

SPORTSLIG PLAN

BIRI IL FOTBALL

FAKTA OM BIRI IL FOTBALL	4
VISJON	5
MÅLSETTINGER.....	6
VERDIGRUNNLAG.....	7
VIRKEMIDLER	8
TRENERKOORDINATOR	9
TRENERFORUM.....	9
DOMMERKOORDINATOR	10
FOTBALL SKAL SPILLES – IKKE SPARKES.....	11
SAMMENSETTING AV LAG.....	12
BARNEFOTBALL (6---12 ÅR)	12
UNGDOMSFOTBALL (13---16 ÅR).....	12
DIFFERENSIERING	13
DIFFERENSIERING BARNEFOTBALL (UNDER 12 ÅR).....	13
DIFFERENSIERING UNGDOMSFOTBALL (OVER 12 ÅR)	13
HOSPITERING.....	13
HOSPITERING BARNEFOTBALL (UNDER 12 ÅR)	14
HOSPITERING UNGDOMSFOTBALL (OVER 12 ÅR)	14
FOTBALLENS FERDIGHETSDIMENSJONER.....	15
KLUBBEN SOM SJEF	16
INDIVIDUELLE FERDIGHETER	17
RELASJONELLE FERDIGHETER.....	18
STRUKTURELLEFERDIGHETER	18
KAMPDIMENSJON	18
"BIRISPILLEREN"	19

TRENINGSSINNHOLD	19
3er og 5er FOTBALL	19
7er FOTBALL	20
9er og 11er FOTBALL	20
SENIOR	21
Generelt	21
Prinsipper for spill	21
Senior skal gjenkjennes gjennom følgende elementer:	21
Treningsmengde.....	21
SPILLERUTVIKLING.....	22
GENERELT	22
KEEPERE	22
TURNERINGER	23
ANTIDOPING OG RUSMIDLER.....	23
FORELDREVETTREGLER	23

FAKTA OM BIRI IL FOTBALL

Biri IL Fotball er en breddeklubb lokalt for tettstedene Biri, Biristrand, Redalen og Snertingdal. Vi har en ambisjon om å kunne etablere et godt sportslig tilbud som innebærer at vi kan rekruttere spillere fra regionen. Målsettingen er at klubben til enhver tid stiller lag i alle aldersnivåer fra Gutt/Jente 6 år til Senior.

Biri IL Fotball er en dugnadsdrevet klubb og er medlem av fleridrettslaget Biri Idrettslag (BIL). Klubben har ingen ansatte, og alle verv i klubben er frivillig, og for det meste besatt av foreldre til tidligere, fremtidige eller nåværende spillere i klubben. På trenersiden forsøkes det inngått avtaler med utdannede trenere på alle nivåer, foreldretrenere opp til J13/G13, deretter ønskes det primært trenere uten foreldretilknytning. Juniorlag, Damelag og A-Lag herrer kan ha betalte trenere.

Biri IL Fotball har en lang tradisjon, og har til tider prestert godt i ligaer og cuper. I Biri IL fotball kan du enten som spiller, dommer, lagleder, trener, foresatt eller som generelt fotballinteressert få dele dine interesser eller kunnskaper med mange andre med samme interesse.

Biri il fotball skal fremstå som en klubb med en klar visjon og tydelige målsettinger. Det skal være definerte og konkrete virkemidler for å nå disse målsettingene, hvor det er fastsatt ansvarlige for gjennomføringen, og med tydelige rammer for både kostnader og gjennomføring.

VISJON

Biri IL Fotball

«Ska'ru vara mæ på bana»

MÅLSETTINGER

Biri IL Fotball skal utvikle lag der det legges stor vekt på treningsmentalitet, samhold og utvikling mer enn prestasjon

Biri IL Fotball skal fremstå som en klubb med ledere, trenere, støtteapparat, spillere og foreldre som fremstår med gode holdninger og som dermed er gode fotballambassadører

Biri IL Fotball skal ha et tilbud på Barne- og Ungdomsnivå som tydelig signaliserer gode muligheter for ulike ambisjonsnivå, og som setter utvikling av den enkelte spiller i fokus

Biri IL Fotball skal tilrettelegge for utdanning/utvikling av sine tillitsvalgte

Biri IL Fotball skal rekruttere nye trenere som gis nødvendig kursing og utvikling

Biri IL Fotball skal tilrettelegge for utdanning og oppfølging av klubbens dommere

Biri IL Fotball skal legge til rette for at alle trenere i klubben har tilgang til og benytter NFF's treningsverktøy www.treningsøkta.no

VERDIGRUNNLAG

Våre verdier forkortes ARM:

- **ANSVAR**

- Grunnpilarene i Biri IL Fotball skal være tuftet på at alle tar ansvar for samhandling og oppnåelse av felles målsetninger.
- Gode sportslige resultater avhenger av at ledere, trenere, støtteapparat, spillere og foreldre bidrar på dugnader, arrangementer og kamper, og tar ansvar for at dette gjennomføres til klubbens beste.

