

Sportsplan NBK

Innhold

Om oss i Nordhordland BK (NBK)	3
Visjon	3
Verdier	4
Årshjul / Aktivitetshjul	4
Klubbens målsetninger	4
Kultur *	5
Aktiviteten i NBK – Hvordan har vi det hos oss*	6
Retningslinjer i forbindelse med aktiviteten	6
Lagets organisering	7
Trener i NBK	8
Våre trenere er:	9
Trenerutvikling i NBK	11
Rekruttering – Se rekrutteringsplan	11
Aktivitetstilbud – Trening	11
Lagstrening	12
Våre satsningslag	13
Sammenslåtte konkurranseklasser	14
NBK Akademiet	14
Våre øvrige voksentilbud	15
Stjernelag i NBK	16
NBK Gatelag	16
Differensiering	17
Hospitering	19
Frafall	20
Kamparena og cupdeltagelse	21
Spillformer og lagspåmelding:	21
Kampen	21
Barnefotball	22
Ungdomsfotball	22
Spilletid	23
Cup og turneringer	24
Årshjul:	24

Retningslinjer for cupdeltagelse *	24
Referansecuper:	25
Sommercup	25
Læringsmål i kamp og trening	25
Barnefotball 6-7 år: 3er fotball	26
Barnefotball 8-9 år: 5er fotball	27
Barnefotball 10-11 år: 7er fotball	27
Barne- og ungdomsfotball 12-13 år: 9er fotball	28
Ungdomsfotball: *	28
Ungdomsfotball 14-15 år	29
Ungdomsfotball 16-19 år	30
Utviklingstiltak	30
Individuell oppfølging	31
Deltagelse på referansecuper eller andre tiltak	32
Våre satsingslag	32
Rekruttering og utvikling av dommere	33
Rekruttering av dommere	33
Oppfølging av dommere	34

Forord til sportsplan

Vi er utrolig fornøyde med prosessen gjennomført for å til slutt

Om oss i Nordhordland BK (NBK)

NBK ble etablert i 1979 og har sin hovedbase i Knarvik. Barnefotballen er organisert i skolekretsene Alversund, Knarvik og Seim. Barn fra Leknes går inn i fotballtilbudet i Knarvik. Klubben har et tett og godt samarbeid med moderklubbene IL Alvidra, Knarvik IL og Seim IL.

NBK har et bredt fotballtilbud i barne-, ungdoms- og seniorfotballen. Klubben har også stjernelag og gatelag.

I tillegg til tradisjonell fotballaktivitet er klubben opptatt av å legge til rette for gode arrangementer som ikke bare legger til rette for god aktivitet, men også tar samfunnsansvar ved å ha ekstra fokus på integrering, barn fra lavinntektsfamilier og lokalsamfunnet for øvrig.

Visjon

I NBK definerer vi visjon som «et drømmesyn», et ønsket fremtidsbilde av klubben vår. Vi ønsker at visjonen skal bidra til å sette mennesker i bevegelse.

Vi sier at visjonen er noe vi lever i, av og for.

I – fordi visjonen er noe vi ikke bare ser frem mot, men noe vi ønsker å leve i hele tiden

Av – på samme måte som vi lever av mat, så gir visjonen oss «næring», motivasjon og inspirasjon til å fortsette reisen

For – Visjonen gir mening og identitet. Noe vi er villige til «å blø for»

Visjonen i NBK er:

Klubben å vokse i

Klubben å vokse i betyr at vi skal jobbe for å være klubben fotballinteresserte i Nordhordland ønsker å være en del av og utvikle seg i, både fotballfaglig og som menneske.

Vi skal skape gode ressurser som kan bidra hos oss. Vi skal investere i og utvikle spillere og ildsjeler med tilhørighet i vårt nedslagsfelt. Med dette utvikler vi fremtidens spillere, trenere og ledere.

Gjennom aktivitet og møteplasser skal vi dyrke lidenskap, felleskap og samle den lokale fotballinteressen. Sammen skal vi skape stolthet og bidra til at flere ønsker å være en del av NBK-familien.

Verdier

Fellesskap – Med fellesskap mener vi at i NBK skal vi være inkluderende. Vi ønsker at alle våre medlemmer skal oppleve tilhørighet til NBK-familien.

Respekt – I NBK handler respekt om måten vi møter og snakker om hverandre på. Vi lytter, viser forståelse og er imøtekommende.

Utvikling – I NBK betyr utvikling at vi alltid jobber for å forbedre oss som klubb, menneske og spiller.

Åpenhet – I NBK betyr åpenhet at vi lytter, lærer og deler. Vi er ærlige med hverandre.

I vårt verdidokument har vi også knyttet konkrete disse verdiene opp mot konkret atferd. Det kan du lese mer om på våre nettsider.

<https://www.nbksport.no/verdier>

Årshjul / Aktivitetshjul

Klubbens løpende oppdaterte årshjul finner du her:

<https://www.nbksport.no/rshjul>

Klubbens målsetninger

I NBK er vi opptatte av å være en positiv bidragsyter i lokalsamfunnet og er oppmerksomme på det samfunnsansvaret vi får i forbindelse med tilrettelegging av aktivitet for over tusen barn, ungdommer og voksne. Vi ønsker å være synlige og være en pådriver til at en i kommunen legger til rette for masse aktivitet, både organisert og uorganisert.

Vi definerer oss som en breddeklubb. Dette betyr at vi etterstreber å gi et godt og tilpasset tilbud til alle klubbens spillere, med utgangspunkt i deres fotballfaglige nivå, interesse og ambisjon. Dette inkluderer absolutt alle, fra de som er i klubben av sosiale grunner til de som vil utvikle seg mest mulig som fotballspiller. Vi er opptatt av at våre medlemmer får et godt og likeverdig tilbud, uavhengig av kjønn og hvilken skolekrets en tilhører.

Vi støtter opp under NFF sitt mantra om «Flest mulig, lengst mulig, best mulig», og ønsker å sette noen konkrete målsetninger som underbygger dette. Våre målsetninger er ikke bare en sjekkliste hvor vi skal krysse ut om vi lykkes eller ikke, de skal være retningsgivende og legge premissene for vår aktivitet.

Styret er i ferd med å stake ut kursen for de kommende 5 årene gjennom en strategiplan. Den delen av planen som involverer sport vil bli presentert i forbindelse med dette kapittelet.

- 1. Vi skal måle oss på antall barn og ungdommer som spiller fotball hos oss.**
Barnefotball 6-12 år: 60+ spillere i hvert årskull
Ungdomsfotball 13-16 år: 50+ spillere i hvert årskull
Ungdomsfotball 17-19 år: 100+ spillere i klubben
- 2. Mål om at 40% av klubbens medlemmer i barne- og ungdomsfotballen skal være jenter**
- 3. Vi skal måle oss på antall junior- og seniorlag vi har i klubben.**
Herrer: Vi ønsker å ha fem lag påmeldt G19 + senior. Old Boys og veteran kommer utenom.
Damer: Vi ønsker å ha to lag påmeldt dameserien, i tillegg til to J17/19 lag. Old Girls og veteran kommer utenom.
- 4. Våre A-lag skal være sterkt representert av lokale spillere.**
- 5. Klubben har som målsetning om å tiltrekke seg de fremste spillerne i regionen for spill på klubbens satsningslag.**
- 6. I NBK skal vi legge til rette for god aktivitet og utvikling for alle, uavhengig av ferdighetsnivå. Spilleren skal stå i «sentrum».**
- 7. Målsetning om å ivareta og styrke klubbens grunnmur av ildsjeler, trenere, ledere og frivillige. Med det forplikter vi oss til:**
Kurs: Klubben er dedikert til kontinuerlig skoling av våre trenere og ledere. Dette sikrer at de er best mulig rustet til å drive med kvalitet og integritet. Det er viktig for oss at klubbens trenere og ledere følger vår kompetanseplan.
Oppfølging: Vi skal legge til rette for møteplasser og oppfølging i hverdagen. Med god oppfølging og støtte skal vi sørge for at alle frivillige kan utføre sitt arbeid på best mulig måte.
Sosiale Aktiviteter: Gjennom teambyggende og inkluderende sosiale aktiviteter skal vi styrke fellesskapet blant våre frivillige.

Kultur *

Kultur er summen av verdier, tradisjoner, normer og atferd innenfor en gruppe eller i et fellesskap. Alle som er medlem, eller på andre måter er tilknyttet oss er en del av dette fellesskapet. Det er først i møte med andre mennesker kulturen skinner gjennom. Vår kultur kommer til uttrykk i måten vi samhandler på. Derfor er det også viktig at vi ved enhver anledning forsøker å etterleve klubbens verdier etter beste evne. Verdiene våre er definert gjennom konkrete handlinger, og vi mener dette er gode rettesnorer både på fotballbanen og i livet generelt. Gjennom vårt fotballtilbud skal vi fremme våre kjerneverdier, og forsøke å implementere disse i ryggmargen på våre medlemmer. Vi ønsker å skape en kultur som blir med oss livet ut. **Det er ikke før verdiene leves ut i praksis at de virkelig er verdifulle for oss.**

Vi ønsker å skape positive fotballopplevelser for våre spillere. Dette gjør vi ved å levere et godt sportslig tilbud i trygge rammer, hvor alle føler seg inkludert. Gjennom et sterkt fellesskap hvor vi jobber med å utvikle både individet og gruppen med utgangspunkt i vårt verdigrunnlag, sportslig og sosialt, gir vi oss selv et godt fundament for nettopp å skape positive fotballopplevelser. Gode minner vi skal huske for resten av livet, vennskap som aldri dør, opplevelser som er med å forme oss som mennesker. Disse erfaringene skal bidra til at vi skaper gode ambassadører for klubben, uavhengig av hvor de befinner seg i verden. På lang sikt har vi sterk tro på at dette også bidrar til at vi har gode

rollemodeller i klubben, som er formet av våre verdier og en kultur vi er stolte av, som igjen bidrar til å forme fremtidige spillere og mennesker.

I NBK skal vi hjelpe hverandre med å leve etter klubbens verdier. Som nevnt tidligere er våre verdier definert gjennom konkrete handlinger. Alle som har en lederrolle i klubben, det være seg styremedlemmer, administrasjon, trenere, lagledere og veiledere skal være bevisst på at hvordan våre verdier leves ut i praksis har svært stor påvirkning på hvordan kulturen er i vår organisasjon.

<https://www.nbksport.no/verdier/felleskap>

<https://www.nbksport.no/verdier/respekt>

<https://www.nbksport.no/verdier/utvikling>

<https://www.nbksport.no/verdier/apenhet>

Her kan du sette deg inn i hvordan verdiene våre skal leves ut i praksis. Når mange nok etterlever dette over tid, vil det blir en viktig del av kulturen vår.

Aktiviteten i NBK – Hvordan har vi det hos oss

Hvordan har vi det her hos oss i NBK er ikke opp til enkeltpersoner avgjøre fra dag til dag, eller uke til uke. Sportsplanen er klubbens plan for det sportslige tilbudet, vårt felles rammeverk. Dette felles rammeverket er vårt viktigste verktøy for å få til god, klubbstyrt aktivitet over tid.

