



# **SPORTSPLAN BANGSUND IL**

## **MED FOKUS PÅ BREDDER**

*-men det er lov å bli god i BIL!*



Hovedfokuset for BIL skal være breddeidretten, men likevel skal det være lov å bli god i klubben vår! Uansett hvilket nivå man måtte befinne seg på, så har man krav på å bli tatt på alvor, og gitt den oppfølging man fortjener. Topping skal aldri forekomme i barnefotballen, men det skal likevel være anledning for å gi de som vil det lille ekstra, et tilbud som stimulerer utvikling men samtidig ligger innenfor forsvarlige grenser.

Sammen med det sportslige, skal BIL være en aktiv bidragsyter når det kommer til integrering og sosial aktivitet også utenfor banen. Vi skal vise igjen i lokalmiljøet, og gjennom vårt holdningsskapende arbeid bidra til at klubbens medlemmer fremstår som gode ambassadører for de verdier som klubben vektlegger.

Det er en målsetning at BIL`s sportsplan skal være en plan i stadig utvikling. Den skal være et viktig fundament for klubbens sportslige aktivitet og sikre at man har kontinuitet og felles spilleregler. Planen er tildels kortfattet og går ikke inn i alle detaljer. Dette begrunnes med at det skal være en anvendelig plan som skal være lett tilgjengelig, og samtidig lett å tilpasse utviklingen.

Sportsplanen skal oppdateres fortløpende etter behov, men som et minimum skal den evalueres av Sportslig utvalg før starten på hver sesong. Oppdatert sportsplan skal være klar innen den 31 Januar hvert år.

Sportsplanen skal til enhver tid være tilgjengelig for klubbens medlemmer på BIL`s hjemmeside, I tillegg skal den implementeres blant klubbens trenere og ledere igjennom interne trener kurs og på et eget oppstartsmøte før sesongstart.

### **Implementering av Sportsplan**

Vi vil også i 2019 ha fokus på implementering slik at klubbens medlemmer blir kjent med, og dermed følger, sportsplanens innhold. Det vil bli annonsert på klubbens Facebook og hjemmeside at sportsplanen er oppdatert og til enhver tid vil være tilgjengelig for klubbens medlemmer på BIL`s hjemmeside.

Årets første trenerforum vil ha implementering av sportsplanen som tema sammen med en introduksjon til Treningssøkta.no.



## Visjon

Bangsund Idrettslag sin visjon: Idrettsglede, muligheter og utfordringer for alle! BIL skal gi mulighet for det enkelte medlem til å utvikle seg både sportslig og sosialt.

Dette er drømmen vår og et bilde av den fremtiden vi ønsker for klubben. Visjonen forteller hvorfor folk er med og gjør en innsats for akkurat vår klubb. Den sier hva vi skal strekke oss etter og skape sammen. For at visjonen skal kunne omsettes til handling, kreves det god kommunikasjon. Klubben kan beskrive visjonen på flere måter, slik at den lettere kan forstås av alle, og slik at alle kan se hvordan de kan bidra for å nå drømmen.

## Verdier

Bangsund Idrettslag baserer sin aktivitet på felles vedtatte aktivitetsverdier for norsk idrett: Idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet.

Klubben vår drives etter idrettens organisasjonsverdier: Frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd.

Ut fra fellesverdiene i norsk idrett, har Bangsund IL tydeliggjort hva som skal prege oss og klubben vår. Verdiene beskriver hvordan vi er og hvordan vi vil bli.

Bangsund Idrettslag sine verdier: **Inkluderende, likeverd, lojalitet og trivsel.**

Verdiene er grunnmuren i klubben - Likeverd. Alle medlemmer i BIL er like mye verdt. - Inkluderende. Alle er velkommen til å spille fotball i BIL. Vi ønsker å hjelpe til med å utvikle spillerne våre. Dette gjelder både det sportslige og det sosiale.

- Klubb for alle. Vi ønsker å være en klubb der det ikke spiller noen rolle hvor du kommer fra, økonomisk ståsted, religion - Trivsel. Det skal fremme det sosiale. Vi har nulltoleranse for mobbing og rasisme!