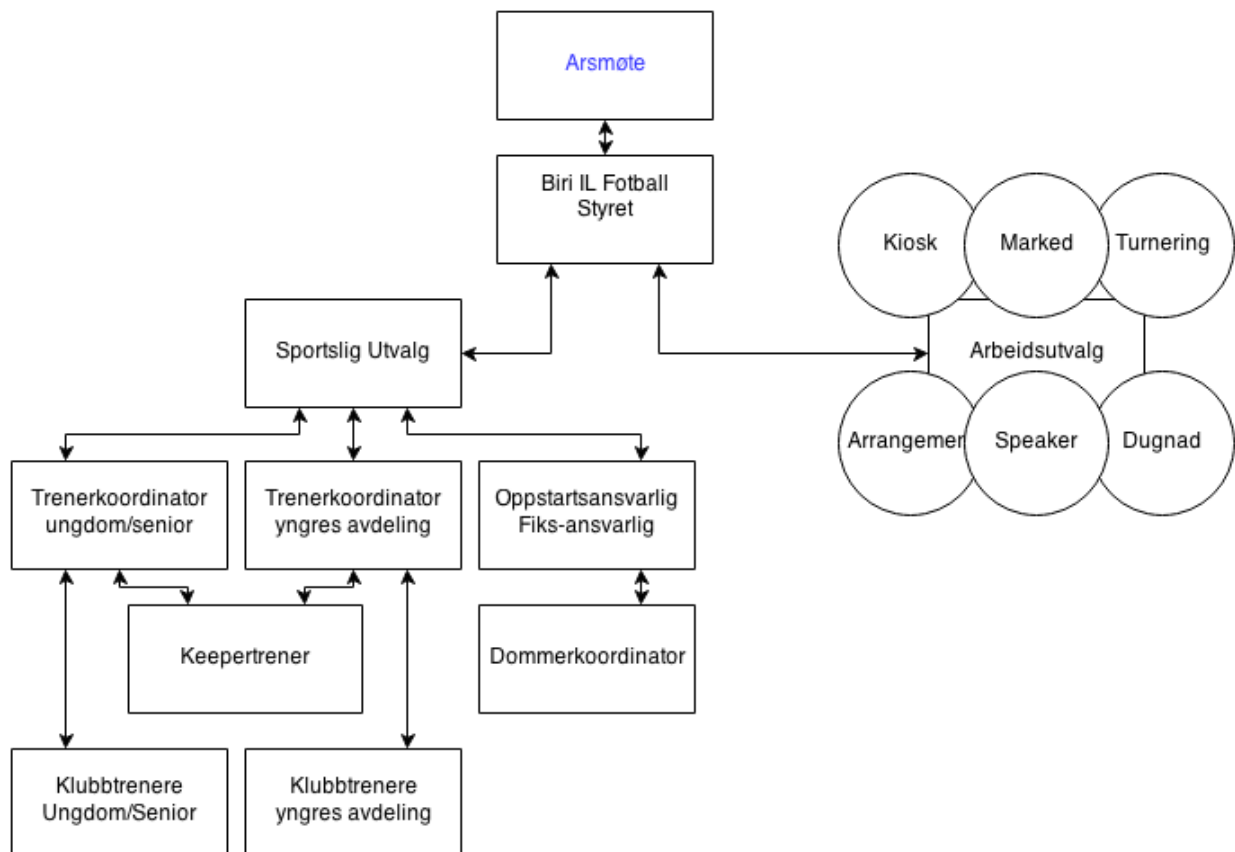
- **RESPEKT**

- Vi skal ha respekt for det enkelte individ i alle klubbens ledd, og mobbing skal ikke forekomme.
- Motstandere og dommere skal behandles med respekt og møtes med en positiv grunnholdning.

- **MOT**

- Et lag er ikke sterkere enn det svakeste ledd. I et lag vil det variere hvem som er sterkest og svakest på ulike områder. Det må derfor motiveres til handlinger som bidrar til at alle utviser mot til å utvikle hverandre.
- Vi tar sterk avstand fra doping og rusmidler. Det er tøft å si nei!

VIRKEMIDLER



TRENERKOORDINATOR

Trenerkoordinator skal være oppdatert på klubbens sportslige plan.

Trenerkoordinatoren er underlagt klubben og dens sportslige ledelse.

Trenerkoordinator er ansvarlig for kursing og tilrettelegging av kursene for klubbens trenere og lagledere, og har møteplikt i trenerforum.