Retningslinjer i forbindelse med aktiviteten

Vi ønsker å være rå på det å utvikle et godt lagsmiljø og klubbmiljø. Klubbens verdier forteller noe om hvilken atferd vi ønsker hos oss, og utfra dette har vi satt ned noen retningslinjer som vil bidra til å fremme vår kultur.

1. Alle lag har oppmøte senest 10 minutter før treningen starter. De første 5 minuttene her kan brukes til å sosialisering, mens de siste 5 minuttene brukes til å snakke om treningen, fair play, og annen info/holdningsarbeid.
2. Alle spillere og trenere hilser på hverandre ved oppmøte. Dette ved handshake, knoke eller andre hilsemetoder.
3. Uavhengig av fotballferdigheter og ambisjoner ønsker vi å være gode på fokus og intensitet. Vi gjør vårt beste på trening, og har forventninger til «tilstedeværelse» i økten.
4. Når treningen er over, bidrar alle spillere med å samle utstyr. Når utstyret er på plass, samler laget seg for å oppsummere treningen, holdningsarbeid eller annen relevant kommunikasjon. Her oppfordrer vi også spillerne til å komme med sine tilbakemeldinger.
5. For å bygge identitet, fellesskap og tilhørighet oppfordrer vi alle til å stille i NBK-tøy i forbindelse med klubbens aktiviteter, spesielt trening og kamp.
6. Våre ungdom- og seniorkamper skal være en sosial møteplass. Derfor oppfordrer vi våre spillere til å se lagets og klubbens kamper. Kiosken skal være åpen.
7. Vi reiser på sommercup i lag, som en klubb. Dette er en viktig arena for å bygge fellesskap på tvers av årsklasser. Vi oppfordrer trenere, spillere og andre reisende til å støtte alle NBK-lag.

Vi skal utfordre spillerne våre utover bare fotballaktiviteten. Dette er oppgaver gitt til 2-4 spillerne i et «kapteinsteam» som rullerer på oppgaven ukentlig. Alle spillerne skal i løpet av året inngå i dette kapteinsteamet. Arbeidsoppgavene går ut på:

1. Passe på at alle spillerne trives på trening.
2. Et ekstra ansvar for å inkludere og «passe på» nye spillere og hospitanter.
3. Et ekstra ansvar for å passe på at vi holder fokus på fotballtreningen.
4. Etter hvert som vi beveger oss opp i ungdomsfotballen kan også oppvarming delegeres til «kapteinsteamet». Det er da viktig at trenere følger opp og ser til at vi gjennomfører skikkelig.
5. Andre oppgaver trenerteamet ser på som passende og utviklende.

Hensikten med dette er å gi spillerne ansvar og eierskap til egen treningshverdag. Vi ønsker barn og ungdom som tar ansvar for seg selv og de rundt seg. Hos oss er vi opptatt av at de rundt oss har det bra.

Trivselsansvarlig har ansvar for organiseringen, mens trenerteam følger opp i hverdagen.

Organisering av trening

For å få best mulig utbytte av fotballtreningen er vi opptatte av at økten skal være godt organisert og effektiv. Dette betyr at vi har en tydelig plan for hva vi ønsker å trene på, samt bruker kort tid mellom øvelser og spill. Da få barna og ungdommen deltatt i mest mulig aktivitet når de er hos oss.

Vi skiller normalt mellom fem ulike aktivitetskategorier; sjef over ball, spille med og mot, smålagspill, scoringstrening og storbanespill. Fram til og med barna blir 11 år, har vi definert ca. hvor mye tid en skal bruke på de ulike aktivitetskategoriene i treningen.

Fra 12 år og opp jobber vi videre med de samme aktivitetskategoriene, men en får litt mer frihet til å tilpasse dette etter lagets modning og ferdighetsnivå.

Alder:	Sjef over ball	Spille med og mot	Smålagspill	scoringstrening	Storbanespill
6-7 år	40%	10%	40%	10%	0%
8-9 år	30%	20%	40%	10%	0%
10-11 år	20%	30%	40%	10%	0%
12-15 år	15%	20%	20%	15%	30%

Storbanespill er definert som spill 7v7 eller flere.

Fra 16 år og skiller vi mellom satsingslag og det ordinære fotballtilbudet. Satsingslagene tilpasser økt etter spillernes behov, mens en i det ordinære tilbudet tilpasser seg gruppens ønsker og ambisjoner.

Lagets organisering

For at vi skal lykkes med å skape god aktivitet og trivsel i trygge rammer, er vi helt avhengig av en god organisering rundt våre lag. Godt sammensatte team og kontinuitet rundt laget er en avgjørende faktor for at flest mulig blir med lengst mulig. Vi trenger positiv energi og initiativtakere i foreldregruppen, og alle kan bidra til å skape et godt miljø. For at vi skal lykkes med dette skal alle lag ha på plass følgende roller:

- Hovedtrener
- Trener
- Trivselsansvarlig
- Lagleder
- Dugnadsansvarlig

Hovedtrener: Har det sportslige ansvaret for trening og kamp, og ser til at laget følger klubbens sportsplan. Har kontroll og delegerer oppgaver til resterende trenerteam.

Trener: Deltar i aktiviteten i kamp og trening. Støtter hovedtrener i arbeidet med å legge til rette for god aktivitet.

Keeperansvarlig: Vi ønsker at en person i vært trenerteam skal ha rollen keeperansvarlig. Vedkommende har ansvar for at keeperen får oppfølging i treningshverdagen og relevant oppvarming i kamp og trening.

Trivselsansvarlig: Deltar på trening minimum en dag i uken. Følger opp barna utenom sportslig og snakker med det som trenger det. Opptatt av at alle blir «sett». Trivselsansvarlig har også ansvar for ukentlig oppfølging av «kapteinsteam».

Lagleder: Kontaktperson for kullet inn mot NBK sin administrasjon og motstanderlag i forbindelse med kamper. Lagleder har ansvar for at informasjon fra administrasjonen går til foreldre/spillere og de andre lederne i teamet i årgangen, i tillegg til noen praktiske oppgaver rundt laget.

Dugnadsansvarlig: Setter opp dugnads- og kjøreliste for året og er lagets kontaktperson inn mot klubb i forhold til dugnader.

Sosialansvarlig: Sørger for at laget møtes utover ordinær fotballtrening. Samlinger kan være fotballrelatert, men en kan også gjøre helt andre ting. Alle lag skal gjennomføre minst 4 sosiale samlinger utover ordinær aktivitet. Dette kan være frukt/kvelds etter trening, gåtur, annen aktivitet, quiz osv. Her inviteres alle spillere som tilhører laget.

Alle roller, unntatt hovedtrener kan deles blant flere. Vi skal ha minst to trenere pr. Lag. Utover dette har vi en trener pr. 8 barn.

Dere kan lese mer om lagets organisering her: <https://www.nbksport.no/organisering-av-sttteapparat>

Trener i NBK

Først og fremst vil vi si tusen takk til deg som er trener i NBK, eller i fotballen generelt. Vit at du er en nøkkelperson i mange barn og ungdommer sine liv. Du er den som legger til rette for trygge rammer,

gode mestringsopplevelser og uforglemmelige øyeblikk. Du er den som bygger samhold, og passer på at alle blir sett og akseptert for den de er. Du er den som inspirer, veileder og utfordrer spilleren, på vei mot deres drømmer. Takk!

Videre har vi satt opp noen punkt, som skal kjennetegne våre trenere.

NBK-treneren er:

Mestringsorientert

Vi skiller ofte mellom det å være mestringsorientert og resultatorientert. Den mestringsorienterte treneren er mer opptatt av at spillerne gjør gode prestasjoner, utfra egne forutsetninger, enn at laget vinner kampen. Vi ønsker å skape et miljø hvor vi er opptatt av å gjøre vårt beste, utvikle på det vi trener på og tørr å fortsette selv når vi blir utfordret. Gode prestasjoner og mestringsfokus vil føre til gode resultater i dag, men også på sikt skape de beste prestasjonene. Vi hyller spillerne som lykkes med det de tidligere ikke klarte, og vi heier frem de gode opplevelsene på banen. Dette vil bidra med å gi spillerne trygghet og selvtillit de kan ta med seg ut på fotballbanen, men også videre i livet.

Mestringsorientert klima	>	<	Resultatorientert klima
Fokus på å bli bedre	>	<	Fokus på å være best
Sammenligner seg med seg selv	>	<	Sammenligner seg med andre
Fokus på å gjøre sitt beste	>	<	Ikke nok å gjøre fremskritt om andre er bedre
Trening og innsats er viktigere enn talent	>	<	Mener at talent er medfødt
Er tålmodig	>	<	Konkurransen er gøy når man får til det man har trent på
Å vinne betyr ikke alt	>	<	Å vinne er viktigst
Viktig å mestre, forbedre seg og lære ny aktivitet	>	<	Ikke helt fornøyd når egne prestasjoner er under egne forventninger
Er konsentrert	>	<	Gir opp om det ikke er mulig å vinne, og bruker energi på å engste seg for at man ikke skal få det til
Søker utfordrende oppgaver for seg selv	>	<	Velger heller en enkel oppgave for å lykkes enn en vanskelig oppgave der det er fare for å mislykkes
Er læringsoptimist	>	<	Er læringspessimist

(hentet fra NFF).

Strukturert og forberedt

NBK-treneren jobber strukturert og er forberedt til økt. Dette betyr at vi har en plan for hver økt vi skal gjennomføre, med en konkret målsetning om hva vi skal jobbe med på feltet. Tema og læringsmål kan du lese mer om under «læringsmål i kamp og trening».

For at hele trenerteamet skal være best mulig forberedt bør øktplaner deles i trenerteamet i forkant av økten. Å jobbe med samme tema og øvelser over flere uker vil hjelpe spillerne til å gjenkjenne øvelsene og læringsmålene vi jobber med. Det gjør det også lettere for trenerteamet fungere som en enhet. Det er viktig at alle trenere inkluderes i treningen og har sin rolle, da er det helt klart en styrke at alle vet hva vi skal trene på når vi kommer på treningen. Hvert trenerteam bør også utvikle gode rutiner for å gjøre treningen så effektiv som mulig, her kan en for eksempel dele inn lag på forhånd, eller fordele arbeidsoppgavene gjennom økten, slik at vi får brukt mest mulig tid på fotball.

Et godt forbilde

Husk at du som trener er den viktigste rollemodellen i laget og at din atferd gjenspeiles av spillerne. Vi skal derfor ikke kimse av sitatet «be the change you want to see in the world». Våre kjerneverdier er definer gjennom atferd og handlinger. Hvordan du som trener kommuniserer og oppfører deg har større påvirkning på utøverne enn hva du sier om hvordan en bør oppføre seg. Positiv kommunikasjon, energi og kroppsspråk er helt avgjørende for å få frem budskapet. Din oppførsel i ulike situasjoner kan i stor grad påvirke hvordan utøverne selv håndterer lignende situasjoner – for eksempel:

- Hvordan du som trener kommuniserer om du er uenig i en dommeravgjørelse
- Hvordan du som trener håndterer tap eller seier, eller om noen gjør en feil
- Hvordan gruppen oppmuntrer hverandre
- Hvordan man snakker med og om motspillere.

