsekvent ut i banen.

Overgangen fra forsvar til angrep

- Gjenvinning med ubalanse hos motstander = Kontre hurtig i lengderetning.
- Finnes det ikke en ubalanse vi kan utnytte = Tar vi vare på -og bruker ballen, spiller kontrollert og presist, etablerer angrep.
- Vinner vi ballen på en side = Søke spill på motsatt side, hurtig vending.

Overgangen angrep til forsvar

- Balltap høyt i banen med balanse i laget = Gjenvinning med høy intensitet.
- Balltap høyt i banen uten balanse i laget = Nærmeste spiller i press på ballfører, laget som helhet skal etablere forsvar.
- Balltap skal utløse en felles reaksjon i laget. Alle på banen jobber sammen for å forsvare eget mål.

Hospitering

Hospitering vil si at en eller noen få utøvere får trene og/eller spille kamper med årskullet over eller under. I den forbindelse er det som oftest best at 2-4 spillere får muligheten til å hospitere samtidig for å oppleve trygghet. I tillegg bør det hospiteres på trening først og så eventuelt i kamp. Hospitering skal være i tillegg til, ikke i stedet for.

Differensiering og seleksjon

Differensiering skal benyttes, men må også forstås. Differensiering handler om å tilpasse utfordringer til enkeltspillere og lag på en slik måte at det stimulerer til mestring og utvikling.

Differensieringsbegrepet skal forstås i utvidet forstand, og trener deler ansvaret med klubben i å utvikle kompetansen på hvordan differensieringen kan tilrettelegges effektivt.

Kriteriene for seleksjon knyttes til kriterier for hospitering som er beskrevet i forrige avsnitt. Seleksjon av barn skal ikke skje, jf. Barneidrettsbestemmelsene. Avvik meldes til sportslig leder fotball.

Fra året utøvere fyller 13 år gjelder følgende system og begrunnelser knyttet til hospitering.

Note*

Det gjøres unntak for spillere under 13 år om kriteriene for hospitering oppfylles, dette skjer i dialog med trenere, foresatte og sportslig leder i fotballgruppa.

Generelt

- Hensikten er å ivareta utøvere som trenger ekstra utfordring i trening og kamp
- Systemet skal være klubbstyrt, der utvikling av god treningskultur står sentralt
- Trenernes synspunkter og eksisterende sportsplan vil være retningsgivende i prosessen
- Ordningen forutsetter dialog mellom lagenes hovedtrenere, mellom trenere og utøvere og i den grad utøverens alder og behov tilsier det – mellom hovedtrener og foreldre.

Merknader

- Hospitering skal ha fokus på spillerutvikling (Ikke på å styrke lag eller treningsgrupper)
- Hovedtrener på utøverens lag (årskull) har ansvar for at utøverens treningshverdag balanseres. Behovet for hospitering må derfor veies opp mot den totale aktiviteten til utøveren.
- Graden av fysisk modning er bevisst unnlatt som kvalifiseringskriterium.
- Det kan likevel spille inn i vurderingen av hvilket lag som egner seg best for utøveren ved kamphospitering. (Hvis det finnes flere alternativ)

Organisering

- Lagene organiseres etter årskull så langt kullstørrelsene tillater det. Sammenslåing kan være aktuelt for mindre grupper.
- Hvert lag åpner for å ta imot hospiterende utøvere fra laget under 1-2 trening i uka.

- For jentespillere kan det i enkelte tilfeller være aktuelt å hospitere på guttelag på samme årstrinn.

