



En klubb å vokse i

Sportsplan Nordhordland BK (NBK)



Nordhordland BK

NBK

Stiftet: 10-12-1979

Tilhørighet Barnefotball: Knarvik, Alversund og Seim

Idrettsgrener: Fotball

Nordhordland Ballklubb, Postboks 127, 5903 Isdalstø

Besøksadresse: Knarvik stadion

Telefon: 40724462

Visjon: «En klubb å vokse i»

Verdisett: Trygghet -Trivsel – Tilhørighet – Tillit – Utvikling

E-post: post@nbksport.no

Hjemmeside: www.nbksport.no



En klubb å vokse i

Innhold

Forord: Verdier - ryggraden i Nordhordland BK	Side 3
Innledning til sportsplanen	Side 4
Fair play	Side 5
Ledelse – Trening og kamp	Side 6
Hvordan ønsker vi å trene og spille fotball i NBK?	Side 6-8
Differensiering – positiv forskjellsbehandling	Side 8-9
Hospitering	Side 9-11
Hva ønsker NBK i forhold til trenerkompetanse	Side 11-12
Retningslinjer for turneringer og cuper	Side 12-13
Treningsøkta i NBK	Side 13-14
Generelt om barnefotball (6 år til 12 år)	Side 14- 15
Fotball fra 6 år til 9 år	Side 15-17
Fotball fra 10 år til 12 år	Side 17-19
Generelt om ungdomsfotball (13 år – 19 år)	Side 19-20
Fotball fra 13 år (9-er fotball)	Side 20-23
Fotball fra 14 år til 16 år	Side 23-25
Fotball fra 17 år til 19 år	Side 25-27
A-lagene	Side 27
Stjernelag i NBK	Side 27-28



En klubb å vokse i

Forord

Verdier – ryggraden i Nordhordland BK



"Av alle uviktige ting i verden er fotball den viktigste" - Pave Johannes Paul II

Nordhordland Ballklubb er en verdiklubb. Vi ønsker å utvikle fotballspillere med gode holdninger og inkluderende adferd. Vi er overbevist om at veien til sportslige resultater i klubben går best gjennom personlig utvikling hos den enkelte. Man kan lykkes som enkeltmennesker og grupper, uten å oppleve store seire på kamparenaen. Suksess er ikke direkte koblet til fotballresultater men må ses i sammenheng med hele verdiskapningen vi oppnår. Her er den enkeltes egenutvikling, vennskap, personlige opplevelser og det kollektive samholdet avgjørende. Suksess for Nordhordland BK måles følgelig ikke av sportslige resultater alene, men vel så mye av medlemmers engasjement i klubben og glede for spillet.

Visjon: *En klubb å vokse i.*

Mål: NBK vil være en betydningsfull aktør i lokalsamfunnet med tilrettelagt tilbud til alle. Gjennom verdiskapningen vil vi være ettertraktet og naturlig tiltrekke oss frivillighet med fotballen som samlingspunkt.

Verdier: Trygghet – Trivsel – Tilhørighet – Tillit – Utvikling.

I NBK er vi inkluderende og bevisste på den enkeltes behov for medbestemmelse og mestringsfølelse. Personlig utvikling og trivsel betinger at trygge rammer og Fair Play gjennomsyrrer aktiviteten. For å utvikle et entusiastisk klubbmiljø basert på verdiene våre, er vi avhengig av god kommunikasjon. Det innebærer en kultur preget av åpenhet, ærlighet, og lojalitet til klubbens bestemmelser. I NBK er vi opptatt av *frem snakking*, og at vi snakker *med* hverandre dersom utfordringer oppstår.

Medlemmer i NBK skal utøve respekt, toleranse og verdig behandling av alle. Dette inkluderer foreldre, dommere, motspillere og deres tilhengere. Destruktiv adferd som mobbing og rasisme har nulltoleranse i NBK.

Verdiene i NBK er styrende for hvordan vi skal nå vår visjon og målsetting. De er forankret i NFF's verdsett *fotballglede, muligheter og utfordringer for alle*, samt mantraet *Flest mulig - Lengst mulig – Best mulig*. Alle involverte i klubben skal søke å etterleve verdiene i NBK.



En klubb å vokse i

Innledning til sportsplanen

En klubb å vokse i - flest mulig – lengst mulig – best mulig.

NBK er en sammenslåing av fotballgruppene i Alvidra IL, Knarvik IL og Seim IL. Barnefotballen er organisert i den enkelte moderklubb som NBK Alvidra, NBK Knarvik, og NBK Seim. Fra ungdomsfotballen (9-er fotball) blir alle lagene slått sammen under NBK. Sportsplanen gjelder for alle lagene under NBK-paraplyen - barnefotball, ungdomsfotball og voksenfotball.

En klubb kan bare oppnå forutsigbarhet og kontinuitet ved at den er klubbstyrt. Sportsplanen definerer klubbens «DNA». Sportsplanen skal være en rettesnor og skape forutsigbarhet for involverte i NBK. Klubben ønsker å tilby muligheter for alle og tilrettelegge for aktivitet som utvikler fotballspillere. Sportsplanen sikrer en rød tråd i treningsarbeidet gjennom de ulike årsklassene, og kan anvendes som et oppslagsverk.

Fotball starter som lek for barna. NBK ønsker at læringen skal skje gjennom «videreutviklet lek» på feltet - med kvalitet. Det har vært gjort omfattende forskning på spillerutvikling i fotball og konklusjonen er klar: Spill aktivitet gir størst utvikling og motivasjon. Ofte i mindre grupper for å sikre mange involveringer og valgsituasjoner. Vi ønsker at spillerne fra ung alder skal utvikle blikk for spillet, en-mot-en ferdighet, forståelse for tid og rom, og forståelse for bevegelser med og uten ball.

Spillere som vil bli virkelig god er avhengig av et sterkt eierforhold til sin egen utvikling. Forskning viser at barn og unge tar eierskap til egen utvikling når de får mulighet til selv å påvirke beslutninger i fotballaktiviteten. Vårt viktigste verktøy i dette arbeidet er å utøve *en veiledende trenertilnærming*. Som veileder fokuserer man på å gi råd, spørre, oppmuntre, utfordre og peke på muligheter. Man er mindre opptatt av å fremstå som en instruerende sensor for "rett og galt". Stadig påpekning av «feil» hemmer ofte både innsats og kreativitet hos spillerne. Derimot vil en trenerkommunikasjon dominert av veiledende tilbakemeldinger, stimulere spillerens skaperevne og forståelse for spillet.

For å lære noe nytt og strekke seg til neste nivå, må man akseptere at man gjør feil på veien. Forskjellen på spillere som lykkes – og ikke lykkes, er ofte at de som lykkes er *komfortabel med å være ukomfortabel*. I treningsarbeidet strekker de seg utenfor områder de allerede mestrer, og er ikke redd for å fremstå som svake i forsøkene. I NBK må vi skape et miljø hvor man våger å feile. I en utviklingsprosess er det helt nødvendig. Som trener kan man applaudere initiativ og kreative forsøk, selv om unge spillere ikke lykkes med gjennomføringen. Spillerne skal oppmuntres til å ta risiko og gjøre egne valg i spillet. Langsiktige resultater må være overordnet kortsiktige resultater når man arbeider med spillerutvikling.

Manglende *medbestemmelsesrett, tilhørighet, og mestring* er de tre største årsakene til at unge spillere slutter å spille fotball. Spillere, trenere, ledere, foreldre og andre støttespillere i klubben er gjensidig avhengig av hverandre for å skape et miljø det er kjekt å være en del av. Med en felles forståelse og ønske om samarbeid mellom de ulike rollene har vi de beste forutsetninger for å lykkes.

Sportsplanen er et levende dokument som skal *revideres ved behov*. Sportslig utvalg v/leder har ansvaret for å koordinere innspill og endringsforslag til sportsplanen. **Velkommen til sportsplanen i NBK.**



En klubb å vokse i

Fair Play

Fair Play er et samlebegrep for vårt verdiarbeid. Fair Play handler om overordnede verdier, respekt for andre mennesker og om å forsterke vennskap.

NBK er en Fair Play klubb, og skal jobbe med de verdiene dette innebærer.

Styret og utvalg skal derfor;

- Sørge for at Fair Play er tema på alle møter der lagledere, spillere og foresatte er til stede
- Å sørge for at Fair Play blir ivaretatt i klubbens hverdag
- Infiltrere Fair Play i alle klubbens sportslige arrangementer
- Sørge for at det gjennomføres minst ett trenerforum i året der Fair Play er hovedtema

Ledere og trenere skal derfor;

- Ha minst ett spillermøte i året der Fair Play er hovedtema
- Ha minst ett foreldremøte i året der Fair Play er hovedtema
- Se alle, være inkluderende og gi konstruktive tilbakemeldinger til alle spiller
- Utvikle egen kompetanse og være rollemodell for spillerne
- Skape trivsel og bidra til at flest mulig spillere fortsetter i klubben
- Formidle klubbens mål og verdier til spillere og foresatte
- Kommunisere rammer og forventninger til spillere og foresatte
- Bidra til å løse eventuelle konflikter sammen med foresatte og spillere
- Besørge Kampvert til hver eneste av sine hjemmekamper

Fotballspillerne skal derfor;

- Være positiv
- Vise respekt for med og motspillere, dommer og trenere
- Skape trivsel
- Ta avstand fra all mobbing

Foreldre/foresatte tar ansvar ved å;

- Følge opp at egne barn etterlever verdier og forventninger i laget
- Sette seg inn i klubbens verdier og mål
- Bidra i drift av laget, og på arrangementer



En klubb å vokse i

Ledelse - Trening og kamp

Treneren er en veileder. Det er ikke treneren sin oppgave å ta valg for spillerne ved å alltid fortelle de hva de skal gjøre. Treneren velger gode aktiviteter på trening hvor spillerne havner i situasjoner hvor de blir utfordret på valg og handling. Gjennom aktivitetene skal spillerne kjenne på, erfare og lære hvilke mulige løsninger som fins. Oppgaven til treneren er å være en veileder som gjennom åpne spørsmål, ledende spørsmål, og noen ganger forklarende instruksjon, hjelper spillerne å oppdage disse mulighetene.