Det må være samsvar mellom det du sier og det du gjør som trener, leder og voksenperson. Klarer du å få til det, skaper det tillit til deg som trener, og det vil forsterke relasjonen mellom trener og utøver. Tenk derfor gjennom, og forsøk å etterlev disse punktene:

1. Ha smilet på lur, dette øker sannsynligheten for at resten av gruppen blir i godt humør.
2. Skryt mye, og skryt av alle. Alle spillere har gode egenskaper, og det er vår oppgave som trener å fremheve nettopp disse. Fremhev spillere som er flinke å skryte av andre. Positiv atferds forsterkning øker sannsynligheten for at laget utvikler et positivt utviklingsmiljø.
3. Inkluder alle. Vi er ett lag som jobber, vinner og taper – SAMMEN. Vi trenger ulike typer i et lag. Alle spillerne har gode egenskaper, fremhev disse.
4. Jeg er her for spilleren, ikke meg selv. Satt på spissen, «ingen spillere kommer på trening for at treneren skal ha noe å gjøre på fritiden». Legg til rette for medbestemmelse og ta imot innspill fra spillergruppen.
5. Tilbakemeldinger og god kommunikasjon er viktig for å bygge en god relasjon. God veiledning er konkret og presis: Hva var bra? Hva er grunnen til at det var bra? For å skape refleksjon og selvstendige utøvere kan det være fint å spørre utøverne før man gir egen tilbakemelding: Hva gjorde du bra? Hva var grunnen til at det ble bra? Hvordan kunne vi gjort det bedre?

Utviklingsorientert

NBK treneren er opptatt av å legge til rette for både sportslig og menneskelig utvikling hos våre spillere. For å få til dette må en også være opptatt av å utvikle seg selv. Du er nysgjerrig og utforskende, og bruker tid på erfaringsutveksling og kompetanseheving. I NBK har vi mange arenaer hvor vi legger til rette for dette; trenerkurs, trenerveiledning og trenerforum er noen eksempler. Ved å delta på disse samlingene vil en ikke bare utvikle seg selv, men bidra til å utvikle fellesskapet.

Trener, men også mamma eller pappa.

Kombinasjonen trener/lagleder og mamma/pappa er en dobbeltrolle svært mange har hos oss. Dette er klubben takknemlige for, men også avhengig av. I Norge er det enormt mange mammaer og pappaer som er dyktige fotballtrenere.

Noen fallgruver lurer likevel i bakgrunnen med denne dobbeltrollen. Ofte blir vi som mamma eller pappa for strenge mot egne barn (minst spilletid og mest kritikk), eller helt motsatt (mest spilletid og

mest oppmerksomhet). Å være klar over at «blod er tykkere enn vann», er starten på å bli god i dobbeltrollen trener–mamma/pappa. Det er viktig at vi er åpne på at dette kan være utfordrende. Når vi er på fotballtreningen eller kamp, se laget framfor barnet ditt. Det er en god egenskap.

Du kan lese mer om «trenervett» på NFF sine nettsider:

<https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/verdier-og-virkemidler/trenervett/#Toppen>

Trenerutvikling i NBK

I NBK skal vi legge til rette for utvikling av våre trenere. Dette arbeidet består blant annet av trenerveiledning, trenerforum og trenerkurs. I tillegg til dette ønsker vi å være tilgjengelig for våre trenere gjennom deltakelse på møter og god dialog både fysisk og over telefon.

Trenerveiledning:

Vi har flere trenerveiledere i klubben som skal følge opp våre lag i barne-, ungdoms- og seniorfotballen. Hovedoppgaven til en trenerveileder er å hjelpe trenere til å reflektere over aktiviteten og egen praksis. Gjennom å stille gode spørsmål skal trenerveilederen skape refleksjon hos treneren som vi tror er viktig for trenerens utvikling. I tillegg til dette kan trenerveilederen dele egne erfaringer og på tvers av klubbens trenere, og på denne måten fungere som en samtalepartner i arbeidet med å legge til rette for best mulig aktivitet. Vi ønsker også at våre trenerveiledere er delaktig i gjennomføringen av trenerkurs og trenerforum.

Trenerkurs og Trenerforum.

I NBK holder vi minst 4 trenerforum i året. Hvert forum har ulike tema og innhold. God fotballaktivitet er helt sentralt i alle forumer. Her kan det bli presentert faglig innhold, erfaringsutveksling i grupper, case-basert arbeid og praksis på feltet. Trenerforum skal i utgangspunktet arrangeres i januar, mars, august og oktober. I tillegg til trenerforum arrangerer vi årlig hele grasrottrenerkurset. Grasrottrenerkurset (UEFA c-lisens) består av fire delkurs:

- Grasrot 1: Barnefotballkurset (aktivitetsleder)
- Grasrot 2: Barnefotball: Flest mulig med kvalitet
- Grasrot 3: Mot ungdom
- Grasrot 4: Ungdomsfotball: Lengst mulig – best mulig

NBK er sertifisert som kvalitetsklubb. Dette medfølger at NFF stiller krav til kompetanse på våre trenere og ledere. Vi har derfor utformet noen enkle retningslinjer til hva vi ønsker av kompetanse på våre trenere, for å sikre best mulig aktivitet og trivsel spillerne i barne- og ungdomsfotballen. Disse finner du i vår **kompetanseplan**.

Rekruttering – Se rekrutteringsplan

Sett inn link:

Aktivitetstilbud – Trening

Pr. Tid har vi som klubb lagt til rette for følgende aktivitetstilbud på ukentlig basis:

Alder	lagstrening	Klubbtrening	Keepertrening	FFO
6 år	1	0	0	0
7-8 år	2	0	0	3
9 år	2	0	0,5	3
10-11 år	2	1	0,5	3
12-15 år	2	2	1	0
16-19 år	2-4	0	1-2	0
Satsing 16 år	4	0	1	0
Satsing 19 år	4	0	1	0
Senior A-lag	3	0	0	0
Senior B + aktivitetslag	1-2	0	0	0
OB/Vet (Herrer)	2	0	0	0

Lagstrening

Lagstrening er sammen med kamptilbud det som danner grunnlaget for det ordinære fotballtilbudet i klubben. Dette drives på dugnad, i stor grad av foresatte. For lagene som er en del av klubbtreningstilbudet legger til rette for to fotballtreninger i uken. For de eldre lagene legger klubben til rette for et passende aktivitetsnivå i samråd med spillergruppen.

Utover lagstrening har vi mange andre ekstratilbud for de som ønsker å delta på mer fotballaktivitet. Sammen utgjør klubbens ekstratilbud «NBK Akademiet».

Barnefotballen: 6-12 år

NBK ønsker å opprettholde fotballtilbudet i barnefotballen lokalt, gitt at vi har nok spillere. Dersom en av skolekretsene ikke har nok spillere selv, vil vi sette inn tiltak som gjør at vi har nok spillere. Dette løses i samråd med sportslig ledelse. Utgangspunkt for tiltak er:

1. Samarbeide med jevngamle i samme kjønn, i annen skolekrets
2. Samarbeide med årskull over/under, etter avtale med sportslig ledelse

Uansett hvordan en løser slike utfordringer, skal årskullene samles når de kommer inn i ungdomsfotballen.

Ungdomsfotball: 13-19 år

Det året spillerne fyller 13 år går de inn i ungdomsfotballen. For å ivareta fellesskapet på tvers av ambisjonsnivå og interesse, skal vi i NBK så langt det lar seg gjøre legge til rette for at gutter og jenter i samme årskull, trener samtidig på samme sted. Venner skal kunne gå i lag til og fra trening, uavhengig av deres motivasjon, ambisjon og ferdighetsnivå.

Dette er en tid hvor ungdommene går gjennom mange overgangsfaser, både i idretten, skole, og «i seg selv». I NBK er derfor overgangen til ungdomsfotballen et år hvor vi ønsker «ro». Spillerne skal få ha det kjekt med fotballen og få muligheten til å spille med sine venner. Samtidig skal vi etterstrebe å best mulig legge til rette for at aktiviteten skjer på spillernes egne premisser. Noen ønsker å trene

mye og hardt, andre ønsker å trene litt og være sosial. Det er viktig at vi innad i laget og i relasjonen mellom spiller og trenerteam gjør noen forventningsavklaringer for hvordan vi vil ha det innad i laget. Ellers legger sportsplanen tydelige føringer for vårt fotballtilbud. Dette kan leses mer om i kapittelet om «kultur» og «Aktiviteten i NBK – Hvordan har vi det hos oss».

Om laget har nok spillere til å melde på flere lag i seriespill, er gruppen så stor at det ofte vil være hensiktsmessig å dele gruppen i to eller flere grupper underveis i treningen. Dette for å unngå at vi bruker for mye tid på organisering. I disse tilfellene ønsker vi å dele gruppen etter motivasjon, ambisjon og ferdighetsnivå. Vi skal ikke ha statiske grupper, hvor det ikke er flyt mellom gruppene. Hver enkelt spiller skal ha medbestemmelsesrett på hvilken gruppe en ønsker å tilhøre i hverdagen, og det skal være mulig å prøve ut begge grupper for å se hva som passer best for hvert individ. Vi tror at gruppene over tid vil sette seg på en god måte her. Utfra dette skal trenerne forsøke å best mulig legge til rette for hver enkel spiller.

Spillere som ønsker å være i den ivrigste gruppen vil møte høyere forventninger knyttet til prestasjon og oppmøte. Utover dette er klubbens verdsett tydelige på hvilken atferd vi kan forvente av alle våre medlemmer.

Utover det ordinære fotballtilbudet, har vi etablert tre satsingslag i ungdomsfotballen.

Våre satsningslag

I NBK har vi etablert tre satsingslag i ungdomsfotballen:

- G16-1
- J16-1
- G19-1.

Våre satsningslag skal fronte klubben på en god måte og være et flaggskip i regionen for spillere med høye fotballambisjoner. Dette skal være lag som de ivrigste spillerne på aldersbestemte lag ønsker å strekke seg etter. For å gi våre egne spillere noe å strekke seg etter, ønsker vi å delta på det høyeste nivået vi kan tilby, som f.eks. 1. divisjon i lokal serie og enkelte turneringer som holder et høyt nivå. Vi som klubb vil alltid bli målt etter hvilket nivå våre A-lag spiller på, og vi er enige med NFF om at topp og bredde henger sammen. Vi ønsker derfor å legge til rette for at flere spillere skal ta steget opp på våre A-lag, og kanskje enda lengre. Gode lag og spillere som trener og presterer godt, i tråd med klubbens verdier, vil være gode forbilder for resten av klubben. Dette vil skape positive ringvirkninger for klubben i sin helhet.

