



# Sportsplan 2015

BRØNNØYSUND IL FOTBALL

# Innhold

- |                                   |            |   |            |
|-----------------------------------|------------|---|------------|
| <b>1. Visjon</b>                  | Side 3     |   |            |
| <b>2. Verdier</b>                 | Side 4     |   |            |
| <b>3. Mål</b>                     |            |   |            |
| ▪ 3.1 Overordna Mål               | Side 5     |   |            |
| ▪ 3.2 Generelle Sportslige Mål    |            |   |            |
| ▪ 3.2 Generelle sosiale mål       |            |   |            |
| ▪ 3.3 Spesifikke Lagmål           | Side 6     |   |            |
| <b>4. Prinsipp og kjøreregler</b> |            |   |            |
| ▪ 4.1 Utviklingstiltak            | Side 7     |   |            |
| ▪ 4.2 Spillerstaller              | Side 8     |   |            |
| ▪ 4.3 Hospitering                 | Side 9     |   |            |
| ▪ 4.4 Trening                     | Side 10    |   |            |
| ▪ 4.5 Kamp                        | Side 11-12 |   |            |
|                                   |            | ▪ 4.6 Treningsprinsipper                | Side 13-14 |
|                                   |            | ▪ 4.7 Holdinger hos spiller             | Side 15-16 |
|                                   |            | ▪ 4.8 Holdinger hos trener/lagleder     | Side 17    |
|                                   |            | ▪ 4.9 Rekruttering/opplæring av trenere | Side 18    |
|                                   |            | ▪ 4.10 Turneringer                      | Side 19    |
|                                   |            | ▪ 4.11 Overganger                       | Side 20    |
|                                   |            | ▪ 4.12 Skader og skadeforebygging       | Side 21    |
|                                   |            | <b>5. Delegasjonsreglement</b>          | Side 22    |



# 1. Visjon

Skal være en  
utviklingsarena, til glede og  
begeistring



## 2. Verdier

Trivsel blir til gjennom gode holdinger, sportslig utvikling, inkludering og entusiasme



# 3. Mål

## 3.1 Overordna Mål

- ▶ Gi et tilbud til alle som ønsker å spille fotball, på en snn måte at det utvikler de både som menneske og spiller (tobeinsstrategi).

## 3.2 Generelle sportslige mål

- ▶ Alltid en eks BIL-spiller i en av de to øverste divisjonene i norsk fotball
- ▶ Ingen skal tape noe sportslig på å vokse opp i Brønnøysund

## 3.3 Generelle sosiale- og samfunnsmessige mål

- ▶ Alle i BIL fotball skal føle tilhørighet og vre stolte av klubben sin
- ▶ Vi skal ha god og samarbeidende kommunikasjon med de andre i klubben
- ▶ Utad ønsker vi å bli oppfattet som en positiv og konstruktiv aktør i lokalsamfunnet



# 3. Mål

## 3.4 Spesifikke lagmål

### Seniorlag

- ▶ Topp fire i HESA
- ▶ Skape treningskultur
- ▶ Legge til rette for spillerutvikling

### Junior-/gutte-/jentelag

- ▶ Topp tre på Helgeland
- ▶ Skape treningskultur
- ▶ Spillerutvikling
- ▶ Være attraktive for regionale BVGS-elever
- ▶ En gutt/jente på kretslag hvert år

### Smågutter/småjenter

- ▶ Lære samhandling mellom lagdeler
- ▶ Sterkt ferdighetsfokus
- ▶ Ha kamptilbud til alle
- ▶ Ingen slutter av mistrivsel

### Lillegutter/-jenter/miniputt

- ▶ Ferdighetsutvikling
- ▶ Spilleforståelse
- ▶ Sosiale ferdigheter
- ▶ Ha kamptilbud til alle
- ▶ Ingen slutter av mistrivsel



# 4. Prinsipp og kjøreregler

## 4.1 Utviklingstiltak

- ▶ Utviklingstiltak i regi av NFK (Nordland Fotballkrets) og/eller NFF (Norges Fotballforbund) skal i utgangsklubben være med på å finansiere for våre spillere

