



BOGAFJELL IDRETTSLAG



BOGAFJELL IDRETTSLAG

Sportsplan for fotball



FORORD

Bakgrunnen for å lage en sportsplan, er todelt. For det første ønsker klubben å gi våre medlemmer mer tydelige retningslinjer. For det andre ønsker Bogafjell å bli en sertifisert «kvalitetsklubb». For å bli kvalitetsklubb, må klubben utarbeide en sportsplan som godkjennes av forbundet. Sportsplanen skal bidra til at klubbens barne- og ungdomsidrett drives i tråd med retningslinjene til Norges fotballforbund (NFF).

Sportsplanen skal klargjøre hva som er klubbens målsetning, og hvordan vi i fellesskap skal gå fram for å nå målene. I arbeidet med å nå klubbens mål, vil både ledelse, trenere, lagledere, dommere, spillere og foreldre ha viktige roller. Derfor inneholder sportsplanen en beskrivelse av hvilket ansvar hver av disse personene har i klubben.

Klubben ønsker at trenerteamet skal finne gode løsninger innenfor de rammene som sportsplanen gir. På enkelte områder gir sportsplanen fleksibilitet og handlingsrom, mens den på andre områder stiller entydige krav. Sportsplanen er således et viktig styringsverktøy for klubben.

I et idrettslag er det mange hensyn å ta. Sportsplanen har som hensikt å ivareta alle på best mulig måte innenfor Bogafjell idrettslag sine verdier.

Alle i klubben er forpliktet til å være lojale overfor de føringer som den vedtatte sportsplanen gir. Samtidig ønsker klubben tilbakemeldinger vedrørende sportsplanen. Det gir mulighet for gode diskusjoner og forbedringer.

Vi håper sportsplanen bidrar til å utvikle klubben på en positiv måte i tråd med våre verdier. Lykke til i det videre arbeidet for klubben!

Hilsen Bogafjell IL



Innhold

1.2. Revidering og godkjenning	7
2. KLUBBENS GRUNNMUR	7
2.1. Vår visjon	7
2.2. Våre verdier	8
2.3. Vår rolle som breddeklubb	8
3. MÅLSETNING	9
3.1. Rekruttere og beholde	9
3.2. Aktivitetstilbud	10
3.3. Spillernes holdninger	10
3.4. Klubbens omdømme	11
3.5. Lokalmiljø og helse	11
4. ORGANISERING	12
4.1. Klubbens organisasjonskart	12
4.2. Hvordan organisasjonen fungerer	12
5. KOMMUNIKASJON	13
5.1. Hvorfor god kommunikasjon er viktig	13
5.2. Snakke «til», ikke «om» hverandre	13
5.3. Åpenhetskultur	13
5.4. Stor «takhøyde» for ulike meninger	13
5.5. Gi informasjon i god tid	14
5.6. Å finne løsninger ved uenighet	14
6. KLUBBENS ANSVAR	14
6.1. Plan og strategi	14
6.2. Kurs og veiledning	14
6.3. Informasjon	15
6.4. Økonomi og ansettelse	15
6.5. Anlegg og utstyr	15
7. LAGLEDERS ANSVAR	15
7.1. Sportsplan og lojalitet	15
7.2. Utstyr til laget	15



7.3.	Påmelding til turnering og seriespill	16
7.4.	Motstanderlag og dommere	16
7.5.	Medlemsoppdatering	16
7.6.	Informasjon og møter	16
7.7.	Dugnad.....	16
8.	TRENERES ANSVAR.....	17
8.1.	Sportsplan og lojalitet.....	17
8.2.	Forberedelse og fellesutstyr	17
8.3.	Høyt aktivitetsnivå	17
8.4.	«Se» alle spillerne	17
8.5.	Unngå individuelle tapere	17
8.6.	Uønsket atferd hos spillere	17
8.7.	Belastning og restitusjon	19
8.8.	Å lede laget i kamp	19
9.	SPILLERS ANSVAR	20
9.1.	Sportsplan og lojalitet.....	20
9.2.	Oppmøte og personlig utstyr	20
9.3.	Fokus og innsats	20
9.4.	Gjør hverandre gode.....	20
9.5.	Positiv kommunikasjon.....	21
9.6.	Fair play.....	21
10.	FORELDRES ANSVAR.....	22
10.1.	Sportsplan og lojalitet	22
10.2.	Personlig utstyr	22
10.3.	Mat og drikke	22
10.4.	Hold deg oppdatert.....	22
10.5.	Meld forfall til kamp.....	22
10.6.	Å heie på laget under kamp	23
10.7.	La treneren gjøre jobben sin.....	23
10.8.	Kom med forslag til forbedringer.....	23
10.9.	Hvordan snakker vi om kampen etterpå?	23



11.	DOMMERENS ANSVAR	24
11.1.	Sportsplan og lojalitet	24
11.2.	Oppmøte og personlig utstyr	24
11.3.	Håndheve spillereglene tydelig.....	24
11.4.	Vær positiv og ydmyk.....	24
11.5.	Gi veiledning.....	25
12.	BARNEFOTBALL 6-12 ÅR.....	25
12.1.	Treningstid til hvert lag	25
12.2.	Hva skal vi trene på?	25
12.3.	Differensiering og gruppedeling	26
12.4.	Kvalitetssjekk i barnefotball.....	27
12.5.	Antall lag som meldes på per årstrinn	27
12.6.	Inndeling av lag og nivå.....	27
12.7.	Topping og spilletid	28
12.8.	Lagoppstilling og posisjoner.....	28
12.9.	Likeverdig tilbud til alle	28
12.10.	Keeperrollen.....	29
12.11.	Lån av spillere fra andre lag på samme årstrinn.....	29
12.12.	Fast flytting av spillere til høyere årstrinn	29
12.13.	Ekstratrening.....	30
12.14.	Ekstralag.....	30
13.	UNGDOMSFOTBALL 13-19 ÅR.....	32
13.1.	Treningstid til hvert lag	32
13.2.	Hva skal vi trene på?	32
13.3.	Differensiering og gruppedeling	32
13.4.	Kvalitetssjekk i ungdomsfotball	33
13.5.	Inndeling av lag og nivå.....	33
13.6.	Topping og spilletid	34
13.7.	Lagoppstilling og posisjoner.....	34
13.8.	Fast flytting av spillere til høyere årstrinn	34
13.9.	Ekstratrening.....	34



13.10.	Juniorlag med lokal profil.....	34
14.	ALLSIDIGHET I BARNE OG UNGDOMSFOTBALL.....	35
14.1.	Begrepene allsidighet og spesialisering.....	35
14.2.	Klubbens standpunkt om allsidighet.....	35
15.	HOSPITERING I BARNE- OG UNGDOMSFOTBALL	36
15.1.	Treningshospitering	36
15.2.	Kamphospitering.....	37
15.3.	Hospitering for enhver pris?	37
16.	SENIORFOTBALL	38
16.1.	Senior A-lag	38
16.2.	Senior B-lag	38
16.3.	Gode forbilder for de yngre	38



1. SPORTSPLAN

Her gis det føringer for hensikten med sportsplanen og hvordan den revideres.

1.1. Hensikt

Klubbens sportsplan har til hensikt å:

- Tydeliggjøre hvilke verdier vi jobber etter og hva vi ønsker å oppnå i vår klubb både på kortere og lengre sikt.
- Fremme en sunn og positiv utvikling av klubben som helhet (spillere, foreldre, dommere, trenere, ledelse, miljø, økonomi, anlegg, utstyr osv.).
- Sikre at vi jobber systematisk mot felles mål, der alle drar i samme retning ut fra en felles langsiktig strategi bestemt av klubben. (Planen skal f.eks. forebygge at trenere gjør egne valg som bryter med klubbens ønsker.)
- Gi en beskrivelse av roller, forventninger og arbeidsoppgaver til alle som har verv eller på andre måter er involvert i klubben (spillere, foreldre, trenere, lagledere, tilskuere, ledelse med flere).
- Være et oppslagsverk der man kan finne svar på sentrale spørsmål eller få veiledning i sitt arbeid.
- Gi alle mulighet til å få innsikt i hva vår klubb står for, hvilke mål vi har, og hvordan vi jobber. Dette gjelder både personer internt i klubben, men også eksterne (sponsorer, journalister, besøkende fra andre klubber osv.)

1.2. Revidering og godkjenning

Sportsplanen skal godkjennes av styret.

2. KLUBBENS GRUNNMUR

Her gis det føringer for hvilke verdier og visjoner klubben jobber etter. Det gis også en beskrivelse av hva det innebærer å være en breddeklubb. Alt dette danner en overordnet rettesnor for arbeidet i vår klubb.

2.1. Vår visjon

Visjonen til Bogafjell idrettslag er «**hånd i hånd mot nye mål**». Denne visjonen synliggjør at samhold og vennskap er det aller viktigste i vår klubb.



Å skape kultur for «å gjøre hverandre gode», vil ha positiv effekt både med tanke på sosiale relasjoner, mestring og trivsel. Dette danner grunnlag for gode opplevelser og langvarig deltakelse i Bogafjell idrettslag.

2.2. Våre verdier

Klubbens verdier er stolthet, engasjement, inkludering, utvikling og glede. Vi skal ha fokus på, og jobbe sammen med disse verdiene, blant spillere, ledere og alle involverte i og rundt klubben. Dette vil ta Bogafjell IL nye skritt mot visjonen- hånd i hånd mot nye mål. For mer innhold knyttet til Bogafjell IL sine verdier, henvises det til verdiheftet <https://www.bogafjellil.no/om-idrettslaget/verdier-og-visjoner/>

2.3. Vår rolle som breddeklubb

Bogafjell IL er en breddeklubb. I skrivende stund har vi over 1000 medlemmer. Som breddeklubb skal vi ta godt vare på alle våre medlemmer, helt uavhengig av spillernes forutsetninger og talent.

Det betyr f.eks. at alle barn som har lyst til å spille fotball, skal ha det samme tilbudet om å delta på treninger, kamper og turneringer. At barnet selv takker nei til å delta, er derimot helt greit. I en breddeklubb er det altså barnets egen vilje og motivasjon som eventuelt begrenser deltakelsen, ikke voksnes vurdering av hvem som er talentfull.