Først og fremst handler våre satsingslag om å utvikle gode holdninger, lag og spillere. Vi skal skape en positiv kultur, med en motivert gjeng som ønsker å trene mye og godt. Gjennom dette initiativet tar NBK en mer tydelig og ledende rolle i utviklingen av fotballtilbudet i regionen. Klubbens visjon, «Klubben å vokse i», og klubbens verdier danner grunnlaget for dette arbeidet. Vi signaliserer en tydeligere fotballsatsing i Nordhordland. Gjennom god dialog med omliggende klubber ønsker vi å legge til rette for, og sikre et best mulig fotballtilbud for de aller ivrigste spillerne i hele vår region.

På alle nivå, også A-lagsnivå, skal spillerutvikling stå sentralt. På våre satsningslag vil det imidlertid være et større fokus på resultatoppgjør enn på aldersbestemte lag. Dette vil gjenspeiles i de

prioriteringer som skjer spesielt i kampsituasjon. Spillerne som deltar på våre satsingslag, vil oppleve at det stilles noe høyere forventninger. Vi har laget en forventningsavklaring som skal ligge i bunn for deltakelse. Disse kan du lese mer om i kapittelet «Utviklingstiltak».

Sammenslåtte konkurranseklasser

I tilfeller hvor kretsen legger opp til sammenslåtte konkurranseklasser fra 14 år og opp, som går over flere årskull, skal gruppene slås sammen og tilbudet etableres med utgangspunkt i:

- Spillerens motivasjon til trening
- Spillerens modning
- Spillerens ambisjoner
- Spillerens ferdighetsnivå

NBK Akademiet

NBK Akademiet er et samlebegrep for klubbens ekstratilbud; klubbtrening, keepertrening, fotballfritidsordning (FFO) og aktivitetsdager.

Klubbtrening

I vår modell har alle lag fra 12-15 år tilbud om to lagstreninger i uken. For spillere som ønsker å trene mer, kan de delta på våre klubbtreninger. NBK Klubbtrening er vårt «akademertilbud», som tilbys alle spillere i vår region. Vi ser mange fordeler med dette:

- Ta ned belastningen for frivillige som bidrar som lagstrenerne.
- Bygge relasjoner på tvers av årskull, og på den måten styrke fellesskapet i klubben.
- Bruke klubbens ungdommer til å trene barn og ungdom som en inngang til trener- og arbeidslivet.
- Få utbytte av flinke trenere som ikke har tid og kapasitet til å trene laget på «fulltid».
- Homogene treningsgrupper basert på motivasjon, ferdighet og modning.
- Vi senker terskelen for å delta på lagsaktivitet, uten at dette går utover de ivrigste sitt aktivitet- og treningstilbud.
- Styrke treningstilbudet for de som ikke har fått hospitert med andre lag.

Du kan lese mer om klubbtrening på våre nettsider:

<https://www.nbkspport.no/nbk-klubbtrening>

Keepertrening

I NBK har vi som mål å gi keeperne ekstra oppfølging utover eget lagstilbud, hvor de følges opp av keepertrener. Her skiller vi mellom keepertrening i barnefotballen og ungdomsfotballen. I barnefotballen tilbyr vi i utgangspunktet keepertrening annenhver uke, mens i ungdomsfotballen er det ukentlig aktivitet.

Keepertrening i barnefotballen ledes av våre egne ungdomskeepere, i samarbeid med en voksen leder for tilbudet.

I ungdomsfotballen ønsker vi å benytte klubbens seniorkeepere, eller andre eksterne trenere til å lede treningene.

Fotballfritidsordning (FFO)

Vår FFO-tilbud kan variere noe fra år til år, med utgangspunkt i interesse og andre tilpasninger for å treffe målgruppen best mulig. Utgangspunktet er at vi ønsker å tilby et alternativ til dagens SFO, hvor spillerne får være aktive og delta i fotballek og fotballtrening.

Du kan lese mer om vårt FFO-tilbud her:

<https://www.nbksport.no/nbk-akademiet-ffo>

Våre øvrige voksentilbud

Våre øvrige seniortilbud vil i stor grad styres av spillerne som i enhver tid er i klubben. I utgangspunktet ønsker vi å ha et fotballtilbud for alle. Dette er styrt gjennom ulike treningstilbud; øvrige seniorlag, NBK aktivitetslag, og oldboys/veteran.

B-lag:

Det er ønskelig at våre B-lag skal ha et samarbeid med klubbens A-lag og de eldste ungdomslagene. Tilbudet består av trening og kamp. Vi ønsker at dette skal være en arena for klubbens A-lagsspillere som trenger mer spilletid, juniorer som skal få seniorerfaring, samt de spillerne fra lagets tropp som ønsker å være en del av en god treningshverdag og godt miljø. Spillertropp settes i samråd mellom hovedtrener og sportslig ledelse.

NBK Aktivitetslag:

Dette er et lavterskeltilbud som er åpent for alle som er for gammel for ungdomsfotballen. Vi har en fellestrening i uken, og deltar ikke i seriespill. Det går også an å kombinere tilbudet med øvrige tilbud i klubben.

Øvrige voksenlag:

For øvrige seniorlag forsøker klubben etter beste evne å tildele treningstider etter ønske fra spillergruppen. Tilbudet kan samkjøres med NBK aktivitetslag. Deltar i seriespill etter avtale med administrasjonen.

Oldboys/veteran:

NBK ønsker å være representert i både oldboys og veteran. Dette for å gi et best mulig differensiert tilbud til våre medlemmer. Tilbudet er åpent for alle i rette alder. Klubben forsøker å tildele treningstider etter ønske fra spillegruppen. Deltakelse i seriespill etter avtale med administrasjonen.

Stjernelag i NBK

Vi er stolte av vårt stjernelagstilbud i fotball. Stjernelag er et tilbud til personer med nedsatt funksjonsevne eller personer som faller utfordret av det ordinære fotballtilbud av ulike grunner. Ikke bare beriker stjernelaget vårt mangfold, men de var også første laget i NBK sin historie til å hente hjem gullet i Norway cup. En bragd og et trofe klubbens barn og unge ser opp til og har drømmer om å selv oppnå. Sammen ønsker vi å skape gode fotballopplevelser for alle våre stjernespillere.

Det er viktig at alle klubbens trenere for barne- og ungdomslag kjenner til dette tilbudet slik at de kan videreformidle spillere som har utfordringer med å integreres i de ordinære lagene. Alternativt risikerer man å miste flere spillere som utvilsomt vil ha positive opplevelser gjennom tilrettelagt fotball.

Praktisk gjennomføring av treninger, kamper og turneringer

Vårt stjernelag trener 1-2 gang pr. uke. Aktiviteten skal driftes i tråd med NFFs retningslinjer for Stjernelag. Klubben erkjenner at dette er en svært viktig sosial arena og møteplass for spillerne, og denne går på tvers av alder og kjønn. Spilleglede, aktivitet og sosialisering står sentralt. Verdigrunnlaget er tuftet på NBK sine verdier, med Fair Play, toleranse og trygge ramme i sentrum.

Jevnbyrdighet og mestring er viktig også innenfor stjernelag. Differensiering foregår her i liten grad etter alder, men hovedsakelig etter funksjonsevne.

Utover treninger har stjernelagene en kamparena i form av spill i stjerneserien og deltakelse i en årlig turnering (Landsturneringen/Norway cup). I forbindelse med turneringsdeltagelse skal alle spillere ha med egen støttekontakt/foresatt. Unntaksvis kan enkelte reise uten følge, men da etter avtale med trener.

Seriespill er basert på helgesamlinger. Ved seriespill i NBK-regi er det kretsen som organiserer halleie og betaling til kommunen. NBK står da ansvarlig for praktisk gjennomføring, inkludert dommere.

Forventninger til trenere

Hovedtrenere rundt stjernelag bør være personer med erfaring/skolering i arbeid med mennesker som har nedsatt funksjonsevne. De fleste spillerne på stjernelaget har en støttekontakt. Trenere rundt lagene må ha god oversikt over kontaklinformasjon på disse, og selvsagt inkludere dem i alle informasjonsskriv som gjelder kamper og turneringer. Treningsarenaen til stjernelagene er en unik arena for ungdom som vil bygge kompetanse og høste erfaringer i omgang med stjernespillere. Erfaringer viser at dette gir gjensidig læring og oppleves ekstra motiverende for spillerne. Trenere anbefales å holde dialog med klubbens ungdomsutvalg for å rekruttere kandidater til dette.

NBK Gatelag

Nordhordland Ballklubb (NBK) er stolt av å tilby et gatelag i samarbeid med Alver Kommune og NAV. Vår klubb er et bevis på at man ikke trenger å være en toppklubb for å bidra med et viktig samfunnsoppdrag. Vårt Gatelag er et resultat av et tett samarbeid med Alver Kommune, NAV Alver, engasjerte ansatte, trenere, frivillige og ikke minst de inspirerende deltakerne.

NBK Gatelag er et tilbud for alle som sliter, eller har slitt med alkohol og rus. Samarbeidet med Alver kommune og NAV, bidrar med to ansatte som følger opp gatelaget vårt. Gatelaget gir våre deltakere en følelse av fellesskap og tilhørighet, noe som er uvurderlig for de som kjemper mot rus, sosial angst og andre psykiske utfordringer. Hver trening og hvert møte bidrar til å bygge oppunder et varmere, inkluderende og sterkere samfunn, hvor målet er «flere dager uten rus».

En vanlig uke består av to treninger i uken, tirsdag og torsdag. I tillegg deltar laget med jevne mellomrom på kamper og turneringer mot lokale bedrifter, instanser eller andre gatelag.

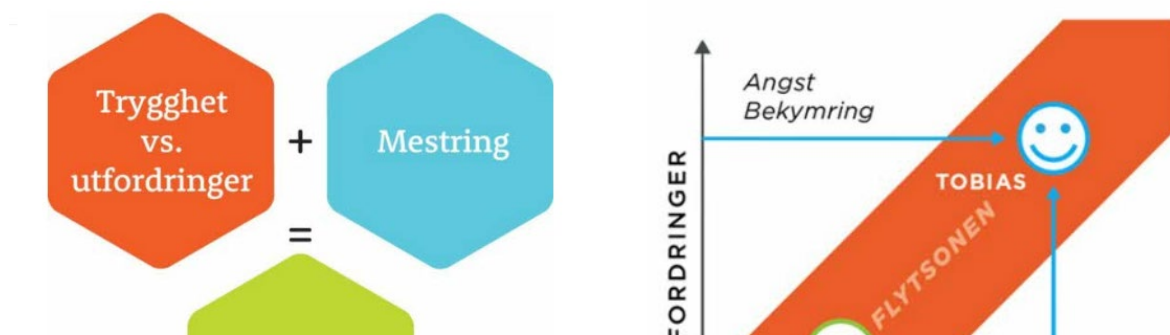
Differensiering



Ved positiv forskjellsbehandling skal vi ta utgangspunkt i hver enkelt spillers egenskaper og legge til rette for å videreutvikle disse, uavhengig av hvor godt utgangspunktet er.