Trenerkoordinator er trenerens og laglederens støttespiller.

Trenerkoordinator skal være tilgjengelig for klubbens lag og lagledere ved definert behov eventuelt etterspørsel.

Hovedfokus rettes mot lagledere og trenere i aldersbestemte klasser. Det er spesielt viktig å gi trenere i de yngste årsklasser rette input slik at treningsarbeidet er tilfredsstillende og i samsvar med sportslig plan.

Trenerkoordinator utarbeider egen arbeidsplan innenfor sitt område (kursing – hvor mye tid pr lag, osv.) og legger denne frem for klubbens sportslige ledelse.

Trenerkoordinator skal bistå trenere og lagledere der hospitering aktuelt.

Trenerkoordinator holder styret og sportslig utvalg oppdatert om sitt arbeide regelmessig.

TRENERFORUM

Leder i Trenerforum bør helst være vår Trenerkoordinator, men kan også være Sportslig Leder eller Hovedtrener.

Leder for Trenerforum har ansvaret for klubbens trenersamlinger og møter.

Trenerforum skal komme med eventuelle forslag til justeringer og fornyelse av sportslig plan.

Leder for Trenerforum har ansvar for at trenere i alle aldersgrupper får lyst til å arbeide etter sportslig plans intensjon, og dermed øke graden av systematikk i treningsarbeidet.

Trenerforum bør ha minst to tiltak i året.

Hensikten med Trenerforum er diskusjon rundt fotballfaglige emner, men også å vektlegge det sosiale mellom klubbens trenere. "Vi-følelsen" er også svært viktig i denne sammenheng.

I Trenerforum kan ideer i treningsarbeidet være tema, øvelsesutvalg og det at Biri IL Fotball bør etterstrebe å trene på de samme ferdighetene i henhold til sportslig plan.

I Trenerforum kan eksterne trenere i blant være en fin løsning som foredragsholder, eller som leder av en trening.

Hovedregelen bør imidlertid være at våre møter i Trenerforum styres og ledes av klubbens egne trenerkrefter.

Møteplan bør utdeles straks etter sesongslutt, da høsten og vinteren er en fin tid for kurs og møtevirksomhet, før en igjen kommer inn i kampsesongen.

DOMMERKOORDINATOR

- Skal ivareta og organisere klubbens dommere.
- Sørge for at det gjennomføres dommerkurs hver vår.
- Tilrettelegge for kursing av dommere som vil videreutdanne seg.
- Være et bindeledd mellom dommer og trenere/lagledere.
- Følge opp dommere i kampsituasjon.
- Ansvar for klubbens dommerutstyr.
- Oppdatere og ajourføre dommeroppsett for klubbens hjemmekamper.



FOTBALL SKAL SPILLES – IKKE SPARKES

I Biri IL Fotball vil en at spillere skal læres opp til å spille ball fremfor å sparke. Det vil si at når en vinner ballen, skal en forsøke å holde ballen i laget og starte eget spill. Det skal være en kultur i Biri IL Fotball at å spille presise pasninger til medspiller blir et viktig tema i treningene. Lagledere, trenere og foreldre må oppmuntre unge spillere til å få ballen til medspiller så ofte som mulig.

SAMMENSETTING AV LAG

BARNEFOTBALL (6---12 ÅR)

I Biri IL velger vi å forholde oss til retningslinjene fra Norges Fotballforbund (NFF) når vi skal gjøre inndeling av lag i denne aldersgruppen. Det er gjennomgående slik at kameratskap betyr mer enn fotballprestasjoner for de fleste barn og unge. Vi må derfor være forsiktig med å dele venner slik at de kommer på forskjellige lag. Hvis en av kameratene ikke trives og slutter, fører det ofte til at vennene slutter uansett hvor godt de lykkes ute på fotballbanen.

Biri IL Fotball har i de senere år hatt god erfaring med at hele alderstrinnet er en treningsgruppe. Treningsgruppen deles i mindre grupper under trening og kamper etter en fast inndeling eller etter en rulleringsmodell.

Vi bør beholde de samme gruppene i hele perioden fra 6–12 år. Dette har klare fordeler sosialt og miljømessig. Dessuten blir det lettere å få ledere og trenere til å holde på i hele perioden. Dette er noe vi er helt avhengig av i Biri IL Fotball, da det er svært vanskelig å få eksterne trenere og ledere inn i disse alderstrinnene.

En ideell treningsgruppe på dette alderstrinnet er 15–20 utøvere. Det bør helst være to trenere på en slik gruppe. Det er lite hensiktsmessig å stille med 15–20 utøvere på kamp med de som spiller 7er eller 5er fotball. En bør derfor melde på flere lag, slik at hver og en får godt med spilletid.