Kvalifikasjonskriterier

- Hospitering i trening (For utøverens hovedtrener)
 - o Utøveren ønsker selv å hospitere
 - o Utøveren viser gode holdninger (Oppmøte, treningsgiver, innsats, rutiner, sosialt)
 - o Utøveren har tilstrekkelig kompetanse (Spillforståelse og ferdighet)

Hospitering i kamp (For hovedtrenerne som tar imot hospitanter)

- o Kandidaten(e) deltar jevnlig på hospiteringstreninger
- o Kamphospitering vurderes som hensiktsmessig for utøverens utvikling
- o Hovedtrenerne vurderer hvilket lag/nivå som er riktig for utøveren
- o Er det flere aktuelle kandidater, rulleres det mellom disse
- o Balanser bruken av kamphospitanter mot spilltid for egne utøvere

Barnefotball

På Bøler har vi et fotballtilbud fra det året barna begynner på skolen. Fotballaktiviteten kategoriseres som barnefotball til og med det året barna fyller 12 år. Det første året er det i all hovedsak et rent treningstilbud, før man etter hvert innføres i vår lokale Haraløkkka mikroserie. Det overordnede fokuset i barnefotballen er å skape en arena hvor barna har det gøy og føler seg inkludert. Barnefotballen på Bøler skal bidra til å skape tilhørighet og danne fellesskap som legger grunnlaget for mange år fremover.

Trenere i barnefotballen er stort sett foreldre som gjør en enormt viktig innsats på frivillig basis. Vi tar hensyn til rammene foreldre har, men forventer likevel at sportsplanen følges. På den måten kan vi sikre at sportslig og sosial utvikling er i tråd med klubbens retningslinjer.

En sentral treneroppgave i barnefotballen er å utvikle spillernes individuelle ferdigheter. Offensive som defensive. La barna bruke ballen, leke med ballen og øve på morsomme finter.

Gjennom lek og mestring stimuleres barna til videre aktivitet.

Generelle retningslinjer for trenere i barnefotballen

- Alle spillere skal bli sett og ivaretatt på trening og i kamp
- Ros mye, ikke bare ved scoring. Legg vekt på og forsterk positivt det som er bra, men på en konkret måte.
- Mestring er et nøkkelord.

Sportsplan 2023-2025

- Spillere må lære å takle både seier og tap. Vi ønsker heller 5-3 enn 12-0
- Spillerne skal få mest mulig jevnbyrdighet i både trening og kamp
- Etterstrebe flest mulig ballberøringer på hver eneste trening
- Bruk store nok mål til at det scores masse mål
- Treningene skal tilpasses hver enkelt spillers ferdighetsnivå
- Prøv å fokusere på ett tema per trening eller uke/måned, eksempelvis «spille presise pasninger». Legg vekt på ett til tre læringsmomenter for å oppnå dette, eksempelvis «retning, timing og kraft». Det er dette/disse momentet/momentene det skal gis tilbakemelding på.
- Unngå kø. Del opp i mindre grupper som gir mer ballkontakt.
- Fotballspill/spillaktivitet bør utgjøre min. 50% av økta.
- Bruk mye smålagspill «maksimalt 5v5, helst 3v3 eller 2v2»
 - o Denne typen spill tvinger spillere til raske avgjørelser, rask ballbehandling, overblikk, kommunikasjon, forflytning, og er direkte overførbart til hvordan en spiller er nødt til å arbeide på større flater.
- Fokus på sportslig og sosial utvikling og prestasjoner – ikke resultater

- Det er viktig at alle får spille omtrent like mye i kampene, får prøve seg på alle posisjoner på banen, og får starte kamper.

6-8 år «Finne gleden av å spille fotball»

Praktisk:

Fotballen i Bøler starter opp høsten når barna begynner i 1. klasse på skolen. Det inviteres til klubbstyrt oppstart i november, og det er treningstid 1 gang i uka. Ved oppstart er klubben avhengige av foreldre og trygge rollemodeller som gir barna et positivt og lystbetont møte med fotballaktiviteten.

Det er fellestrening for gutter og jenter de første årene, men tilstreber å dele inn etter kjønn dersom kullene er store nok til å danne egne grupper.

Det er anbefalt å dele årgangen inn i mindre grupper på trening for tettere oppfølging og tryggere omgivelser.

Aktivitet: 1 trening i uka

Organisering: Klubben arrangerer oppstartsmøte og delegerer ansvar, men foreldre må vise initiativ da det er oppgaver/roller rundt et lag som må fylles.

lagene får en dedikert mentor/trenerveileder for å komme godt i gang

Det skal tilbys grasrottrener delkurs 1 til alle nye trenere.