Verdiene skal hjelpe oss til

- å skape et godt klubbmiljø, der vi tar godt vare på hverandre.
- å skape gode holdninger, som fører til et godt treningsklima.
- å være en klubb som er kjent for godt samarbeid og god oppførsel.
- å fremstå slik klubben ønsker i alle sammenhenger.
- å bli tydelige, få frem det som skiller oss fra andre, og klargjøre vår spesielle identitet.



## **MED FOKUS PÅ BREDDE**

### **Jevnbyrdighet:**

Jevnbyrdig motstand er viktig for mestring og ferdighetsutvikling. Med for god motstand vil spillerne oppleve mindre mestring og det kan gå utover både motivasjon og glede. På den annen side vil vesentlig svakere motstand gjøre det lite utfordrende og i verste fall kjedelig. Jevnbyrdighet mellom lagene og spillerne vil gi utfordringer og i større grad stimulere læring og ferdighetsutvikling. Det skal derfor vektlegges å finne riktig kamparena, som gir likeverdig motstand, og der spillerne må yte opp mot sitt beste for å lykkes. I barnefotballen er utgangspunktet å lage jevnbyrdige lag i årskullet for så å søke jevnbyrdig motstand i kamp. Ved bruk av hospitering vil man kunne tilby enda større utfordringer og samtidig utfordre spillernes mestringsnivå.

Jevnbyrdighet skal også vektlegges i treningshverdagen. Differensiering er et godt virkemiddel for å balansere ulike forutsetninger og behov for utfordringer. Trenere skal også tilstrebe jevnbyrdighet i spill sekvenser og andre konkurransepregede øvelser i treningsøkta. Differensiering og jevnbyrdighet er gode virkemidler på veien mot trygghet og mestring.

### **Nivåinndeling og påmelding av lag**

Et årskull deles opp i lag og antall lag bestemmes av størrelsen på kullet. I utgangspunktet vil det være en stor treningsgruppe, på tvers av lagene, hvor alle trener samtidig. Trenere oppfordres til å dele opp i mindre grupper for å kunne gi en bedre oppfølging av hver enkelt spiller. Det gir også gode muligheter for å differensiere ved en slik gruppeinndeling.

Trenerne er ansvarlige for å vurdere hvilket nivå laget skal meldes på i seriespill. Sportslig utvalg rådføres og tar avgjørelsen om det er uenighet i trenerteam om nivå eller laginndeling. Det er mulighet for nivåinndeling i barnefotballen og det åpner for å melde opp lag på høyere nivå i seriespill om det vurderes som den riktige arenaen for en god årgang. Selv om det er en fast stamme i laget, må forutsetningen alltid være at spillere roterer opp og ned mellom nivåene, for å utfordre spillernes mestringsnivå. Man skal aldri toppe et lag i barnefotballen for å kunne spille på høyeste nivå.



I ungdomsfotballen har man ikke samme krav til rotering av spillere, men det skal tilrettelegges for at alle aktive spillere får et kamptilbud på deres nivå. Klubben åpner også for muligheten for å melde lag en årsklasse opp om det beste nivået i egen årsklasse ikke er tilfredsstillende. Men dette kan kun gjøres i samråd med Sportslig utvalg.

### **Årsklassenes organisering**

Hver årsklasse skal ha en hovedtrener, samt minimum en hjelpetrener, en oppmann og en foreldrekontakt pr lag innenfor årsklassen. Lagene kan gjerne organisere seg med flere enn en person i hver funksjon.

**Trener:** Trenerrollen beskrives senere i denne planen under avsnittet «Tilretteleggerne».

**Oppmann:** Tar seg av det administrative rundt laget.

**Foreldrekontakt:** Foreldrekontakten er et bindeledd mellom de foresatte og laget. Organiserer dugnader og arrangerer sosiale tilstelninger for barn og voksne gjennom sesongen.