Klubben finansierer følgende sum for spillere:

- Sonesamlinger: 50%
- Områdesamling: 100% (også spillerens trener)
- Kretssamling: 100% (også spillerens trener)
- Regionsamling: 100%
- Landslag og andre samlinger i regi av NFF: 100%

Andre utviklingstiltak skal i utgangspunktet dekkes av spiller selv



# 4. Prinsipp og kjøreregler

## 4.2 Spillerstaller

### Seniorlag

- ▶ Skal ha en definert stall pr. 1. desember
- ▶ Ferdigheter er bestemmende
- ▶ Ingen skal mot sin vilje plasseres i en stall over sitt aldersnivå
- ▶ Spillere som har mulighet til å trene regelmessig, og som kan delta på alle kamper, skal prioriteres. Unntak er skade og sykdom
- ▶ Stallen skal i hovedsak bestå av spillere som er fastboende
- ▶ Sportslig utvalg skal orienteres om spillerstallene. Dette gjelder også endringer underveis i sesong
- ▶ For gutte- og juniorspillere, skal det så langt som råd legges til rette for deltakelse i kamp og turneringer for egen aldersgruppe

### 13-19 år

- ▶ Alle spillere skal tilhøre en stall
- ▶ Spillerne skal trene og spille der de ferdighetsmessig hører hjemme. Ved tvil skal kriteriet være om spilleren er god nok for fast plass på laget over
- ▶ Ingen spillere skal mot sin vilje plasseres i en stall over sitt aldersnivå
- ▶ Sportslig utvalg skal orienteres om spillerstallene. Dette gjelder også endringer underveis i sesong

### 6-12 år

- ▶ Alle spillere skal tilhøre en stall i samsvar med alder. Spillere som har ferdighetsnivå over aldersnivå bør ha tilrettelagt rulleringsordninger for trening og kamp. Ved kampkollisjon skal laget spilleren tilhører ha prioritet





# 4. Prinsipp og kjøreregler

## 4.3 Hospitering

- ▶ Som et utviklingsfremmende tiltak ønsker klubben aktiv bruk av hospitering
- ▶ Krav til spiller skal være oppfylt (holdinger, treningsiver, oppførsel, ferdigheter)
- ▶ Hospiteringen skal så langt som mulig ikke komme på bekostning av treningene med eget lag. De treningene skal «ligge i bunn»
- ▶ Hospiteringstimene **skal** benyttes
- ▶ Hospiteringen skal ikke resultere i dårligere holdninger og/eller innsats hos eget lag, verken i trening eller kamp. Oppsummert: du må vise at du klarer begge deler
- ▶ Vi ønsker hospiteringsordninger der det hospiteres begge veier. Hvem og hvordan avklares av de to lags trenere i samarbeid med spillerutvikler. Ved uenighet avgjør sportslig utvalg
- ▶ Sportslig leder skal følge opp at hospitering blir brukt, slik forutsetningene tilsier. Denne skal også ha kontakt med alle lag, både ved oppstart og underveis i sesongen
- ▶ Det skal legges til rette for hospitering mellom klubber i nærområdet, slik at de som ikke har et «godt nok» tilbud i egen klubb, får muligheten til å trene sammen med andre på sitt nivå. Det betyr også at de som ikke får muligheten til å få ut sitt potensiale i BIL, må få mulighet til å trene/spille i andre klubber, så fremst trener/spillerutvikler mener dette fremmer utviklingen til spilleren