I NBK differensierer vi på alle lag i klubben. NFF forklarer differensiering som “positiv forskjellsbehandling og individualisering”. I NBK ser vi mot skoleverket og mener at differensiering kan direkte oversettes til «tilpasset opplæring». I skolen er tilpasset opplæring en lovfestet rett, i fotballen er det noe vi etterstreber å få til på alle nivå. Målet med differensiering, eller tilpasset opplæring, er å skape en god balanse mellom mestring og utfordringer. Dette for å holde spilleren i «flytsonen». Spillere lærer ikke på samme måte og i samme fart. Å legge opp til at all aktivitet skal ha like utfordringer og premisser over tid vil være mindre motiverende og utviklende for spillerne. Vi må derfor tilrettelegge gjennom et differensiert tilbud i aktiviteten. Dette gjør vi ved å følge NFF sin formel for barne- og ungdomsfotballen:

Trygghet vs. Utfordringer + mestring = Trivsel og utvikling



Her kan du se eksempler på hvordan en kan differensiere på trening:

Organisering av økten: Varier aktiviteten slik at vanskelighetsgraden varierer gjennom økten.

Kommunikasjon og tilbakemeldinger: vær konkret i tilbakemeldinger, veksle mellom å utfordre og skryte. Sørg for at alle får nok ros. De fremste kan en gi flere utfordringer, mens de som ikke er kommet like langt blir veiledet.

Tid og rom: Tilpass banestørrelse og romforhold etter ferdighetsnivå

Ulikt repertoar: Spillere kan få ulike oppgaver i forhold til pasningsteknikk, måte å føre ball, eller hvilke vendinger en skal ta. Skal det skytes med trilleball imot, eller i fra.

Ulike læringsmoment: Gi spillerne individuelle tilbakemeldinger og læringsmål utfra egne forutsetninger. En kan gi de fremste ulike eller mer krevende utfordringer.

Ulik aktivitet: Utfra ferdighetsnivå kan en tilpasse aktiviteten. Eks i firkant: Noen kan spille 3v1 mens andre spiller 4v1. Noen utfordres 4v2 mens andre 5v2.

Hvem mot hvem: En kan pare opp spillere mot hverandre i mange aktiviteter, for eks. 1v1. Her kan en spille de fremste mot de fremste, forsvar mot angrep eller tilfeldig. Dette kan en gjøre med alle spillerne på samme bane. Det er smart å ha et bevisst forhold til hvem som pares opp med hvem.

Nivådeling i grupper i deler av økten: I noen øvelser deler vi spillerne i grupper etter ferdigheter for å gi flere mestringsopplevelser og utfordringer til spillerne.

Aktiv bruk av joker/overtallsspiller: Bruk flinke spillere som joker når en jobber med angrepsspill.

Trener som deltaker i aktiviteten: for å differensiere gjennom pasningskvalitet, involvering og presspill.

Bruk av betingelser: F.eks ved tema pasning/mottak, kan en bruke touchbegrensninger, maks 3 touch.

Tilpasset smålagsspill: Tilpass banestørrelse etter antall og ferdighet.

Nivådeling gjennom økten: Vi deler gruppen etter ferdigheter, modning og ambisjon, med hensikt å skape homogene treningsgrupper. Dette gjelder for NBK Akademiet og i ungdomsfotballen.

I NFF sine retningslinjer har de valgt å vise til eksempler på hvilke verktøy en bør bruke til ulik tid.

Som en kan lese av tabellen under starter vi å differensiere allerede fra de kommer inn i fotballen det året de fyller 6 år. Vi mener tabellen er både tydelig og god, og har derfor valgt å implementere denne i vår sportsplan.

Eksempler på Differensiering og tilrettelegging i økta	6-7 år	8-9 år	10-11 år	12 år	13 år	Fra 14 år
Ulik påvirkning gjennom forskjellige øvelser, læringsmomenter og krav til utførelse	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Vurder betingelser (touch, banestørrelse/form, antall spillere osv.) for utfordringer og mestring for alle	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Inndeling i grupper etter ferdighetsnivå i deler av økta	Nei	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Treningsgrupper delt inn etter nivå, eller treningsiver	Nei	Nei	Nei	*Dersom formålstjenlig	*Dersom formålstjenlig	*Dersom formålstjenlig

Hospitering

Hospitering betyr at en spiller deltar i aktivitet med et annet lag enn det spilleren normalt sett tilhører. Dette kan skje på to ulike måter; Systematisk hospitering og behovsstyr hospitering.

Systematisk hospitering er i tilfeller hvor spillere ikke får nok utfordringer på eget lag, og derfor deltar i trening og kamp med andre lag enn sitt eget. Hensikten er å gi spilleren større utfordringer for at fotballen ikke skal bli kjedelig. Dette er altså et verktøy vi hovedsakelig bruker inn mot de spillerne som har kommet lengst i sin utvikling, fysisk og/eller teknisk. Systematisk hospitering skal i samråd med sportslig ledelse.

Behovsstyrt hospitering er tilfeller hvor et lag eller en gruppe mangler spillere til å gjennomføre aktivitet. Typisk eksempel er når laget mangler en spiller til kamp. Dette skjer i dialog mellom trenersteam. Her må spillernes totalbelastning tas hensyn til.

Barne- og ungdomsfotballens hovedmål er å gi så mange barn som mulig et godt fotballtilbud og gode fotballopplevelser. Dette oppnår vi ved å gi spillerne trygge sosiale rammer, gode mestringsopplevelser, et differensiert treningstilbud og et jevnbyrdig kamptilbud. Vi ønsker å skape best mulig balanse mellom mestring og utfordringer for å tilrettelegge for utvikling for alle.

Hospitering kan være et viktig verktøy for å skape riktig balanse mellom mestring og utfordringer i tilfeller hvor det vurderes at spilleren har behov for større utfordringer enn en møter på eget lag. Dette kan for eksempel være opp en årsklasse eller på tvers av kjønn. Vi ser helst at systematisk hospitering skal være et supplement til eget lag sine treninger. I slike tilfeller skal sportslig ledelse kontaktes.

NBK legger ikke til rette for systematisk hospitering i barnefotballen for 6-9 åringer. I disse årsklassene mener vi det er mer hensiktsmessig å legge til rette for ekstratreninger for hele laget, eller drive med egentrening.

I aldersgruppen 10-12 og 13-15 år skiller vi mellom lagstrening og klubbtrening. Her får alle spillere som ønsker mer enn to økter i uken tilbud om 1-2 ekstratreninger. Vi mener dette vil dekke behovet for systematisk hospitering for de aller fleste spillerne i denne aldersgruppen. Spørsmål utover dette rettes til sportslig ledelse.

Det kan likevel være nødvendig med behovsstyrt hospitering. Når dette er aktuelt, skjer det i dialog mellom trenerteamene til de aktuelle lagene før foresatt og spiller kontaktes. Sportslig ledelse tar en gjennomgang med hovedtreneren før vår- og høstsesong.

Fra året spilleren fyller 16 år legger klubben til rette for systematisk hospitering for de spillerne som har behov for det. Det vil også være tilfeller av behovsstyrt hospitering. Både systematisk og behovsstyrt hospitering skal avtales med hovedtrener på begge lag før spiller og foresatte informeres. Sportslig ledelse kan kontaktes ved uenigheter eller usikkerhet på hvordan dette best mulig kan løses.

Frafall

Historien om norsk idrett viser at over halvparten av alle aktive barn og ungdommer slutter med organisert aktivitet før de fyller 17 år. Mange av disse er fremdeles aktive selv etter de har sluttet med fotball. Frafallene kommer ofte i sammenheng med andre overgangsfaser i livet. Dette kan være skolebytte, typisk overgangen fra barne- til ungdomsskolen eller videre til vgs. Vi må derfor være ekstra oppmerksom i disse tidene og snakke med spillerne, "hva skal til for at du skal fortsette å spille, og trives med fotballen?".

Selv om det normalt sett både komplekst og flere årsaker til at spillerne slutter, er det ofte tre hovedårsaker som går igjen:

- Manglende mestring
- Manglende medbestemmelse
- «Det blir for seriøst»

Det er viktig at vi som klubb evner å tilpasse både fotballtilbudet og treningen best mulig til hvert enkelt individ (differensiering). Alle spillere skal kunne gå hjem fra hver trening med en følelse av at «i dag har jeg lyktes» med noe.

Medbestemmelse er helt sentralt innen motivasjonsteori, og det er viktig at vi lytter til hverandre; spillere, trenere, støtteapparat og andre. Spillerne må få være med å påvirke egen hverdag, og deres stemme bør alltid lyttes til når det skal tas avgjørelser. At mange spillere opplever at «fotballen blir for seriøst», er noe vi bør ha i bakhodet. Vi må legge til rette for aktivitet på spillernes premisser, og være

ærlige på at noen vil mer enn andre, og det er helt greit. Så må vi snakke med spillerne, «er det noe vi burde gjort annerledes her?» og «hva skal til for at du fortsetter å spille fotball?».

Kapittelet om frafall skal implementeres i vår rekrutteringsplan.

Kamparena og cupdeltagelse

I dette kapittelet tar vi for oss retningslinjer for kamp, seriespill og cupdeltagelse. Innledningsvis ser vi på det som er likt uavhengig av nivå, før vi ser nærmere på forskjellene i de ulike alderstrinnene.

Spillformer og lagspåmelding:

Alle barn og ungdom skal ha tilbud om å delta i seriespill. Dette gjelder både i barne- og ungdomsfotballen. Dersom et lag eller kull ikke er nok spillere til å delta i seriespill, vil laget bli slått sammen med annen skolekrets eller annet årskull.

3v3 = Fra det året barna fyller 6 og 7 år

5v5 = Fra det året barna fyller 8 og 9 år

7v7 = Fra det året barna fyller 10 og 11 år

9v9 = Fra det året barna fyller 12 og 13 år

11v11 = Fra det året barna fyller 14 år

Det er også helt vanlig at ungdom på 14 år eller eldre spiller 7er fotball. Dette skjer i de tilfellene laget er for mange spillere til å delta i seriespill med kun ett 11er-lag, men ikke er nok til å stille med to 11er lag. Ulike turneringer tilbyr forskjellige spillformer.

En anbefalt kamptropp ser slik ut:

3er = 5 spillere

5er = 7-8 spillere

7er = 9-10 spillere

9er = 12-13 spillere

11er = 14-16 spillere

I noen tilfeller hvor spillergruppen ikke helt matcher antall spillere i en kamptropp, skal ikke en enkeltspiller oppleve å bli ekskludert fra kamptilbudet.

Når vi melder på lag skal en ikke telle spillerne på mer enn ett lag. Lagspåmelding skjer i samråd med sportslig ledelse.