Sportslig leder er ansvarlig for oppfølging

Cuper: OBOS mini-liga, og klubbens egen microserie.

Hospitering: nei

Differensiering: Ikke inndeling eller selektering på bakgrunn av ferdighet. Benytt varierende påvirkning og ulike læringsmomenter.

Fokus og trening

Sportsplan 2023-2025

For de aller minste er fotballen en spennende og helt ny verden. Vi skal gjennom trening tilrettelegge for at barna får et morsomt og gledelig møte med fotballen i organisert form.

Det er som regel et stort sprik i ferdighetene man kommer inn i fotballen med. Vi skal lære både basis fotballferdighet, og hvordan det er å ta del i en gruppe. Hovedfokus i de første årene vil være å lære spilleren å kontrollere ballen. Det bør i enhver trening vektlegges ballmestring og spill. Det er viktig å tidlig gi barna en forståelse av at fotballspillet handler om 2 ting: 1) Score mål og 2) Hindre mål.

En sentral treneroppgave til denne gruppen er å utvikle spillernes individuelle ferdigheter, det være seg dribbleferdigheter som defensive ferdigheter. La barna «bruke, ballen, leke med ballen og øve på morsomme finter etc.

Vi bør være tålmodige med utvikling av fotball om et pasningsspill, og ikke være for strenge i tilbakemelding med dem som ikke er gode pasningsspillere enda.

Viktigst av alt i arbeidet her er kanskje at barna stimuleres til å spille og utvikle ferdigheter på egenhånd.

«Egentrening er og blir den aller viktigste faktoren for å nå langt i idretten»

Hva skal læres:

Mestre ballen – Motto: Hele foten, begge bein, hele kroppen
«Sjef over ballen»

Føring av ball

- Innside og utside

Pasning

- Innside

Mottak

- Stoppe ballen

Skudd

- Innside

Finter

- Øve inn favorittfinter

Forslag til trening på nivå 6-8 år

Start alltid økta med å gjennomgå dagens tema og momenter

1. oppvarming

- Lekbetont oppvarming med koordinasjonsøvelser
- Lek med ball «rødt og grønt lys, hauk og due, haien kommer»

2. Stasjonstrening

- Sjef over ballen
- Føring av ball

- c. Smålagsspill «maksimalt 3v3» vi må lære å se spillet, ikke bare ballen.

Avslutt alltid med en samling. Har vi lært noe i dag? Har vi hatt det gøy? Hva skal vi øve på hjemme? Og gi skryt.

Noter

- Bruk gjerne konkurranseelementer som virkemiddel for morsomme treningsøkter
- Forsøk å skap høy intensitet
- Etterstrebe at all aktivitet gjøres med ball
- Vær en tydelig leder

8-10 år «Flest mulig med kvalitet og fotballglede»

Praktisk

Fra og med 8 år etterstreber klubben å opprette eget jentelag i alle årganger. Det kan nå deles inn i grupper/lag på 8-10 som følger hverandre tettere. Det er viktig at disse gruppene ikke er faste og at det er stor rotasjon internt i hele gruppen. La spillerne trene med venner. Mange barn søker til fotballen for å være med venner, og det skal vi som klubb dyrke og bygge lagånd rundt.

Aktivitet: 1-2 økter i uka

Trenere og ledere: Klubben skal aktivt arbeide for at flertallet av trenere innehar Grasrot trener del 1 og del 2.

Seriespill og Cup: Norwaycup, bølercup. Fom. G9/J9 spiller lagene i seriespill regi NFF Oslo.

Hospitering: På tvers av kjønn, ikke opp. «ved unike tilfellers kontaktes sportslig ansvarlig»

Differensiering: Ikke fast inndeling eller selektering på bakgrunn av ferdighet. Benytt varierende påvirkning og ulike læringsmomenter. Enkelte øvelser i en økt kan deles etter ferdighet.

Fokus og trening

Alle skal ha det gøy og føle seg inkludert. Topping skal ikke forekomme. Alle skal spille like mye, men man må møte opp på trening for å delta på kamper.