Vær grunnleggende positiv og konstruktiv. Ros skal alltid begrunnes! Vi sier ikke «bra», men vi sier «bra, fordi ...».

På sikt ønsker vi å skape spillere som kan gjenkjenne situasjoner på egenhånd og ta selvstendige valg, og derfor er det også viktig at vi fra en tidlig stund tillater spillerne dette.

Kjennetegn for trenerne i NBK:

- Tilrettelegger for stor og relevant aktivitet med utgangspunkt i tema.
- Tema betyr ekstra fokus på noe og kan være: Pasningsspill, 1 F rollen, 1 A og valg, vende spillet, Kontringer, etablert forsvarsspill, Avslutninger m.m
- Skaper trygghet gjennom å se alle og forsterke det som er positivt.
- Stiller krav og utfordrer spillerne på kvalitet og tilstedeværelse.
- Skaper sunn konkurransementalitet på trening.
- Veksler mellom en spørrende og forklarende tilnærming (med hovedvekt på spørrende).
- Viser bilder i spill av situasjoner som vi øver (tema) på samtidig som han/hun prater.
- Unngår kø!
- Veileder på det som kan skje, istedenfor å hele tiden veilede på det som har skjedd.
- Tålmodig og konsentrert jobbing med tema = utvikling.

Vi ønsker å skape et mestringsorientert trenings- og kampklima.

Mengde

	Aldersklasse	Aktivitetstilbud pr uke (kamptilbud/miniturneringer gjelder mars til november)			Turneringer- antall årlig
		Treningstilbud	Kamper	Totalt	
Barnefotball	G/J 06	Treningstilbud: 1	Miniturnering: 0	Totalt: 1	Turneringer antall årlig: 0
	G/J 07	Treningstilbud: 1	Miniturnering: 1	Totalt: 2	Turneringer antall årlig: 2-4
	G/J 08	Treningstilbud: 1	Miniturnering: 1	Totalt: 2	Turneringer antall årlig: 2-4
	G/J 09	Treningstilbud: 1	Miniturnering: 1	Totalt: 2	Turneringer antall årlig: 2-4
	G/J 10	Treningstilbud: 2	Kamper: 1	Totalt: 3	Turneringer antall årlig: 2-4
	G/J 11	Treningstilbud: 2	Kamper: 1	Totalt: 3	Turneringer antall årlig: 2-4
Ungdomsfotball	G/J 12	Treningstilbud: 2	Kamper: 1	Totalt: 3	Turneringer antall årlig: 2-4
	G/J 13	Treningstilbud: 3	Kamper: 1	Totalt: 4	Turneringer antall årlig: 2-4
	G/J 14	Treningstilbud: 3	Kamper: 1	Totalt: 4	Turneringer antall årlig: 2-4
	G/J 15	Treningstilbud: 3	Kamper: 1	Totalt: 4	Turneringer antall årlig: 2-4
	G 16	Treningstilbud: 3	Kamper: 1	Totalt: 4	Turneringer antall årlig: 2-4
	J 17	Treningstilbud: 3	Kamper: 1	Totalt: 4	Turneringer antall årlig: 2-4
	G/J 19	Treningstilbud: 3	Kamper: 1	Totalt: 4	Turneringer antall årlig: 2-4

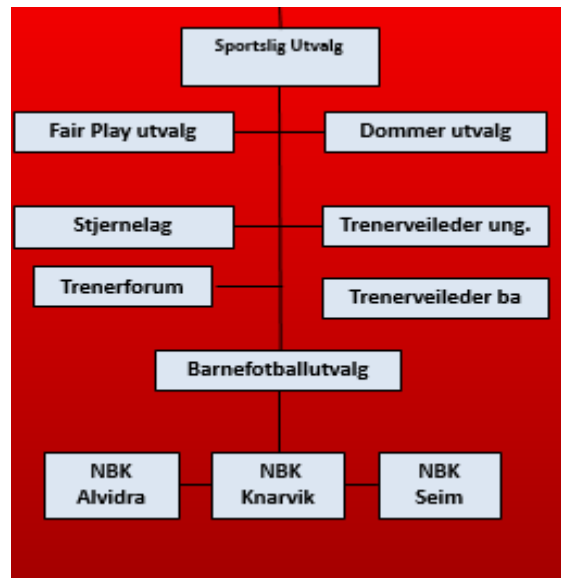


En klubb å vokse i

Tilbud

	Aldersklasse	Hovedtilbud	Alternativ tilbud			
Barnefotball	G/J 06	Trening	Tine fotball skole			
	G/J 07	Trening og kamp	Tine fotball skole			
	G/J 08	Trening og kamp	Tine fotball skole			
	G/J 09	Trening og kamp	Tine fotball skole			Fredags FFO
	G/J 10	Trening og kamp	Tine fotball skole			Fredags FFO
	G/J 11	Trening og kamp	Tine fotball skole			Fredags FFO
	G/J 12	Trening og kamp	Tine fotball skole	Sandviken akademiet (J)		Fredags FFO
Ungdomsfotball	G/J 13	Trening og differensiert kamptilbud	Tine fotball skole	Sandviken akademiet (J)	Team NH	
	G/J 14	Trening og differensiert kamptilbud		Sandviken akademiet (J)	Team NH	
	G/J 15	Trening og differensiert kamptilbud		Sandviken akademiet (J)	Team NH	
	G 16	Trening og differensiert kamptilbud			Team NH	
	J 17	Trening og differensiert kamptilbud				
	G/J 19	Trening og differensiert kamptilbud				
	Seniorfotball	Senior	Trening og differensiert kamptilbud			

Organisasjon sport



Hvordan ønsker vi å trene og spille fotball i NBK?

Fotball er både enkelt og komplisert på en gang. Enkelt fordi du selv kan påvirke hvor flink du vil bli med «ballen i beina». Komplisert fordi vi spiller sammen med andre, og da må vi også se hva lagkameratene gjør med og uten ball. Forståelsen av uttrykket «man spiller slik man trener», henger tett sammen med hvorfor NBK har valgt å beskrive ønsket aktivitet på feltet som vi gjør.

Fotballferdighet:

Er hensiktsmessige handlingsvalg og handlinger (valg med ball og valg uten ball) for å skape og utnytte spillsituasjoner til fordel for eget lag.

Det er i spillsituasjoner spillerne sin fotballferdighet kommer til uttrykk og blir brukt. Spillsituasjon, øyeblikksbilde av alt som er og foregår på banen akkurat nå gir rammene hvor spilleren tar sine valg med og uten ball. At vi har en felles forståelse for hva spillsituasjonen er og hvordan spiller sin fotballferdighet utvikler seg i spillsituasjoner er nøkkelen til å forstå hvorfor vi ønsker å bruke mye spill når vi trener. Vi ønsker å øve mest mulig fotballspesifikt på treningsfeltet med motstand.

De to viktigste virkemidlene for å lære spillerne å gjøre bedre valg og handlinger er;

1) å spille fotball med to lag mot hverandre med keeper, tilpasset banestørrelse ut fra antall spillere på laget, med vanlige regler og eventuelt betingelser (tema) i spill, og



En klubb å vokse i

2) Tilbakemelding fra treneren. Tilbakemeldinger handler om å gi arbeidsoppgaver eller fokuspunkt i forkant av en spill periode, løpende tilbakemelding og/eller ”fryse bilder (spillet, spillsituasjon)” underveis og evaluering tilbakemeldinger i etterkant.

Fotballspillet sine faser er viktig å forstå i forhold til hvordan laget og spillere skal opptre og kan være gode rettesnorer i tema for hva vi jobber med i spill sekvenser på felte. Fasene deles inn slik (spillet går alltid inn i en ny fase):

Angrep

Vårt lag har ballen, og er per definisjon i angrep.

Omstilling angrep-forsvar

Fra angrep til forsvar. Vårt lag mister ballen. De neste sekundene omstiller vi oss fra en angripende mentalitet til en forsvarende mentalitet.

Forsvar

Vårt lag har ikke ballen, og er per definisjon i forsvar.

Omstilling forsvar-angrep

Fra forsvar til angrep. Vårt lag vinner ballen. De neste sekundene omstiller vi oss fra en forsvarende mentalitet til en angripende mentalitet.

