



SPORTSPLAN

Mål

Sportlige mål

- 3. div., 5. div., jr, old boys, 11er damelag
- 50% aktivandel
- Aktivitetstilbud ift. spilleres ambisjoner
- Mål om å utvikle 3. div. spillere eller bedre
- Gutte- og jentelag i alle alderstrinn

Utviklingsmål

- Spillerutvikling : Utvikle enkeltspillere i forhold til egne forutsetninger: Dommerutvikling
- Utvikling av 5 nye divisjonsdommere innen 3 år
- Trenerutvikling : Bred trenerkompetanse (C - lisens) fra G/J 12

Definisjoner og viktige presiseringer

- Barneidrett:
 - Idrettsaktiviteter for barn til og med det året de fyller 12 år
 - Barn har selv rett til å bestemme hvor mye de vil trene
 - Barn kan delta i regionale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 11 år
- Ungdomsidrett
 - Idrettsaktiviteter for aldersgruppen 13-19 år
 - I forbindelse med konkurranser, må det bl.a. vektlegges sosial aktivitet og egen utvikling

Tilbud til alle

- Breddeidrettens viktigste funksjon er å tilrettelegge for alle, uansett ferdighetsnivå. Dvs. at det skal legges til rette for et differensiert tilbud, tilpasset den aktives ferdigheter og holdninger
- Det skal legges til rette for at også aktive uten spesielle ferdigheter og/eller ambisjoner skal trives i Blindheim IL
- Alle lag skal prioritere å skape et trygt, godt og utviklende treningsmiljø for alle
- Alle lag skal også, innimellom, arrangere sosiale aktiviteter i tillegg til det rent sportslige
- Idrettsskole skal tilbys fra 5 år
- Særidretter skal tilbys fra 6 år, men for årsklassene 6-9 år skal treningstider koordineres med idrettsskolen for å unngå kollisjoner
- Det er et ønske, og skal stimuleres og oppfordres til, at unge som velger å avslutte den aktive karrieren, kan beholdes i Blindheim IL ved. for eksempel å ta på seg oppgaver som:
 - dommer
 - tillitsvalgt

Spillerutvikling

Differensiering

- Vil si at øvelser/treningsmoment tilpasses interesse, modning og ferdighetsnivå for å oppnå mestring og utfordringer. Videre at spillere på samme ferdighetsnivå til tider blir satt sammen med eller på gruppe med andre spillere på samme nivå
- Som retningslinje bør spillere ha 1/3 aktivitet med spillere på eget nivå, 1/3 aktivitet med spillere som har kommet lenger og 1/3 aktivitet med spillere på lavere nivå. Dette kan både gjøres internt i aldersgruppen eller via hospitering.
- Det er også differensiering å tilby ekstra trening for de med annen ferdighet eller ambisjonsnivå
- Differensiering skal kunne skje fra 7-8 års alderen
- HUSK: God barne- og ungdomsidrett forutsetter god differensiering!

For de med ambisjoner

I tillegg til det som er nevnt foran om hospitering og differensiering, kan det nevnes at:

- For å bli toppidrettsutøver må det trenes mye, med god kvalitet, over lang tid
- Det er viktig å begynne tidlig å trene mye for å venne seg til store treningsmengder fra tidlig alder. For å bli en toppidrettsutøver kreves det som hovedregel ca. 1.200 treningstimer, med god kvalitet, pr. år fra 12 års alderen. Dette viser at skal en bli toppidrettsutøver må en spille utrolig mye fotball utenom fellestreninger.
- Trening skal ikke være ensidig, ikke allsidig, men med variasjon relatert til egen idrett!