I vår klubb skal vi selvsagt jobbe med å utvikle fotballferdigheter. Det vil gi utvikling og gode mestringsopplevelser. I dette arbeidet skal vi strebe etter å gi passende utfordringer til alle. For i en breddeklubb er alle spillerne like viktige.

Også i Bogafjell IL er det lov å ha ambisjoner om å bli god. Historien har vist at ved å ta vare på bredden, og ved å gi passende utfordringer til alle, vil det også gro fram «enere». Og selvsagt skal vi gå på banen for å vinne hver eneste fotballkamp vi spiller.

Men iveren etter å dyrke fram «enere» og vinne kamper, skal ikke trumfe de prinsippene vi jobber etter som breddeklubb. For det aller viktigste i Bogafjell IL, er at spillerne har det gøy med fotball, og at de liker å treffe hverandre på og utenfor banen.

I Bogafjell IL er vi opptatt av at spillerne støtter og heier på hverandre i medgang og motgang, både som fotballspiller og som venner. Våre spillere skal løpe bort og gi et klapp på skulderen til den spilleren som gjør en kjempetabbe. For når noen er langt nede, skal vi gjøre det vi ønsker at andre skal gjøre for oss i tilsvarende situasjon.

For å lykkes som breddeklubb, trenger vi foreldre som oppmuntrer og heier like mye på alle spillerne, uten negative tilrop til dommere eller andre. Vi trenger foreldre som gir gode tilbakemeldinger til sin sønn/datter ut fra egen utvikling – uten å sammenlikne med andre, og uavhengig av kampresultat.



I en breddeklubb er det viktig å ha trenere som er engasjerte og positive, og som klarer å skape glede, utvikling og mestring for alle. Vi trenger trenere som gjennom laguttak og spilletid i barnefotball viser at alle er like mye verdt, uavhengig av om man er lagets «klovn» eller lagets toppscorer.

Vår klubb trenger trenere som klarer å trekke frem noe positivt ved alle spillernes prestasjoner, selv om det ble stortap. Og som lærer spillerne å mestre frustrasjon og urettferdighet. For det er viktig lærdom å ta med seg videre i livet.

Vi trenger trenere som er bekymret når spillere endrer atferd, eller har uventet fravær, og som bruker denne anledningen til å spørre om alt er bra. Vi trenger trenere som er like opptatt av utvikling for lagets «stjerne» som for han/hun som strever med basisteknikk.

Som breddeklubb skal vår suksess i hovedsak måles ut fra om vi klarer å beholde flest mulig lengst mulig. Og i hvilken grad vi klarer å skape samhold og bygge kameratskap.

Dersom fotballgjengen som trener og spiller kamper sammen, er den samme gjengen som i fremtiden feirer brylluper og 50-årsdager sammen, ja da har vi gjort mye riktig som klubb og som trenere.

3. MÅLSETNING

Her gis det føringer for hvilke mål Bogafjell IL jobber mot.

3.1. Rekruttere og beholde

Et hovedmål er at klubben skal:

REKRUTTERE OG BEHOLDE FLEST MULIG SPILLERE LENGST MULIG.

For å nå det hovedmålet, skal vi fokusere på disse delmålene:

- Reklamere aktivt for klubbens tilbud til barn og unge som vil spille fotball, både gjennom idrettslagets nettside, facebook og på andre måter.
- Skape et positivt sosialt miljø der alle opplever inkludering, respekt og trygghet.
- Skape trivsel gjennom mestring, gode opplevelser og vennskap.



3.2. Aktivitetstilbud

Et hovedmål er at klubben skal:

GI ET GODT AKTIVITETSTILBUD TIL VÅRE MEDLEMMER.

For å nå det hovedmålet, skal vi fokusere på disse delmålene:

- Ha et akademi med godt kvalifiserte trenere for gutter og jenter.
- Ha egne gutte- og et jentelag på alle alderstrinn fra og med 6 år til og med junioralder.
- Gi alle barn (6-12 år) et likeverdig sportslig tilbud. Det betyr lik spilletid for alle barn i kamp, at ekstratreninger er åpne for alle barn som vil trene mer, og at alle trenerne sirkulerer likt mellom barna på trening.
- Gi alle ungdommer (13-19 år) tilbud om ukentlige treninger og kamper med mye spilletid. Alle spillerne på ett kull trener på samme sted til samme tid. Alle spillere skal som et utgangspunkt spille 50 % av kampen de er tatt ut til. Dette kan variere fra kamp til kamp, av hensyn til klubbens sportslige målsettinger og spillerens treningsoppmøte.
- Ha juniorlag med sterk tilknytning til Bogafjell.
- Ha et A-lag for damer og herrer som spiller så høyt som mulig i divisjonssystemet med en tropp som har sterk tilknytning til Bogafjell bydel.
- Ha et B-lag for damer og herrer som spiller så høyt som mulig i divisjonssystemet med en tropp som har sterk tilknytning til Bogafjell bydel, og for de som av ulike grunner ikke er aktuelle for klubbens A-lag.

3.3. Spillernes holdninger

Et hovedmål er at klubben skal:

UTVIKLE GODE HOLDNINGER BLANT VÅRE SPILLERE.

For å nå dette hovedmålet, skal vi fokusere på disse delmålene:

- Møte til riktig tid, på riktig sted, og med riktig utstyr.
- Ha konsentrasjon og innsats i kamp og trening.
- Være et positivt forbilde i motgang, i stedet for å påpeke feil hos andre.
- Kommunisere positivt til andre både med kroppsspråk og ord (unngå banning, kjefting og klaging).



3.4. Klubbens omdømme

Et hovedmål er at klubben skal:

HA ET POSITIVT OMDØMME.

For å nå dette hovedmålet, skal vi fokusere på disse delmålene:

- Trenerne og spillere takker motstanderlaget fint etter kampen.
- Våre trenere skal ta grep for å skape noenlunde jevnbyrdighet i kamper der våre barne- og ungdomslag ser ut til å vinne med mange mål (f.eks. sette spillere i posisjoner der de ikke er vant med å spille).
- Trenerne, spillere og foreldre skal ha positiv og kontrollert språkbruk under kamp (ikke banne, kjeft, klage/rope på dommere, spillere eller andre).
- Laget skal praktisere fair play i kamp (unngå juks, stygge taklinger osv.). Våre trenere skal irettesette egne spillere som bryter fair play-prinsippet.

3.5. Lokalmiljø og helse

Et hovedmål er at klubben skal:

FREMME GOD FOLKEHELSE I VÅR BYDEL.

For å nå dette hovedmålet, skal vi fokusere på disse delmålene:

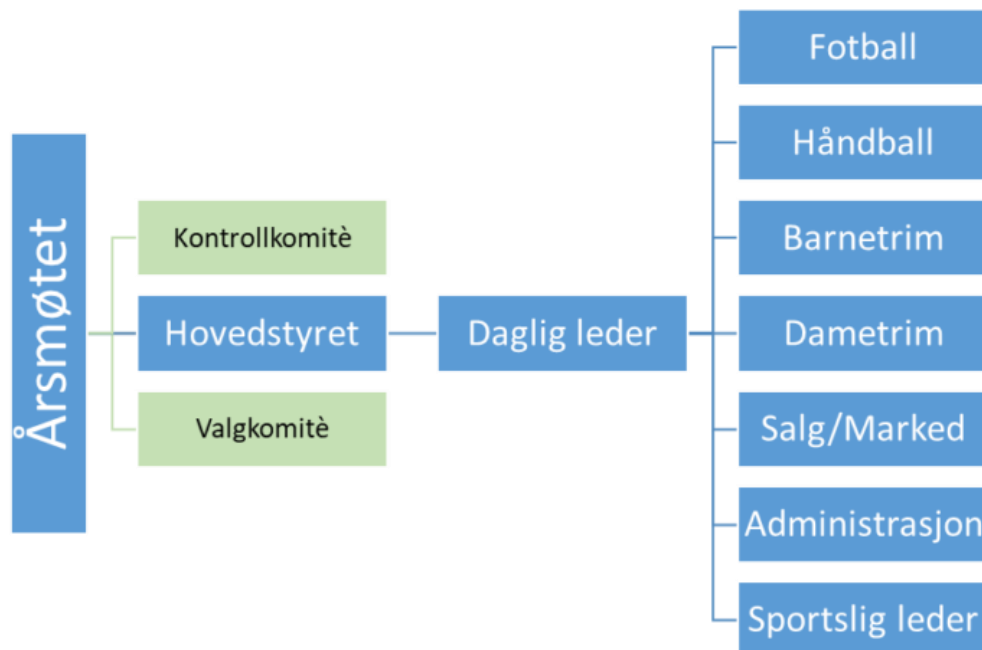
- Ha kjekke treninger med høyt aktivitetsnivå (lite stillestående) slik at barn og unge får et positivt helsefremmende fritidstilbud i vår bydel.
- Personer som opplever mobbing, utenforskap eller på andre måter har det vanskelig, skal oppleve trygghet, glede og vennskap gjennom fotballen. Vi skal ha nulltoleranse for mobbing og bidra til inkludering og integrering.
- Hjemmekampene skal være et samlingspunkt der mennesker - uavhengig av alder - kan treffes, slå av en prat og heie fram sine lag i en positiv atmosfære.



4. ORGANISERING

Her gis det føringer knyttet til organiseringen av vår klubb.

4.1. Klubbens organisasjonskart



4.2. Hvordan organisasjonen fungerer

Årsmøtet er det bestemmende organ i klubben. Alle medlemmer som er 15 år eller eldre har stemmerett når årsmøtet skal ta beslutninger.

Hovedstyret består av leder, nestleder, kasserer, leder fotball, leder håndball og styremedlemmer. Styret har ansvar for at klubben driftes i henhold til klubbens verdier og Norges idrettsforbund sitt regelverk.

Daglig leder er ansatt i klubben. Han/hun blir instruert av styret til å løse ulike arbeidsoppgaver i klubben.

Fotballakademiet, fotballavdelingen, håndballavdelingen, trimgruppe og barnetrimgruppe er fem likestilte avdelinger i vår klubb.