## **SPILLERROLLEN**

### **Hva forventer vi av dere?**

- Ha respekt for medspillere, trenere og andre personer som er involvert rundt laget og i klubben. Dette betyr at man skal lytte og være positiv til treneren, du skal gi ros, akseptere feil og være positiv overfor medspillere. Videre skal du vise god sportsånd og fair play overfor motspillere. Til sist skal du akseptere avgjørelser og unngå negative kommentarer til dommeren.
- Si NEI til mobbing og rasisme! Gi beskjed til trener eller annen voksen dersom du opplever dette, eller vet om andre som er utsatt for dette!
- BIL er et såkalt "Rent Idrettslag". Det betyr at vi har null-toleranse overfor all bruk av doping og rusmidler.



- Husk at så lenge dere er med på kamp eller opplegg i klubbens regi, representerer dere klubben BIL.

- Møte forberedt til trening, gi beskjed dersom en ikke kommer.

- Klubbtøy som deles ut skal brukes i henhold til instruks. Dette er fordi vi skylder våre sponsorer en riktig og god markedsføring, men også for å stimulere samhørighet og felleskap ved at alle er likt kledd i klubbens tøy.

### **Hva kan dere som spillere forvente av klubben?**

- Et mål for BIL er "*flest mulig - lengst mulig - best mulig*". Det betyr at vi ønsker å gi flest mulig et så godt tilbud som mulig til enhver tid.

- Trygghet og mestring betyr trivsel på fotballbanen. BIL som klubb skal forsøke å legge til rette slik at spillerne skal få ulike typer utfordringer ut fra interesse, ferdigheter og modning. Gjennom riktige holdninger blant lagledere, spillere og andre involverte vil en forsøke å legge til rette for at alle skal føle seg trygge og trives i BIL.

- I tillegg til trivsel PÅ fotballbanen, vil vi strekke oss langt for å legge til rette for trivsel også UTENFOR fotballbanen gjennom sosiale aktiviteter og tilbud.

- Forvente at vi som klubb tar deg på alvor, og at dine meninger og synspunkter skal bli hørt.

- Vi skal ta vare på både gutter og jenter.



## **BARNEFOTBALL**

Første organiserte tilbud er ball-lek hvor man kan starte det året man fyller 5 år. Det er et tilbud på barnas premisser hvor fokus ligger på lek og fysisk aktivitet med ball. Årsklasser opp til og med 12 år kategoriseres som barnefotball. For alle årsklasser så oppfordres trenere til å aktivt bruke [treningsokta.no](http://treningsokta.no) som planleggings og referanseverktøy.

### **Ball-lek til 7 år**

- Innen disse årskullene skal man tilstrebe at alle spiller like mye, og fortrinnsvis like mye på alle posisjoner
  
- Trene 1 gang pr. uke
  
- Det anbefales mer fokus på trening enn på kamp, deltakelse på 1-2 turneringer er tilstrekkelig.
  
- Treningene bør i stor grad legges opp etter følgende prinsipper:
  - stor grad av aktivitet, unngå kø - bruk små grupper
  
  - unngå lange forklaringer, vis heller øvelsene
  
  - lære regelverket gjennom å spille
  
  - lære barna og de holdninger allerede fra en tidlig alder
  
  - grunnleggende teknisk trening med fokus på ball
  
  - styrke- og kondisjonstrening skal ikke forekomme, kun aktivitet med ball



## 8-10 år

- 1-2 treninger pr. uke, pluss kamp
- Det er fra nå av fornuftig å differensiere på treningene
- Det er fortsatt viktig at alle spiller like mye, men det bør i større grad være mulighet for at spillere kan "finne" sin plass/lagdel på banen. Dette betyr likevel at ingen skal presses til å spille på en fast plass.
- I tillegg til punktene under ball-lek til 7 år, bør treningene i tillegg begynne å fokusere på:
  - grunnleggende teknisk trening med fokus på ball.
  - større fokus på at man har med- og motspillere
  - gi ros for valg og utførelse
  - motivere til egenaktivitet
  - økt fokus på Fair Play
  - styrke og kondisjonstrening skal ikke skje uten at dette skjer med ball





## 11-12 år

- 1-2 obligatoriske treninger pluss 1 kamp pr. uke.
  