I NBK ønsker vi å organisere treninger med mest mulig **overføringsverdi** til kampsituasjoner.

Tradisjonelt i Norge har vi ofte viet mye tid på å trene en ferdighet om gangen. Eks. når man skal trene utholdenhet, så løper man uten ball. Når man trener teknikk/utførelse, blir gjerne dette gjort 2 og 2 med en ball – uten motstand. Vi ser verdi av å trene delferdigheter i øvelser hvor man får mange repetisjoner, men vi ønsker ikke at det skal dominere fellestreningene.

Måten å trene alle ferdighetene i fotball samtidig, er gjennom spill baserte øvelser hvor man må forholde seg til motstand. Kombinerer man med tema inn mot fasene i spillet, trener man alltid med overføringsverdi til kampsituasjoner. Med høy sannsynlighet vil det også øke trivselen til spillerne, og stimulere til mer egenaktivitet.

I følge forskning trener man i øvelser uten motstand lett opp spillerne til å stirre på ballen. Spillerne utvikler en uvane. «Svake» spillere stirrer på ballen, og skimter spillet. Gode spillere ser på spillet, og trenger bare å skimte ballen. De beste evner å *se inn i fremtiden* med førsteberøringen – de vet nøyaktig hva de skal gjøre før de får ballen fordi de har sett situasjoner som er i ferd med å oppstå. Det er også lettere å lære noe nytt, enn å lære av en uvane. Derfor er det svært viktig «å coache» på dette tidlig, og legge opp øvelser der spillerne må forholde seg til motstand.

Videre har vi nevnt i innledningen at langsiktige resultater må være overordnet kortsiktige resultater når man arbeider med spillerutvikling. Det innebærer å være utviklingsorientert, ikke resultatorienterte i barne- og ungdomsfotballen. Her er det lett å misforstå, så la oss utdype. Det er aldri gøy å være på tapende lag i fotballkamper, og konkurranseinstinkt må vi ha. Men vi skal ikke vinne kamper for enhver pris. Vi ønsker å spille en fotball som gir spillerne mye læring på veien, slik at produktet blir et godt resultat til slutt.

NBK ønsker å spille fotball som fordrer at spillerne må se – tenke – og behandle ball hurtig under press. Mange vil feile i starten, men i en læringsprosess er det faktisk bra. Gode trenere er dyktige på å konstruere situasjoner (øvelser) som krever full tilstedeværelse, hvor spillerne selv må finne løsninger. Eksempelvis å unngå klareringer for å jobbe frem andre ferdigheter. Slik ønsker vi å utvikle problemløserne på banen – etter hvert med et høyt ferdighetsregister. Underveis skal vi forsøke å



En klubb å vokse i

veilede (stille åpne spørsmål) – ikke instruere, for å få spillerne til å tenke selv og utvikle taktiske refleksjoner.

Det innebærer at vi som trenere må forsøke å se situasjoner fra spillernes utgangspunkt.

Det kan være bra å spørre spillerne:

- Hvordan opplevde du situasjonen?
- Var det andre alternativer?
- Hvis du hadde fått velge igjen – hva ville du gjort?

Forstår vi spillerne våre bedre vet vi også hvordan vi bør tilpasse tilbakemeldinger slik at de får god virkning for læring. Klubben ønsker at den veiledende trenertilnærmingen skal prege kommunikasjonsformen - både på feltet, i garderoben, og under spillersamtaler. Husk samtidig at gjentatte stopp i spillet, kan virke demotiverende for spillerne.

Vi tror at spillerne våre lærer mer ved å ha ballen, enn å jage etter den. Følgelig ønsker vi å spille ballbesittende fotball, hvor man er avhengig av gode bevegelser rundt ballfører. Ballbesittende fotball handler vel så mye om posisjonering og relasjonelle ferdigheter, som individuelle ferdigheter og presise pasninger. Gode lag kan diktere tempoet i kampen og har samtidig gjennombruddskraft til å bryte ned motstanderne. De bygger angrep bakfra som en enhet og søker ofte å vinne ball høyt i banen. Kort fortalt - vi må utvikle forsvarspillere som angriper, og angrepsspillere som forsvarer oss.

Ballbesittende fotball krever spillere som tenker aktivt på banen, og som forstår verdien av å kontinuerlig søke og bearbeide informasjon. Denne dimensjonen i fotballspillet ønsker vi skal være en viktig del av ferdighetsutviklingen i barne- ungdomsfotballen i NBK.

Fotballforståelse kommer først og fremst av å spille mye fotball – og se på spillet mer enn ballen. Vi lærer best gjennom å havne i situasjoner vi har vært i tidligere. Hovedoppgaven til trenerne i klubben er derfor å legge til rette for god aktivitet på fellestreningene, og stimulere til egenaktivitet gjennom glede for spillet. De som vil bli virkelig god må trene og spille mye fotball på egenhånd.

Differensiering – positiv forskjellsbehandling

Dersom to barn er på helt forskjellig nivå i matematikk – er det riktig av en lærer å gi dem samme utfordringer? Spørsmålet har relevans for hvordan NBK ønsker å tilrettelegge aktiviteten i klubben.

I barne- og ungdomsfotballen vil det alltid være store forskjeller i spillernes ferdighetsnivå. Barn og unge modnes i ulikt tempo ut fra interesse, motorikk, fysiske forutsetninger og mentalitet. Det største ønsket til klubben er at alle som velger oss opplever gleden av å spille fotball. NBK ønsker at flest mulig er med, lengst mulig – med sjanse til å bli best mulig. Hvordan kan vi ivareta dette gjennom aktiviteten vi legger opp til på feltet?

Barn og unge trenger trygghet og utfordringer for å utvikle seg. NFF's anbefalinger på området for å holde barn og unge i den såkalte «flytsonen» er *differensiering* - tilpasset trening etter enkeltspillernes modning, ferdigheter, og motivasjon. Differensiering er forskjellsbehandling i positiv forstand, med hensikt å gi alle spillerne både utfordringer og mestringsopplevelser under aktiviteten.



En klubb å vokse i

Differensiering kan og bør utføres på følgende tre måter:

- Tilpasninger i treningsøkten
- Tilpasset kamparena
- Hospitering

Tilpasninger i treningsøkten

Det finnes mange måter å differensiere treningsøkten på, slik at flest mulig opplever mestring og utfordringer. Under kommer noen eksempel på hvordan en kan gjøre dette:

Tid og rom: Tilpass banestørrelse og romforhold etter ferdighetsnivå

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

Ulike læringsmoment: Gi spillerne individuelle tilbakemeldinger og læringsmål utfra egne forutsetninger.

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

Tilpasset smålagsspill: Tilpass banestørrelse etter antall og ferdighet.

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

Aktivt bruk av joker/overfallsspiller: Bruk flinke spillere som joker når en jobber med angrepsspill.

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

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

Hvem mot hvem: En kan parre opp spillere mot hverandre i mange aktiviteter, for eks. 1v1. Her kan en spille de fremste mot de fremste, forsvar mot angrep eller tilfeldig. Dette er smart å ha et bevisst forhold til. Generelt ønsker en at spillerne spiller 1/3 av tiden mot bedre motstand, jevn motstand og svakere motstand.

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

Tilpasset kamparena

Hospiteringsreglementet skal sikre at hver enkelt spiller får en individuell vurdering i forhold til å velge riktig arena i trening og kamp. Bruk av overbygningsslag vil fra 2018 kun benyttes unntaksvis og avgjøres etter skriftlig forespørsel til SU.

Kriterier for deltakelse på en tilpasset kamparena skal ta utgangspunkt i følgende:

- Interesse som i hovedsak baseres på treningsfremmøte i kjernelag og ekstratreninger.
- Holdninger, oppførsel og innsats.
- Ferdighetsnivå og modning.

Spillere som spiller på et nivå opp må få en positiv opplevelse. Man må gjøre en vurdering i forhold til dette ved uttak. Det må legges opp til at alle som tilfredsstillt kriteriene får anledning til å være med og at det skjer en rulling av spillere som deltar.



En klubb å vokse i

Hospitering i NBK

I NBK er det lov å være god – og vi ønsker at den enkelte spillers utvikling skal settes i fokus. Mange spillere som er langt fremme i modning, ferdigheter, holdninger og motivasjon, kan profitere på å trene og spille kamper på høyere nivå enn på sitt eget lag. Samtidig er klubben svært opptatt av at lagsmiljøer blir ivaretatt, sosial tilhørighet for alle spillere, og klubblojalitet. Det er ofte mange hensyn å ta, og det er svært viktig at hospitering er et samarbeidsprosjekt mellom trenerne, Sportslig utvalg, foreldre og spiller.

Henvendelser vedrørende hospitering gjøres mellom trenerne på de enkelte lagene – og aldri til spilleren direkte.