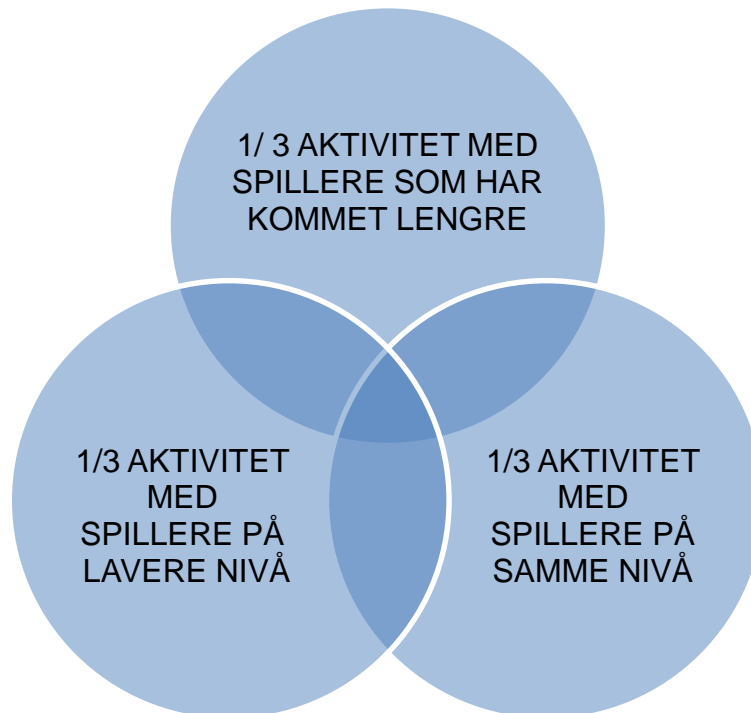


Utviklingsfokus - også i kamp

- Med utviklingsfokus menes at klubben setter enkeltspillernes utvikling individuelt og relasjonelt foran kampresultatet.
- Alle spillere skal selvsagt gjøre sitt ytterste for at laget vinner hver eneste kamp, men for klubben er det viktigere å fokusere på prestasjoner, framgang og Fair Play framfor resultatet i enkeltkamper.
- Det er viktig at klubben melder på nok lag slik at alle får et tilstrekkelig kamptilbud og et tilpasset tilbud i forhold til nivå/utfordringer.
 - I barnefotballen (opp til og med 12 år) skal det være lik spilletid for alle på egen årgang. Hospitering mulig for enkeltspillere.
 - I ungdomsfotballen (13-16 år) bør alle spillere få tilbud om minst en omgang pr. serierunde.
 - I ungdomsfotballen er det anledning til å benytte differensiert kamptilbud gjennom påmelding av flere lag i samme årsklasse.
 - I ungdomsfotballen er det anledning til å melde på og dele inn i 1. lag og 2. lag etter ferdighet. Likeså er det mulig å melde på et lag i aldersklassen over som et spillerutviklingstilbud.
 - I ungdomsfotballen kan det enkelte lag ha andre regler for spilletid, uttak, etc. i forbindelse med cuper og mesterskap. Men disse reglene skal være bekjentgjort overfor spillerne i god tid før påmelding.
- Differensiert spilletid må utøves med stor grad av KLOKSKAP, dvs. at en i kamp sørger for at flest mulig får spille mest mulig på sitt ferdighetsnivå. For eksempel i en kamp hvor et lag leder klart, bør de "nest beste" få rikelig med spilletid. Og tilsvarende i kamper hvor det er jevnt eller at et lag ligger under, bør de "beste" få rikelig med spilletid. På samme måte er det anledning til å se flere kamper under ett, dvs. at mot gode motstandere kan de "beste" få mer spilletid enn de "nest beste", og omvent mot svakere motstand i andre kamper.
- Husk at alle utvikler seg forskjellig – noen utvikler seg tidlig mens andre kommer sent. Derfor er det også i et spillerutviklingsperspektiv viktig å beholde flest mulig lengst mulig.
- Trener/trenerteam er suveren i laguttak

Hospitering i BILFOT

Besøk hos en annen treningsgruppe for å gi endret utfordring eller mengde i forhold til normal treningsgruppe.