- Økt bruk av differensiering, samtidig som også hospitering begynner å bli aktuelt for spillere som viser ferdigheter ut over sitt eget årstrinn. Det er en forutsetning at hospitering foregår i samarbeid med trenere, spiller, foreldre og spillerutvikler.
  
- Fortsatt spiller man like mye, men økt fokus på at spillerne begynner å finne sin posisjon på banen.
  
- Treningene bør nå vektlegge følgende:
  - fotballferdigheter/teknikk
  
  - bevegelighetstrening og løpsteknikk
  
  - man bør i større grad nå vektlegge de taktiske sidene ved spillet, eks. plassering/spillbarhet, bruk av støtte, sikring som forsvarer
  
  - styrke og kondisjonstrening kan brukes uten at dette skjer med ball, men bruk sunn fornuft. Det oppfordres allikevel til at kondisjonstrening utføres med ball i størst mulig grad.



## UNGDOMSFOTBALL

Årsklasser fra 13-16 år kategoriseres som ungdomsfotball. Overgangen fra 12 til 13 år er en kjempeutfordring og er veldig viktig. Man kommer i en alder der den kroppslige utviklingen virkelig begynner å gjøre seg gjeldene. Samtidig byttes gjerne foreldretreneren ut med en ekstern trener. Disse momentene må man som trener og klubb ta på alvor. Man er nå også på vei bort fra prinsippet om at alle skal spille like mye. Likevel er det et uttalt ønske fra BIL's side at man ønsker at flest mulig blir med videre på et nivå man føler man mestrer, og som tilsvarer et riktig ambisjonsnivå. BIL skal, så langt som mulig, legge til rette for aktivitet på alle ferdighetsnivå. For alle årsklasser så oppfordres trenere til aktivt å bruke [treningsokta.no](http://treningsokta.no) som planleggings og referanseverktøy.

### 13-14 år

- 2-3 obligatoriske treninger i uken pluss kamp.
- Differensiering og hospitering
- Det åpnes nå for å ta ut et 1'er og et 2'er lag for å skape god kamp-differensiering. Det er i denne sammenheng viktig å presisere at det skal være en rullering mellom disse lagene som pågår gjennom hele sesongen.
- Viktig at man i større grad gir en forklaring og veiledning på hva spilleren kan utvikle for å ta steget videre
- Alle spillerne skal behandles med respekt og bli gitt den samme oppmerksomheten!
- Jobbe med at spillerne føler et ansvar for at en gruppe skal fungere sosialt. Økt fokus på å gjøre sosiale ting utenfor fotballbanen.
- Lytt til spillergruppen med tanke på ambisjoner. Det nytter lite med store ambisjoner dersom spillerne ikke ønsker det.



- Treningene bør vektlegge følgende:

- høy kvalitet på treningene

- videreutvikle tekniske ferdigheter

- jobbe med angrepsoppbygning og avslutninger

- defensive og taktiske øvelser

- få innblikk i forskjellige spillestiler og formasjoner. Hva er forskjellig fra f.eks 1-4-4-2 til 1-4-3-3, fordeler og ulemper.

- alle 13 åringer skal gjennomgå et dommerkurs for å kunne stille som klubbdommer og for å få en bredere forståelse av fotballspillet.

### **15-16 år**

- 2-3 obligatoriske treninger i uken pluss kamp.

- Det er i denne gruppen viktig med økt fokus på kampsituasjoner.

- Mer bruk av øvelser/ spill i større grupper. Gjerne 11 mot 11.

- Treningsmessig bør momentene fra 13-14 år videreføres, med ytterligere fokus på:

- gjøre hverandre gode

- oppbygning av angrep og defensiv organisering.

- riktig fysisk trening.