UNGDOMSFOTBALL (13---16 ÅR)

For lagene i aldersgruppen 13–16 år deles lagene inn etter sportslige kvaliteter, motivasjon for å trene, samt holdninger og oppførsel, gitt at kullene er store nok.

De spillerne som i vintersesongen driver med andre idretter og således går glipp av fotballtreninger, skal stille på lik linje med de andre når vintersesongen er avsluttet.

Frafallet i aldersgruppen 13–16 år er stort. Mange prioriterer bort fotballen på grunn av tidspress, skole eller andre interesser. Biri IL Fotball bør etterstrebe å ta vare på ungdommene som bare vil trene en gang per uke i tillegg til kamp.

De som imidlertid vil bli gode skal gis de rette rammebetingelser. Vi skal ha gode anlegg sommer som vinter, samt dyktige ledere og trenere som på best mulig måte kan følge opp våre spillere uansett ambisjoner.

I Biri IL Fotball skal det være et tilbud til alle som ønsker å spille fotball.

DIFFERENSIERING

Formålet med differensiering og hospitering er å motivere, og å gi talenter og seriøse utøvere bedre matching enn de får på sitt eget alders- og/eller lagnivå.

DIFFERENSIERING BARNEFOTBALL (UNDER 12 ÅR)

Differensiering på alderstrinnet under 12 år bør ikke synliggjøres i særlig grad. Det kan likevel være nødvendig i noen tilfeller å sette sammen grupper, ved for eksempel trening av basisferdigheter, slik at ferdighetsnivået i gruppene er noenlunde på samme nivå. Dette vil også gjøre det mulig å tildele ekstra oppgaver/øke vanskelighetsgraden til de med best ferdigheter, samtidig som en også kan tilpasse øvelsene bedre til de med dårligere ferdigheter. Her understrekes det at differensieringen skal skje innenfor treningsgruppen. Hospitering som ekstratrening inn på lag under og over, vil kunne være et virkemiddel for å tilby rett fotballaktivitet for alle. I aldersgruppen 9-12 år er det akseptert å melde på lag i klasser over gjeldene årsklasser for de med ønske og behov for større utfordringer. Det er viktig at de som spiller opp, også spiller på sine årsklasser samtidig.

DIFFERENSIERING UNGDOMSFOTBALL (OVER 12 ÅR)

På alderstrinnet over 12 år kan differensiering brukes i større grad, både innenfor treningsgruppen og ved hospitering til lag i aldersklassene over. Her bør det også brukes sunn fornuft, da det i minst mulig grad bør gå utover kvaliteten i den treningsgruppen spillerne tilhører. Noen spillere vil bli uttatt/kvalifisert til treninger sammen med kretsens treningsgrupper. Fra høsten det året man fyller 12 år telles antall treninger og treningsfremmøte premieres. For de som driver annen sport vinterhalvåret skal disse treningene telle på lik linje som fotballtreninger.

HOSPITERING

Hospitering innebærer at man i tillegg til å spille på lag innenfor egen årsklasse, spiller på lag over eller under egen årsklasse.

For alle aldersbestemte lag skal den enkelte spillers sportslige utvikling prioriteres fremfor laget. Foresatte skal alltid være med i diskusjonen første gang deres barn hospiterer. Deretter finner Trener sammen med de foresatte en vei for å kommunisere dette på ved senere anledninger.

For lag under J12/G12 skal hospitering kun foregå når et lag i årsklassen over ikke har nok spillere til kamp grunnet skade, fravær eller tilsvarende, og etter en nøye vurdering av Trener på spillerens evne til å spille på et høyere eller lavere nivå.

Fra J12/G12 og opp til og med Juniornivå kan en spiller hospitere på et høyere eller lavere nivå etter følgende retningslinjer:

Et lag har problemer med å stille fullt lag grunnet skade, fravær eller tilsvarende.

Når en spiller trenger sportslige utfordringer på et høyere eller lavere nivå enn det hans/hennes årsnivå kan gi.

Hospitering skjer i første rekke på trening, men vil også være aktuelt på kamper. Her er det viktig å analysere effekten for spilleren som hospiterer, samt for laget, opp mot totalbelastningen denne spilleren har.

De enkelte tilfeller søkes løst i første instans i dialog mellom Trenere for de aktuelle lag.

Trenere som har spillere som hospiterer må sørge for at disse har en individuell oppfølgingsplan som skal inneholde oversikt over total belastning, mål for hospiteringen og effekten for spillere på eget lag ved at spilleren bringer med seg noe tilbake. Utbyttet av hospiteringen skal i tillegg evalueres i etterkant.

Hvis det ikke oppnås enighet mellom Trenere, løftes saken opp til Trenerkoordinator og Sportslig Utvalg for avgjørelse.