# 4. Prinsipp og kjøreregler

## 4.4 Trening

- ▶ Treningene skal starte presis, og spillere, trenere og annet nødvendig utstyr skal være på plass
- ▶ Spiller plikter å si fra til trener om treningsfravær i rimelig tid
- ▶ Oppvarming skal foregå med ball, en til tre spillere pr. ball
- ▶ Det skal være kvalitet i alt treningsarbeid. For å motvirke uttrøtting og mental slitasje, er pauser og variasjon viktige stikkord
- ▶ Bruk tid til å vise hva som tilstrebes, men vær kresen på situasjonen (det må være sentralt) og tidsbruk. Unngå «forelesning», ta heller situasjoner når de oppstår under spill/øvelser
- ▶ For å ivareta riktig inngang for barne- og ungdomsfotballen, skal det tilrettelegges en øvelsesbank for alle aldersgrupper, som enkelt kan finnes på et dataverktøy. Alle trenere og spillere skal ha tilgang. Verktøyet som brukes er [treningsokta.no](http://treningsokta.no) (NFF)



# 4. Prinsipp og kjøreregler

11

## 4.5 Kamp

- ▶ Antall kamper bør i utgangspunktet begrenses til to pr. uke (hele kamper) i sesong
- ▶ Spillere skal aldri spille fast på to lag
- ▶ Ingen spillere kan tvinges til å spille på et lag over sitt aldersnivå
- ▶ Ved kampkollisjon skal det eldste laget ha prioritet, så fremst spilleren ikke er god nok til å starte på det eldste laget
- ▶ Det er trener for stallen spilleren tilhører – eventuelt i samarbeid med spillerutvikler – som bestemmer kampprogrammet for den enkelte. Ved uenighet avgjør sportslig utvalg
- ▶ Reise må tas med i helhetsvurderingen av kampbelastningen
- ▶ Kampdeltakelse betinger i utgangspunktet med minimum 60% treningsdeltakelse på fellestreninger siste måned. Unntak kan være som følge av skade/sykdom
- ▶ Trener: Vær tydelig på at det er du som er sjefen under kamp. Ikke tillat at enkeltspillere tar over noe av lagledelsen. Ikke irettesett eller kjeft opp spillere under kamp. Er det behov for veiledning, gjør det på en konstruktiv måte (se 4.9: Holdinger hos trener). Husk at det skal være trivelig for publikum å være på en BIL-kamp, og at vi skal skape glede og begeistring.
- ▶ Pauseprat: Velg å fokusere på maksimalt tre momenter. Vær kort og presis i meldingene. Er det spesielle ting som går på enkeltspiller(e), er det bedre å ta det direkte med de.
- ▶ Kun lagets trener(e) skal være tilstede på benken under kamp, dersom ikke annet er avtalt på forhånd
- ▶ Kaptein: Skal være sportslig og sosialt forbilde for medspillere. Beskjeder til medspillere skal være konstruktive og oppbyggende. Kapteinen skal aldri kjeft opp, eller irettesette medspille under kamp
- ▶ NFFs fairplay- og foreldrevettregler skal følges



# 4. Prinsipp og kjøreregler

## 4.5 Kamp (fortsetter)

### 6-12 år

- ▶ Alle skal spille like mye
- ▶ Det skal tilstrebes at alle får prøve forskjellige plasser på banen
- ▶ Vi skal være pådrivere til å få spilt flere femmer- og sjuerkamper

### 13-19 år

- ▶ Alle spillere som er uttatt til kamp skal benyttes. Klarer man ikke det, skal det tas ut færre. Unntak er keeper på de eldste lagene
- ▶ Treneren bør bruke ei sentrallinje på lagene, men spillere utover disse bør benyttes tilnærmet likt
- ▶ Sjuerlag og 2. divisjonslag skal brukes til å sikre bredden. I tillegg skal det tilstrebes å ha sjuerlag så lenge som mulig i seriespill. Dette for å fremme teknikk, individuelle ferdigheter og ta vare på bredder i mindre klubber i regionen