Hospitering skal foregå under rammer som skaper forutsigbarhet for spiller og det laget spilleren tilhører. Under er rammene for hospitering i NBK beskrevet:

Hospitering internt i NBK

- Spilleren skal selv ønske hospitering og være fotballfaglig, sosialt, fysisk og holdningsmessig moden for det.
- Det er trenerne på av-giverlaget OG mottakerlaget som sammen vurderer om spilleren er moden. Foresatte må informeres om hospiteringen for sin sønn/datter, før hospitering settes i gang.
- Dersom det er uenigheter/uklarheter kontaktes SU for å få råd og veiledning.
- Hospitering i NBK kan gjøres i alle aldersgrupper også i moderlagene.
- Alle trenere plikter å legge til rette for både å avgi og motta hospitanter.
- Hospitering skjer i hovedsak på det laget som er et trinn over. Spesielle tilfeller skal forelegges hospiteringsansvarlig i klubben.
- Spilleren bør trene minst en gang i uken med det lag han/hun aldersmessig tilhører og spille kamper på dette laget.
- Spiller og trenerne avgjør hva som er passende mengde kamper, avhengig av spilletid spilleren får på laget over - og hva som er ønskelig og forsvarlig. Over tid bør ikke hospitanten spille mer enn 1,5 kamper pr uke.
- I ungdomsfotballen bør det utarbeides egne månedsplaner for hospitanten for å sikre forutsigbarhet.

Hospitering i andre klubber

- Hospitering i andre klubber kan gjøres fra 14 år til senior.
- Spilleren skal ønske hospitering og være fotballfaglig, sosialt, fysisk og holdningsmessig moden for dette.
- Avtale om hospitering i andre klubber skal være skriftlig (mail eller brev) og inngås av hospiteringsansvarlig i dialog med trener for spilleren. Det er hospiteringsansvarlig i klubben som innledningsvis har dialog med ekstern klubb i forhold til ekstern hospitering. Trenerne er ansvarlig for videre informasjonsflyt.
- Klubben/laget det skal hospiteres i skal sportslig ha et bedre tilbud enn spillerens nåværende tilbud.
- Hospitering i andre klubber kan også gjøres med det formål at spilleren og klubben det skal hospiteres i skal kunne vurdere om overgang er ønskelig.



En klubb å vokse i

- Foreldre/foresatte til spillere i aldersbestemte klasser skal tas med i diskusjonen før endelig avgjørelse om hospitering i andre klubber.
- Det er treneren sammen med hospiteringsansvarlig som godkjenner hospiteringsavtalen.

Oppfølging gjennom etablering av hospiteringsplan

- Trenerne og hospiteringsansvarlig utarbeider en hospiteringsplan. Dette bør gjøres i en månedsplan som viser datoer og aktivitet uke for uke.
- Treningsaktivitet og kampdager skal fremgå av planen.

Hospitering/overgang fra andre klubber til NBK

- Ta kontakt med daglig leder i NBK, som tar kontakt med den aktuelle klubben.
- NBK rekrutterer ikke aktivt fra andre klubber til aldersbestemte lag i klubben.

Opptak på et lag i aldersklasser over

- Med opptak på laget over menes at spilleren både trener og spiller kun for laget over, og ikke for det lag som vedkommende på grunnlag av alder tilhører.
- Henvendelser om opptak gjøres til hovedtrener på avgiverlag.
- Spilleren skal ønske dette og være fotballfaglig, sosialt, fysisk og holdningsmessig moden for dette.
- Det er trenerne på avgiverlaget og mottakerlaget som sammen vurderer om spilleren er moden for dette, og anbefaler eventuelt opptak til lag over til SU.
- Alle opptak på lag over legges frem for avgjørelse i SU.
- Ved opptak til A lag i klubben informeres SU om dette.

Hva ønsker NBK i forhold til trenerkompetanse

I NBK er det den sportslige ledelse som bestemmer hvem som skal kunne trene de forskjellige årsklassene og lagene. Dette er meget viktig, og er et grunnleggende prinsipp som viser at NBK er en klubbstyrt organisasjon.

Vi vil oppmuntre flest mulig trenere til å ta trenerkurs gjennom Hordaland fotballkrets. Kursene betales av klubben. I barne- fotballen starter vi med aktivitetsleder kurs og så beveger vi oss forsiktig fremover og bygger på etter hvert som vi trenger det.

NBK har gode erfaringer med trenerkursene som fotballkretsen holder. Selv om man har spilt fotball aktivt i mange år er det verdifullt å ta kurs som hjelper i forhold til hvordan man planlegger og gjennomfører en aktivitet for barn. Vi håper mange ønsker å gjennomføre grasrottrenerkurset.

Det er viktig å vite at man som trener, hjelper, materiell forvalter, oppmann/kvinne står ikke alene i NBK. Der er mange av oss, og vi spiller på samme lag. Vi holder trenerforum som skal bidra til at vi drar i samme retning. Utveksling av erfaring på tvers i klubben bidrar til kompetanseheving og et bedre tilbud til våre håpefulle.

Alle trenerne i klubben vil bli invitert til felles samlinger (trenerforum) 3-4 ganger i året. Vi tar sikte på å gjennomføre en teoretisk del og en aktivitets del.



En klubb å vokse i

Grunnkurset i barne- og ungdomsfotballen er Grasrottrenerkurset (C-lisens) og består av 4 delkurs:

Grasrot 1: Barnefotballkurset (aktivitetsleder) – 16 timer (4 kvelder)

Grasrot 2: Barnefotball: Flest mulig med kvalitet – 20 timer (5 kvelder)

Grasrot 3: Mot ungdom – 16 timer (4 kvelder)

Grasrot 4: Ungdomsfotball: Lengst mulig – best mulig – 20 timer (5

kvelder)

Krav til kompetanse:

I barnefotballen er det krav om at minimum en av trenerne for hver lag skal ha gjennomført del 1 av grasrottrenerkurset. Alle bør også ha deltatt på barnefotballkvelden.

Målsetning om ønsket kompetanse:

Utover kravene vil NBK, sammen med moderlagene, jobbe for å oppnå følgende kompetansemål:

- Barnefotball 6-9 år: NBK ønsker at alle trenerne skal ha fullført del 1 og 2 av grasrottrenerkurset, samt gjennomført barnefotballkvelden.
- Barnefotball 10-12 år: NBK ønsker at alle trenerne skal ha fullført hele grasrottrenerkurset, samt barnefotballkvelden.
- Ungdomsfotball 13-19 år: Alle trenere bør ha fullført grasrottrenerkurset. Vi ønsker også å tilby to trenere i hvert årskull, en for hvert kjønn, muligheten til å delta på UEFA B-lisens.
- Seniorlag: Det er ønskelig at hovedtrener på våre A-lag skal ha, eller ha ambisjon om å ta UEFA B-lisens. På øvrige seniorlag oppfordres det til å ta trenerkurs.

Viser forøvrig til klubbens kompetanseplan.



En klubb å vokse i

Retningslinjer for Turneringer og cuper

I barnefotballen dekker moderlagene påmeldingsavgiften til 4 cup/turneringer i løpet av et år.

Ønsker et lag å delta på flere enn 4 turneringer kan man søke støtte til dette.

Moderlagene har i samarbeid med NBK bestemt at de lokale turneringene skal prioriteres i barnefotballen. Når det gjelder overnattingsturneringer er Voss cup og Lerum cup (Sogndal cup) de turneringene klubben har prioritet.

I ungdomsfotballen dekker klubben påmeldingsavgiften til 3 cup-påmeldinger/turneringspåmeldinger i løpet av et år.

I tillegg kan en delta på vår egen Vinterserie og Reigstad cup.

Ønsker et lag å delta på turneringer/cuper utover de 5 må laget dekke kostnaden selv.

Det er først i ungdomsfotballen at NBK åpner for å reise til Norway cup, Gothia cup, og Dana cup.

13-årslag kan søke om å få reise sammen med andre NBK-lag på Norway Cup/Gothia Cup/Dana Cup. I forkant av en slik søknad skal følgende gjennomføres:

Foreldremøte; plan for gjennomføring av cupen, antall ledere, og spørsmål vedr. økonomi.

Er det noe man lurer på i forhold til deltakelse skal daglig leder kontaktes.

Retningslinjer for sommercup-deltagelse i NBK:

- det tillates kun en stor sommercup per lag
- sommercup'er er for alle og 50 % regelen gjelder også i der
- Det er ikke tillat å toppe lag men naturlige lagdelinger fra seriespill kan, om ønskelig, videreføres i sommercup'er
- spillere som hentes inn plasseres på det lag som mangler spillere og ikke slik at det skyver eksisterende spillere ut av oppsatte lag.
- lag som mangler spillere for å stille fulle lag (ca 15 spillere) kan hente inn spillere etter følgende prioritering:

1. Invitere/motivere lagetts egne spillere (her kan ex økonomiske støtteordninger motivere – eks. inkluderingsfond)
2. Invitere spillere som har hospitert opp og ned (overårige ihht cupregelverk) til laget i vårsesongen og som ikke har deltatt på annen sommercup. Denne forespørselen gjøres til avgivende trenersteam (alle aktuelle får tilbud og begrenset antall plasser i forhold til interessenter avgjøres ved loddtrekning.
3. Invitere tidligere NBK/ENK spillere som spiller for andre klubber men tilhører lagetts sosiale nettverk (skolegang etc.) – Husk maks. antall spillere ihht cupreglement og låneavtale.
4. Benytte spiller (ex yngre/eldre søsken) som naturlig reiser med foreldre i trener/foreldre teamet (selv om disse har deltatt på en sommercup tidligere)
5. Invitere spillere som har deltatt på 1 stor sommercup allerede. Denne forespørselen gjøres til avgivende trenersteam (alle aktuelle får tilbud og begrenset antall plasser i forhold til interessenter avgjøres ved loddtrekning)
6. Invitere spillere fra andre klubber.