HOSPITERING BARNEFOTBALL (UNDER 12 ÅR)

Utøvere under 12 år skal i hovedsak trene og spille kamper med sine respektive aldersgrupper. Unntak vil være siste års Lillegutt/Jente som gjør seg fortjent til å prøve seg på 9'er fotball i høstsesongen. Er det aktuelt med hospitering skal dette skje i samråd med Trenere, foreldre og Trenerkoordinator.

HOSPITERING UNGDOMSFOTBALL (OVER 12 ÅR)

For aldersgruppen over 12 år kan hospitering brukes i større grad for utøvere med ekstra talent. Det vil si at spillere kan "lånes" ut til alderstrinnet over eller under til trening og kamper. Hospitering må allikevel ikke føre til at gruppen de blir lånt ut til, eller gruppen de blir lånt ut fra blir vesentlig sportslig svekket. Hospitering skal være unntaket, mer enn regelen. Hospitering kan også i spesielle tilfeller føre til at spillerne flyttes permanent opp ett alderstrinn.

I disse tilfellene bør også foreldrene tas med på råd.

"Er du god nok - er du gammel nok" bør være filosofien som legges til grunn, men det understrekes at Trenere/Lagledere og Trenerkoordinator må utvise sunn fornuft og ha god kommunikasjon under disse prosessene.

FOTBALLENS FERDIGHETSDIMENSJONER

Norges Fotballforbund definerer fotballferdighet til å være:

"Fotballferdighet er hensiktsmessige handlingsvalg og handlinger for å skape og utnytte spillsituasjoner til fordel for eget lag".

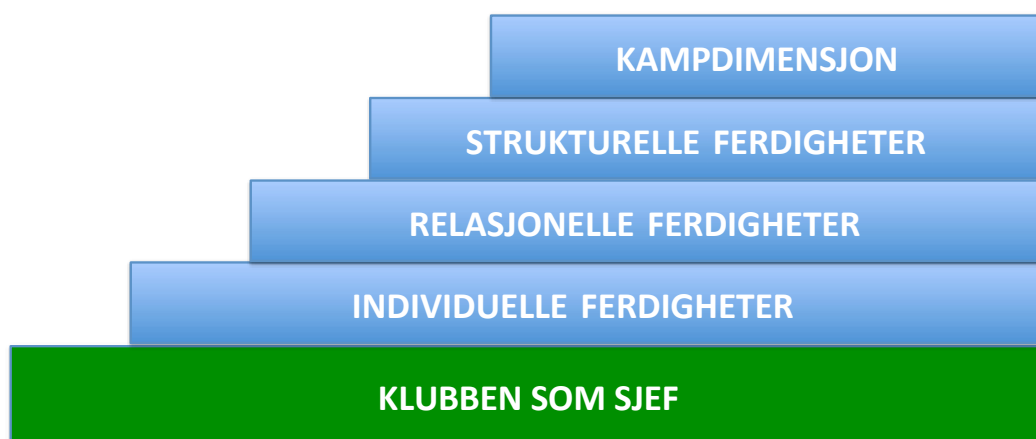
Det er dessuten normalt å dele fotballferdigheten inn i fire ulike dimensjoner:

- Individuelle ferdigheter
- Relasjonelle ferdigheter
- Strukturelle ferdigheter
- Kampdimensjon

Spillere og lag må besitte ferdigheter innen alle ferdighetsdimensjoner, og de ulike dimensjonene er visualisert gjennom nedenstående figur.

I tillegg har vi en dimensjon som fotballferdigheten hviler på, hvilket er «Klubben som sjef».

"Fotballferdigheten"



Nedenfor presenteres hvert trinn i "Fotballferdigheten". Hvert enkelt trinn innehar ulike ferdigheter som utdypes med underpunkter.

KLUBBEN SOM SJEF

«Klubben skal styre fotballaktiviteten, og en god klubb er nøkkelen til utvikling, rekruttering, aktivitets- og kompetanseutvikling. Sportsplanen fungerer som den «røde tråden» for fotballopplæringa i klubben basert på NFFs verdier for barne- og ungdomsfotball, og skal sammen med de nasjonale rammeplanene sikre et godt fundamentert fotballfaglig innhold og progresjon.»

KLUBBEN SOM SJEF	
Klubben skal tilrettelegge for at du kan gjennomføre god fotballaktivitet tilpasset ditt nivå og ambisjoner	Verdigrunnlag: Ansvar Respekt Mot
Du forholder deg til de verdier og retningslinjer klubben har	Retningslinjer: Styrevedtak Vedtekter Statutter Sportslig plan Lagets kjøreregler

INDIVIDUELLE FERDIGHETER

«En fotballkamp består av en mengde situasjoner som hele iden tvinger hver enkelt spiller til å gjøre valg for å løse nye oppgaver. Den individuelle ferdighetsdimensjonen blir derfor et karakteristisk trekk ved fotballkampen».