I disse årene er spillerne i den motoriske gullalder, og er veldig mottakelige for motorisk og teknisk læring, og således er dette sentralt i ferdighetsutviklingen. I denne alderen legges mye av grunnlaget for å lære fotballferdigheter.

Utvikling av teknikk og motoriske ferdigheter skal derfor være sentralt i treningen. Det er viktig å utfordrere og bidra til å skape mestring i treningshverdagen, som motiverer

til videre treningsiver, og ønske om å utvikle seg. I denne alderen starter man også å spille kamper, så samspillet og å skape et lag vil nå og kreve oppmerksomhet.

Hva skal læres?

Mestre ballen – Motto: Hele foten, begge bein hele kroppen
I tillegg lære betydningen av overblikk. Se på spillet, ikke på ballen.
«Hovmesterblikk»

Føring av ball

- Innside, ytterside og med sålen
- Tempoforandring

Pasning

- Innside, ytterside

Mottak

- Innside, ytterside
- Møte ballen
- Mottak/medtak

Vending

- Innside

Skudd

- Innside, forsøke vrist

Finter

- Øve inn favorittfinter

Forslag til økt på nivå 8-10 år

Start økte med å gjennomgå dagens tema og momenter

1. Oppvarmingsøvelser med ball – «sjef over ball»
2. Øvelser med fokus på individuelle del-ferdigheter
3. spilldel, gjerne/aller helst smålagsspill
 - a. 3v3, 5v5, helst ikke flere. Lære seg å se på spillet, ikke bare ballen.

Avslutt alltid med en samling. Har vi lært noe i dag? Har vi hatt det gøy? Hva skal vi øve på hjemme? Og gi skryt.

Noter

- Forsøk å få til keepertrening, alle må få prøve.
- Bruk gjerne konkurranseelementer som virkemiddel for morsomme treningsøkter
- Forsøk å skap høy intensitet
- Etterstrebe at all aktivitet gjøres med ball
- Vær en tydelig leder

10-12 år (Fra barn til ungdom)

Når spillerne fyller 10 år er man ved et veiskille i fotballhverdagen. Størrelsen på banen øker i takt med antall med og motspillere. Det fører til et større krav til forståelse av ulike roller og individets del av laget. I disse årene vokser det ofte frem et sterkt resultatfokus blant spillerne. Fra trenernes side er det viktig å opprettholde et sterkt fokus på utvikling og prestasjon, fremfor å jage resultater.

7er fotball erstatter 5er fotballen, og selv om ferdighetsutviklingen fremdeles skal prioriteres må det rettes fokus mot samspillet og organiseringen av et lag. I denne alderen begynner spillerne å bli mer mottakelige for instruksjon, så noe mer korrigerende kan være hensiktsmessig.

Det er og en svært viktig alder å bidra til å forme gode holdninger som tas med videre i fotballivet. Dette er en fase hvor utviklingen og ferdighetene er svært ulike, og det kan være utfordrende å skape et trenings og kamptilbud tilpasset den enkeltes nivå. Det blir da viktig å ha differensiering av spillere basert på ferdighetsnivå

Aktivitet: 2-3 treninger i uka

Trenere og ledere: Klubben skal aktivt arbeide for at flertallet av trenere innehar Grasrot trener del 1 og del 2

Hospitering: Ja (se egen side om hospitering)

Differensiering: Ikke fast inndeling eller selektering på bakgrunn av ferdighet. Benytt varierende påvirkning og ulike læringsmomenter. Enkelte øvelser i en økt kan deles etter ferdighet, men husk å rullere.

Hva skal læres

Mestre ballen-Motto: Hele foten, begge bein, hele kroppen

I tillegg lære betydningen av overblikk. Se på spillet, ikke på ballen.

«Hovmesterblikk»

Samspill.