En klubb å vokse i

Treningsøkta i NBK

Du vil finne retningslinjer for trening under egne alderstrinn for barnefotball og ungdomsfotball i denne sportsplanen. Før du ser nærmere på forslag til øvelser for ditt alderstrinn, ønsker vi å introdusere deg for hvordan man kan bygge opp en treningsøkt, delt opp i tre sekvenser. Planlagt, med variasjon og overføringsverdi til kamp.

A: «Sjef over ballen» ca. 20 %.

Jobbe med pasning, mottak og medtak (presset og upresset)

Jobbe med føring, finting, dribling og vendinger (presset og upresset)

Vi ønsker dynamiske øvelser uten køer. Når vi jobber med «sjef over ballen» skal vi også ha fokus på at vi må løfte hodet og se rundt når vi utfører øvelser. Det er også viktig at påse at vanskelighetsgraden øker i takt med mestring.

B: Spilløvelser med og mot ca. 30 %

Smålagsspill – mange involveringer pr. spiller.

Jobbe for utvikling av 1 mot 1 ferdigheter og relasjonelle ferdigheter.

Overtallsspill og undertallsspill i kvadrater/rektangler. Eks. 7 mot 3, 4 mot 2, 3 mot 1.

Tilpasset område etter ferdighetsnivå.

Spill med føring over linje eller skåring på dukkemål.

Spill med tema, eks. spill med emne kontring når vi vinner ball.

Sekvenser av kortere varighet med høy intensitet. Eks. 4 min spill, 1 min hvile.

Øvelser som tvinger spillerne til å tenke og behandle ball hurtig under press.

C: Spill ca. 50 %

Jobbe med mindre og større grupper i spill på mål.

Spille på større flater. 3 vs. 3, 5 vs. 5, 7 vs. 7, 9 vs. 9, 11 vs. 11. Kamplikt.

I spillet - lage banen stor vs. lage banen liten. Omstilling.

Forsvarsspillere som angriper – angriper som forsvarer.

Vi ønsker mange ballberøringer pr. spiller i spill sekvensene spesielt i de yngre årsklassene.

Avslutninger på mål med keepere.

Utviklingstrinn

Den dagen spillerne starter med å spille fotball i NBK er den første dagen i et langt utviklingsløp.

Vi har det ikke travelt!

Vi deler denne utviklingen inn i ulike

faser: 6-7 år Lære å kontrollere ballen

8 år Lære å ta fordelaktige valg med ballen

9-11 år Lære å spille sammen med en mening



En klubb å vokse i

12-13 år Lære å spille fra en grunnleggende oppgave

14-15 år Koordinere grunnleggende oppgaver innad i laget

16 år Spille som et lag

17-19 år Prestere som et lag

Generelt om barnefotball (6-12 år) – med leken i høysetet

Et hovedmål i barnefotballen er å gi barn et godt og trygt miljø hvor de ønsker å komme for å spille fotball. I barnefotballen er fokuset på trygghet, leken, og mestringsfølelse.

Fra de yngste til de eldste i barnefotballen vil spill aktiviteten være hovedingrediensen på treningsfeltet.

Et mål i barnefotballen er at barna utvikler gleden for spillet. Motivasjon til å trene på egen hånd er en drivkraft til økt mestring. Fellestreningene må organiseres enkelt med flest mulig ballberøringer for spillerne. Følgelig ønsker vi at læringen skjer gjennom mye spill (på trening) med få spillere på hvert lag. Ca 70-80 % spill, spill aktivitet, 20-30 % stafetter og ferdighetsaktivitet (sjef over ballen) .

Vi ønsker at barna tidlig skal forstå budskapet Fair Play. Miljøet i NBK skal preges av respekt, toleranse og likeverd. For at vi skal klare å skape tilhørighet og trygghet i laget er det viktig å skape et godt miljø blant spillere og foreldre. Når vi klarer det har vi etablert et fundament til et lag som kan vare i mange år, og som kan utvikle fotballspillere. For å klare dette er det viktig med engasjement rundt laget og at vi får mange nok voksne involvert i og rundt laget (trenere, oppmann/kvinne, dugnadsansvarlig).

Klubben legger til rette for at trenere og støtteapparat skal ta aktivitetsleder (barnefotball kurs) gjennom kretsen. Samtidig har NBK trenerforum hvor klubbens trenere i moderlagene samles for rettledning og utveksling av erfaringer. Her vil klubben vise øvelser, og diskutere retningslinjer for hvordan trening og kamp kan gjennomføres i klubben.

I barnefotballen skal treninger på de forskjellige alderstrinn være gjenkjennelige. Barn skal få mange berøringer med ballen på treningsfeltet. Selv når vi spiller ønsker vi dette. Gjennom å organisere spill øvelser og spill med få spillere på det enkelte lag får vi opp antall involveringer og berøringer pr spiller.



En klubb å vokse i

Fotball 6-9 år *treer og femmer* fotball Bestevenn med ballen, lære å se på spillet

Dette er alderstrinnene hvor NBK spillerne utvikler sine motoriske ferdigheter. Grunnlaget for fotballferdighet utvikles. SE PÅ SPILLET (med og uten ball), samspill, bevegelse, og utvikle basisferdigheter

ORGANISERING

Inndeling:

NBK ønsker egne jentelag/guttelag om mulig.
Ønske om å blande lagene hvert år, men en stamme i laget kan beholdes
Likt antall 8 (om mulig) på hvert lag er malen
Lik spilletid så langt det er mulig
Vi roterer på plassene på banen
Vi differensierer på trening.

Fellesøkter:

1-3 ganger i uken
Hospitering opp i samråd med trenere/foreldre
Ekstra økter kan bli tilbudt

Trenere og ledere

Mål del kurs 1 og 2 under C-lisens
Kjennskap til NFF retningslinjer for barnefotball
Vi oppfordrer lagleder til å ta NFF's lederkurs

Sosialt:

Tiltak som samler gruppen er positivt.
Delta på lokale turneringer

SPORTSLIG

Mål:

Skape et positivt miljø for ungene
Fokus i disse årene er SE PÅ SPILLET, ballkontroll, samspill og egentrening.

Lær å bruke øynene i spillet, ønsk å bli god med og uten ball

Utfordring:

Planlegg innhold i treningen for min 1 uke om gangen
Organisering til kampdag, spilletid, ikke alltid de samme som skal starte kampene, roter på det

Teknikk og taktikk:

Lagspillet og samspillet dyrkes frem, med *fokus på individuell og relasjonell dimensjon.*
Vise dem at øynene ser muligheter og løsninger
Sikre mye ballberøringer for spillerne gjennom spill aktiviteter

Vi lærer viktigheten av å snakke sammen på banen, hva er fordelene?
Utvikle individualisten, oppfordrer dem til å øve opp god ballkontroll

Vi skal spille mye fotball med og uten mål
få spillere på hvert lag 2-4, varier området
Gjennom spill lærer de også å se på spillet.
Gjennom spill lærer de opp å gjenkjenne fotball

Vi må bevisstgjøre spilleren **at** det er viktig å vite hvor med og motspiller er hele tiden, og hvorfor?
Det er lov å drible, vi trenger også driblere.



En klubb å vokse i

ØVELSER

Alle trenerne i klubben skal være kjent med hvordan vi trener i NBK
Trenerne kan utover NBK øvelser (retningsgivende) benytte egne øvelser så lenge de fremmer det vi ønsker for våre spillere. Gode ferdigheter, se på spillet, snakke sammen

«Sjef over ballen» Oppvarming:

- Tilpass firkant, spill 3 mot 1, 4/5 mot 2
- Bytte på spillerne som jager ball
- Kortere intervall, intensitet viktig
- Føre ball på mindre områder, mye trafikk
- Pasninger med bevegelse (firkanter)

«Spill med og mot» Deløvelser:

- Vi skal spille fotball i ulike former

Eksempel 1:

- Spill 1 v 1, 2 v 2, 3 v 3 dukkemål, linje
- Begrens berøringer, men spill også fritt
- Gå over til å bruke 1-2 overtallspillere for å få mindre stopp i spillet
- Intervaller ca 4/5 x 2-3 min, intensitet avgjør tid

Eksempel 3:

- 3 lag a 4 spillere (6vs3) spill på et avgrenset areal
- 4 spillere spiller mot 8 spillere. Blir kvalitet dårlig så juster vi banestørrelse. Benytt gjerne frispillere (konger) overtall på laget som har ball.
- Kan bruke spillere rundt arealet som vegger

Eksempel 2:

- 3 mot 5, bruk 1-2 overtallspillere på det
- lag som har ball. Får mål ved antall pasninger.
- Spilles på tid, korte intervaller, intensitet ønskes

Hoveddel:

Knytt opp til et tema om ønskelig, bevegelse uten ball, kontringer, skudd, samspill

Spille med mål, gjerne dukkemål med nett, men kan også spille med femmermål om de er tilgjengelig.