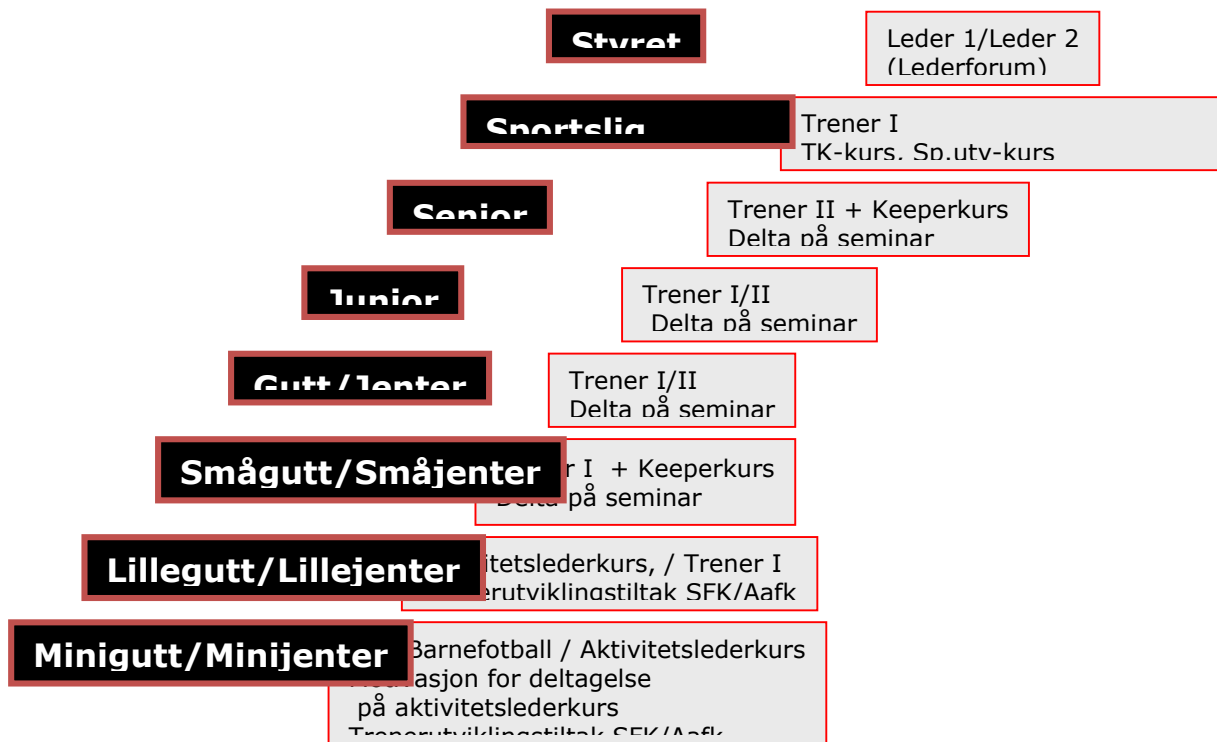


- Hospitering er ett utviklingsorientert tilleggstilbud, som skal sees i sammenheng med at prinsippene rundt differensiering i trening gir best utvikling for den enkelte utøver.
- Hospitering innstilles normalt av treneren på spillerens alderstrinn, eventuelt av Trenerkoordinator/spillerutvikler.
- Hospitering iverksettes/avklareres av/med TK/sportslig, foreldre, spiller og trenerne på de involverte lag.
- Hospitering i er ett tilpasset tilbud for enkeltspillere i alderen 9-19 år.
- Spilleren følger treninger på eget alderstrinn og hospitering er et supplement.
- Hospitering forankres i alle involverte grupper før oppstart.
- Som hovedprinsipp legges til grunn at 3 treninger = 1/1,5 kamper pr. uke (og ingen bør spille mer enn 3 kamper på 2 uker)
- En bør også vurdere omvendt hospitering i treningssammenheng der spillere hospiterer nedover i alder.
- Ved vurdering av muligheten for hospitering må individ settes i fokus og barrierer i form av alder og kjønn brytes ned.
- Ved vurdering av hospitering skal ikke bare fotballnivå vurderes, en må ta hensyn til tid, vennekrets, holdning, mengde, fysikk, alder mentalt, gruppe en hospiterer til osv.
- Viktig at alle involverte har sterk fokus rundt det å være utviklingsorientert og ikke posisjonsorientert eller resultatorientert.
- (Gjelder både lag en hospiterer fra og til)
- God hospitering krever god planlegging, god oppfølging samt kontinuerlig evaluering.
- Ved ekstern hospitering må det foreligge skriftlig godkjenning fra moderklubb for at spiller skal være dekket av gjeldende forsikringsordninger