Føring av ball

- Innside, ytterside tilpasset situasjonen. Hyppige tempoforandringer

Pasning

- Innside, ytterside
- Lang, kort

Mottak

- Retningsbestemt medtak
- Møte ballen
- Høye og lave baller
- Bruk av ulike kroppsdeler (innside, ytterside, lår, bryst, hode)

Vending

- Innside, ytterside, såle, Cruyff

Skudd

- Vrist, volley, første touch
- Taktiske valg i forhold til avslutningen (teknikk, plassering)

Heading

- Til medspiller, på mål

Finter

Sportsplan 2023-2025

- Fokuserer på enkle finter for alle, gi utfordringer til de beste
 - o Eks. (pasnings-, skudd-, kropps-, overstegs-, tofots-, zidane-finte)

Samhandling

- 2 mot 1 pasningsspill

Forslag til økt på nivå 10-12 år

Start økta med å gjennomgå dagens tema og momenter

1. oppvarmingsdel
 - a. Oppvarmingsøvelser med ball (føring, finter og vendinger)
 - b. Pasningsøvelser
 - c. Koordinasjonsøvelser
2. øvelser med fokus på individuelle delferdigheter
3. spilldel. For eksempel: lære seg å se spillet, ikke bare ballen
 - a. smålagspill (maksimalt 3v3)
 - b. overtallsspill (gjerne med joker)
 - c. spill på flere mål
 - d. vanlig spill (maksimalt 7v7)

Avslutt alltid med en samling. Har vi lært noe i dag? Har vi hatt det gøy? Hva skal vi øve på hjemme? Og gi skryt.

Noter

- Forsøk å få til keepertrening, alle må få prøve.
- Bruk gjerne konkurranseelementer som virkemiddel for morsomme treningsøkter
- Forsøk å skap høy intensitet
- Etterstreb at all aktivitet gjøres med ball
- Vær en tydelig leder

Ungdomsfotball

Overgangen fra barnefotball til ungdomsfotball skjer det året spillerne fyller 13år. I denne alderen er det svært mye skjer, knyttet både til fotballaktiviteten og utenfor. Spillerne utvikler seg både fysisk og ferdighetsmessig, men i svært ulikt tempo. Overgangen til ungdomsfotballen betyr og et økt fokus på resultater med introduksjon av tabell og mer reel konkurransehverdag. Her møter man selve grunnideen i all idrett – det handler om å vinne, men i Bøler IF Fotball skal vi være beviste på at det ikke handler om å vinne for enhver pris. Det handler om hvordan vi vinner, både på og utenfor banen.

Sentralt for Bøler fotball er at vi skal ha et tilbud til de som har store ambisjoner med fotballen, men også et tilbud som tilrettelegger for at de som har stor glede av det sosiale, og trives med fotballen skal kunne drive idretts glede i Bøler IF fotball gjennom hele ungdomslivet.

Fotballen skal være en sentral del av det sosiale miljøet for ungdommer på Bøler, og vi skal gi et best mulig tilbud til flest mulig, lengst mulig - uavhengig av nivå.

Klubben stiller med kvalifiserte trenere fom. 16 år.

12-14 år

Karakteristiske trekk

- Store forskjeller i fysisk og mental utvikling
- Finkoordinasjonen er fortsatt i utvikling
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Stor variasjon av prestasjoner og i humør

Opplæringen skal bestå av

- Vi skal fortsatt ha høy prioritert på den kreative utviklingen hos spillere
- Det skal være mer fokus på taktiske og tekniske ferdigheter, det vil si teknikk for å løse en taktisk oppgave.
- Vi vektlegger holdninger i større grad, både på trening og i kamp.
- Vi ønsker å utvikle spillere som tar ansvar (indre motivasjon), viser initiativ og bestemmer spillet. Spillere som tør influere positivt både i kamp og trening
- Vi ønsker spillere som er hurtige både med og uten ball

Individuell ferdighetstrening

Momentene fra aldersgruppen 10-12 år videreføres og perfektioneres.

Pasninger

- Videreutvikle teknikken med innside/utsidepasning
- Loddrette vristspark, halvtliggende vristspark
- Innlegg med skru

Retningsbestemt mottak (medtak) – hurtig 1. berøring.