Få spillere på hvert lag. 3 mot 3, 4 mot 4 og innimellom spiller vi 5 mot 5.

Når vi øver på 5 er fotball er det viktig at vi våger å spille ut bakfra. Keeper er også en del av spillet og bør brukes aktivt. Roter på posisjonene.

Fokus er på samspill og relasjoner mellom spillerne. De er avhengig av hverandre og må bevege seg på banen.

Vi ønsker jevne lag og mye spilletid på alle, roter på posisjoner på banen. Ikke glem at fotball også handler om å få frem individualisten dribleren, la også de få blomstre.

Vi må ha god intensitet i spillet på treningen. Gå inn og stopp spillet men ikke for ofte. Veiled, ha en spørrende tilnærming når vi snakker med spillerne i økten, og når vi stopper spillet for å presisere/få frem noe.



En klubb å vokse i

Fotball 10-12 år

Vi forsøker oss i flere roller og posisjoner i 7-er og 9-er fotball.

NBK ønsker at vi i syverfotballen begynner å fokusere mer på organisering enn tidligere. Ferdigheter og teknikk prioriteres og vi øver videre å se på spillet. Oppfordrer til egentrening med ball. Motiver til økt trening gjennom ros og positiv feedback. Alle som trener og blir tatt ut til kamp skal spille mye

ORGANISERING

Inndeling:

NBK ønsker egne jente/gutte lag om mulig.
Så jevne lag som mulig. Jevnt med spilletid
Antall spillere pr lag er 9-11
Alle som er med på kamp spiller
Forsøker oss i flere posisjoner

Fellesøkter:

1-3 ganger i uken
Ekstra økter en klasse over for noen
Hospitering opp i samråd med trenere/foreldre

Trenere og ledere

Bygge på C-lisens modul 1 og 2
Kjennskap til NFF retningslinjer for barnefotball
Oppfordrer lagleder til å ta NFF lederkurs

Sosialt:

Delta på lokale turneringer

SPORTSLIG

Mål:

Utvikle ferdigheter og fotball forståelsen
Utvikle samhandlings forståelse
Fokus på å lese spillet, øver på det
Fotball skal være gøy, vi må skape de rammene

Teknikk og taktikk:

Fokus på overblikk, spillere skal se seg om
Mye spil på trening, spill sekvenser
Spill øker mulighet til teknisk/taktisk utvikling
Øvelser med og uten mål, avgrens område
1 mot 1 til 5 mot 5, benytt konge for overtallspill
Ønsker situasjoner med overtall og 1 mot 1 i spill
Kortere sekvenser i spill, opp med intensitet

Utfordring:

Gi utfordringer til alle
Viktigste er at spillerne har det gøy, det motiverer
Kan differensiere men ikke hele tiden
Viktig at nest beste også spiller/trener med de beste



En klubb å vokse i

ØVELSER

«Sjef over ballen» Oppvarming:

Tilpass firkant, spill 3 mot 1, 4/5 mot 2
Bytte på spillerne som jager ball
Kortere intervall, intensitet viktig
9 vs 2 (Barcelona)

Føre ball på mindre områder, mye trafikk
Pasninger med bevegelse (inne i firkanter)
Pasninger med bevegelse på utsiden av firkanter

«Spill med og mot» Deløvelser:

Vi ønsker å spille fotball.

Eksempel 1:

Spill 2 vs 2, 3 vs 3 osv uten mål, føre over linje, dukkemål
Kan bruke 1-2 konger for å få flyt
Intervaller 4-6 x 2-4 min

Eksempel 2:

3 lag med 3-4 spillere, avgrenset område
1 lag jaget ball mot de 2 andre lagene. Intervall

Hoveddel:

Spill med mål.

Få på hvert lag.

3 mot 3 til 7 mot 7

Jobb med struktur i et lag. Ha en sentral midtbane spiller som alltid er åpen for pasning.

Jobbe med førsteforsvarer arbeid. Jobbe med førsteangriper arbeid.

Vi jobber mer med spillets ide ved at vi trener mer på større områder når vi spiller.

Vi må lære å snu spillet når vi gar større flater tilgjengelig, spille oss ut fra mindre områder til større åpne områder motsatt. Spillerne skal forstå dette og igangsette bevegelser som inviterer til dette.

Vi må øve på å skape overtall i områder ved at vi må bevege oss til førsteangriper sitt område.

Vi ønsker å trene på det vi ser i kamp. Kontringer, forsvare oss samlet, angripe samlet, holde ball i laget.

Generelt om ungdomsfotball (13-19 år) –

Det er lov å være god i NBK

9-er fotballen og 11-er fotballen rulles nå i gang. Overgangen fra barnefotball til ungdomsfotball kan være en utfordring for både spillere og trenere. Det er fra dette tidspunktet vi slår sammen lagene fra moderklubbene til NBK. Spill baserte treninger skal videreføres i ungdomsfotballen.



En klubb å vokse i

Spillere utvikler seg forskjellig både når det gjelder ferdigheter og fysikk. Det er viktig å motivere spillere som mangler fysikk. Man trenger eksempelvis ikke fysikk for å utvikle spillforståelse og ferdigheter.

Vi ønsker å gi et best mulig tilbud, til flest mulig, lengst mulig. Et miljø som fostrer trivsel, trygghet og vennskap. Det skal bli gitt et sportslig tilbud uavhengig av ambisjonsnivå.

Tabeller, divisjoner og sluttspill blir en del av spillet. Vi ønsker å vinne fotballkamper, men ikke for enhver pris. Langsiktige resultater (spiller sin utvikling) må være overordnet fremfor kortsiktige resultater (vinne kamper). Langsiktige resultater er å utvikle gode fotballspillere som syntes det er gøy med fotball.

I NBK ønsker vi at alle lagene i ungdomsfotballen skal søke en ballbesittende spillestil. Dette sikres gjennom at vi skal øve, i både trening og kamp, på å spille oss ut via backledet, gjennom rettvendte midtbanespillere før vi går inn på siste tredjedel. Noen ganger er det fornuftig å slå den lange direkte inn på motstanders halvdel, men vi ønsker at dette primært skal skje via spill på bakken.

Klubbens filosofi er primært å utvikle spillere som på sikt skal være gode nok til eget a-lag, eventuelt enda bedre enn som så. Vi tror at ved å sikre at våre lag har mye ball, vil spillerne få mange ballberøringer og utvikle god forståelse for spillet, noe som på sikt vil gi bedre fotballspillere i klubben. Fotball skal spilles, ikke sparkes. Vi oppfordrer trenerne i klubben til å utvikle spillere som er i stand til å spille av press selv i stressende situasjoner gjennom god ballbehandling.

Lagene er ikke bundet opp til en type formasjon, men lagene skal kunne spille en fotball som betyr mye ballbesittelse. De skal kunne spille seg ut av eget forsvar og oppmuntres til å spille ball også i situasjoner med lite rom. Fremfor mål er målet å være gode til å skape klare mål sjanser ved å tørre og utfordre, både ved ballbesittelse og god teknikk. Defensivt ønsker vi å gjenvinne ballen ved å holde et høyt press på motstanderen sin banehalvdel, ved korte avstander mellom spillerne. Ved mye ball besittelsen skal vi være det førende laget i alle faser av spillet.

Fokus i denne perioden: Utvikle spillere med definerte roller offensivt og defensivt tilpasset klubbens ønskede spillemønstre.

- Passere motspillere med ball.
- Tørre å spille av press i stressede situasjoner
- Hurtig skifte av tempo i kortpasningsspillet, gjerne med store bevegelser.
- Hurtige spill vendinger for å kunne true motstanderne offensivt gjennom ballbesittelse.
- Intensivt gjenvinningspress
- Jobbe med gode holdninger
- Spille som et godt innarbeidet lag, med gode relasjoner spillerne imellom.

Bruk gjerne treningsokta.no i planleggingen av økter. Her er det en rekke aktiviteter tilpasset den ulike aldersgruppen som kan brukes. For de mest prestasjonsbevisste spillerne våre er gjerne landslagsskolen et nyttig verktøy inn mot god trening.



En klubb å vokse i

50% regelen

I NBK skal spillere som er ta ut til kamp spille minimum 50% av kampen i ungdomsfotballen.
I turneringer skal alle spillere som er påmeldt turneringen spille 50% av turneringen.

Fritak 50%-regel

Det kan unntaksvis gjøres fritak for 50%-regel. I enkelte turneringer kan det være hensiktsmessig at lag fra klubben kan søke om fritak fra denne regelen for å kunne møte andre lag på like vilkår. Ikke alle klubber praktiserer denne regelen. På denne måten sikrer man at lag kan møte motstand på høyest mulig nivå, og enkeltspillere slipper å skifte klubb, evt hospitere, for å møte de beste. Og man legger til rette for NBK som en attraktiv klubb også for de mest ambisiøse spillerne. Det skal søkes til SU i hvert enkelt tilfelle. Ved fritak skal det kommuniseres tydelig ut til foreldre og spillere.

Fotball 13 år Vi spiller 9'er fotball

Banen er større, vi er flere spillere sammen på banen, vi nærmer oss 11 fotballen og det å spille med et system og ha spesielle arbeidsoppgaver på banen blir viktigere å forstå.