INDIVIDUELLE FERDIGHETER		
Mentalt: Sette seg mål i trening og kamp Evaluerings Refleksjon	Fysisk: Hurtighet Spennet Koordinasjon Styrke Utholdenhet	Persepsjon: Nærsøk Fjernsøk Dobbeltsøk Sekvensielle søk
Angriper (1A): Gå eller slå Føre ball i ulikt tempo Retningsforandring med ball Finterepertoar Taktomslag/rykk (finter) Dødballer	Forsvarer (1F): Raskt opp i press Avstand Tyngdepunkt Lede Takling Ballgjenvinning God 1:1 God i «innlegg imot»	Touch: Retningsbestemt mottak i ledig rom Ta av press Forhåndsorientering
Tilslag: Innside Vrist Halvt liggende Utside	Avslutninger: Innside Vrist Halvt liggende Utside Brassespark Volley Heading Kraft vs. Presisjon	Keeper Se eget avsnitt på side 21

RELASJONELLE FERDIGHETER

"Med samhandling mener vi at en spiller må forstå at det lønner seg å investere i sin medspiller".

RELASJONELLE FERDIGHETER	
Offensivt: Skape overtall Våge å utfordre 1v1 Timing i å slippe ball Veggspill Ballovertakelse Slå i rom og på 2. bevegelse	Defensivt: Avstand 1F/2F Kommunikasjon

STRUKTURELLE FERDIGHETER

"Den relasjonelle ferdighetsdimensjonen, samhandling mellom spillere, er karakteristisk for fotballspillet. Hvilke spillere som samhandler, varierer under spillets gang. Vi kan likevel si at spillere som ofte er i nærheten av hverandre som følge av lagets struktur, oftere samhandler med hverandre enn spillere "lenger unna" i lagstrukturen. På denne måten vil også den strukturelle dimensjonen ved ferdighetsbegrepet være en del av fotballspillet egenart".

STRUKTURELLE FERDIGHETER	
Offensivt: Numerisk balanse Posisjonell balanse Bredde Dybde Avstand Romtolkning Vending av spill Løp i boks Samtidige løp	Defensivt: Numerisk balanse Posisjonell balanse Returløp Konsentrering Sideforskyving Støte Falle Sone Markering

KAMPDIMENSJON

"Forholdet til spillerne på motstanderlaget er like karakteristisk for fotballspillet som forholdet til medspillerne. Motstanderne virker på den ene siden begrensende på de muligheter vårt lag har, men samtidig kan motstanderlagets reaksjoner gi oss nye muligheter".

KAMPDIMENSJON	
Variabler: Det mentale Underlag Vær Motstander Dommer Publikum Supportere Arena	Variasjon: Bortebanespillere Endring av struktur Trene med borteballer Trene på borteunderlag Plan B

"BIRISPILLEREN"

"Fotballferdigheten" angir tydelig hvilke ferdigheter vi ønsker at spillerne i Biri Fotball skal besitte. Dette gjelder innenfor alle de ulike ferdighetsdimensjonene presentert foran. En Birispiller skal gjenkjennes for en gitt standard, hvilket betyr at når spillere forlater Biri IL Fotball skal spillerens nye klubb "vite hva de får" når en spiller har gått gradene i Biri Fotball. Dette er igjen med på å skape et tydelig omdømme knyttet til klubbens sportslige arbeid.

"Birispilleren" bør gjenkjennes på disse ferdighetene:

- Fremragende holdninger til trenings- og kamparbeid
- Meget god basisteknikk
- Høy fotballhurtighet
- Sosial kompetanse som lagspiller både på og utenfor banen
- Sterke mentale ferdigheter

Fotball skal **spilles** etter følgende grunnprinsipper:

Frispilling bakfra

Spill gjennom midtbanen

Hurtige overganger

Variasjon mellom ballbesittelse og hurtig spill i lengderetningen

Spillere som aldri blir overspilt 1v1

TRENINGSSINNHold

NFF's til enhver tid gjeldende rammeplaner danner det naturlige utgangspunktet for hva som bør vektlegges i treningsarbeidet i de ulike årsklassene. De følgende avsnittene skal tjene som rettesnorer for treningsarbeidet, og sikre at både spillere og lag har likt fokus. Det hindrer likevel ikke den enkelte Trener eller lag i å investere tid i spesielt utvalgte områder gjennom sesongen.

Vi har valgt en inndeling basert på 3er, 5er, 7er, 9er og 11er fotball, fremfor å dele inn etter årsklasser. Dette samsvarer bedre med fotballens ferdighetsdimensjoner.