5. KOMMUNIKASJON

Her gis det føringer for hvordan vi ønsker at kommunikasjon skal foregå i vår klubb, og hvordan vi skal finne løsninger når vi er uenige.

5.1. Hvorfor god kommunikasjon er viktig

I et idrettslag vil det foregå kommunikasjon på kryss og tvers mellom ledelse, trenere, lagledere, foreldre og spillere osv. Vi prater ansikt til ansikt, bruker telefon, mail, sosiale medier osv. God kommunikasjon er en forutsetning for å lykkes med samarbeid i klubben.

«Kommunikasjon «i det lukkede rom» eller «vi har bestemt-kommunikasjon» øker sjansene for misforståelser, «reperasjonsmøter» og et dårlig klima i og rundt lagene», skriver NFF (Retningslinjer for barne- og ungdomsfotball).

Vi ønsker å skape et godt klima i og rundt lagene. Da er det viktig at flest mulig i klubben kommuniserer på en måte som bidrar til nettopp det.

5.2. Snakke «til», ikke «om» hverandre

Dersom vi snakker negativt «om» hverandre, altså at vi fremmer kritikk «bak ryggen» til noen, vil det fort kunne skape dårlig stemning og usikkerhet.

Hvis man mener at noe burde vært gjort på en annen måte i vår klubb, bør dette tas opp direkte med den det gjelder eller med teamet som har ansvar i den aktuelle saken. Viktige problemstillinger kan også tas opp med klubbledelsen.

Klubben ønsker altså at vi snakker direkte «til» hverandre. Da kan de involverte raskt bli kjent med kritikken, drøfte saken og eventuelt gjøre endringer.

5.3. Åpenhetskultur

Bogafjell IL skal kjennetegnes av en åpenhetskultur. Det betyr at vi skal strebe etter å gi innsyn og informasjon knyttet til saker og ulike valg som gjøres i klubben.

5.4. Stor «takhøyde» for ulike meninger

I en klubb er det mange personer med ulik bakgrunn. Alle har sine tanker og ideer om hvordan trening, laguttak osv. bør foregå. I et trenerteam er det viktig at alle får komme med innspill, og at alle tar seg tid til å lytte til argumenter og motargumenter. Deretter kan teamet sammen finne løsninger i tråd med klubbens sportsplan.



Uansett om man er enig eller uenig i andres ideer og forslag, så er det viktig å alltid ha en saklig, hyggelig og positiv tone – både muntlig og skriftlig.

5.5. Gi informasjon i god tid

Så langt det er mulig, bør viktig informasjon gis i god tid. Skal man f.eks. starte en ny sesong for barn eller ungdom, er det viktig å informere foreldrene om hvordan dette vil bli organisert og gjennomført før sesongen starter. Da kan foreldre komme med innspill og stille spørsmål. Foreldre vil da også få god tid til å snakke med sine barn, slik at de er forberedt på det som skal skje fremover.

5.6. Å finne løsninger ved uenighet

Dersom det er uenighet i en sak, skal man først prøve å finne en løsning på lavest mulig nivå. Det betyr eksempelvis at problemstillinger som gjelder spillere, først må diskuteres i trenerteamet på det årstrinnet der spillerne hører til.

Dersom trenere, foreldre og spiller(e) ikke finner en løsning sammen, skal man spørre fotballutvalget om hjelp. I slike saker er det viktig at de uenige partene får legge frem sitt syn, slik at saken belyses godt fra ulike sider.

Dersom saken er prinsipielt viktig, og fotballutvalget er i tvil om hva klubben ønsker, skal fotballutvalget involvere styret. Styret skal da, som siste instans, avgjøre den aktuelle saken.

Når en sak er avgjort, må de involverte parter legge saken død, og opptre lojalt i tråd med klubbens beslutning.

6. KLUBBENS ANSVAR

Her gis det føringer for hva som er klubbens ansvar.

6.1. Plan og strategi

Klubben har ansvar for å utforme en sportsplan for hva klubben skal oppnå, og hvordan klubben skal jobbe for å nå sine mål. Alle i klubben skal vite hva som er deres oppgave, og hva klubben forventer av dem. Planen må årlig evalueres og eventuelt revideres.

6.2. Kurs og veiledning

Klubben skal jobbe for at alle har den kompetansen som er nødvendig for å løse sine oppgaver. Det innebærer at klubben må jobbe for tilstrekkelig rekruttering og skolering av fotballdommere, trenere, ledere og andre i klubben.



Klubben skal gi råd og hjelp til de som har behov for oppfølging. Det gjelder f.eks. trenere som skal starte et nytt årskull i fotball.

Klubben har ansvar for at alle følger sportsplanen. Dersom klubben blir gjort kjent med praksis som avviker fra sportsplanen, skal det tas nødvendige grep. Det kan f.eks. bety at en trener (som har brutt føringene i sportsplanen) får muntlig veiledning slik at praksis endres i tråd med klubbens ønsker.

6.3. Informasjon

Klubben har ansvar for at oppdatert og nyttig informasjon om idrettslaget er tilgjengelig for de som har interesse av det. Dette gjelder f.eks. informasjon om våre idrettstilbud, kontingent, kontaktinformasjon (for ulike lag) osv.

6.4. Økonomi og ansettelse

Klubben har ansvar for at vår klubb har en sunn og bærekraftig økonomi. Klubben skal ansette personer i de stillinger og i det omfang styret mener er formålstjenlig for klubben (skal bl.a. være økonomisk forsvarlig).

6.5. Anlegg og utstyr

Klubben skal jobbe for å utvikle og ivareta anlegg og utstyr i idrettslaget. Klubben skal gi alle lag nødvendig utstyr. Alle lag skal bli tildelt bane til trening og kamp på en rettferdig og hensiktsmessig måte.

Klubbens lag skal – ut fra hva som er praktisk mulig – tilbys gode baneforhold. Klubbens medlemmer har selv ansvar for å bidra til vedlikehold (snømåking osv).

7. LAGLEDERS ANSVAR

Her gis det føringer for hva som er lagleders ansvar.

7.1. Sportsplan og lojalitet

Lagleder har plikt til å sette seg inn i klubbens sportsplan og opptre lojalt ovenfor klubbens føringer.

7.2. Utstyr til laget

Lagleder har ansvar for å skaffe til veie nødvendig utstyr til laget. Her må lagleder ha dialog med både klubb og trener for å avdekke hvilket utstyr som trengs og hvordan utstyret skaffes. Klubben deler ut noe utstyr som må hentes. Det kan også være aktuelt at lagleder kjøper utstyr som klubben refunderer (dette må avtales med klubben før kjøpet gjøres).



7.3. Påmelding til turnering og seriespill

Lagleder har ansvar for at laget/lagene blir meldt på innen fastsatte frister i turneringer, cuper og seriespill slik trinnet (trenerteamet) har bestemt.

7.4. Motstanderlag og dommere

Lagleder skal ha gjøre nødvendige avtaler med motstanderlag og dommere, og sørge for at motstanderlag blir tatt imot på en positiv måte i henhold til kampvertinstruksen.

7.5. Medlemsoppdatering

Lagleder skal oppdatere klubbens medlemslister. Det innebærer at nye spillere på trinnet blir lagt til og at spillere som slutter blir fjernet.

7.6. Informasjon og møter

Lagleder skal gi foreldre, spillere og trenere nyttig og nødvendig informasjon knyttet til trening, kamper, turneringer, sosiale arrangementer osv. Lagleder skal arrangere ett foreldremøte ved starten av hver sesong (omkring januar). Her gis det relevant informasjon, samt at foreldre har mulighet til å komme med spørsmål og innspill. Lagleder skal også delta på lagledermøter i regi av klubben.

7.7. Dugnad

Lagleder skal organisere dugnad tildelt av klubben (og evt. andre dugnader).



8. TRENERS ANSVAR

Her gis det føringer for hva som er treners ansvar.

8.1. Sportsplan og lojalitet

Trener har plikt til å sette seg inn i klubbens sportsplan og opptre lojalt ovenfor klubbens føringer.

8.2. Forberedelse og fellesutstyr

Trener har ansvar for å planlegge og lede trening og kamp. Han/hun skal ha med nødvendig og klargjort fellesutstyr (baller, vester, kjepler osv.) til trening og kamp. Trener skal starte treningen eller kampforberedelsene presis.

8.3. Høyt aktivitetsnivå

Trener skal sørge for at det er høyt aktivitetsnivå og mange ballberøringer på treningene. Dette handler om å unngå lange køer, f.eks. ved å dele opp i flere stasjoner med lite venting. Bruk treningsokta.no, sportslig leder eller trenerveileder for tips og hjelp.

8.4. «Se» alle spillerne

Trener skal gi spillerne individuelle tilbakemeldinger i trening og kamp. Her skal det gis mange positive tilbakemeldinger knyttet til det spilleren får til. Det skal også gis konkrete arbeidsoppgaver (tips) til hva spilleren kan forbedre. Individuelle tilbakemeldinger skal fordele seg likt mellom alle spillerne gjennom året (uavhengig av f.eks. ferdighetsnivå). Det er viktig at alle blir «sett».

8.5. Unngå individuelle tapere

Treneren skal unngå individuelle konkurranser, særlig i barnefotball, der det er veldig synlig hvem som kommer på sisteplass (f.eks. individuelt kappløp). Å tape som et lag eller gruppe derimot, er noe alle må tåle. Treneren skal også forhindre at det deles inn i lag ved at to spillere velger en og en spiller til sistemann blir stående igjen som «taperen». Det er treneren som skal velge lag.

8.6. Uønsket atferd hos spillere

Treneren skal jobbe systematisk med spillernes atferd. Bogafjell IL har en ressursgruppe som kan bistå treneren i slike saker. Her følger noen retningslinjer for forebygging og håndtering av uønsket atferd blant spillere i vår klubb:



Trinn 1: Informasjon til foreldre og spillere før sesongstart

Treneren skal før sesongstart kommunisere tydelig til foreldre og spillere hva klubben forventer med tanke på holdninger, oppførsel og fair play. Det må også sies noe om hvorfor dette er viktig både for enkeltspillere, laget og klubben. Treneren skal gjenta dette budskapet for spillerne flere ganger gjennom sesongen knyttet til trening og kamp. Dette bidrar til å forebygge uønsket atferd hos våre spillere.