# 4. Prinsipp og kjøreregler

## 4.6 Treningsprinsipper

- ▶ Klubben skal strebe å ha en «rød tråd» fra lillegutt/lillejenter og opp til seniorlag
- ▶ Sentrale dimensjoner: Angrep – score mål, Forsvar – vinne ballen og hindre mål. Etablert med ball i laget, overganger, gjennombrudd, omstilling (begge veier), etablert motstander med ball i laget
- ▶ Etablert, ball i eget lag – bevegelse uten ball (skape dybde og bredde), 1v1, tekniske ferdigheter, spill i lengderetning, bredde, medløp, mot til å spille gjennom ledd, skape 2v1-situasjoner
- ▶ Overganger – posisjonering av frontspillere, medløpsspasing, spill i lengderetning, utfordre-/sette fart i ledig rom, flytte hele laget – tenke gjenvinning ved eventuelt balltap
- ▶ Ved balltap – aktivt press fra førsteforsvarer (1F), posisjonering av 2F, 3F og defensive løp av de som er foran ball, komprimering, sentrering og dybde
- ▶ Etablert spill fra motstander – Lære presshøyde, avstand mellom lagdeler, 1F, 2F og 3F, komprimering (sideveis, dybde), kommunikasjon
- ▶ Spillere skal bli trygge i de defensive og offensive oppgavene. Rollene skal være definerte



# 4. Prinsipp og kjøreregler

## 4.6 Treningsprinsipper (fortsetter)

### 6-12 år

- ▶ Tekniske ferdigheter skal være hoveddelen i en trening. I prioritert rekkefølge skal det trenes på: Ballkontroll – føring, dribling, pasning, vending, medtak/mottak, avslutning og valgfrihet. Oppfordre til egentrening
- ▶ Ved spill skal det fokuseres på den tekniske utførelsen

### 13-16 år

- ▶ Tekniske ferdigheter skal fortsatt være en del av treningen. Mer bevisstgjøring på valg som gjøres. Offensiv og defensiv organisering og mer relasjonell tenking

### 17 år og eldre

- ▶ Samhandling mellom lagdeler
- ▶ Rolleorientert trening

Se for øvrig klubbens eget utvalg av øvelser og treningsøkta.no på hva en trening bør inneholde og hvordan dette skal utføres



# 4. Prinsipp og kjøreregler

15

## 4.7 Holdninger hos spiller

- ▶ Vær nøye i forhold til oppmøte, utstyr, kosthold og søvn
- ▶ Ved fravær har spilleren ansvar for å holde seg oppdatert
- ▶ Skolegangen vil alltid være viktigere enn fotball
- ▶ I forhold til lagleder: Lytt og vær ydmyk. Du er i utvikling, og kan alltid lære mer! Vær gjerne uenig, men vurder tidspunkt for å ta det opp. Vær lojal overfor beslutninger
- ▶ I forhold til motspillere: Vis respekt og god sportsånd. Du trenger ikke svare på usaklige meldinger fra dem. Sportslig tjener du på slik holdning
- ▶ Dommere: Godta dommerens avgjørelser. Husk at alt negative reaksjoner kan gå ut over deg og laget ditt
- ▶ Klubben: Vær stolt av klubben din. Vær takknemlig for alle som jobber for at du skal ha et godt fotballtilbud. Vær bevisst på at du i kamp og på reiser representerer klubben, og alt det du gjør blir klubbens rykte



# 4. Prinsipp og kjøreregler

16

## 4.7 Holdninger hos spiller (fortsetter)

- ▶ Rydd og kost opp søppel i garderoben etter trening og kamp. Dette gjelder både hjemme og borte
- ▶ Alle spillere har medansvar for å samle inn utstyr etter trening og kamp
- ▶ Det skal ikke nytes alkohol i sportsarrangement eller under reiser i BILs regi
- ▶ NFFs Fair Play-regler skal etterfølges
- ▶ Disse reglene (holdingene) skal gjennomgås med alle spillere på alle lag foran hver sesong
- ▶ Spilleberettigelse: Ingen spillere kan spille kamper eller delta på turneringer uten å tilhøre klubben, og har betalt medlemsavgift, treningsavgift eller andre utestående fordringer. Kreves også at spillere i A- og juniorstall skal delta på arr. Fastsatt av arr.komiteen i klubben. I aldersbestemte klasser stilles det også krav om deltakelse av foreldre/foresatte på et antall arr., fastsatt av styret for hvert enkelt år