Kampen

Barne- og ungdomsfotballens hovedmål er å gi så mange barn som mulig et godt fotballtilbud og gode fotballopplevelser. Dette oppnår vi ved å gi spillerne trygge sosiale rammer, gode mestringsopplevelser, et differensiert treningstilbud og et jevnbyrdig kamptilbud. Målet er å skape best mulig balanse mellom mestring og utfordringer for å tilrettelegge for utvikling for alle.

Barne- og ungdomsfotballen styres av både regler og retningslinjer. Disse har bakgrunn i vår visjon, våre verdier, NFFs Breddereglement og idrettens barnerettigheter og bestemmelser

(Barneidrettsbestemmelsene). NFF støtter og forholder seg til bestemmelsene vedtatt av norsk idrett.

- Norges fotballforbund

Våre verdier og sportsplanen skal alltid etterleves i forbindelse med gjennomføring av kamp. Kampen skal sees i lys av treningshverdagen, og vi jobber med de samme læringsmålene i kamp som trening.

Barnefotball

I barnefotballen føres det ikke resultat eller tabeller. Dette for at leken og gode mestringsopplevelser skal stå i høysetet. Vi skal legge til rette for jevnbyrdige kamper, og heier på gode prestasjoner.

Barnefotball 6-9 år

Vårt ukentlige fotballtilbud starter opp det året barna fyller 6 år. Det tilbys ikke seriespill før det året barna fyller 7 år. I årsklassene 7-9 år, spilles det ikke ordinært seriespill. Disse spiller i turneringsformat. Det betyr at laget settes opp i en gruppe med andre lag. Det arrangeres flere kamper på samme dag gjennom sesongen. Dette fordi kampene er korte, og det ikke er ønskelig at barna bruker mer tid på reising enn de får på kamp.

Om vi skal delta i seriespill med flere lag, skal lagene være jevnbyrdige. Vi skal ikke ha «faste lag», men disse skal rulleres på gjennom sesongen. Vi oppfordrer selvsagt alle til å være aktive og spille mye fotball.

I denne aldersgruppen bruker vi alle spillere i alle posisjoner på banen. Dette for at spillerne skal erfare ulike situasjoner på banen.

Barnefotball 10-12 år

Vi har nå beveget oss opp i 7er og 9er fotball. Det er i denne aldersgruppen vi starter det ordinære seriespillet med ukentlige hjemme og bortekamper. Avdelinger og terminliste kommer før sesongen starter.

Alle barn skal ha tilbud om å delta i seriespill. Om vi skal delta i seriespill med flere lag, skal lagene være jevnbyrdige. Vi skal ikke ha «faste lag».

I denne aldersgruppen tester spillerne ut ulike posisjoner, men for å skape trygghet i rollen hos enkeltspillere kan noen få mer faste roller. Dette for å sikre at spillerne skal erfare ulike situasjoner på banen.

Ungdomsfotball

I ungdomsfotballen vil en møte flere utfordringer som preger hverdagen. Spillerne går fra å være barn til å bli ungdom. De begynner på ungdomsskolen og puberteten er nær. I likhet med innføring av karakterer på skolen begynner vi nå også å føre resultater og tabeller. Spillerne blir eldre og det er stort språk i spillernes motivasjon, ambisjoner og interesse. Det er viktigere enn noen gang at vi differensierer tilbudet i større grad til å treffe enkeltspillerne i laget sine ønsker og behov. Alle våre ungdommer skal ha tilbud om å delta i seriespill.

Klubben sitt fokus i ungdomsfotballen er å legge til rette for gode utviklingsarenaer for våre spillere. Det er prestasjonene vi skaper på individnivå og som lag som er viktig. Vi jobber selvsagt med mål om å vinne fotballkamper, men vi er mer opptatt av utvikling enn selve resultatet.

Ungdomsfotball 13 år:

Det er dette året vi slår sammen de ulike skolekretsene om det ikke har skjedd tidligere. Om vi skal delta i seriespill med flere lag, er vårt utgangspunkt at nylig sammenslåtte lag skal være jevnbyrdige. Vi ønsker ikke å ha «faste lag», men at det er flyt mellom de påmeldte lagene, da selvsagt innenfor regelverket om antall spillere en kan flytte mellom lagene i hver kamp. Sportslig ledelse vil i god dialog med trenerteam ha ekstra fokus på dette i det første året i ungdomsfotballen.

I ungdomsfotballen tester spillerne fremdeles ut ulike roller, men de begynner å få 1-2 mer faste roller som går igjen. Det kan være hensiktsmessig å rullere noe for å utfordre spillerne i ulike roller. Enkelte bør få trygghet til å jobbe med «sin rolle» på banen.

Ungdomsfotball 14-19 år:

Når vi deltar i seriespill med flere lag, er lagene delt inn etter nivå og treningsiver. Vi ønsker ikke å ha statiske grupper, men at det er mulig å bevege seg mellom gruppene. Da selvsagt innenfor regelverket om antall spillere en kan flytte mellom lagene i hver kamp. Engasjement, motivasjon og ambisjoner skal virke positivt ved laguttak. I forkant av sesong skal sportslig ledelse i dialog med trenerteamet avklare rammene for hvordan rulleringen mellom lagene skal foregå.

Spillerne begynner å få faste roller på banen, men noen roterer fremdeles litt mellom ulike roller. Vi bør etter hvert få spillere som er trygge i rollene sine. Det kan være hensiktsmessig å rullere noe for å utfordre spillerne i ulike roller. Enkelte bør få trygghet til å jobbe med «sin rolle» på banen.

Spilletid

Fotball handler først og fremst om glede. I lys av våre verdier er det helt sentralt at alle spillere får mulighet til å bidra i kampen. Da er det viktig med tydelige retningslinjer angående spilletid. Vi er helt tydelige på at alle barn i trening skal ha et kamptilbud. Alle skal også oppleve å starte kamper jevnlig.

Dersom laget har mange ivrige spillere og det er ønskelig med et utvidet kamptilbud, kan det meldes på et «overbyggingslag». Dette betyr at en melder på et lag i årskullet over sitt eget. Dette skal komme i tillegg til ordinær lagspåmelding med jevnbyrdige lag. Noen av fordelene med dette er regler for flytting av spillere mellom lag. Påmelding av overbyggingslag skal alltid være avklart med sportslig ledelse.

Hospitering kan være et godt alternativ om interessen ikke er stor nok for et overbyggingslag.

Utover dette har vi følgende retningslinjer i aldersbestemt fotball:

Barnefotball 6-12 år

Alle barn som jevnlig deltar på trening, skal ha tilbud om deltakelse på serieturnering. Alle spiller tilnærmet like mye i kamp. Når laget deltar i turneringer, skal alle spillere få tilbud om tilnærmet lik spilletid i turneringen sett under ett.

Lag i 9-års klassen kan melde på et overbyggingslag, dersom det er formålstjenlig. Da skal alle som ønsker få tilbud om å delta. Spilletid fordeles som vanlig.

10-12 år: Dersom vi er for mange spiller i laget til å ta med alle på kamp, kan en utelate noen spillere fra kamptropp. En kan se på treningsoppmøte her, men skillet fra de som spiller mest og minst, bør være under to kamper gjennom sesongen.

På overbyggingslag for 10-12 åringer skal alle ha lik mulighet til å delta, men treningsoppmøte og interesse skal virke positivt ved laguttak.

Ungdomsfotball 13-19

Alle spillere som ukentlig deltar på trening, skal bli tatt ut til kamp. Alle i kamptropp skal spille minimum 50% av kampen. I turneringer skal spilleren få tilbud om å spille minst 50% av turneringen samlet sett.

Dersom en er «for mange» spillere til kamp, kan noen utelates. Det skal ikke være de samme hver gang, men treningsoppmøte og innsats på trening skal virke positivt ved laguttak.

Ingen spiller i snitt mer enn 1,5 kamper i uken. Mer enn to kamper en uke skal avklares med sportslig ledelse

Overbyggingslag er først og fremst et tilbud for de spillerne som innehar et høyt nok nivå til å spille opp en årsklasse. Spillere som er motivert og trener godt, men ikke helt innehar nivået, bør også få prøve seg på overbyggingslaget, men blir kanskje ikke med på like mange kamper. Retningslinjer om spilletid er som vanlig.

Gutter 19-1 er et definert satsingslag og har egne retningslinjer utover det som er gjeldende for vårt ordinære ungdomstilbud. Retningslinjer for satsingslag finner du under utviklingstiltak.

Cup og turneringer

Årshjul:

Gjennom et årshjul ønsker klubben å styre lagenes deltakelse på ulike cuper. Her kommer det frem hvilke cuper vi ønsker å delta på, og hva som er forventet aktivitet blant våre lag. Det forventes at lagene våre deltar på klubbens egne turneringer, men vi ønsker også å bidra til gode arrangementer på våre naboklubbens turneringer. Det kan etter avtale med administrasjonen være mulig å delta på turneringer som ikke er inkludert i klubbens årshjul for cupdeltagelse.

Link til årshjul: <https://www.nbksport.no/rshjul>

Retningslinjer for cupdeltagelse

Når vi melder på lag på turneringer i lagsnivå, har vi satt noen retningslinjer for deltakelse for spillergruppen.

- Alle spillere skal ha tilbud om å melde seg på alle turneringer hvor vi reiser på lagsnivå
- Spillere må forholde seg til eventuelle påmeldingsfrister som settes av trenerteam i forbindelse med påmelding. Om spiller ønsker å melde seg på etter frist kan det ikke garanteres plass.

- Ingen spillere fra lagets tropp skal utelates fra cupdeltagelse så lenge de er påmeldt innen fristen. Vi reiser med alle eller ingen.

I **barnefotballen** kan lagene melde seg på følgende:

- Våre interne cuper (PSW Group cup og Rema 1000 cup)
- 4 av cupene i vårt årshjul
- Sommerturnering (Les «Sommercup»)

I **ungdomsfotballen** kan en melde seg på følgende:

- Våre egne cuper (Reigstad Bygg cup og Førjuls cup)
- Cup etter budsjett (budsjett avklares i starten av året)
- Sommercup (les sommercup)

Utover dette kan klubben melde på lag på utvalgte turneringer, såkalte «referansecuper», hvor vi deltar som klubb, og ikke på lagsnivå.

Referansecuper:

Klubben vil legge til rette for at vi kan delta på «referansecuper». Med dette mener vi turneringer hvor hensikten er å få matche seg på et nasjonalt nivå. Dette vil da skje på tvers av årskull, og vil ikke være en del av det ordinære lagstilbudet. Eksempler på dette kan være Adidas cup, Stjerne cup Hamar, Trond Mohn cup osv.. Du kan lese mer om dette under kapitlet «Utviklingstiltak».

De økonomiske rammene for deltakelse på cuper og turneringer skal avklares med daglig leder i forkant av sesongen/påmelding.