Vendinger

- Med bruk av hele kroppen

Sportsplan 2023-2025

- Beherske Cruyff-vending, utsidevending og overstegsfinte
- Vende av press i rygg, gjøre riktig valg av vending utfra posisjon på banen.

Skuddtrening

- Loddrett vristspark
- Hel/Halv volley

Fotballbevegelser

- Noe trening uten ball er avgjørende for å innlære spesifikke fotballbevegelser. Dette er klassiske bevegelser som gjøres uten ball. Fks: løpeteknikk, akselerasjon, retardasjon (oppbremsing), retningsforandringer, vendinger, maks fart, sidebevegelser, løpe baklengs, og vertikale bevegelser. å bruke 10 minutter av en trening på dette kan gi stor effekt, og en trener bør også motivere spillerne til å utføre dette på egenhånd.

Samhandling

- Videreutvikle taktiske og tekniske ferdigheter
- Betydningen av at ballfører har flere pasningsalternativer samtidig
- Gå gjennom motsatte bevegelser. Legg vekt på viktigheten av minimum to spilleres bevegelse samtidig, og ikke bare en spillers bevegelse.
- Utnyttelse av 2 mot 1 situasjoner, for eksempel veggspill og overlapping, og utfordre angrepsspillere på 1 mot 1 situasjonen. Det skal vi motivere til.
- Videreutvikle hovmesterblikket. Se spillet og ikke bare ballen.

14-16 år

Karakteristiske trekk

- Store forskjeller i fysisk og mental utvikling
- Finkoordinasjonen er fortsatt i utvikling
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Stor variasjon av prestasjoner og i humør
- Møter ofte økte krav til prestasjoner og resultater både i skole og idrett
- Være oppmerksom på symptomer på belastningsskader blant dem som trener mye og spiller mange kamper

Opplæringen skal bestå av

- Vi skal fortsatt ha høy prioritert på den kreative utviklingen hos spillere
- Det skal være mer fokus på taktiske og tekniske ferdigheter, det vil si teknikk for å løse en taktisk oppgave.
- Vi vektlegger holdninger i større grad, både på trening og i kamp.
- Vi ønsker å utvikle spillere som tar ansvar (indre motivasjon), viser initiativ og bestemmer spillet. Spillere som tør influere positivt både i kamp og trening
- Vi ønsker å utvikle spillere som har gode ferdigheter. En slik spiller arbeider raskt med ballen i trange situasjoner og kan sette stor fart med ball i beina når det er bedre plass
- Vi ønsker spillere som er hurtige både med og uten ball

Ofte vil det vise seg at fysisk styrke er teknikken overlegen i de yngre årsklassene. Den som er sterk i duellene, kan sparke langt og løpe fort vinner som regel kampene mot mer tekniske, men fysisk svakere spillere. Dette gir oss klare holdepunkter for:

- Å være opptatt av prestasjoner og ikke resultater
- Å gi ferdighetstreningen tid og muligheter, og ha tålmodighet til å la den utvikle seg
- Å være først og fremst utviklingsorientert som trenere og ledere

Individuell ferdighetstrening

- Videreføring av de taktiske og tekniske ferdighetene som tidligere beskrevet, slik at disse kan utføres hurtigere, rett teknikk til rett tid og at teknikkvalget skjer i forhold til med- og motspilleres bevegelse
- Fortsette arbeidet med "Fotballbevegelsene"
- Betydningen av å bryte ned i delmomenter for så å bygge opp til en helhet. - fra øvelser til spill og fra spill til øvelser
- Spillernes sterke sider skal understrekes og videreutvikles

Pasninger

- Videreutvikle teknikken med inside/utsidepasning
- Loddrette vristspark, halvtliggende vristspark
- Innlegg med skru

Retningsbestemt mottak (medtak) – hurtig 1. berøring.

Vendinger

- Med bruk av hele kroppen
- Beherske Cruyff-vending, utsidenvending og overstegsfinte
- Vende av press i rygg, gjøre riktig valg av vending utfra posisjon på banen.