Trinn 2: Individuell samtale med spilleren

Dersom en spiller viser uønsket atferd i trening eller kamp, har våre trenere plikt til å reagere. Dette gjelder ufin språkbruk, mobbing, unfair-play, tull og tøys osv. I slike tilfeller skal treneren straks ta spilleren til side og forklare hvorfor det han/hun gjorde er negativt. Det skal også gis tydelig beskjed om hva som forventes av spillerens oppførsel videre. I denne samtalen skal treneren være rolig, vennlig og saklig.

Det trenger ikke være treneren som gjennomfører slike samtaler med enkeltspillere. Dersom treneren er opptatt med å lede selve treningen, kan med fordel assistent eller hjelpetrener gjennomføre disse samtalen. (Avtal gjerne rollefordelingen før treningen starter.)

Viser en spiller uønsket atferd under en kamp i barnefotball, skal spilleren straks tas av banen for å korrigere atferden. Etter en samtale, kan spilleren eventuelt spille videre.

Trinn 3: Ta spilleren ut av gruppa en stund

Dersom en spiller ikke bedrer sin atferd etter å ha hatt individuell samtale, kan spilleren få en timeout. Det innebærer at spilleren tas ut av gruppa for en kortere periode. En timeout kan f.eks. være å jogge en runde rundt banen eller sitte på tribunen i 2-3 minutter. Det er viktig at treneren (eller assistent/hjelpetrener) forklarer hvorfor spilleren fikk timeout og hva som forventes videre. Når timeouten er ferdig, inviteres spilleren til å fortsette treningen sammen med de andre.

Dersom heller ikke timeout fungerer, kan spilleren få i oppdrag å gjennomføre individuell trening som styrke, løping, balltriksing eller liknende. Dette er egentrening som spilleren gjør på et område ved siden av der de andre trener (uten å være sammen med de andre spillerne). Dette hindrer at enkeltspillere ødelegger for resten av gruppa.

Dersom ingen tiltak fungerer - altså at spilleren konsekvent saboterer de føringene treneren gir - vil hjemsendelse være siste utvei. Dersom spilleren viser uønsket atferd flere ganger under kamp i barnefotball, skal spilleren tas av banen permanent (selv om det skulle medføre at laget taper).

Trinn 4: Kontakt med foresatte

Dersom spillere er involvert i alvorlige negative hendelser, skal trener gi beskjed til foreldrene så fort som mulig etter treningen/kampen.



I noen tilfeller er hendelsesforløpet uklart. Det kan f.eks. være at foreldre tar kontakt etter trening fordi deres sønn/datter har opplevd å bli mobbet. Da kan det være klokt at trener-teamet snakker sammen: Har noen av trenerne hørt eller sett noe, og har denne spilleren også tidligere oppført seg dårlig ovenfor andre? Når man på denne måten har skaffet seg bedre oversikt, kan trenerteamet ta saken opp med den aktuelle spilleren og foreldrene.

Ved alvorlige atferdsavvik, der en spiller ødelegger for resten av spillergruppa, kan trener avtale med foreldre at de må være til stede på treninger for å følge opp sin sønn eller datter.

8.7. Belastning og restitusjon

Trener skal etter beste evne bidra til å forebygge overbelastning hos de som trener og spiller mye fotball. Dette krever at treneren har dialog med 1) spilleren selv, 2) foreldre, 3) skolen (dersom han/hun går på idrettslinje), og 4) andre trenere (dersom spilleren driver med annen idrett i tillegg til fotballen). Sammen bør man skissere en ukeplan eller bli enige om noen retningslinjer som sikrer spilleren nok restitusjon mellom treninger og kamper. Sportslig leder er tilgjengelig for råd..

8.8. Å lede laget i kamp

Under kamp i barnefotball skal treneren i mindre grad «fjernstyre» spillerne ved å rope «skyt», «løp hjem», «dekk bakerst mann» osv. Klubben ønsker at barna (spillerne) skal få tenke selv, ta egne valg på banen, og at de får mulighet til å lære av sine feil.

Trener skal være en god rollemodell for sine spillere. Dette handler bl.a. om å være oppmuntrende, tenke positivt og ikke klage på dommeren. Treneren skal takke motstanderne for kampen, og han/hun skal se til at alle spillerne også takker fint for kampen.

Etter hver kamp har trener ansvar for å samle spillerne for en kort evaluering. Uansett om laget har vunnet eller tapt en kamp, skal treneren trekke fram både noe positivt og noe som kan forbedres til neste gang. Tilbakemeldingene kan handle om innsats, fair-play, taktiske valg i ulike situasjoner osv.



9. SPILLERS ANSVAR

Her gis det føringer for hva som er spillers ansvar.

9.1. Sportsplan og lojalitet

Spillere fra og med 13 år har plikt til å sette seg inn i klubbens sportsplan. Alle spillere skal opptre lojalt ovenfor klubbens føringer.

9.2. Oppmøte og personlig utstyr

Spillere skal møte i god tid til trening og kamp. Spillere skal være klar med alt nødvendig utstyr når treningen begynner. Fravær fra kamp skal meldes til treneren så raskt som mulig.

Spillere skal stille i hensiktsmessig tøy og sko til trening og kamp. Dersom laget har klubbetøy, skal dette benyttes i forbindelse med kamper. Leggbeskytter skal brukes på alle treninger og kamper.

9.3. Fokus og innsats

Spillere skal vise respekt for trener. Når treneren viser eller forklarer noe, skal alle spillerne lytte og følge med. Da er det ikke greit å snakke, tulle med andre, trikse med ballen, se en annen vei, kaste vannflasker eller liknende.

Alle spillere skal konsentrere seg om å løse sine oppgaver på best mulig måte både i trening og kamp. Spillere skal jobbe hardt, vise topp innsats og yte sitt beste.

Selv om treneren f.eks. setter spilleren i en posisjon han/hun ikke liker å spille i, skal spilleren gjøre ditt beste uten protester. Spilleren kan gjerne gi kommentarer eller stille spørsmål til treneren etter kampen/treningen, men underveis skal spillerne godta trenerens valg.

9.4. Gjør hverandre gode

Spillere skal støtte, hjelpe og inkludere de andre spillerne i troppen. Mobbing, trusler og utestenging skal ikke forekomme.

Spillere skal jobbe hardt for å rette opp egne og andres feil på banen. Det er selvsagt lov med gode enkeltmannsprestasjoner der spilleren dribler og scorer fine mål. Men de som har et høyt ferdighetsnivå har et ekstra ansvar for å gjøre andre gode. På den måten kan alle spillerne på laget utvikle seg.

Spillere må altså finne en god balanse mellom når de skal utfordre alene, og når de skal sentre til de andre på laget. Vi ønsker å ha et godt pasningsspill ispedd gode enkeltmannsprestasjoner.



9.5. Positiv kommunikasjon

Spillere skal kommunisere på en positiv måte. Dette gjelder både ord som sies og kroppsspråket man viser. De som spiller i Bogafjell skal være opptatt av hva han/hun selv kan gjøre for at laget skal fungere bedre. I stedet for å påpeke feil som andre gjør, skal spilleren jobbe enda hardere og være et positivt forbilde for medspillerne.

9.6. Fair play

Vi ønsker at spillerne skal trække til i dueller og taklinger, men vi skal alltid prøve å treffe ballen. Dersom vi skader andre, sier vi unnskyld. Er motspillerne tøffe med oss, skal vi reise oss opp og kjempe videre.

Vi skal ikke ligge nede og sutre uten at man er alvorlig skadet. Å være ufin for å hevne seg på motspiller, er helt uakseptabelt. Det samme gjelder skuespill, der man prøver å «filme» seg til fordeler. Dette er juks som vi ikke ønsker å se blant Bogafjellspillerne.

La dommeren dømme. Dommeren gjør feil som alle andre. Vi skal godta dommerens avgjørelse uten protester. Spillerne skal bruke energien til å jobbe ekstra hardt på banen i stedet for å klage.

Etter fullført kamp skal våre spillere alltid takke alle motspillerne fint for kampen.



10. FORELDRES ANSVAR

Her gis det føringer for hva som er foreldrenes ansvar.

10.1. Sportsplan og lojalitet

Foreldre har plikt til å sette seg inn i klubbens sportsplan og opptre lojalt ovenfor klubbens føringer.

10.2. Personlig utstyr

Foreldre skal sørge for at barn og unge har hensiktsmessig utstyr til trening og kamp. Med utstyr menes her klær, drakt, leggbeskyttere, fotballsokker og fotballsko.

På varme dager går det fint med shorts og t-skjorte. På kalde dager er det gjerne nødvendig med ull innerst, noe vindtett eller vannavstøtende ytterst, bøff, lue og tykke hansker. Husk at når det er kaldt, er det bedre å ha litt for mye enn litt for lite klær. Har man for mye klær, kan man kle av seg. Har man for lite klær, blir man kald uten mulighet til å kle på seg mer.

10.3. Mat og drikke

Foreldre har ansvar for å gi sitt barn mat og drikke før trening/kamp. Barn bør ikke møte sultne og tørste til trening/kamp, fordi det gjør dem mer ufokuserte og slappe.

Små måltider med f.eks. yoghurt og frukt, kan gjerne inntas kort tid før trening. Tyngre måltider som middag, bør helst inntas lengre tid før trening (gjerning minst en time før, men her må hver familie selvsagt gjøre så godt de kan innenfor sin tidsplan).

Sørg for at barna har med seg egen drikkeflaske med ferskt vann til trening og kamp. Da kan de drikke når de er tørste. Ved å ha egen flaske, uten å dele med andre, forebygger vi også spredning av sykdommer (som spres gjennom spytt).

10.4. Hold deg oppdatert

Foreldre har ansvar for å holde seg oppdatert. De må følge med på den informasjonen som legges ut fra lagleder/trener om treninger og kamper. På den måten kan foreldre sørge for at spilleren stiller på riktig sted til riktig tid. Foreldre skal også stille på møter vedrørende fotballaget. (Lagleder kaller inn til møte for kullet minst en gang i året).