Sommercup:

I NBK ønsker vi å reise samlet på sommercup med flere lag, og vi har satt opp en «turneringsstige» som sier noe om hvor vi reiser på hvilken tid:

- Barnefotball 7-11 år: Voss cup
- Barne- og ungdomsfotball 12-13 år: Lerum cup (Sogndal)
- Ungdomsfotball 14 år og opp: Norway-, Gothia- eller Dana cup. Det tas en beslutning for hvor vi anbefaler å reise i forkant av påfølgende år. Denne beslutningen tas av klubbens styre.

For ungdom 14 år og opp skal vi i

- 2024: Delta på Norway cup
- 2025: Delta på Gothia cup

Læringsmål i kamp og trening

Her kommer det info om hvordan vi skal legge til rette for aktiviteten i NBK. Disse tar utgangspunkt i NFF sine retningslinjer for barne- og ungdomsfotballen, med noen lokale tilpasninger for hvordan vi ønsker å ha det hos oss. Våre klubbkort skal fungere som en rettesnor for hvordan vi ønsker å legge til

rette for aktiviteten i barne- og ungdomsfotballen. I tillegg til øvelsesbank på våre nettsider, kan en også nytte seg av de gode verktøyene NFF har laget:

Hvordan gjennomføre en god trening? NFF:

<https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/hvordan-gjennomfore-en-god-trening/#Toppen>

Tiim – NFF sin plattform og landingsside for trenere. Her finner du fagstoff, info, øktplaner og øvelser.

<https://tiim.no/>

NFF har også skrevet og laget mye god info for barne- og ungdomsfotball, det finner du her:

<https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/>

Det er viktig at vi som trenere er flinke å tilpasse aktiviteten slik at barna opplever mestring. Tilpasset opplæring, eller differensiering som vi kaller det i fotballen, kan du lese mer om i kapittelet «Differensiering i trening». Videre finner du info om hva vi som klubb mener er viktig for de ulike årsklassene.

Barnefotball 6-7 år: 3er fotball

Trening og læringsmål:

Hos oss trener 6-åringene en dag i uken. Fra det året en fyller 7 år og starter med seriespill har barna tilbud om to treninger i uken. Vi har egne gutte- og jentelag, om ikke annet er avklart med sportslig ledelse.

I barnefotballen 6-9 år vektlegger vi at spillerne skal utvikle gode individuelle ferdigheter gjennom øvelser som fremmer trivsel og læring. Alle spillerne må øve på å kontrollere ballen i beina. På trening jobber vi med 1.A (spiller som har ballen) og 1.F (nærmeste spiller i forsvar). Når vi mister ball skal alle spillere ha en forståelse for at vi skal vinne den tilbake så fort som mulig. Vi oppfordrer spillerne til å drible masse. Dette gjelder spesielt spillerne som ikke anses som de fremste. «De beste dribler uansett», og det skal de få lov til. Så kan vi likevel utfordre de fremste på hvordan spille sine lagvenner gode. Men for at også resten skal få utfolde seg og utvikle sine individuelle ferdigheter er vi tydelige på at vi ønsker å oppfordre også de svakere spillerne til å drible. Når vi opplever at spillerne begynner å utvikle et ferdighetsnivå hvor de mestrer å føre og drible motspillere, bør vi begynne å utfordre dem på å «søke» etter informasjon rundt seg, altså se etter ledige medspillere og rom.

Aktiviteten skal være lystbetont og lekbasert. Det er viktig at vi legger til rette for aktivitet som både motiverer og inspirerer spillerne til å øve, leke og kose seg med fotballen.

Læringsmål:

1. Passere motspiller med ball (1A)
2. Vinne ball fra motspiller (1F)
3. Lære regler

Klubbkort: Se også våre klubbkort for tips, triks og anbefalinger.

[<Lag link til å åpne klubbkort>](#)

Barnefotball 8-9 år: 5er fotball

Trening og læringsmål:

I barnefotballen 6-9 år vektlegger vi at spillerne skal utvikle gode individuelle ferdigheter gjennom øvelser som fremmer trivsel og læring. Alle spillerne må øve på å kontrollere ballen i beina. På trening jobber vi med ballfører (1.A) og førsteforsvarer (1.F - nærmeste spiller i forsvar). Når vi mister ball skal alle spillere ha en forståelse for at vi skal vinne den tilbake så fort som mulig. Vi oppfordrer spillerne til å drible masse. Dette gjelder spesielt spillerne som ikke anses som de fremste. «De beste dribler uansett», og det skal de få lov til. Så kan vi likevel utfordre dem på hvordan spille sine lagvenner gode. Men for at også resten skal få utfolde seg og utvikle sine individuelle ferdigheter er vi tydelige på at vi ønsker å oppfordre også de svakere spillerne til å drible. Når vi opplever at spillerne begynner å utvikle et ferdighetsnivå hvor de mestrer å føre og drible motspillere, bør vi begynne å utfordre dem på å «søke» etter informasjon rundt seg, altså se etter ledige medspillere og rom.

Læringsmål:

1. Passere motspiller med ball (1A og 2A)
2. Vinne ball fra motspiller (1F og 2F)

Klubbkort: Se også våre klubbkort for tips, triks og anbefalinger.

[<Lag link til å åpne klubbkort>](#)

Barnefotball 10-11 år: 7er fotball

Trening og læringsmål:

I denne aldersgruppen har alle lag tilbud om to økter i uken. Vi har egne gutte- og jentelag, om ikke annet er avklart med sportslig ledelse.

Vi har så vidt begynt å introdusere begrep som «søk» og utfordrer barna på å lete etter ledige rom og medspillere. På trening jobber vi med ballfører (1.A) og spillerne rundt (2.A og 3.A). Vi skal fremdeles kunne drible masse, men vi søker også etter medspillere og ledige rom. 2.A og 3.A søker etter ledige rom og beveger seg ut av «pasningsskyggen» slik at de kan motta ballen. Vi oppfordrer spillerne til å spille mot motstanders mål når de har mulighet til det.

Når laget mister ballen ønsker vi at alle spillere skal bidra til å vinne ballen tilbake. Enten ved å hurtig forsøke å snappe ball fra motstander, eller ved å få alle spillere på «rett side», altså mellom ballfører og eget mål.

Når laget vinner ballen, ønsker vi å spille fremover om mulig. Om ikke prøver vi å beholde ballen i laget og venter på neste gode mulighet for å spille fremover.

Læringsmål:

1. Skape og utnytte rom (etablert angrep)

2. Omstilling angrep til forsvar
3. Omstilling forsvar til angrep

Klubbkort: Se også våre klubbkort for tips, triks og anbefalinger.

[<Lag link til å åpne klubbkort>](#)

Barne- og ungdomsfotball 12-13 år: 9er fotball

Trening og læringsmål:

Tidlig i ungdomsårene ønsker vi å gjøre spillerne godt kjente i sine roller på banen, og utvikle deres rolleforståelse. Vi som lag må derfor ha noen prinsipper vi ønsker å følge. Når vi har ballen, skal vi gjøre banen stor ved å bruke banens bredde og dybde (lengde). Når motstander har ballen skal vi komprimere og ha korte avstander i, og mellom ledd.

Med ball øver vi på å finne rom, og spille oss gjennom vår motstander og forsøke å skape overtall (2v1 situasjoner). Vi ønsker alltid å spille fremover om vi har gode muligheter til å angripe.

Når laget mister ballen ønsker vi at alle spillere skal bidra til å vinne ballen tilbake. Enten ved å hurtig forsøke å snappe ball fra motstander, eller ved å få alle spillere på «rett side», altså mellom ballfører og eget mål. Vi øver på å forsvare oss etablert, altså med spillerne våre mellom ballen og eget mål. Da må vi ha korte avstander mellom spillerne. Vi kan tillate at motstander spiller foran og på utsiden av oss, men de må ikke få spille mellom oss.

Selv om vi ønsker å jobbe mer med laget, skal vi ikke glemme at spillernes ferdigheter og egenskaper er helt avgjørende for at laget skal fungere godt i lag. Vi må derfor aldri glemme å jobbe videre med individuelle ferdigheter.

Læringsmål:

1. Omstilling fra angrep til forsvar (A-F) og forsvar til angrep (F-A)
2. A1: Bearbeiding – Spill mot etablert forsvar
3. F1: Styre, lede og presse – Etablert forsvar

Klubbkort: Se også våre klubbkort for tips, triks og anbefalinger.

Les mer om ungdomsfotballen i avsnittet under: Ungdomsfotball.

Ungdomsfotball:

Læringsmål:

Når vi er kommet opp i ungdomsfotballen følger vi landslagsskolen sin fagplan. Fagplanen sier noe om hvilke læringsmål vi skal bruke mest tid på i treningen. Det skilles her mellom seks spillfaser, tre faser i angrep (A) og tre faser i forsvar (F):

A1: Bearbeiding – Spill mot etablert forsvar
A2: Inn i prioriterte rom
A3: Score mål
F1: Styre, lede og presse – Etablert forsvar
F2: Hindre tilgang til prioriterte rom
F3: Hindre mål

Til vårt spill, vil det alltid være et motspill. Når et lag er i A1 og bearbeider, vil motstanderlaget være i F1. Når en er flere trenere på treningen, kan en coache laget i hver sin fase. Slik står fasene alltid motsatt av hverandre.

Ved å trykke på lenken under finner du mer info om landslagsskolen. Herunder finner du spillmodell, fagplan, rollebeskrivelser og rollekrav, samt mye mer:

<https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/landslagsskolen/>

Angrepsspill:

<https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/landslagsskolen/landslagsskolens-spillmodell/#186932>

Forsvarsspill:

<https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/landslagsskolen/landslagsskolens-spillmodell/#186925>

Selv om vi ønsker å jobbe mer med laget, skal vi ikke glemme at spillernes ferdigheter og egenskaper er helt avgjørende for at laget skal fungere godt i lag. Vi må derfor aldri glemme å jobbe videre med individuelle ferdigheter.

Ungdomsfotball 14-15 år

Trening og læringsmål:

Tidlig i ungdomsårene ønsker vi å gjøre spillerne godt kjente i sine roller på banen, og utvikle deres rolleforståelse. Vi som lag må derfor ha noen prinsipper vi ønsker å følge. Når vi har ballen, skal vi gjøre banen stor ved å bruke banens bredde og dybde (lengde). Når motstander har ballen skal vi komprimere og ha korte avstander i, og mellom ledd.

Med ball øver vi på å finne rom, og spille oss gjennom vår motstander og forsøke å skape overtall (2v1 situasjoner). Vi ønsker alltid å spille fremover om vi har gode muligheter til å angripe.

Når laget mister ballen ønsker vi at alle spillere skal bidra til å vinne ballen tilbake. Enten ved å hurtig forsøke å snappe ball fra motstander, eller ved å få alle spillere på «rett side», altså mellom ballfører og eget mål. Vi øver på å forsvare oss etablert, altså med spillerne våre mellom ballen og eget mål. Da må vi ha korte avstander mellom spillerne. Vi kan tillate at motstander spiller foran og på utsiden av oss, men de må ikke få spille mellom oss.