Vi skal ikke nødvendigvis ha faste posisjoner, vi ønsker at spillere får muligheten til å spille i flere posisjoner. Fotballforståelsen videreutvikles, radarparenes tid er her, den relasjonelle dimensjon (samhandling) med andre er avgjørende for å lykkes. Individualistene skal også få lov til å blomstre.

ORGANISERING

Inndeling:

Differensiering på trening er viktig
Differensierte grupper, ikke statiske
Vi kan ha første og andre lag, ta vare på alle

Spilletid:

Spilletid er viktig for alle
Samsvar mellom trening og spilletid
Er du i kamptroppen spiller du min 1 omgang

Ekstratreninger:

Oppfordrer til egentrening med ball
NBK ønsker å gi ekstra tilbud på ungdomstrinnet
Hospitering ønskes som ekstratrening

Trenere og ledere

Mål del kurs 3 og 4 gjennomføres for C-lisens

*Hovedtrener må ha c-lisens
Hvert lag bør ha: lagledere, sosialkomite,
dugnadskomite og kontoansvarlig i tillegg til
trenere*



En klubb å vokse i

Hospitering:

Eget kapittel om det (ønsket)
Årsklassen under tar kontakt
Vi er positiv til dette

Sosialt:

Skape trivsel i gruppen. Vi ønsker alle med videre

Fellesøkter:

2-4 økter i uken

SPORTSLIG

Mål:

Vi ønsker et lag i 1 div
Kamptilbud til alle spillerne

Teknikk og taktikk:

Utvikle gode fotballferdigheter, gjøre riktige handlinger/valg som er bra for laget
Jobbe med samhandling, det å tolke en situasjon sammen med andre er en grunnstein i utvikling
Tempo - intensitet, tren på intensitet som i kamp

Utfordring:

Mer fokus på system, arbeidsoppgaver
Formidle at system også er utvikling, gir muligheter
Gi spillerne mulighet til å forsøke posisjoner
Ikke se oss blind på størrelse, fart og tilslag nå

Hva skal vi utvikle videre:

Gode en mot en spiller i begge ender
Hvordan se på spillet når du ikke har ball
Hvordan tenke på valg/løsninger før du har ball
Hva tenker/fokuserer vi på når vi har ball
Gode holdninger utvikles videre

Fysikk:

Vi utvikler kondisjon når vi spiller fotball med høy intensitet i kortere intervaller

Vi må se til at spiller har god nok kondisjon
Et viktig verktøy for utvikling

ØVELSER

«Sjef over ballen» Oppvarming:

Ulike varianter av firkanter, rektangler
3 mot 1, 4-5 mot 2, 3 mot 6-7 osv
Varianter med 2 lag og 1-2 konger og skåring ved føring over linje
9 vs 2 Barcelona

«Spill med og mot» Deløvelser:

Angrep/forsvar:

- Jobbe med angrep mot forsvar (rullere spillerne)
- 4 mot 5 på et mål, større området (flere tall kombinasjoner)
- Innlegg trening med og uten overlapp og forsvar



En klubb å vokse i

- Terpe og forsvarer i 3 mot 5 situasjoner (støtte, skyve ta av fart) på mål
- Kommunikasjon (hjelp hverandre) mellom spillere, klare tydelige beskjeder, ikke bruke ordet her.
- Trene og diskutere roller på banen. Hva gjør kanter, backer, et anker på midten, keeper med i spillet
- Hvorfor vender vi spillet, motstander må forflytte seg og mister oversikt
- Ikke **for mye** formasjonstrening da det kan være både kjedelig og hemene for frihetsfølelsen på banen
- Viktigere å rettlede i situasjoner som gir forståelse for spillet, valget som ble tatt, som skal gjøres

«Spill med mot» Deløvelser:

- Spill 2 mot 2 og 3 mot 3 eller 4 mot 4 med og uten mål på avgrenset område
- Legg gjerne inn momenter som, oppspill på feilvendt spiller som slår støtte pasning skal neste pasning være fremover. Det presser frem bevegelser fremover når en støttepasning blir slått. Om ikke går ballen over til motstander laget.
- Moment der oppspill på feilvendt spiller skal resultere i at spiller må vende opp uansett med eller uten mann i ryggen og avslutte, føre ballen fremover eller sentre fremover etter vending

«Spill med mot» Ballbesittende deløvelser:

- 3 lag med like mange spillere på det enkelte lag. Avgrenset område.
- EX, spiller da 8 mot 4 på tid/intervall a si 2-3 min
- Økter der vi spiller 4 mot 4 eller 5 mot 5 + 2 frie spillere (konger) på ballbesittende lag

Hoveddel:

Vi bruker alltid mål og vi spiller 3 mot 3 til 9 mot 9.

Med 9 mot 9 blir det færre berøringer på spillerne men gir verdifull mengde med kampsituasjoner.

Viktig at vi gjør dette innimellom, kamplikt.

Høy intensitet ønskelig med kortere intervaller og med momenter som også kan bli tilført økten. Eksempel er vending av spill og backer som kommer opp, lage trekant og overtall situasjoner. Overtallsituasjoner blir ofte skapt av spillere uten ball og som oppsøker ballførere. Vi ønsker økter intervaller der fokus er pasningsspill, kontringer, defensiv organisering med mer. Viktig av vi veileder og coacher på temaet. Positiv feedback.

Fotball 14-16 år - Kvalitet, arbeidsmoral og samhold **11 er fotballen begynner**

Når vi skal gi spillere på dette alderstrinnet muligheten til å utvikle seg må kvalitet, arbeidsinnsats, tøffhet og intensitet være byggesteinen i alle øvelser og spill aktiviteter vi sammen gjennomfører. Vi som ledere, og i klubbens ånd, må vi sammen presisere og understreke hvor viktig holdninger og det å ta ansvar for egenutvikling er. Som så mye annet i samfunnet rundt oss bygges kvalitet på innsats og pågangsmot. Om de ti første skuddene går over mål kan det den neste gå inn i krysset. Når vi gjør vårt beste, og yter det vi har, hva mer kan vi da forlange av oss selv, vi har gitt det vi kaller for alt og har ikke mer å gi. Det er noe å være stolt av om du gjennomfører det.

Vi skal gå dypere inn i forståelsen av taktiske valg og tekniske utførelser. Hvorfor bruker du akkurat den finten i den situasjonen, og hvordan skaper du rom for andre, hvorfor gjør du det du gjør?



En klubb å vokse i

ORGANISERING

Inndeling:

Vi har differensierte treningsgrupper
Treningstid og sted bør være samtidig

Trenere og ledere

Hovedtrener bør ha C-lisens

*Hvert lag bør ha: lagledere, sosialkomite,
dugnadskomite og kontoansvarlig i tillegg til
trenere*

Hospitering:

Eget kapittel om det

Årsklassen under tar kontakt
Vi er positiv til dette
Rekruteringslaget (U gruppen)

Sosialt:

Skape trivsel i gruppen. Vi ønsker alle med videre

Fellesøkter:

2-4 ganger pr uke for førstelaget

SPORTSLIG

Mål:

Ønsker et lag i første divisjon for gutter og jenter

Strukturtrening og relasjoner:

Vi jobber med oppspills mønster og valg
Bevegelser på kanter, bakrom
Kontring spill, vende spill, bevegelse uten ball
Jobber videre med samhandling
Avstander i lagdeler, holde sammen

Utfordring:

Ønsker å holde på spillerne i klubben
Uansett om de vil satse eller ikke satse
Snakk med spillerne, medbestemmelse viktig
Hva skal til for at de fortsetter med fotball

Teknikk og taktikk:

Utvikle gode fotballferdigheter, gjøre riktig
handlinger/valg som er bra for laget
Jobbe med samhandling, det å tolke ensituasjon
sammen med andre er en grunnstein i utvikling
Tempo - intensitet, tren på intensitet som i kamp

Fysikk:

Vi ønsker høy intensitet og tempo i spill
Tøffhet i duellspillet viktig
Jobbe med spenst og hurtighet, egentrening for styrke er bra



En klubb å vokse i

ØVELSER

Oppvarming:

- Ulike varianter av firkanter, rektangler
- 3 mot 1, 4-5 mot 2, 3 mot 6-7 osv
- Varianter med 2 lag og 1-2 konger og skåring ved føring over linje osv

Angrep/forsvar:

- Jobbe med angrep mot forsvar (rullere spillerne)
- 4 mot 5 på et mål, større området (flere tall kombinasjoner)
- Innlegg trening med og uten overlapp og forsvar
- Terpe å forsvare i 3 mot 5 situasjoner (støtte, skyve ta av fart) på mål

- Kommunikasjon (hjelp hverandre) mellom spillere, klare tydelige beskjeder, ikke bruke ordet her.
- Trene og diskutere roller på banen. Hva gjør kanter, backer, et anker på midten, keeper med i spillet
- Hvorfor vender vi spillet, motstander må forflytte seg og mister oversikt
- Ikke for mye formasjonstrening da det kan være både kjedelig og hemene for frihetsfølelsen på banen
- Viktigere å rettlede i situasjoner som gir forståelse for spillet

Spill øvelse som deløvelser:

- Spill 2 mot 2 og 3 mot 3 eller 4 mot 4 med og uten mål på avgrenset området
- Legg gjerne inn momenter som, oppspill på feilvendt spiller som slår støtte pasning skal neste pasning være fremover. Det presser frem bevegelser fremover når en støttepasning blir slått. Om ikke går ballen over til motstander laget.
- Moment der oppspill på feilvendt spiller skal resultere i at spiller må vende opp uansett med eller uten mann i ryggen og avslutte, føre ballen fremover eller sentre fremover etter vending

Ballbesittende øvelser:

- 3 lag med like mange spillere på det enkelte lag. Avgrenset området.
- EX, spiller da 8 mot 4 på tid/intervall a si 2-3 min
- Økter der vi spiller 4 mot 4 eller 5 mot 5 + 2 frie spillere (konger) på ballbesittende lag

Avsluttende spill øvelser:

Vi bruker alltid mål og vi spiller 3 mot 3 til full banestørrelse.