# 4. Prinsipp og kjøreregler

## 4.8 Holdinger hos trener/lagleder

- ▶ Glem aldri at dette kun er fotball
- ▶ Ha mottoet «vennlig og bestremt» som lederstil
- ▶ Vær forsiktig med bruk av sarkasme og spydigheter ovenfor spillerne
- ▶ Alle spillere har krav på anerkjennelse for noen av kvalitetene sine
- ▶ Vær tydelig og konkret ovenfor spillerne, og vær like tydelig både om det positive og det negative. Si: «*det blir riktig fordi du gjør sånn og sånn (beskrivende)*». Unngå å si: «*skjerp deg!*» eller «*dette er for dårlig*». Dette er kun dømmende og sier ingenting om hvordan han/hun skal løse situasjoner ute på banen, og derfor lite konstruktivt
- ▶ Ikke vær redd for å gripe inn dersom det foregår uakseptabel adferd blant spillerne. Tenk gjennom på forhånd hva du skal gjøre om noe oppstår, og gjør dette kjent for spillerne. Husk at det naturlig setter seg et «sjefsregime» blant spillerne om du er utydelig som leder
- ▶ Er det spillere som har gjort tabber, eller opplagt har mislyktes, skal disse så rask som mulig snakkes med når de kommer av banen. La spilleren snakke og forklare seg, og hjelp til å sette ting i perspektiv. Hensikten er at de ikke skal føle isolasjon eller fordømmelse
- ▶ Kun lagets trener/leder/oppmann og spillere skal være tilstede på benken under kamp, dersom ikke annet er avtalt på forhånd. Det er kun trenere/lagledere som skal veilede under kamp. Trening skal heller ikke avbrytes av foresatte eller andre. Trening/kamp krever full konsentrasjon av ledere og spillere
- ▶ Det skal ikke nytes alkohol i sportsarrangement eller under reiser i BILs regi



# 4. Prinsipp og kjøreregler

18

## 4.9 Rekruttering/opplæring av trenere og ledere

- ▶ 6-14 år: Rekruttering i hovedsak fra foreldregruppe. Fotballgruppen og soneansvarlig har ansvar å tilby formell opplæring til de som ønsker dette. NFF Trener C-kurs skal være unnagjort før trener går over i et høyere aldersnivå
- ▶ 15-16 år: Bør i større grad søkes formell kompetanse hos trenere. Det kan gjerne være fra foreldregruppe, men kompetansen bør ha førsteprioritet. Det er ønskelig med Trener 2 eller UEFA B-lisens. Gutte-/jentetrenere skal samarbeide tett junior- og senioravdelingen
- ▶ Junior/senior: Bør ha Trener 2 eller UEFA B-lisenskurs
- ▶ Dersom man mangler kursene, men er villig til å ta de, er man kvalifisert
- ▶ Lang trener- og spillererfaring kan også vurderes opp mot nevnte krav/ønsker
- ▶ Sportslig leder eller evt. trenere med høyest kvalifikasjon, skal være støttespiller for alle trenere, uansett bakgrunn
- ▶ Det skal være etablert et trenerforum, hvor alle trenere har deltakerrett
- ▶ Dommeransvarlig: Det skal årlig arrangeres rekrutteringskurs. BIL skal alltid ha nok dommere til å innfri NFKs krav om antall. Alle dommere skal ha mulighet til å trene på dommergjerningen innad i klubben, ved treninger/internkamper eller andre treningskamper. Som klubb skal vi også forsøke å rekruttere fra den «eldre garde». Dette for å ha dommere i alle aldersklasser og få et bredt og fint sosialt nettverk for dommere.