10.5. Meld forfall til kamp

Kan sønnen eller datteren ikke spille kamp pga. sykdom eller annet, skal foreldre alltid gi beskjed til treneren så fort som mulig (slik at trener evt. kan hente inn en ny spiller).



10.6. Å heie på laget under kamp

Foreldre skal (som alle andre) respektere dommeravgjørelser og opptre som gode rollemodeller. Unngå derfor negative tilrop til dommeren under kampen.

Som foreldre er det selvsagt lov å engasjere seg på sidelinjen i en kamp. Foreldre kan gi felles tilbakemelding til laget, f.eks. rope «bra jobbet, Bogafjell!». Man kan også gi personlige tilbakemeldinger, som f.eks. «flott pasning, Per!» eller «for en innsats du viser i dag, Kari!».

Men dersom foreldre skal rope navn til enkeltspillere, er det viktig at alle navn blir ropt omtrent like ofte. Det er ikke greit om noen spillere (ofte de beste) skal få masse skryt og positive tilrop, mens de andre ikke blir nevnt.

Alle liker å få skryt, og kanskje er det de med lavest ferdigheter som trenger de positive tilropene mest. Gi derfor like mye positive tilbakemeldinger til alle på laget under kamper.

10.7. La treneren gjøre jobben sin

For at treneren skal få ro og fred til å lede laget, ønsker klubben at foreldre står på motsatt sidelinje ovenfor treneren. Dette er hovedregelen i barne- og ungdomsfotball i vår klubb.

Foreldre skal ikke blande seg inn i det som er trenerens ansvarsområde under kamp. Hvem som skal spille i ulike posisjoner, hvilken taktikk laget skal ha, hvilke valg spillerne skal gjøre i ulike situasjoner osv., er trenerens ansvar.

Det er fristende for foreldre å rope «skyt!», «løp inn foran mål!» eller «ikke dribble der!». Men dette er det treneren som skal styre, kommentere og evaluere under kampen. Foreldre kan gjerne gi kommentarer eller stille spørsmål til treneren etter kampen.

10.8. Kom med forslag til forbedringer

Ingen klubber er perfekte. Det er alltid mulig å gjøre ting på andre måter eller bedre måter. Generelt ønsker vi at foreldre snakker positivt om vår klubb til sine barn og til andre. Dersom foreldre har negative opplevelser eller kritikk, er det viktig å ta dette opp direkte med trenerteamet eller klubbledelsen på en ryddig måte (sende spørsmål på mail eller ring). Kom gjerne med forslag til endringer, slik at vi kan bli bedre som klubb.

10.9. Hvordan snakker vi om kampen etterpå?

Når vi spør «hvordan gikk det?» etter en kamp, blir svaret gjerne at «vi vant» eller «vi tapte». Slike spørsmål antyder at resultatet er viktigst. Klubben ønsker at foreldre i stedet spør sine barn/unge slike spørsmål: Hvordan vurderer du din innsats i dag? Hva fikk du bra til i dag? Hva kan du gjøre bedre neste gang? Hva gjorde du for at dine medspillere skulle lykkes på banen? Gav du positive



tilbakemeldinger til spillere og dommer? Denne type spørsmål retter fokus mot utvikling og samarbeid, og vil derfor være mer konstruktive.

11. DOMMERENS ANSVAR

Her gis det noen føringer for hva som er dommerens ansvar.

11.1. Sportsplan og lojalitet

Alle dommere har plikt til å sette seg inn i klubbens sportsplan. Dommerne skal opptre lojalt ovenfor klubbens føringer, og gå på pålagte møter og kurs i regi av klubben.

11.2. Oppmøte og personlig utstyr

I barnefotball (6-12 år) møter dommeren ca. 15 minutter før kampstart. I ungdomsfotball (13 år til junior) møter dommeren ca. 20-25 minutter før kampstart. Blir man forhindret eller forsinket til et dommeroppdrag, skal dette meldes til hjemmelagets kontaktperson/trener fortest mulig.

Dommer skal stille med hensiktsmessig tøy og sko, fløyte, stoppeklokke, eventuelt gult og rødt kort eller annet nødvendig utstyr.

11.3. Håndheve spillereglene tydelig

Det er viktig at det dømmes i tråd med gjeldende regelverk. Derfor må dommere sette seg inn i hvilke regler som gjelder på det trinnet der man skal dømme kamper. Dommer skal gi tydelige tegn slik at spillere og andre vet hvem som har fått frispark, innkast osv.

11.4. Vær positiv og ydmyk

I noen kamper vil spillere, trenere og foreldre uttrykke sinne og frustrasjon rettet mot dommeren. Selv om dette skjer, skal dommeren alltid være blid og hyggelig.

Et eksempel på dette kan være at dommeren dømmer frispark, men at trenere og spillere på det andre laget roper at det ikke var frispark. Da kan dommeren forklare rolig at han/hun oppfattet det som et frispark, men at det kanskje var en feil vurdering. Fortell gjerne at du prøver så godt du kan, men at du av og til gjør feil slik som også utespillere gjør.



11.5. Gi veiledning

I barnefotballen (6-12 år) skal dommeren ha ekstra fokus på å veilede spillerne. Det betyr at dommeren forklarer sine avgjørelser og viser hvordan f.eks. riktig kast skal utføres. På denne måten bidrar dommeren til at de yngste barna får opplæring i fotballregler. Flere spillere – også de eldre – kan ikke alle reglene. Da er det viktig at dommeren ved behov forklarer reglene og bakgrunner sine avgjørelsen.

12. BARNEFOTBALL 6-12 ÅR

Her gis det føringer for barnefotballen i vår klubb.

12.1. Treningstid til hvert lag

Klubbens målsetning for treningstid på ulike alderstrinn er slik:

- Under 7 år har minst en trening pluss eventuell kamp per uke. I kampsesong må lagene benytte helg.
- 7-12 år har minst to treninger pluss en kamp per uke. I kampsesong må lagene benytte helg.

Hovedtreningene er i utgangspunktet obligatoriske treninger for alle spillerne. I tillegg til hovedtreninger, kan hvert kull søke klubben om å få banetid til å gjennomføre en eller flere ekstratreninger. Ekstratreninger er et frivillig tilbud til alle spillerne som har lyst til å trene mer. Tilbudet skal være åpent for alle på trinnet (uavhengig av f.eks. ferdigheter).

12.2. Hva skal vi trene på?

Det finnes et stort antall ulike øvelser som kan brukes på en fotballtrening. I «Treningsøkta.no» finner du beskrivelser og videoer av øvelser knyttet til ulike tema som er tilpasset ulike alderstrinn.

På hovedsiden (hjem) til «Treningsøkta.no», under overskriften «*NFFs skoleringsplaner*», kan du velge «*se øktene her*». Da kan du se både øvelser og ferdigstilte treningsøker.

Våre trenere kan ta kontakt med klubben for å få brukernavn og passord for å få full tilgang til ressursene i Treningsøkta.no.

Bogafjell IL ønsker å være en spillende klubb der fokuset ligger på pasninger og samspill fremfor spill basert på langpasninger («poleballer»).



12.3. Differensiering og gruppedeling

For å øke læringseffekten anbefaler NFF (Barnefotball – verdier og virkemidler) å variere gruppesammensetningen slik at man gjennom et år totalt sett spiller og trener:

- 1/3 av tiden med spillere som har kommet lengre enn deg.
- 1/3 av tiden med spillere på samme ferdighetsnivå som deg.
- 1/3 av tiden med spillere på et lavere ferdighetsnivå enn deg.

Videre skriver NFF at: «Differensiering betyr at trenings- og kamptilbudene i størst mulig grad er tilpasset enkeltspilleres ferdigheter, motivasjon, ønsker og behov.» (Barnefotball – verdier og virkemidler).

I vår klubb skal vi tilrettelegge slik at alle spillerne får passelige utfordringer. De som har høye ferdigheter, kan f.eks. gjøre en øvelse med større tempo, eller gjøre andre vanskeligere øvelser enn de som har lavere ferdigheter.

Når det gjelder differensiering, skriver NFF også dette: «Differensiering handler ikke først og fremst om å dele gruppa inn i «de gode» og «de mindre gode». (...) La oss understreke at faste løsninger på differensiering, dvs. at du i store deler av treningsåret har de samme gruppene, ikke er differensiering, men seleksjon.» (Kvalitetsklubb Sportsplan).

I Bogafjell IL skal vi ikke ha seleksjon. Barna skal altså ikke settes i faste grupper basert på ferdigheter - med et fast navn eller en fast vestfarge. Sørg for å variere gruppene noe. Poenget er å dele i grupper slik at det gir gode og utviklende opplevelser for alle, uten at noen føler at de er «satt i bås».

Selv om spillerne er delt i grupper på ulike stasjoner, skal man også gjøre felles øvelser samlet på trening. Det styrker fellesskapsfølelsen på trinnet.



12.4. Kvalitetssjekk i barnefotball

Norges fotballforbund har laget en kvalitetssjekk for barnefotball (Barnefotball – verdier og virkemidler). Basert på denne kvalitetssjekken, har vi satt opp noen kjennetegn på hva vår klubb mener er en god treningsøkt for barn:

- Spillerne står aldri lenge i kø på trening. Vi har mange stasjoner og små grupper slik at det blir høyt aktivitetsnivå og lite ventetid.
- En del av treningen består av spillvarianter og/eller smålagsspill med få spillere per lag og mange ballberøringer.
- Ved smålagsspill på trening, bør de minste barna spille 3 mot 3 eller 4 mot 4. Større lag gir få ballberøringer per spiller og lite utvikling.
- Alle vinner og taper like mye fordi vi spiller mot jevnbyrdige lag i trening og kamp.
- Når spillerne går hjem fra trening, har de vært mye borti ballen og har lyst til å spille fotball allerede i morgen.
- De får spille sammen med bestekompisen sin innimellom.

12.5. Antall lag som meldes på per årstrinn

På hvert trinn bør man melde på så mange lag at det blir få innbyttere. Det gir mye spilletid på hver enkelt spiller. Norges fotballforbund (NFF) gir denne anbefalingen for spillertropp i barnefotball (Spilleregler og retningslinjer – barnefotball):

- 6 – 7 år spiller treerfotball (3 mot 3). Anbefalt tropp er da 4-5 spillere.
- 8 – 9 år spiller femmerfotball (5 mot 5). Anbefalt tropp er da 7 spillere.
- 10 – 11 år spiller sjuerfotball (7 mot 7). Anbefalt tropp er da 9-10 spillere.
- 12 år spiller nierfotball (9 mot 9). Anbefalt tropp er da 11-12 spillere.