Med 11 mot 11 blir det automatisk færre berøringer på spillerne men minner om kamp. Viktig at vi gjør dette innimellom, slik at det blir kamplikt. Høy intensitet ønskelig med kortere intervaller og med momenter som også kan bli tilført økten. Eksempel er vending av spill og backer som kommer opp, lage trekanter og overtall situasjoner. Overtallsituasjoner blir ofte skapt av spillere uten ball og som oppsøker ballfører.



En klubb å vokse i

Fotball 17-19 år

Det er fremdeles gøy å spille fotball

Dette er de siste 3 årene før senior fotballen. Vi ønsker og et tilbud til alle som vil spille fotball i NBK, også på dette alderstrinnet. Vi ønsker å ha flere juniorlag slik at vi klarer å favne over alle de som ønsker å spille fotball på et nivå som gir glede og mestring for den enkelte. NBK ønsker å legge til rette for at spillere skal få trene på det sportslige nivå de har tilhørighet til. De spillerne som har nivå for A-lagsfotball blir tatt med i A-troppen. Det kan være fast eller som hospitanter. I samråd mellom trenere, spiller og foreldre skal der tilrettelegges for de spillerne dette gjelder.

ORGANISERING

Inndeling:

Vi ønsker inndeling i første og andre lag
Vi har sportslig tilbud til de som ikke vil satse så mye

Trenere og ledere

Hvert lag bør ha: lagledere, sosialkomite, dagnadskomite og kontoansvarlig i tillegg til trenere

Hospitering:

A-laget

Sosialt:

Vi ønsker treningsleir for gruppen
Utvalgte turneringer
Viktig med godt og inkluderende miljø

Fellesøkter:

2-4 ganger i uken

SPORTSLIG

Mål:

Et lag i første divisjon er et mål
Vi ønsker kamptilbud til alle spillerne

Teknikk og taktikk:

Utvikle gode fotballferdigheter, gjøre riktig handlinger/valg som er bra for laget
Jobbe med samhandling, det å tolke en situasjon sammen med andre er en grunnstein i utvikling
Tempo - intensitet, tren på intensitet som i kamp

Utfordring:

- Frafall er typisk for alderen
- Vi ønsker guttene og jentene med i klubben
- De som blir med gjennom disse 3 år
- Bidrar ofte i klubben senere i livet også
- Hør hva vi som klubb kan gjøre for at de skal fortsette

Struktur og formasjonstrening:

- Vi terper på spillmønster, igangsetting
- Jobber med hvordan være kompakt
- Jobber med gjenvinning av ball
- Vende spillet, skyve som lag
- Hvordan angriper vi direkte, ta overganger



En klubb å vokse i

Fysikk:

- Vi ønsker høy intensitet og tempo i spill - Duellspillet er viktig – jobbe med spenst og hurtighet

ØVELSER

Oppvarming:

- Ulike varianter av firkanter, rektangler
- 3 mot 1, 4-5 mot 2, 3 mot 6-7 osv
- Varianter med 2 lag og 1-2 konger og skåring ved føring over linje osv

Angrep/forsvar:

- Jobbe med angrep mot forsvar (rullere spillerne)
- 4 mot 5 på et mål, større området (flere tall kombinasjoner)
- Innlegg trening med og uten overlapp og forsvar
- Terpe på å forsvare i 3 mot 5 situasjoner (støtte, skyve å ta av fart) på mål
- Kommunikasjon (hjelp hverandre) mellom spillere, klare tydelige beskjeder, ikke bruke ordet her.
- Trene og diskutere roller på banen. Hva gjør kanter, backer, et anker på midten, keeper med i å spille
- Hvorfor vender vi spillet, motstander må forflytte seg og mister oversikt
- Ikke for mye formasjonstrening da det kan være både kjedelig og hemene for frihetsfølelsen på banen
- Viktigere å rettlede i situasjoner som gir forståelse for spillet

Spill øvelse som deløvelser:

- Spill 2 mot 2 og 3 mot 3 eller 4 mot 4 med og uten mål på avgrenset området
- Legg gjerne inn momenter som, oppspill på feilvendt spiller som slår støtte pasning skal neste pasning være fremover. Det presser frem bevegelser fremover når en støttepasning blir slått. Om ikke går ballen over til motstander laget.
- Moment der oppspill på feilvendt spiller skal resultere i at spiller må vende opp uansett med eller uten mann i ryggen og avslutte, føre ballen fremover eller sentre fremover etter vending

Ballbesittende øvelser:

- 3 lag med like mange spillere på det enkelte lag. Avgrenset området.
- EX, spiller da 8 mot 4 på tid/intervall a si 2-3 min
- Økter der vi spiller 4 mot 4 eller 5 mot 5 + 2 frie spillere (konger) på ballbesittende lag
- VIKTIG: Vi må skape masse situasjoner og det får guttene og jentene gjennom spill. Vi må formidle til dem at DE MÅ TØRRE MASSE PÅ TRENING. Skal du bli god til å drible må d også forsøke å drible på trening. Ikke bare å gå for det som er sikkert ☺

Avsluttende spill øvelser:

Vi bruker alltid mål og vi spiller 3 mot 3 til full banestørrelse.

Med 11 mot 11 blir det automatisk færre berøringer på spillerne men minner om kamp. Viktig at vi gjør dette innimellom, komplikt. Bra å jobbe med helheten når vi spiller på full bane. Høy intensitet ønskelig med kortere intervaller og med momenter som også kan bli tilført økten. Eksempel er vending av spill og backer som kommer opp, lage trekkanter og overtall situasjoner. Overtallsituasjoner blir ofte skapt av spillere uten ball og som oppsøker ballfører.



En klubb å vokse i

A-lagene

A-lagene på herre og damesiden er klubbens flaggskip der spillere med ambisjoner på aldersbestemte lag ønsker å strekke seg etter. På alle nivå, også A-lagsnivå, skal spillerutvikling være sentralt. På A-lagsnivå vil det imidlertid være et mer fokus på resultatoppnåelse enn på aldersbestemte lag. Dette vil gjenspeiles i de prioriteringer som skjer spesielt i kampsituasjon. Dette vil i praksis bety at ikke alle spillere i A-lags troppen vil få like mye spilletid på A-lagsnivå, noe som må løses ved god kommunikasjon mot andre trenere, slik at alle får en tilfredsstillende kampsituasjon. Det er A-lagstrener som er ansvarlig for uttak av spillere og treningsopplegg/innhold tilknyttet A-laget. Uttak av A-tropp og treningsopplegg/innhold i forkant av sesong, samt spillerflyt under sesong, må imidlertid skje i et tett samarbeid med Sportslig utvalg.

Stjernelag i NBK

Stjernelag er et tilbud til personer med nedsatt funksjonsevne eller personer som faller utenfor ordinære tilbud av ulike grunner. Aktivitetene NBK tilbyr er fotball og boccia.

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

Praktisk gjennomføring av treninger, kamper og turneringer

I NBK trener stjernelag 1 gang pr uke. Aktivitetene skal driftes i tråd med NFF's retningslinjer for Stjernelag. NBK erkjenner at dette er en svært viktig sosial arena og møteplass for spillerne, og denne går på tvers av alder og kjønn. Spilleglede, aktivisering og sosialisering står sentralt. Verdigrunnlaget er tuftet på klubbens øvrige verdier, med Fair Play, toleranse og trygge ramme i sentrum.

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

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

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

Krav til trenere

Hovedtrenere rundt stjernelag skal være personer med erfaring / skolering i arbeid med mennesker som har nedsatt funksjonsevne. De fleste spillerne på stjernelaget har en støttekontakt. Trenere rundt lagene må ha god oversikt over kontaklinformasjon på disse, og selvsagt inkludere dem i alle



En klubb å vokse i

informasjonsskriv vedrørende kamper og turneringer. Treningsarenaen til stjernelagene er en unik arena for ungdom som vil bygge kompetanse og høste erfaringer i omgang med stjernespillere. Erfaringer viser at dette gir gjensidig læring og oppleves ekstra motiverende for spillerne. Trenerne anbefales å holde dialog med klubbens ungdomsutvalg for å rekruttere kandidater til dette.

Hovedtrenerne er ansvarlig for at det gjennomføres et årlig møte med foresatte. Dette holdes i forbindelse med sesongstart for informering og avklaringer rundt treninger, kamper og turneringsdeltagelse.