## **DET ER LOV Å BLI GOD I BIL**

I situasjoner der spillere ønsker å trene ut over det obligatoriske tilbudet innen sin årsklasse, skal klubben legge til rette for dette i så stor grad som mulig. Viktige verktøy i så måte er bruken av differensiering og hospitering. I tillegg til obligatoriske treninger med respektive lag, forsøker klubben å legge til rette for frivillige treninger, der årskull kan trene sammen, eventuelt at også spillere utenfor klubben har anledning til å delta.

### **Differensiering**

- Differensiering er trening tilpasset den enkelte spillers ferdighetsnivå, og er et virkemiddel som skal benyttes. Gjennom følelsen av mestring, vil den enkelte spiller føle økt glede og selvtillit! Differensiering kan starte allerede i årsgruppene 8-10 år.
- Det vises i forbindelse med dette til veiledende skriv fra NFF, som redegjør for hvordan man kan differensiere på en fornuftig måte både på trening og i kamp.
- Differensiering vil samtidig være et tema under trenersamlinger, og blir praktisert også på Tigerlørdag.

### **Hospitering**

Hospiteringsordning er også et mye brukt virkemiddel for å gi spillere utfordringer på rett nivå i trenings- og kampsituasjon. Her må en følge spilleren tett for å avdekke om dette er en god løsning for spilleren med tanke på økte fysiske og mentale utfordringer for å prestere godt på nivået. Det er viktig at spiller settes i fokus og at en tilrettelegger for dette. Det finnes flere alternativer til hvordan en kan hospitere spillere:

- Deltar en-to ganger pr uke en viss tidsperiode / over lengre tid
- Deltar en eller flere hele uker av gangen før tilbake til egen gruppe
- løftes opp og er fast med nivået over
- hospitering kan også være på tvers av kjønn eller i helt spesielle tilfeller at en spiller løftes opp flere årsklasser om det vurderes som riktig arena



- Hospitering foregår i første rekke i trenings sammenheng, men det oppfordres også til å gi disse spillerne utfordring i kampsituasjon om dette vurderes som hensiktsmessig.

Hospitering involverer mange som det er viktig blir kommunisert med

- trenere og spillere på avgivende og mottakende lag
- foreldregruppen til begge lag

Det må skapes en forståelse for hvorfor dette virkemiddelet nyttes, og hva det innebærer for de som er involvert. I BIL er det sportslig utvalg og spillerutvikler som håndterer hospiteringsordningene.

Hospitering over lengre tid enn 2 uker sammenhengende, skal kun skje i samråd med spillerutvikler og sportslig utvalg! Hospitering for spillere under 13 år bør utøves under ekstra tett oppfølging.

### **Permanent overføring**

I tilfeller hvor en spiller har ferdigheter som overgår det nivået man finner i eget lagmiljø, så kan det åpnes for å flytte spilleren permanent til et høyere alderstrinn med et høyere ferdighetsnivå. Dette skal kun benyttes hvis spilleren har vært i en hospiteringsordning over tid og at det er åpenbart at spilleren må flyttes til et høyere nivå for at vedkommende skal kunne utvikle seg videre. I enkelte tilfeller kan dette også gjøres på bakgrunn av personlige forhold. Det vil i alle tilfeller være opp til Sportslig utvalg om en spiller skal flyttes, og dette baseres på skjønn i hvert enkelt tilfelle. Aldersmomentet er også av stor betydning når en slik beslutning skal tas. I noen tilfeller vil en også kunne flytte spillere nedover for å gi spilleren en tilpasset sportslig og sosial arena. Det henvises her til NFF sitt regelverk og til enhver tid gjeldende forutsetninger for at en spiller skal kunne flyttes ned en årsklasse.



## **Individuell utviklingsplan**

Hvis en enkelt spiller utmerker seg med spesielt gode ferdigheter og treningsvilje så skal klubben tilby ekstra oppfølging og tilrettelegge for et tilpasset opplegg for å stimulere spillerens utvikling. Individuell utviklingsplan lages i samråd med spiller og foreldre. Ansvar for tiltak, samt valg av kandidater, ligger hos klubbens spillerutvikler i samarbeid med den respektive trener og sportslig utvalg.