Farer ved hospitering:

- Det blir for stor belastning for hospitanten.
- Nivået er for høyt slik at hospitanten ramler ut av flytsonen.
- Hospitanten får "nykker".
- Dersom flere hospiterer samtidig, kan nivået forandres.
- Hospitant forlater et trygt miljø og går inn i et nytt. Her er det viktig at hospitanten blir tatt godt i mot, finner venner og kommer inn i det nye miljøet.
- Dersom hospitanten får tilbud om å spille kamp, går dette ut over spilletiden for andre. Dette kan føre til "gnisninger" og at frafallsproblematikken slår inn.
- Vi "mister" hospitanter som går "tilbake" til ordinær treningsgruppe grunnet dårlig kommunikasjon.

Trenerutvikling





Utstyr

Anlegg og fotballutstyr

Anlegg

- Blindheim idrettspark består av 2 kunstgressbaner og 1 gressbane. Anlegget holdes ved like av ansvarlige i fotballgruppen, og det skal etableres rutiner for kontinuerlig kontroll av kvalitet på mål, kjepler og annet utstyr på anlegget. Dette skal sikre at spillere og trenere møter et ordentlig og flott anlegg hver dag på trening og i kamp.

Fotballer

- Detaljert utstysplan under har som hensikt å sørge for at lagene alltid har minst 1 god fotball pr. spiller. Vi deler fotballene opp i 4 kvaliteter:
 - Match
 - Kvalitet 1 - god og slitesterk
 - Kvalitet 2 - myk, lett, ikke særlig slitesterk
 - Kvalitet 3 – billig, ikke veldig god
 - Baller av kvalitet 3 skal i utg. punktet bare brukes som reserveløsninger dersom lagene selv roter bort baller eller lignende.

Drakter og utstyr

Drakter

Utstysplanen under gir retningslinjer for utdeling og innbytte av drakter. I aldersgruppen 7-9 år holder klubben drakter, mens spillere/foreldre selv må holde strømper og shorts. Fra 10 år og oppover holder klubben hele draktsett. Supplering av shorts og strømper utover tidspunkt for utdeling av nye drakter, må spillere/foreldre selv ta seg av.

Medisinutstyr

Det er et absolutt krav at alle lag skal ha godt førstehjelpsutstyr. Det er treners ansvar å sørge for at dette er med på alle treninger og kamper.

Annet utstyr

Fordeling og ajourhold av det meste av utstyr fremgår av planen under. Ved innkjøp av fellesutstyr (ballvegger eller lignende) skal trenerforumet være med og vurdere dette.

Cuper

Cuper - generelt

- Som utgangspunkt skal det være mest mulig forutsigbarhet og likebehandling når det gjelder cupdeltakelse.
- Cupdeltakelse skal være med på å bygge klubb og "bryte" ned grensene mellom lagene, både i forhold til alder og i forhold til kjønn.
- Samtidig er det viktig at det er en viss progresjon i "cupopplevelsene".
- Det er viktig å sørge for en så god og samkjørt sosial gruppe som mulig innenfor hvert lag før en tar steget over i ungdomsfotballen. Derfor kan en cup med overnatting og gode muligheter for sosialisering både for spillere og foreldregruppe, være et viktig bidrag i så måte.
- Klubben legger føringer, men det er opp til det enkelte lag å vurdere hvor mange og hvilke cuper som passer.
- Det enkelte lag dekker utgifter til cup. Unntak: utgifter til Tafjord-cup blir dekket av klubben for de lag dette er aktuelt for.
- Det er lagene selv som organiserer cupdeltakelsen.