3er og 5er FOTBALL

Generelt

Det skal legges vekt på individuell ballbehandling.

Innføring av grunnleggende regler gjennom kampen på trening

Hva skjer ved innkast?

Hva skjer ved corner?

Hva skjer ved utspill?

Hva skjer ved frispark?

Hva skjer ved avspark?

Keepere

Rullere på å stå i mål

Treningsmengde

-2-4 timer per uke. Varighet bør ikke gå utover 60-90 minutter per økt. Klubben legger til rette for trening i vinterperioden for de som ønsker dette. Det er viktig å la utøverne få være allsidige. Det er ingen hindring å drive med flere idretter. Tvert imot kan det bare være positivt.

Variasjoner i vektlegging med hensyn til nivå og alder er viktig. Treningen bør inneholde 50% ferdighetstrening og resten forskjellige former for spilløvelser, herunder 1 v1, 2v1, 3v3, 4v4 osv. Det oppfordres til å vektlegge mye avslutningstrening på mål og tilslag på ball. Aldri kø!
Treningen bør også inneholde NFF's ferdighetsmerkeprøver som ledd i den tekniske treningen i enkelte økter gjennom sesongen.

7er FOTBALL

Generelt

Vektlegge basisferdigheter

La enkeltspilleren få utvikle seg

Vektlegge holdninger til trening og kamp (komme tidsnok, gi beskjed)

Rettferdig spilletid for alle i kamper, året sett under ett.

Spille på små områder med få spillere på laget

Vektlegge holdninger til dommere

Keepere

Oppmuntre spillere som vil stå i mål

Innføring i basisteknikk

Treningsmengde

3-6 timer per uke. Det er viktig å la utøverne få være allsidige. Det er ingen hindring å drive med flere idretter, tvert i mot bør det oppfordres til dette. Treningen bør inneholde NFF's ferdighetsmerkeprøver som ledd i den tekniske treningen i enkelte økter gjennom sesongen.

9er og 11er FOTBALL

Generelt

Vektlegge handlingsvalg og handling. Hvilke valg gjør vi på banen?

Fremelske gode holdninger til kamp og trening

Fortsette å være tålmodig i arbeidet med ferdighetstreningen

Hurtighet med ball, herunder fotballhurtighet

Utvikle gode sosiale miljøer i treningsgruppene for å motvirke frafall

Større fokus på prinsipper for samhandling, herunder Biri ILs prinsipper for spill (spillemønstre)

Økt krav til intensitet og kvalitet i treningsarbeidet

Coaching av spillernes handlingsvalg

Utvikling av spillere til klubbens A-lag

Differensiering basert på nivå

Påvirke spillere til å ta ansvar for egen utvikling, herunder egentrening

Keepere

Det er viktig at keepere blir lært opp til selvstendig oppvarming. Vektlegge teknikktreningen, samtidig med mer fokus på taktiske ferdigheter. Trene på å dirigere forsvaret. Det bør også legges opp til at keepere har tilgang på en egen keepertrening en gang per uke, enten i regi av egen klubb eller i samarbeid med andre.

For keepere fra G13 og oppover er det viktig at de trenes opp til å dirigere forsvaret, og å innta "Sjefsrollen" som bakerste spiller i laget.

Treningsmengde

Opptil 5 treninger per uke med varighet inntil 90 minutter per trening. Det er fortsatt viktig å la utøvere få lov til å være allsidig. Det er ingen hindring å drive med flere idretter. Det skal legges til rette for egentrening for de som ønsker dette. Treningen bør også inneholde NFF's ferdighetsmerkeprøver som ledd i den tekniske treningen i enkelte økter gjennom sesongen. Det er viktig med differensiering og å tilby hospitering for enkelte spillere mellom aldersklasser. Det bør være organisert trening hele året fra og med Lillegutt/Lillejentenivå (12 år).

Juniorlaget/J17 og G16 skal trene minimum 2 ganger i uka. En trening kan om ønskelig på dette nivået vare inntil 120 minutter. Det er viktig med differensiering og det er et ønske med godt samarbeide mellom disse lagene og A-lag, der hospitering for enkelte spillere opp til Senior er et viktig virkemiddel for spillerutvikling. Det skal være organisert trening hele året på dette nivået.

SENIOR

Generelt

- Senior er klubbens viktigste ansikt utad
- Gode holdninger til trening og kamp
- Spillerne er tydelige forbilder både på og utenfor banen

Prinsipper for spill

Senior i Biri IL skal gjenkjennes for en tydelig spillestil, som dannes på bakgrunn av prinsipper for hvordan vi ønsker at fotball skal spilles. I Biri IL Fotball skal i tillegg fotball spilles og ikke sparkes.