12.6. Inndeling av lag og nivå

NFF skriver at: «Hvis klubben har flere lag pr. aldersklasse skal man forsøke å lage jevne lag slik at alle har like forutsetninger for gode lagprestasjoner på banen.» (Barnefotball – verdier og virkemidler).

I vår klubb skal vi fordele spillerne slik at alle lagene på et årstrinn blir ferdighetsmessig jevne. Dette gjelder i alle kamper (både i seriekamper, treningskamper, cupkamper og turneringer). Siden lagene er mikset med tanke på ferdigheter, meldes lagene vanligvis på i nivå 2 (midterste nivået).

Når det gjelder inndeling av lag, skriver NFF også dette: «Barna søker først og fremst til fotballen for å være sammen med venner. (...) La derfor venner og skolekamerater trene og spille på samme lag.» (Barnefotball – verdier og virkemidler).



I vår klubb skal vi ta hensyn til kameratskap når lag skal settes sammen. Så langt det er mulig lar vi alle spillerne være sammen med minst én av sine nære venner.

For 12-åringene kan serielagene differensieres ut fra ferdighetsnivå, og meldes på i ulike nivå.

12.7. Topping og spilletid

NFF skriver at: «Topping av lag innebærer at noen får spille vesentlig mer enn andre, og dette skal ikke forekomme i barnefotballen». «Gjennom en sesong skal alle spille like mye». (Barnefotball – verdier og virkemidler).

I vår klubb skal alle barn gjennom en kampsesong ha like mye spilletid. Dette gjelder uavhengig av ferdighetsnivå.

12.8. Lagoppstilling og posisjoner

NFF skriver at: «Bytt på hvem som starter kampene og hvor de spiller på laget. De ulike posisjonene gir ulike utfordringer for spillerne.» (Barnefotball – verdier og virkemidler).

I vår klubb skal vi la startoppstillingen rullere fra gang til gang slik at alle opplever å starte kamper like ofte gjennom sesongen. Bytt også på posisjoner på banen, slik at alle får prøve seg på ulike steder på banen (ikke la noen f.eks. bare spille i forsvar).

Treneren kan ta hensyn til hvilken posisjon spilleren opplever mest mestring.

12.9. Likeverdig tilbud til alle

Bogafjell IL skal være en inkluderende klubb. Dette er nedfelt i klubbens verdigrunnlag. Det gjør at enten skal alle ha et likeverdig tilbud, eller så skal ingen ha et tilbud.

I praksis har dette konsekvenser for de valgene vi gjør. Et trenerteam kan f.eks. ikke samle sammen noen spillere og dra på turnering uten at alle har fått tilbud om å være med. Vi kan ikke ha lukkede treninger der f.eks. kun de beste inviteres. Trenerteamet kan ikke samle sammen et knippe spillere og dra til f.eks. Danmark på turnering, mens resten må ta til takke med en lokal turnering. Det er ikke et likeverdig tilbud hverken sportslig eller sosialt.

Så lenge spillerne ikke er med fordi han/hun takket nei, er det selvsagt helt greit. Men alle som vil spille fotball, skal ha like muligheter til å utvikle seg og oppleve glede. Derfor skal alle bli invitert til å være med.



12.10. Keeperrollen

I vår klubb skal barn rullere på keeperplassen både i trening og kamp. Vi mener at alle har godt av å få spille mye ute når de er barn, også de som ønsker å bli en god keeper som ungdom eller voksen. For foreldre betyr det også mye at sønnen eller datteren får mye løping og balltouch ute på banen. Det kan fort bli stillestående og lite utviklende å stå i mål, spesielt dersom eget lag dominerer kampene spillemessig.

Selv om vår klubb ønsker en viss rullering på keeperplassen i barnefotball, vil det kanskje være enkeltspillere som bør skånes fra å stå i mål. Dette gjelder i tilfeller der en spiller er veldig redd ballen eller lignende. Her må trenerne finne fornuftige løsninger sammen med foreldrene. Kanskje spilleren bør slippe å stå i mål like mye som de andre? Kanskje denne spilleren kan stå i mål i kamper der motstanderlaget mangler hardtskytende spillerne? Slike vurderinger må gjøres i hvert enkelt tilfelle.

De som er 8-9 år, og spiller femmerfotball, bør alle rullere omtrent likt som keeper gjennom sesongen – både i kamp og trening. Dette gjelder uavhengig av om spillerne synes det er gøy eller ikke å være keeper. I kamp kan f.eks. fire ulike spillere stå en halv omgang hver i mål. På trening skal det rulleres på keeperplass både i spill og skuddøvelser.

For 10-12-åringene ønsker vi mer spissing mot keeperrollen. Dersom en spiller liker ekstra godt å stå i mål - og tydelig satser på å bli keeper - kan han/hun stå mer i mål enn andre i sjuerfotball. Dette valget skal skje i samråd med foreldrene. Hovedregelen er at de som satser på keeperrollen i alderen 10-12 år, står i mål omtrent halvparten av tiden i trening og kamp. Det betyr f.eks. at en som vil bli keeper, også får en del erfaring som utespiller.

I sjuerfotball kan det oppstå tre ulike situasjoner: 1) Dersom laget mangler «fast» keeper, ruller utespillerne jevnt på å stå i mål. 2) Dersom laget kun har en «fast» keeper, anbefaler vi at keeperen står første omgang i mål fast, og at utespillerne ruller på å stå i andreomgang. 3) Dersom laget har flere keepere, ruller disse jevnt på å stå i mål i kamper og trening (uavhengig av ferdigheter).

12.11. Lån av spillere fra andre lag på samme årstrinn

Noen ganger melder spillere forfall til kamp pga. sykdom eller liknende. Da kan det være behov for å låne en eller flere spillere fra samme trinn. Det er fristende å låne den beste spilleren som er tilgjengelig. Men i slike tilfeller er hovedregelen at vi låner en spiller som har tilsvarende ferdigheter som den spilleren man mangler, eller en spiller som har ferdigheter som kan bidra til å gjøre kampen jevnbyrdig. På denne måten blir det mer rullering på hvem man låner, og flere spillere vil få utvikling og kamperfaring. Dette vil også være mer fair overfor motstanderlaget.

12.12. Fast flytting av spillere til høyere årstrinn

I noen tilfeller ytres det ønske om å flytte en spiller permanent til et annet årstrinn enn sitt eget. Hovedregelen i vår klubb er at spillerne trener og spiller kamper med sitt eget årstrinn. En spiller kan hospitere med de som er eldre, men dette kommer i tillegg til treninger/kamper på eget årstrinn. En



permanent flytting av en spiller til et annet alderstrinn enn sitt eget, skal kun skje etter godkjenning fra klubben.

12.13. Ekstratrening

NFF skriver at: «Differensier også gjennom frivillig trening, slik at de som har lyst får mulighet til å trene enda mer. Tilby åpne ekstratreninger på tvers av lagsgrenser, for eksempel lørdagstreninger, trening etter skolen, åpen for alle-treninger etc.» (Barnefotball – verdier og virkemidler).

Vår klubb ønsker at de trenerne som har tid og lyst, tilbyr ekstratrening til spillere som vil trene mer. Disse treningene skal alltid være åpne for alle. Snakk gjerne sammen på tvers av trinn. Da kan man få flere trenere og flere spillere, slik at man sammen kan lage kjekke differensierte treninger på tvers av lag og årskull.

12.14. Ekstralag

NFF skriver at: «Fra 10 års alder har man mulighet til å melde på et ekstra lag i årsklassen over. Kriteriene for å være med bør være modning i «hode og beina», fair play og treningsiver. Ekstratilbudet skal ikke være et eksklusivt tilbud til noen få, men trenerne bruker laget som en motivasjonsfaktor for enda mer trening og utvikling. Etablering av et slikt lag krever god kommunikasjon mellom klubb, trenere, foreldre og spillere.» (Nivåinndeling i seriespill for barnefotballen).

12-årskullet trenger ikke ekstralag da det er nivåinndeling i den årsklassen.

I forbindelse med ekstra lag i årsklassen over presiserer NFF: «*Dog, spillerne må aldri forlate sine alderslag!*» (Barnefotball – verdier og virkemidler).

Et slikt ekstra lag som meldes opp en årsklasse, blir gjerne kalt *ekstralag*, *ivriglag* eller *utviklingslag*. Vår klubb ønsker å bruke betegnelsen *ekstralag*, fordi dette skal være et ekstra tilbud utenom ordinære seriekamper.

Det positive med et ekstralag er at det kan brukes som motivasjon for å fremme innsats, gode holdninger og treningsiver. De som får være med, vil utvikle seg ved å spille mot spillere som gjennomsnittlig har bedre ferdigheter og fysikk enn spillerne på eget alderstrinn. Enkelte spillere dominerer gjerne ferdighetsmessig på sitt eget alderstrinn og kan derfor ha godt av å få tøffere motstand. For de som er med, er dette altså et kjekt og motiverende tilbud som kan gi gode utfordringer.

Det negative med et ekstralag er at spillerne snakker på skolen og i fritiden om hvem som får være med på ekstralaget. De som sjelden eller aldri får være med, vil kunne føle seg ekskludert og bli lei seg. Enkelte spillere, som har lave ferdigheter pga. arvelige faktorer (gener og modning), vil kanskje aldri få være med på ekstralaget selv om de viser god innsats og møter på treninger. Ekstralag er i flere tilfeller en kime til støy og uenighet både i foreldregruppen og i trenerteamet.



Et alternativ til å ha et ekstralag (for et begrenset antall spillere), kan være å i stedet tilby en ekstra trening for alle. Ved å ha ekstratreninger for to alderstrinn sammen, kan de som har kommet lengst ferdighetsmessig spille kamp mot hverandre. På denne måten kan alle som har lyst, få spille mer fotball og utvikle seg.