Cuper - retningsgivende

- Lag i 6 til 8 års klassene :
 - Bør delta i 1-2 cuper i tillegg til miniturneringene gjennom kretsen
 - Fortrinnsvis cuper innenfor kretsgrensene (f. eks. Ergo Cup, Stordalscup, Bendit Cup)
 - Fortrinnsvis 1 dags cuper
- Lag i 9 og 10 års klassene :
 - Bør delta i 2-4 cuper i tillegg til miniturneringene gjennom kretsen
 - Fortrinnsvis cuper innenfor kretsgrensene (f. eks. Ergo Cup, Stordalscup, Bendit Cup)
 - Fortrinnsvis 1 dags cuper
- Lag i 11 og 12 års klassene:
 - Bør delta i 3-5 cuper i tillegg til vanlig seriespill
 - Fortrinnsvis cuper innenfor kretsgrensene eller nabokretser (f. eks. Ergo Cup, Grodås Cup, Nordfjordcup/Stryn, Selje Cup, Molde)
 - En av cupene bør være med overnatting
- Lag i 13 og 14 års klassene:
 - Bør delta i 3-5 cuper i tillegg til vanlig seriespill
 - 1-2 av cupene bør være utenfor kretsgrensene (f. eks. Sognefjord Cup/Sogndal, Hydro Cup/Sunndal)
 - Minst en av cupene bør være med overnatting
 - Bør også delta i innendørscuper/futsal
- Lag i 15 og 16 års klassene:
 - Bør delta i 2-4 cuper i tillegg til vanlig seriespill
 - Delta i en nasjonal eller internasjonal cup (f.eks. Norway Cup, Dana Cup, Gothia Cup)
 - Bør også delta i en regional cup i tillegg – gjerne vinterstid
 - Bør delta også i innendørscuper/futsal



Organisering

Organisering av sportslig tilbud

- Frivillighet, betaling/stillinger, tillitsvalgt, foreldrerolle
- Ikke bruk av foreldre som hovedtrener > 12 år (hovedregel, kompetansekrav i bunnen)
- Stillings/funksjonsbehov:
 - Anlegg og vedlikehold (håndteres av styret)
 - Treneroppgaver 12 år og oppover
 - Aktivitetstilrettelegging
 - Sportslige arrangement, planarbeid og medressurs
 - Utnyttelse av treningstider/logistikk (håndteres av Randi Skovly)
 - Idrettstilbud/fritidsskole/SFO
 - Etterlevelse av sportsplan
 - trenerutviklin

Roller

- Tillitsvalgte
 - Skal primært være tilretteleggende rundt kamp- og treningssituasjon (utstyr, bane, dommerhåndtering) samt sosiale tiltak
- Foreldre
 - Bidragsytende rundt kjøring, tilstedeværelse på treningsfelt, oppmuntring, involvering i dugnader og inntektsbringende aktiviteter
- "Eksterne" og betalte hovedtrenere
 - Skal som hovedregel gjelde for alle lag fra smågutte/småjente
 - Som hovedprinsipp bør en ha maks 8 spillere pr. trener i barnefotball og 10 spillere i ungdomsfotbal



Problemløsning

- Sportslige problemstillinger som ikke kan løses desentralt skal håndteres iht retningslinjer angitt i sportsplan, og håndheves enten av sportslig utvalg eller sportssjef (hvis besatt)
- Som hovedprinsipp bør gjentakende problemstillinger løftes opp til sportssjef/sportslig utvalg i en tidlig fase – for å unngå slitasje hos trenerstab
- Stilling
- Heldagsstilling med hovedfokus på gjennomføring av sportsplan, treneroppgave for definert alderstrinn (mest mulig på dagtid), evt. også noe sponsoraktiviteter som delfinansering av egen stilling
- Stillingsbenevnelse: Sportssjef
- Rapportering: Til sportslig utvalg
- Oppsummering - Handlingsplan
- Gå gjennom sportsplan med alle lag
- Styrke det sportslige gjennom "Sportssjef"
- Oppgradere trenerkompetansen
- Innføre eget system for å få oversikt og rettferdighet rundt drakter og annet fotballutstyr
- Utvikle flere dommere
- Samarbeid med AaFK mht hospitering
- Implementere hospitering på de ulike lag
- Gå gjennom sportsplan med foreldre