Senior skal gjenkjennes gjennom følgende elementer:

- Frispilling bakfra
- Spill gjennom midtbanen
- Hurtige overganger
- Variasjon mellom ballbesittelse og hurtig spill i lengderetningen
- Spillere som aldri blir overspilt 1v1

Treningsmengde

På Seniornivå skal laget trene 2-5 ganger ukentlig i tillegg til kamper. Det er en forutsetning at aktiviteten utøves helårlig.

SPILLERUTVIKLING

GENERELT

Fra og med det året spillerne fyller 12 år, oppfordres Trener og spillere til å utarbeide utviklingsmål for hver enkelt spiller.

Målene bør kjennetegnes ved:

Konkrete og målbare utviklingsmål er motiverende for spillerne

Man bør ha et langsiktig utviklingsmål for hele sesongen

Utviklingsmålene skal evalueres sammen med spillerne, enten individuelt eller lagmessig

Lagene oppfordres til å utarbeide utviklingsmål for lagene, med bakgrunn i de ulike aldersgruppenes treningsinnhold

KEEPERE

Keeperen har to hovedoppgaver:

Hindre mål

Bidra til at eget lag scorer

Dette betyr at keeperen har både defensive og offensive oppgaver. Disse oppgavene kan igjen deles inn i hensiktsmessige handlingsvalg og handlinger, det er evnen til å mestre disse oppgavene samt keeperens fysiske kvalifikasjoner som avgjør hvor god en keeper blir. For både utespiller og keeper er det noen sentrale ferdigheter som er utgangspunktet for all opplæring.

I Barnefotball (6-12 år) bør man i størst mulig grad fokusere på lek og aktiviteter som er motiverende og lystbetonte. Man bør rotere, slik at alle som vil kan få sjansen til å være keeper. Etter hvert som interessen for å bli keeper øker, kan man gi spillerne opplæring og instruksjon i keeperrollen. Er det noen som allerede har bestemt seg for å bli keepere i denne aldersgruppa, bør man gi de oppmuntring og veiledning til å få en god start på keeperkarrieren.

I Ungdoms- og Juniorfotball (13-19 år) bør man oppmuntre og motivere spillere med interesse og ferdigheter til å utvikle seg som keepere. Disse spillerne bør helt klart ha et tilbud om spesifikk keepertrening.

En spiller som har valgt å utvikle seg i keeperrollen bør gjennom hele karrieren delta som utespiller (både i forsvarsrollen og angrepsrollen) på treningene. Dette vil gi en bedre spilleforståelse hos keeperen. Han/hun utvikler bedre ferdigheter med beina, å kunne velge riktig og teknisk, samt å kunne utføre inngripener/redninger presist og effektivt.

Det viktigste med keepertrening er at man bryr seg, gir positive tilbakemeldinger og gjennomfører en konstruktiv opplæring. Man bør legge inn periodeplaner, der man for eksempel sier at "Nå skal vi jobbe med fallteknikk og grep i to uker". En bør legge inn maksimum to tema på hver trening; for eksempel feltarbeid/distribusjon. Andre ganger er det mer hensiktsmessig å legge inn kun ett tema; for eksempel fallteknikk.

Skal men bli en god keeper må man øve mye på det man gjør i kamp. Keeperen er både spesialist og lagspiller. Det betyr at keeperen trenger både individuell spsialtrening og kollektiv samhandlingstrening.

Utgangspunktet for all keepertrening bør være de til enhver tid gjeldende NFF's rammeplaner angjeldende temaet.

TURNERINGER

Retningslinjer for aldersbestemte lag som deltar i Turneringer i klubbens regi:

- 14 år og eldre – uketurnering
- 12-13 år – helgeturnering
- 6-11 år – felles dagsturnering

Klubben dekker påmeldingsavgift for det enkelte lag frem til ungdomsfotballen. Fra og med 13 år vil klubbens bidrag i turneringsdeltagelse måtte bestemmes fra tilfelle til tilfelle. Kostnader utover det klubben dekker, må dekkes av den enkelte. Det oppfordres til å starte kreative prosesser for å redusere den enkeltes kostnader.

En god turneringsopplevelse gjenkjennes ved:

- Banekvalitet
- Antall kamper
- Overnattingsfasiliteter
- Kort avstand fra bosted til baner
- Kort avstand fra bosted til bespisning
- Fritidsaktiviteter utenom fotball
- Trygt og godt miljø

Antidoping og rusmidler

Biri IL fotball tar sterk avstand fra all bruk av doping og rusmidler. Dette ser vi som et viktig arbeid for alle involverte i klubben.

Foreldrevettregler

Vi minner også om at Biri IL fotball støtter NFF's foreldrevettregler.