Klubben har disse retningslinjene for opprettelse og praksis knyttet til ekstralaget:

- Trenerteamet må sammen vurdere ut fra pluser om minuser om man ønsker å ha et ekstralag. Vurder f.eks. hva man oppnår ved å ha ekstralag sammenliknet med om man i stedet organiserer åpne ekstratreninger for to årstrinn der de beste spiller kamp mot hverandre, og der alle som ønsker får mulighet til å trene/spille mer.
- Dersom trenerteamet ønsker å ha ekstralag, skal dette godkjennes av klubben som vurderer banekapasitet og øvrige kriterier fra sportsplanen.
- Alle aktiviteter til ekstralaget og hvem som er med skal være synlig for alle på kullet.
- Dersom det blir bestemt å ha ekstralag, skal kriteriene for å delta på ekstralaget være modning i «hode og beina», fair play og treningsiver. Her må trenerteamet gjøre en helhetsvurdering ut fra hvem som vil ha et positivt utbytte av å være med på ekstralaget. (Spilleren må selvsagt også ha lyst til å være med på ekstralaget.)
- Ekstralaget skal ikke være et eksklusivt tilbud til noen få, sier NFF. For å imøtekomme dette i vår klubb, skal det i kamptroppen til ekstralaget være rom for spillere som ikke er blant de beste ferdighetsmessig, men som over tid har vist gode holdninger og stor treningsiver. På den måten kan ekstralaget bidra til økt motivasjon for flere spillere enn bare de som er best.
- Ekstralaget skal ikke meldes på i samme årsklasse som kullet vanligvis spiller i.
- Deltakelse på akademi eller fotballskole skal ikke inngå i kriteriene for deltakelse på ekstralaget. Grunnen er at akademi og fotballskole er kostbare aktiviteter som ikke alle familier har råd til. Det kan derimot være fornuftig å ha frivillige ekstratreninger, og at oppmøte på disse treningene veier tungt ved utvelgelse til ekstralaget.
- Spillerne skal aldri forlate sine faste alderslag. Ekstralaget skal være i tillegg til (og ikke i stedet for) kamp på sitt eget alderstrinn.
- Trenerne skal gi god informasjon om ekstralaget til foreldre og spillere i forkant av sesongen. Det må bl.a. sies noe om hensikt, kriterier for deltakelse, og hvordan dette er tenkt gjennomført. Spillerne bør også få informasjon underveis, slik at de vet hvorfor de er med, hvorfor de ikke er med, og hva de eventuelt må gjøre for å få være med på ekstralaget.
- Det er viktig at ekstralaget evalueres i etterkant, slik at spillere og foreldre kan gi tilbakemeldinger. Trenerne kan da bruke tilbakemeldinger til å planlegge neste sesong.



13. UNGDOMSFOTBALL 13-19 ÅR

Her gis det føringer for ungdomsfotballen i vår klubb.

13.1. Treningstid til hvert lag

I ungdomsfotballen (13-19-år) vil klubben tildele lagene minst to treninger i uka. I kampsesong vil lagene da vanligvis ha minst to treninger pluss en kamp, og man må regne med å benytte helg. I tillegg til hovedtreninger kan hvert trinn eller lag søke klubben om å få banetid til å gjennomføre en eller flere ekstratreninger.

13.2. Hva skal vi trene på?

Det finnes et stort antall ulike øvelser som kan brukes i på en fotballtrening. I «[Treningsøkta.no](#)» finner du beskrivelser og videoer av øvelser knyttet til ulike tema som er tilpasset ulike alderstrinn.

På hovedsiden (hjem) til «[Treningsøkta.no](#)», under overskriften «*NFFs skoleringsplaner*», kan du velge «*se øktene her*». Da kan du se både øvelser og ferdigstilte treningsøker.

Våre trenere kan ta kontakt med klubben for å få brukernavn og passord for å få full tilgang til ressursene i [Treningsøkta.no](#).

Bogafjell IL ønsker å være en spillende klubb der fokuset ligger på pasninger og samspill fremfor spill basert på langpasninger («poleballer»).

13.3. Differensiering og gruppedeling

NFF skriver at: «Å behandle alle fotballspillere likt, utsette dem for nøyaktig samme utfordringer og for den nøyaktig samme aktiviteten, krever at spillerne lærer på samme måte og med samme hastighet. Spillerne modnes og lærer i ulikt tempo. Derfor må de påvirkes ulikt på trening og etter hvert i kamp. Vi slår imidlertid fast at faste løsninger på differensiering der de samme utvalgte spillerne alltid er sammen, er en seleksjonspraksis.» (Retningslinjer for barne- og ungdomsfotball).

I vår klubb skal vi tilrettelegge slik at alle spillerne får utfordringer tilpasset sine forutsetninger og sin motivasjon. De som vil trene mer kan f.eks. få tilbud om ekstratreninger. De som har kommet lengst trenger gjerne å bruke andre øvelser enn de som er på et mer grunnleggende nivå.

Også i ungdomsfotballen er det viktig at kamerater får være sammen. Derfor skal vi i vår klubb ha felles treninger, altså at alle på et årstrinn trener på samme sted og til samme tid.

Gruppesammensetningen kan også justeres og varieres noe. Vi skal altså ikke dele opp i faste grupper på trening gjennom hele året basert på ferdigheter.



Dersom en spiller opplever mistriksel og sviktende motivasjon fordi han/hun alltid må være på en bestemt gruppe, har vi ikke lyktes med differensiering. For differensiering handler også om å tilrettelegge treningen ut fra spillerens motivasjon og ønsker.

13.4. Kvalitetssjekk i ungdomsfotball

Her har vår klubb satt opp noen punkter som vi mener kjennetegner en god treningsøkt for ungdom:

- Spillerne står aldri lenge i kø på trening (vi har mange stasjoner og små grupper slik at det blir høyt aktivitetsnivå og lite ventetid).
- En del av treningen består av spillvarianter og/eller smålagsspill med få spillere per lag og mange ballberøringer.
- Alle vinner og taper omtrent like mye fordi vi spiller mot jevnbyrdige lag i trening og kamp.
- Når spillerne går hjem fra trening har de vært mye borti ballen og har lyst til å spille fotball allerede i morgen.
- De får spille sammen med bestekompisen sin innimellom.

Antall lag som meldes på per trinn

NFF (Spilleregler og retningslinjer i barne- og ungdomsfotball) gir denne anbefalingen for spillertropp i ungdomsfotball:

- 13 år spiller niefotball (9 mot 9). Anbefalt tropp er da 12-13 spillere.
- 14-19 år spiller elleverfotball (11 mot 11). Anbefalt tropp er da 15-16 spillere.

På hvert trinn bør man melde på så mange lag at man i størst mulig grad følger NFF's anbefaling om troppstørrelse. Relativt liten tropp vil gi mye spilletid til hver spiller.

Det skal ikke meldes på så mange lag at noen spiller to kamper i uka. Hovedregelen er at alle spiller en kamp per uke. Dette er viktig for ikke å sprengte klubbens banekapasitet.

13.5. Inndeling av lag og nivå

Meld laget eller lagene på i det nivået man mener gir jevnbyrdige kamper. Å vinne veldig mye eller tape veldig mye er lite utviklende og mindre motiverende.

Det skal heller ikke være «vanntette» skiller mellom lagene. Dersom man har flere lag på ulike nivåer, er det viktig at spillerne til en viss grad får prøve seg på ulike nivåer. Det er også viktig at man ved inndeling av lag tar noe hensyn til kameratskap. Får man aldri spille med bestekompisen, øker sjansen for frafall.



13.6. Topping og spilletid

NFF skriver at: «I ungdomsfotballen skal alle spillerne ha mye spilletid. Til tross for at poeng deles ut, skal lagledelse ha et større trivsels- og utviklingsfokus enn et resultatfokus. (...) Ungdomsspillere som møter til kamp, bør være på banen i minst halvparten av kampen.» (Retningslinjer for barne- og ungdomsfotball).

I vår klubb skal ungdomsspillere som møter til kamp ha fornuftig spilletid.

13.7. Lagoppstilling og posisjoner

I vår klubb skal vi la startoppstillingen rullere noe fra gang til gang slik at alle får oppleve å starte kamper. Det er kjipt å alltid være den som starter på benken.

Bytt også litt på posisjoner på banen, slik at ulike spillere får prøve seg i flere posisjoner. I ungdomsfotballen øker spesialiseringen, slik at spillerne gjerne blir ekstra godt kjent med en til to posisjoner som passer spillerens forutsetninger og motivasjon godt.

13.8. Fast flytting av spillere til høyere årstrinn

I noen tilfeller ytres det ønske om å flytte en spiller permanent til et annet årstrinn enn sitt eget. Hovedregelen i vår klubb er at spillerne trener og spiller kamper med sitt eget årstrinn. En spiller kan hospitere med de som er eldre, men dette kommer i tillegg til treninger/kamper på eget årstrinn. En permanent flytting av en spiller til et annet alderstrinn enn sitt eget, skal kun skje etter godkjenning fra klubben. Fast flytting et nivå opp kan bare skje dersom en spiller er et klart førstevalg på nivå 1 laget og/eller er i kretslagstroppen.

13.9. Ekstratrening

Vår klubb ønsker at trenere tilbyr ekstratrening til spillere som vil trene mer. Disse treningene skal alltid være åpne for alle på trinnet. Snakk gjerne sammen på tvers av trinn. Da kan flere trenere og spillere møte opp slik at man sammen kan lage kjekke differensierte treninger på tvers av lag og årskull.

13.10. Juniorlag med lokal profil

I Bogafjell IL ønsker vi en lokal profil på juniorlaget. Det betyr at spillergruppen i hovedsak skal bestå av ungdom med forankring i vår egen bydel.



14. ALLSIDIGHET I BARNE OG UNGDOMSFOTBALL

Her vil klubben klargjøre sitt syn på allsidighet versus spesialisering. Dette har bl.a. betydning for klubbens planlegging av treningstider.

14.1. Begrepene allsidighet og spesialisering

Allsidighet handler om å drive med flere idretter. For en fotballspiller betyr det at man driver med minst en idrett i tillegg til fotball.