## **AKTIVITETER**

### **Ferdighetsmerket**

Det er et uttalt ønske fra klubben å ha et økt fokus på merketagning, og det er en målsetning at alle barn og unge skal ha tatt ett eller flere ferdighetsmerker. Klubben vil legge til rette for merketagning i forbindelse med egne merketagningsdager. Trenere i barnefotballen oppfordres spesielt til å bruke merkeøvelsene aktivt i treningssammenheng.

NFF tilbyr følgende to merkeprøver:

### **Minimerket**

Alle gutter og jenter kan ta Minimerket I og 2 til og med det året de fyller 12 år. Minimerket består av to nivå, Minimerke I (blått) og Minimerke II (rødt). De som ønsker å gå videre til Teknikkmerket bør først ha tatt Minimerke I og 2.

### **Teknikkmerket**

Alle gutter og jenter kan ta Teknikkmerket til og med det året de fyller 14 år. Teknikkmerket finnes i fem ulike varianter; blått, rødt, bronse, sølv og gull.



## **EGNE TILTAK**

### **Tigerlørdag**

Tigerlørdag skal være et frivillig treningstilbud for årstrinnene 9-12 år, og skal ikke fungere som en obligatorisk trening for noen av aldersgruppene! Tigerlørdag foregår minimum 2 ganger i året, vår og høst, og er åpen for alle. I forbindelse med Tigerlørdag er det også ønskelig med et sosialt opplegg, samt at det kan være en god anledning til å invitere til trenersamlinger/foredrag.

### **Turneringsbestemmelser**

BIL ønsker at våre lag skal delta på turneringer utover den vanlige krets serien. Samme regler er gjeldende for spilletid og nivådeling. Det oppfordres til å melde på et tilpasset antall lag slik at alle spillere får mye spilletid.



## TRENERROLLEN - BARNE- OG UNGDOMSFOTBALLEN

Det er enhver treners plikt å sette seg inn i, og følge klubbens sportsplan. Trenere i barne og ungdomsavdelingen i BIL har tilgang til det internettbaserte trenerverktøyet «Treningsøkta.no». Det oppfordres til at dette verktøyet brukes aktivt i deres treningsplanlegging.

### Hva forventer klubben av våre trenere?

- Oppgaver i forbindelse med trening og kamp
- Lede laget i kamp
- Ta trener utdanning som minimum kvalifiserer for den aldersgruppe man er trener for. Ref. kompetansekrav/utdanningsplan skissert under.
- Etter beste evne å lage halvårsplaner/helårsplan med målsetninger og treningsopplegg
- Gjennomføre et foreldremøte før sesongstart, senest innen utgangen av mars.
- Samarbeide med foreldrekontakt om registrering av spillere, sosiale aktiviteter utenom fotballbanen
- Delta på trenerforum og andre opplegg i klubbens regi
- Pass på at ditt eget ambisjonsnivå stemmer overens med spillere og foreldre!
- Husk at så lenge dere er på opplegg i klubbens regi så representerer dere klubben BIL





## Kompetansekrav/utdanningsplan for trenere i BIL

	6-8 år		9-10 år		11-12 år		13-16 år		Junior		Rekrutt		A-lag	
	Hovedtrener	Hjelpetrener	Hovedtrener	Hjelpetrener	Hovedtrener	Hjelpetrener	Hovedtrener	Hjelpetrener	Hovedtrener	Hjelpetrener	Hovedtrener	Hjelpetrener	Hovedtrener	Hjelpetrener
<b>Trener 1/NFF C-lisens:</b>														
Delkurs 1: Barnefotballkurset (6-8 år)	X	O	X	O	X	O	X	O	X	O	X	X	X	X
Delkurs 2: Barnefotballen – Veien videre (9-10)			X	O	X	O	X	O	X	O	X	X	X	X
Delkurs 3: Mot ungdom – lengst mulig (11-12)					X	O	X	O	X	O	X	X	X	X
Delkurs 4: Ungdom – lengst mulig – best mulig (13-19)							X	O	X	O	X	X	X	X
<b>Trener 2/UEFA B-lisens</b>									O		X	O	X	X
<b>Trener 3/UEFA A-lisens</b>													O	

X	- Betyr at trener skal ha
O	- Betyr at trener bør ha

Delkursene for trener1/C-lisens er lagt opp slik at de følger spillernes alder frem mot ungdomsfotball. EIK ønsker at trenerne i barnefotballen følger denne utdanningsplanen.