# 4. Prinsipp og kjøreregler

## 4.10 Turneringer

### 8-16 år

- ▶ Det gis økonomisk støtte (fast beløp pr. spiller) til en vinter- og en sommerturnering i løpet av sesongen
- ▶ Egenandel betales ikke av spillere som har foreldre som trener, lagleder eller som er i styret
- ▶ Klubben skal så langt som råd er delta i de lokale turneringene
- ▶ Utenom lokale turneringer, er det ønskelig at vi deltar på Stamnescup, Kippermocupen, Umeå Cup eller Storsjöcupen (Östersund)
- ▶ I utgangspunktet er det jente-/guttelaget som deltar på Norway Cup. Denne fullfinansieres av de enkelte lag
- ▶ Dersom det er gode grunner for å avvike fra disse punktene, må dette på forhånd avklares med sportslig utvalg
- ▶ Kun trenere/lagledere kan avgjøre om påmelding til en turnering skal foretas. Uten et slikt samtykke er påmeldingen å forstå utenom BILs regi og ansvar
- ▶ Lagsammensetting ved påmelding av flere lag i samme klasse:
  - ▶ 8-13 år: Lagene skal i utgangspunktet være jevne
  - ▶ 14-16 år: I enkelte turneringer kan det være mulig å sette sammen lagene hvor de som er kommet lengst ferdighetsmessig danner et av lagene, men disse bør helst delta i en eldre klasse. Ikke under noen omstendigheter skal denne modellen gå utover de som ikke er kommet like langt. Det er treners ansvar å følge klubbens spillerutviklingsmodell og hva som skal ligge til grunn for dette



# 4. Prinsipp og kjøreregler

## 4.11 Spilleroverganger

- ▶ Gjeldende overgangsreglement fra NFF skal overholdes og gjøres i riktig rekkefølge, både i overganger fra og til klubb
- ▶ Alle overganger skal være godkjent av sportslig leder, eller styreleder i klubben
- ▶ Når det gjelder overganger mellom klubber i regionen foreligger det en intensjonsavtale som skal følges angående overganger før fylte 15 år. Alle trenere og ledere skal gjøres kjent med denne



# 4. Prinsipp og kjøreregler

21

## 4.12 Skader og skadeforebygging

- ▶ Klubben skal – såfremt det er mulig – søke kontakt med faglig personell på legetjeneste, fysioterapi og manuellterapi. Dette for å ha faste personer som kan være til hjelp og drive oppfølging av spillere
- ▶ Det skal jobbes med skadeforebygging helt fra de minste og til de største. Dette skal gjøres gjennom trening av styrke, leddutslag, balanse og koordinering
- ▶ I hver eneste treningsøkt skal det gjennomføres minimum ti minutter på slike øvelser
- ▶ Øvelser for dette skal legges ut på klubbens nettsider under øvingsbanken og treningsøkter, slik at den er enkel å finne for alle
- ▶ Alle lag skal ha tilgang på medisinskrin med nødvendig materiell for å kunne forebygge og lege skade



# Delegasjonsreglement

22

- ▶ Erkjennelse av at det kun er myndighet som kan delegeres – ikke ansvar – ligger til grunn i delegeringen. Følgelig har styret fortsatt det sportslige ansvaret i klubben
- ▶ Styringsdokument: Klubbens sportsplan som årlig evalueres og vedtas under årsmøtet
- ▶ Fra styret til sportslig utvalg (SU):
  - ▶ SU har ansvaret for de overordnede sportslige prinsippene i fotballgruppen
  - ▶ SU har ansvaret for sportsplanen, og at denne følges opp og evalueres
  - ▶ SU skal avgjøre sportslige uenigheter og tvister blant trenere. Avgjøres med avstemming
  - ▶ Leder i sportslig utvalg skal sitte i styret i BIL fotball
  - ▶ Sammensetning: Skal minimum bestå av; en trener fra barne- og ungdomsfotballen, en fra senioravdelingen, sportslig leder/koordinator, og en person med relevant kompetanse
- ▶ Fra styret til trenere (utøvende):
  - ▶ Trenerne for de ulike lag delegeres kamp- og treningsledelse i tråd med klubbens sportsplan
  - ▶ Delegasjon innebærer også myndighet til uttak av lag og spillerstall
  - ▶ Leder i sportslig utvalg og styreleder, har kontrollansvar