Spesialisering handler om at man i større grad fordyper seg tidlig innen en idrett. Det innebærer at man velger bort andre typer idrettsaktiviteter og fokuserer på en idrett.

14.2. Klubbens standpunkt om allsidighet

Vår klubb ønsker ikke å si at fotball er viktigst og at andre idretter bør nedprioriteres. Her må trenere, spillere og foreldre gjøre sine egne valg. Klubben er positiv til at noen synes det er kjempegøy å spille fotball, og at de derfor velger bort andre idrettsaktiviteter. Men vi som klubb er også positive til allsidighet: Vi synes det er bra at barn og unge driver med flere idrettsaktiviteter.

Olympiatoppen har sett på flere undersøkelser som omhandler allsidighet versus spesialisering. De gjør denne oppsummeringen:

«Forskningsresultatene fra disse undersøkelsen indikerer at allsidig og variert trening med gradvis mer spesialisert trening etter hvert som en nærmer seg senioralder gir færre skader, mindre frafall og bedre resultater (høyere prestasjonsnivå), enn om treningen er spesifikk og ensidig fra barn til voksen. I alle undersøkelsene var konklusjonen at for tidlig spesialisering kan ha en direkte hemmende effekt på den langsiktige utviklingen av de unges idrettslige potensial. Treningen må av den grunn ikke maksimeres på kort sikt, men optimaliseres slik at utøveren når et høyest mulig prestasjonsnivå på lang sikt.»
(Olympiatoppen.no)

Det ser altså ut til at variasjon og allsidighet, med gradvis spesialisering mot voksenalder, har en positiv effekt med tanke på 1) forebygging av skader, 2) motivasjon til å drive med idrett, og 3) ferdighetsmessig utvikling.

Vår klubb ønsker å stimulere barn og unge til å trene allsidig i barne- og ungdomså. Siden fotball og håndball er de to største idrettene i idrettslaget, ønsker vi derfor å tilrettelegge treningstidene slik at barn og unge i størst mulig grad kan kombinere både fotball og håndball.

At en spiller driver med svømming, judo eller andre idretter utenom fotball - og at spilleren erstatter enkelte fotballtreninger med annen idrettsaktivitet - skal ikke sees på som noe negativt blant trenere. Det skal heller aldri brukes som begrunnelse for å gi en spiller et dårligere kamptilbud enn andre. Tvert imot skal vi støtte og tilrettelegge så godt som mulig slik at spillerne kan fortsette å kombinere fotball med andre idretter.



15. HOSPITERING I BARNE- OG UNGDOMSFOTBALL

Her gis det føringer for hvordan man skal gå fram når spillere skal delta i kamp eller trening på et annet årstrinn.

15.1. Treningshospitering

NFF skriver dette om hospitering: «Hospitering er et eksempel på differensiering der spillere i perioder får trene og spille på lag på høyere årstrinn, i tillegg til sitt opprinnelige lag. Å sette en aldersgrense for hospitering er vanskelig. (...) Flytsonesprinsippet, og hvor moden spilleren, miljøet og foreldrene er for «å tåle hospiteringen», er avgjørende når spillere får lov til å prøve seg på høyere nivåer. På generelt grunnlag anbefaler vi ikke hospitering før barna er 10 år.» (Fotball for alle – hospitering):

Videre skriver NFF at: «Gode hospiteringsordninger er et viktig virkemiddel for læring (...). Det kan imidlertid være en kime til konflikt, der spillerne – nødvendig – kommer i konflikt med sitt alderslag, og det kan skape konflikt mellom trenere. Hospiteringsordninger bør håndteres av klubben – gjennom en «uhildet» trenerkoordinator eller spillerutvikler. Igjen er samarbeid, planlegging på forhånd og god kommunikasjon avgjørende.»

Vår klubb er positiv til at spillere får trene med spillere på høyere årstrinn. Trenerteamene må sammen vurdere om det er behov for hospitering, og utforme gode hospiteringsordninger.

Alle hospiteringsordninger skal godkjennes hos sportslig leder før hospitering iverksettes.

Klubben har disse retningslinjene for hospitering der spillere i en periode får trene med spillere på et høyere årstrinn:

- Hospitering er som hovedregel kun aktuelt for spillere som er 10 år eller eldre, eller i de tilfeller der lag har behov for å låne spillere fra trinnet under for å kunne stille til kamp.
- Hospitering er som hovedregel et tilbud som tilpasses trening på eget årskull.
- Sportslig leder må, sammen med trenerteamet på laget som eventuelt skal avgi hospitanter,, vurdere om det er behov for å hospitere. Her blir spørsmålet om spillerne allerede har stor nok belastning og utfordring gjennom eksisterende tilbud (seriekamper, turneringer, lagstreninger, akademi, fotballskoler, Sandnestalenter osv.)
- En trener, eller foreldre til en spiller, skal aldri avtale hospitering direkte med et eldre lag. Det er sportslig leder som sammen med trenerteamet skal bli enige om hvem som skal få tilbud om å hospitere.
- Ved utvelgelse av hospitanter, gjør sportslig leder, sammen med trenerteamet, en ,helhetsvurdering av alle spillerne. Her vil ferdigheter, modning og holdninger være viktige kriterier. En må vurdere om spilleren vil ha et positivt utbytte av å hospitere.
- Hospitering skal være frivillig, og er kun et tilbud til de spillerne som selv er motivert for å trene med eldre spillere. Det er også viktig å avklare om hospitering er hensiktsmessig med tanke på spillerens totale belastning. Her er det viktig å ha dialog med foreldre, slik at belastningen ikke blir for stor.



- Hospiteringsordningen evalueres fortløpende, og eventuelle endringer gjøres i samråd mellom sportslig leder og de to trenerteamene (de som hospiterer og de som mottar hospitanter).

15.2. Kamphospitering

Noen lag vil ha behov for å låne spillere fra trinnet under til kamp. Behovet for å låne spillere kan skyldes at spillere melder forfall pga. skader eller liknende. Men det kan også skyldes at et trinn har meldt på for mange lag i forhold til sin egen tropp, og at man da trenger å låne spillere fra trinnet under for å få gjennomført kampene.

Vår klubb er positive til at man spiller kamper med spillere på høyere årstrinn. Klubben har disse retningslinjene for denne type hospitering:

- Når en trener skal låne en yngre spiller til kamp, skal han/hun ta kontakt med hovedtreneren for det aktuelle årstrinnet. (Treneren skal ikke ta kontakt direkte med foreldrene til en spiller man vil låne.)
- Treneren som skal låne en spiller, forklarer hvilken type spiller laget ønsker å låne. Treneren som blir kontaktet, velger da ut en spiller som passer rimelig godt til de ønskene som blir lagt fram.
- Vurderingen om hvem som skal hospitere i kamp for et eldre lag, gjøres av hovedtreneren (for trinnet som det hospiteres fra). Men dersom eldre trinn har behov for å låne spillere mer enn 2-3 ganger totalt gjennom sesongen, skal hovedtrenerne, sammen med sportslig leder i klubben, enes om hvilke spillere som er aktuelle for utlån. (Det er ikke hovedtreneren alene som skal bestemme dette.)
- Ved utvelgelse av hospitanter til kamp, må det selvsagt tas hensyn til hvilken posisjon man trenger å låne spillere til. Men ferdigheter, modning og holdninger vil også være sentrale kriterier. En må vurdere om spilleren vil ha et positivt utbytte av å hospitere.
- Hospitering skal være frivillig, og er kun et tilbud til de spillerne som selv er motivert for å spille kamp med eldre spillere. Det er også viktig å avklare om hospitering er hensiktsmessig med tanke på spillerens totale belastning. Her er det viktig å ha dialog med foreldre, slik at belastningen ikke blir for stor.
- Kamphospitering skal som hovedregel være i tillegg til kamp på eget trinn (ikke istedenfor). Dersom det er aktuelt å spille kamp for et eldre lag istedenfor å spille kamp på eget trinn, skal dette drøftes og avklares med sportslig leder.

15.3. Hospitering for enhver pris?

Mange foreldre og trenere er opptatt av at spillerne må hospitere for å bli gode. Men hospitering vil kun være fruktbart dersom spilleren havner i flytsonen. Det krever at spilleren faktisk opplever passende utfordringer og mestring ved å spille med de som er eldre.

Noen ganger ser man at hospitanter ikke tør å dribble, ofte spiller støttestasninger, unngår duellspill, og sjelden kommer til avslutning. Dette skyldes gjerne at ferdighetsnivået er for høyt, eller at spilleren ikke



er moden nok. I slike tilfeller vil hospitering kunne være direkte hemmende for spillerens utvikling. Hospitering vil således ikke være et tilbud for alle.

Det er ikke foreldre som nødvendigvis vet hva som er best for sitt barn. Foreldre er en viktig informasjonskilde for å vite hvilke ønsker og opplevelser et barn har. Men hospitanter må velges ut - og følges opp - av trenersteamet.

16.SENIORFOTBALL

16.1. Senior A-lag

Klubbens A-lag har som mål å spille så høyt som mulig i divisjonssystemet med en tropp som har lokal tilhørighet til Bogafjell.

Laget har normalt minst tre treninger per uke når det ikke er kamp. I uker med kamp har laget normalt minst to treninger pluss kamp. Laget skal prioriteres til å trene på hovedbanen der kampene spilles.

Vi ønsker at A-laget skal være en viktig utviklingsarena for unge spillere i egen bydel. Derfor skal vi være flinke til å hospitere opp egne juniorspillere til A-lagets treninger. Vi skal også være flinke til å la klubbens unge spillere få slippe til på kamper for A-laget.

16.2. Senior B-lag

Klubbens B-lag har som mål å ha et tilpasset kamptilbud for seniorspillere med tilhørighet i bydelen.

Laget har normalt en-to treninger per uke når det ikke er kamp. I uker med kamp har laget normalt en trening pluss kamp.

16.3. Gode forbilder for de yngre

De som spiller på klubbens seniorlag har et spesielt ansvar når det gjelder oppførsel både på trening og i kamp. Dette fordi voksne er forbilder for barn og unge i klubben.

Alle som spiller seniorfotball i Bogafjell IL skal derfor ha ekstra fokus på å være gode forbilder når det gjelder fair play og holdninger.