Læringsmål:

1. Omstilling fra angrep til forsvar (A-F) og forsvar til angrep (F-A)
2. A2: Inn i prioriterte rom
3. A3: Score mål
4. F2: Hindre tilgang til prioriterte rom
5. F3: Hindre mål

Klubbkort: Se også våre klubbkort for tips, triks og anbefalinger.

[<Lag link til å åpne klubbkort>](#)

Ungdomsfotball 16-19 år

Trening og læringsmål:

Vi jobber med å utvikle spillernes forståelse for egen rolle og laget i sin helhet. Laget må derfor ha noen prinsipper vi ønsker å følge. Når vi har ballen, skal vi gjøre banen stor ved å bruke banens bredde og dybde (lengde). Når motstander har ballen skal vi komprimere og ha korte avstander i, og mellom ledd.

Med ball øver vi på å finne rom, og spille oss gjennom vår motstander og forsøke å skape overtall (2v1 situasjoner). Vi ønsker alltid å spille fremover om vi har gode muligheter til å angripe.

Når laget mister ballen ønsker vi at alle spillere skal bidra til å vinne ballen tilbake. Enten ved å hurtig forsøke å snappe ball fra motstander, eller ved å få alle spillere på «rett side», altså mellom ballfører og eget mål. Vi øver på å forsvare oss etablert, altså med spillerne våre mellom ballen og eget mål. Da må vi ha korte avstander mellom spillerne. Vi kan tillate at motstander spiller foran og på utsiden av oss, men de må ikke få spille mellom oss.

Læringsmål:

1. Omstilling fra angrep til forsvar (A-F) og forsvar til angrep (F-A)
2. Alle spillfaser i angrep; A1, A2 og A3
3. Alle spillfaser i forsvar; F1, F2 og F3

Utviklingstiltak

Utviklingstiltak er tiltak satt inn utover den ordinære aktiviteten. Det aller viktigste vi kan gjøre for å utvikle gode fotballspillere er å legge til rette for indre motivasjon og oppfordre til egentrening. Dette er de viktigste faktorene for hvor langt en spiller kan nå. Vårt største og viktigste utviklingstiltak er våre klubbtreninger, som du kan lese mer om under «Aktivitetstilbud». I tillegg har vi noen tiltak for de spillerne som har kommet langt i sin utvikling.

Individuell oppfølging

Vi ønsker at alle spillere som ønsker å bli best mulig skal få hjelp til å nå sine mål. Klubben har noen verktøy her for å forenkle og konkretisere spillernes hverdag, noe alle som ønsker selvsagt skal få tilgang til. Samtidig vet vi at individuell oppfølging er svært tidkrevende. Det er viktig at både spilleren selv og/eller foresatte tar eierskap til spillerens utvikling.

Hos oss har vi derfor definert at alle spillere som er en del av landslagsskolen, eller deltar på nasjonale tiltak skal få en ekstra oppfølging av klubben. Dette betyr likevel ikke at vi i noen tilfeller kan inkludere andre spillere.

Hva innebærer individuell oppfølging i NBK?

Periodeplan:

I samarbeid med spiller og trener skal det settes opp en periodeplan som viser spillerens aktivitet de kommende ukene. Dette skal være til hjelp for spillere som deltar på mange aktiviteter, og skape en god struktur og forutsigbarhet i hverdagen. Her er det viktig at spilleren selv, eller en foresatt bidrar til å lykkes med dette i praksis.

Individuell utviklingsplan:

I NBK er vi opptatt av at spilleren selv må ta eierskap til egen utvikling, og spilleren selv må derfor være helt sentral i arbeidet med å sette opp en individuell utviklingsplan. Planen kan settes opp i samarbeid med klubb eller foresatte om dette er ønskelig, men spillerne selv må være klar for å følge dette opp i praksis. Når planen er satt, er det ønskelig at den fremvises til trener og foresatte. Dette fordi vi ønsker å skape en forpliktelse til planen, og vi vet at god oppfølging hjelper ungdommen til å følge opp arbeidet her.

Oppflytting av spillere er et verktøy som kan benyttes for enere på sitt nivå, og da i nasjonal målestokk. Dialog rundt oppflytting skjer utelukkende dersom klubben mener dette er hensiktsmessig, og foresatte og spilleren selv mener dette kan være en god løsning. Det er hovedsakelig først og fremst aktuelt når spilleren skal flyttes opp til ett av våre satsingslag.

Hospitering til andre klubber:

Det er hovedsakelig aktuelt for spillere som holder et høyt nivå, og er aktuell for deltakelse på nasjonale tiltak. NBK har en god kommunikasjon med Bergens toppklubber og vil kunne legge til rette for hospitering hos disse i tilfeller hvor vi anser det som hensiktsmessig. Dette skjer i dialog mellom sportslig ledelse og aktuell klubb/tiltak. Videre tar NBK dialogen med foresatte og spilleren selv. Trenersteam vil holdes informert om dette. Vi følger ikke opp tilfeller hvor det ikke foreligger avtale mellom NBK og aktuell klubb/tiltak.

Deltagelse på referansecuper eller andre tiltak

NBK skal delta på det vi kaller referansecuper eller tiltak med spillere i årskull hvor vi opplever det som hensiktsmessig. Dette er et ekstratilbud som ikke er knyttet opp mot enkelte lagstilbud, men et klubbtilbud på tvers av lag og aldergrupper. Hensikten med denne typen tiltak er å gi de spillerne som er kommet lengst i sin utvikling matching på et nasjonalt nivå, slik at de forhåpentligvis ta med seg gode erfaringer hjem til egen klubbhverdag. Dette er ikke et åpent tilbud for alle klubbens medlemmer, men et ekstratilbud for de spillerne som er kommet lengst i sin utvikling, og innehar et sportslig nivå som gjør dem konkurransedyktig på den aktuelle turneringen/tiltaket.

Ekstra utgifter vil kunne påløpe for deltakelse på denne typen turneringer eller tiltak.

Våre satsingslag

I NBK har vi fem definerte satsingslag, tre i ungdomsfotballen og to på senior. Disse lagene er:

- A-lag herrer
- A-lag damer
- Gutter 19
- Gutter 16
- Jenter 16

Spillerne som deltar på våre satsingslag, vil oppleve at det stilles noe høyere forventninger. Vi har laget en kort sjekkliste som skal ligge i bunn for deltakelse.

Forventninger klubben har til spillerne

- Minst 80 % treningsoppmøte – I perioder hvor en er skadefri
- Oppmøte i garderoben minst 15 min før trening
- Være en bidragsyter til å skape et godt trenings- og prestasjonsmiljø i tråd med klubbens verdier
- Delta på alle obligatoriske dugnader i klubbens regi
- Bidra som gode forbilder for klubbens yngre spillere
- Ønske om å spille A-lagsfotball for klubben i fremtiden

Hvordan ser tilbudet ut i praksis:

Tilbud	G16	G19
«Klubbansatt» trener	Ja	Ja
3-4 treninger i uken + kamp	Ja	Ja
Tilbud om hospitering til høyere rangert lag	Ja	Ja
Deltakelse på 1-2 referansecuper	Ja	Ja
Økonomisk støtte til treningshelg / treningsleir	Nei	Ja
Økonomisk støtte til klespakke	Nei	Ja
Sosiale tiltak på linje med klubbens øvrige lag	Ja	Ja
Deltakelse på sommercup som klubbens øvrige lag	Ja	Ja

Retningslinjer for fotballtilbudet:

Kamp og trening	G16 og J16	G19
Alle som forplikter seg til trening 3-4 dager i uken får tilbud	Ja	Nei
Alle spillere skal ha et kamptilbud	Ja	Ja
Alle spillere skal ha et cuptilbud	Ja	Ja
Alle spillere vil få tilbud om seriespill på satsingslag	Nei	Nei
Alle spillere vil få tilbud om deltakelse på alle cuper	Nei	Nei
Alle spillere som er tatt ut til kamp/cup skal spille minst 50%	Ja	Nei
Alle spillere som jevnlig tas ut til kamp skal oppleve å starte	Ja	Ja

På alle nivå, også A-lagsnivå, skal spillerutvikling stå sentralt. På våre satsningslag vil det imidlertid være et større fokus på resultatopptak enn på aldersbestemte lag. Dette vil gjenspeiles i de prioriteringer som skjer spesielt i kampsituasjon. Det er ingen krav om spilletid på våre G19 og senior, men trenerteam skal ha en god dialog med spillerne om retningslinjer og forventninger knyttet til spilletid. Retningslinjer skal avklares på spillermøte i forkant av sesong, og sammen med spiller i forkant av kamp. Det er hovedtrener som er ansvarlig for uttak av spillere og treningsopplegg/innhold tilknyttet våre satsningslag. Uttak av tropp og treningsopplegg/innhold i forkant av sesong, samt spillerflyt under sesong, skal imidlertid skje i et tett samarbeid med Sportslig ledelse.

Rekruttering og utvikling av dommere

Vi ønsker å utvikle et positivt dommermiljø i NBK. Uten dommer blir det heller ingen kamp, så vi må sørge for at vi både evner å rekruttere og utvikle våre dommere.

Rekruttering av dommere

NBK rekrutterer hovedsakelig dommere fra egne lag. Vi gjennomfører årlig et klubbdommerkurs, hvor alle fra våre 13-årslag blir invitert til å delta, samt de som av diverse årsaker ikke har tatt kurset tidligere. På kurset får de nødvendig info for å utøve sitt virke som dommere. I tillegg får de muligheten til å skaffe seg praksiserfaring med oppfølging, på vår egen barneturnering som arrangeres like etter kurset.

For klubbdommere som ved kalenderårets start har fylt 13 år, tilbyr vi disse å ta nierdommer-kurset. Dette gjør at de kan dømme til og med 12-åringer i 9er fotball.

For dommere som ved kalenderårets start har fylt 14 år, dekker klubben rekrutteringsdommerkurs, som gjør at du kan dømme fotballkamper i alle årstrinn og spillformer i norsk fotball. Etter endt

utdanningsløp kan en bli autorisert som kretsdommer. Klubben prioriterer alltid utviklingstiltak som dommerkurs høyt i våre budsjetter.

Oppfølging av dommere

I NBK ønsker vi å ha på plass minst to dommeransvarlige. En som følger opp våre klubbdommere, og en som følger opp våre rekrutteringsdommere. Vi har utformet en egen instruks for hva det vil si å være dommeransvarlig i NBK. Hovedoppgavene til våre dommeransvarlige vil være å rekruttere og følge opp våre dommere, samt skape et godt dommermiljø i klubben.

Våre dommere utvikles i trygge rammer med oppfølging fra klubbens dommeransvarlig, kampvert og administrasjon. I tillegg ønsker vi at våre trenere i barnefotballen skal invitere dommer og motstanders trener til «fair play hilsen» i forkant av våre hjemmekamper. Trener skal også gjennomføre en kort evaluering med dommer etter kamp, og plukke opp evt. uønskede hendelser.