### **Hva kan du forvente av klubben som trener?**

- Du skal få faglig "påfyll" gjennom hele sesongen, med et bredt spekter av foredrag og trenerforum
- Du skal få et tilstrekkelig støtteapparat med deg rundt laget
- Frihet til å lage ditt eget opplegg innenfor de fastsatte rammene til klubben
- All nødvendig trener informasjon skal være tilgjengelig på klubbens hjemmeside

### **EIK- modulene (intern trenerutvikling)**

- *E- modul*, et obligatorisk kurs for alle trenere og lagledere i BIL med fokus på holdninger og verdier
- *I- modul*, et praktisk og teoretisk kurs med fokus på grunnleggende opplæring for gjennomføring av treninger
- *K- modul*, et praktisk og teoretisk kurs med fokus på trening og kosthold og hva som skal til for at kroppen skal fungere maksimalt.

### **Treningsøkta.no**

Alle trenere i BIL skal ha tilgang til det internettbaserte trenerverktøyet «Treningsøkta.no». Dette er et viktig verktøy for alle trenere og det forventes at klubbens trenere skal bruke dette aktivt.

Treningsøkta.no inneholder blandt annet:

- NFFs rammeplaner
- Skoleringsplaner for 6-12 år og 13-19 år



- Tips til gode treningsøvelser

- Verktøy for planlegging

Klubbens hovedbruker er Trener utvikler. Han gir tilgang til nye trenere og står for brukeropplæring i forbindelse med oppstartsmøter og trenerforum.



## **Foreldrevettregler**

Som foresatte og foreldre kan du bidra til å gjøre barnefotballen til en opplevelse for barna.

Her er noen huskereglar:

1. Møt opp til kamp og trening - barna ønsker det
2. Vær oppmerksom på om ditt barn oppfører seg skikkelig. Det er fremdeles ditt ansvar!
3. Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen - ikke bare dine kjente
4. Oppmuntre i medgang og motgang - ikke gi kritikk!
5. Respekter lagleders bruk av spillere - ikke forsøk å påvirke han/henne under kampen
6. Se på dommeren som en veileder - respekter avgjørelsene!
7. Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta - ikke press det
8. Spør om kampen var morsom og spennende - ikke bare om resultatet
9. Sørg for riktig og fornuftig utstyr - ikke overdriv
10. Vis respekt for arbeidet klubben gjør - delta på foreldremøter for å avklare holdninger og ambisjoner
11. Tenk på at det er ditt barn som spiller fotball - ikke du
12. Vis respekt for andre - ikke røyk på sidelinja
13. Husk at barna gjør som du gjør - ikke som du sier



## **SENIORAVDELING**

### **Jr.lag**

- Det er ønskelig å kunne stille med jr. på herresiden om antall spillere tillater det. Jr.lag blir påmeldt i divisjon basert på ferdigheter til hvert enkelt årskull. Ambisjonsnivå fastsettes i samråd mellom SU, trener og spillerne selv.

### **A-lag Herre**

- Klubben skal til enhver tid ha et A-lag på herresiden. Ambisjonsnivået for A-laget fastsettes hvert år av styret, i samråd med trener, sportslig utvalg og spillere. I 2019 er målsetning å være med helt i toppen av 6 divisjon. A-laget er klubbens flaggskip og det skal tilstrebes en ballbesittende og underholdende spillestil. BIL skal være et naturlig valg for de beste spillerne i vårt nærrområde, men skal også være en attraktiv klubb for spillere utenfor vårt distrikt. Det tilrettelegges for at klubbens fremste talenter, 17-19 år, hospiterer med A-lag og skolerer med fokus på de ferdigheter som vektlegges på vårt A-lag.