Skuddtrening

- Loddrett vristspark
- Hel/Halv volley

Fotballbevegelser

- Noe trening uten ball er avgjørende for å innlære spesifikke fotballbevegelser. Dette er klassiske bevegelser som gjøres uten ball. Fks: løpeteknikk, akselerasjon, retardasjon (oppbremsing), retningsforandringer, vendinger, maks fart, sidebevegelser, løpe baklengs, og vertikale bevegelser. å bruke 10 minutter av en trening på dette kan gi stor effekt, og en trener bør også motivere spillerne til å utføre dette på egenhånd.

Samhandling

- Videreutvikle innhold fra yngre aldersgrupper
- Videreutvikle taktiske og tekniske ferdigheter

- Videreutvikle motsatte bevegelser. Legg vekt på viktigheten av minimum to spilleres bevegelse samtidig, og ikke bare en spillers bevegelse.
- Utnyttelse av 2 mot 1 situasjoner, for eksempel veggspill og overlapping, og utfordre angrepsspillere på 1 mot 1 situasjonen. Det skal vi motivere til.
- Førsteangriperen (ballføreren) skal ha flest mulig pasningsalternativ foran seg. Nødvendigheten av å kunne spille ballen framover
- Ballfører skal se tidlig, langt og vidt. Overblikk!
- Spillernes taktiske valg må gis mye oppmerksomhet i tilrettelagte spilløvelser

G19

som en naturlig del av trappen i utviklingen, ønsker klubben å ha et G19 lag i seriesystemet. Klubben skal ha et tilbud som gir rom for satsing, men også et bredt tilbud som i stor grad ivaretar det sosiale.

A-Lag og U21

A-Lag

A-laget skal representere en videreføring av den utviklingen spillerne har i aldersbestemte årsklasser i klubben. Overordnet mål for A-laget er 4. divisjon. Vi ønsker primært spillere som fortsatt har som mål å utvikle seg som fotballspillere, med ambisjoner på egne og lagets vegne. Derfor skal vårt A-lag kjennetegnes av å bestå av yngre spillere primært sett fostret opp i egen klubb, og øvrige med lokal tilhørighet.

Vi skal ha et kompetent og ambisiøst trenersteam som arbeider tett med yngre årganger, slik at yngre spillere til enhver tid har noe ås trekke seg etter.

U21

I tillegg til A-lag har vi et U21 nivå som skal fungere som en øvingsarena mellom junior og senior nivå. U21 samarbeider tett med A-laget og skal både være kamparena for de som ikke får tilstrekkelig spilletid på A-laget, og en rekrutteringsarena for spillere som ikke tar steget direkte fra junior til A-nivå. Det skal jobbes mot at U21-laget spiller i en divisjon så tett opp mot A-laget som mulig.

Spillerne på våre seniorlag skal være gode rollemodeller innen treningskultur og holdningsskapende arbeid.

Dommeransvarlig

Dommeransvarlig har et ekstra ansvar for å skape et miljø som kan ivareta alle klubbens dommere på en god måte slik at dømming oppleves som attraktivt. Alle interesserte dommere skal inkluderes i dommergruppa. Dersom flere vil ha et oppdrag skal disse fordeles på rimelig og rettferdig vis mellom dommerne. Et godt og inkluderende dommermiljø kan hjelpe på rekruttering, utøvelse og kontinuitet blant dommerne. Dommeransvarlig skal ha kontakt med kretsledd rundt dømming og kurs, og utstyransvarlig i klubben, slik at riktig utstyr er på plass til riktig tid.

Vi skal sørge for at alle dommerne som er medlem av klubben skal føle seg velkommen og verdsatt, og at forholdene legges best mulig til rette for gode prestasjoner. Klubben vil tilrettelegge for de som ønsker å investere i dommergjerningen.

Keepere

Det er ikke alltid like lett å finne plass til gode keeperøker i den ordinære treningshverdagen, spesielt om det bare er 1 trener på feltet. Klubben ønsker derfor å tilby keepere egne keeperskoler egne keeperdager og keepersamlinger gjennom blant annet samarbeidsklubben VIF, og eksterne aktører.

Keepere i klubben får utdelt et par hansker i året.

