Sportsplan 2020-2023

ARNA-BJØRNAR FOTBALL

INNHOLD

INNHOLD

Sportsplanens ambisjon 3
Klubbens sportslige mål 5
Visjon og verdier 7
Aktivitetsårshjul 8
Treningstider (kriterier) 9
Holdninger og verdier 10
FAIR-PLAY-tiltak 11
Sportslige roller 13
Kvalitetskrav til trenere i AB 14

BARN

Utviklingsløp - barn 16
Det første året 17
Generell info - BARN 21
Generell info - UTSTYR 24
Øvelsesbank - barn 25

UNGDOM

Ungdomsfotball 27
Sammenslåing av soner 28
Generell info - ungdom 29
Øvelsesbank - ungdom 32
Utviklingsløp - jenter 33
Spillerflyt - jenter 34
Utviklingsløp - gutter 35
Spillerflyt - gutter 36
Spilleroppfølging 37
Differensiering 38
Turneringsprinsipper (cuper) 39
Nøkkelpersoner (sport) 41
Overganger 42
AB akademiet 43
Dommere 44
Keeperutvikling 45

SPORTSPLANENS AMBISJON

En sportsplan skal være et “levende” dokument, vi lever i tiden og må kunne forandre oss i takt med den, nye tanker og ideer skal forankres i sportsplanen kontinuerlig.

Klubbens sportslig aktivitet skal gjenspeiles i den nye sportsplanen.

Det skal være enkelt å finne frem samt at informasjonen er tydelig og klar, vi har som klubb en ambisjon om å følge opp hvert enkelt trenerteam slik at det lages planer som er i tråd med klubbens mål.

Vi har også en ambisjon om at vi skal arbeide tilnærmet likt i alle soner og at vi skal samarbeide fra dag en for å trekke veksler på hverandre i fotballfaglige spørsmål, men ikke minst fordi vi ønsker å sosialisere og ufarliggjøre samarbeid på tvers av sonene våre.

Sportsplanen skal synliggjøre våre utviklingsprosjekter som Proffstien på jentesiden og spillerutviklingstiltak på guttesiden.

I sportsplanen finnes en link til en øvelsesbank hvor trenerne skal hente øvelser fra, disse arbeider vi for å få digitaliserte, det visuelle er mye lettere å forstå. Øvelsene er ikke tilfeldig valg men del av en plan om hvordan vi som klubb skal fremstå med en klar fotballfilosofi, og være lett gjenkjennelig på alle lagsnivå.

Vår plan om oppfølging av alle trenerteam er ambisiøs men samtidig svært viktig, derfor håper vi at alle som har en sportslig rolle rundt våre aldersbestemte lag har en positiv og engasjert holdning til å utvikle seg og trenerteamet til å bli en sportslig og sosial arena der både barn og voksne trives.

SPORTSUTVALGET

KLUBBENS SPORTSLIGE MÅL

Sportslig visjon:

- Arna-Bjørnar skal være Nordens beste utviklingsklubb - på sitt nivå.

Sportslig målsetting for Toppserien

- 2/3 av toppserietroppen skal være egnutviklede spillere*.
- Arna-Bjørnar skal til enhver tid ha minimum 1 spiller på alle norske landslagsnivå.
- Arna-Bjørnar skal ha minimum 2 egenutviklede spillere* ute i europeiske topp 4-ligaer.

Sportslig målsetting for herrelaget

- 2/3 av herrelaget skal være egnutviklede spillere*.
- Arna-Bjørnar skal ha minimum 1 egenutviklet spiller* på alle serienivå over eget A-lag.
- Arna-Bjørnar skal kvalifisere seg til første runde i NM årlig.

Sportslig ambisjon for jenter/gutter

- Arna-Bjørnar skal årlig kvalifisere seg til Telenorcup 16/19 NM på alle nivå.
- Arna-Bjørnar skal ha fotballtilbud til alle.

** Egenutviklede spillere er definert etter FIFAs retningslinjer; en spiller som har vært i klubben minimum 3 år mellom alder 16-21 år.*

Vi skal nå vår ambisjon for sportslig utvikling ved å styre etter noen hovedprinsipper

- Prosessene skal være klubbstyrte, det skal ikke være rom for trenere å finne løsninger som ikke er i samsvar med klubbens mål og verdier.
- Vi skal jobbe i team for å kunne gi alle spillerne gode og differensierte treninger, vi skal aldri være alene med barna for å kunne ivareta kvalitet og trygghet.
- Alle trenere/ledere skal levere godkjent politiattest før de starter sitt virke i klubben (ufravikelig).
- Vi skal ha et utviklingsfokus, ikke et resultatfokus, vi skal ha et godt differensiert opplegg rundt spillerne slik at flest mulig føler mestring og passende mengde utfordringer, og gjennom det få motivasjon til å fortsette med fotball i lang tid.
- Spillere med ferdigheter som kvalifiserer til plass på 1ste-lag i eldre årganger skal utfordres til å trene og eventuelt flyttes opp for å få en bedre tilpasset treningshverdag sett opp imot eget ferdighetsnivå.
  Hvilke spillere som skal utfordres vil være et samspill mellom lagstrener og utviklingsansvarlig på jentesiden og trenerkoordinator på guttesiden.

Arna-Bjørnar skal hjelpe/legge til rette for at alle trenere og lag lager gode årsplaner/ månedsplaner/ukeplaner med fokus på øvelser fra våre øvelsesbanker.

Sparebanken
Vest
99
99
SELECT

VISJON OG VERDIER

KLUBBENS VISJON:

Arna-Bjørnar Fotball
skal være en drivkraft i lokalmiljøet!

Identifisert ved:

- **Engasjement**
- **Idrettsglede**
- **Offensiv satsing**

KLUBBENS VERDIER:
(de tre viktigste)

Initiativ:

Arna-Bjørnar Fotball skal gå foran. Vi skal vise at vi kan, tør og vil!

Inkluderende:

Vi skal ha plass til alle!

Samhold:

Vi skal være stolte av klubben og det vi skaper sammen!

AKTIVITETSÅRSHJUL

AKTIVITETSÅRSHJUL

JANUAR

- 26 Påmelding Telenorcup (G/J 16-19)
- ? Grasrottrenerkurs 1
- ? Trenerforum 1 (sesongplanlegging)
- ?

FEBRUAR

- 10 Seriepåmelding 7er senior
- 20 Seriepåmelding Barn&Ungdom
- ? Grasrottrenerkurs 2 (3, 4)
- ?

MARS

- ? ÅRSMØTE I ARNA-BJØRNAR
- ? Klubbdommerkurs
- ? Oddvar Bjelde vårcup
- ? Trenerforum 2 (øvelsesbank/planlegging)
- ? Kampmøter NFF (8-9 år)

APRIL

- ? Nye treningtider (ute - oppstart ift. påske)
- ? Sesongplanlegging dommere/kamptildeling
- 26 Serieturnering 1 (7-åringene)
- ?

MAI

- 24 Serieturnering 2 (7-åringene)
- ?

JUNI

- 7 Serieturnering 3 (7-åringene)
- ? VOSSCUP
- ? Lerum cup (Sogndal - 10-12)
- ? Proffuken (AB proffstien)
- ? Sørcup (Kristiansand - 13-14)
- 20 3v3-turnering for 6-åringene
- ?
- ?

JULI

- 12 GOTHIACUP (AB Proffstien)
- 20 DANACUP (15-19)
- ?
- ?

AUGUST

- 10 TINE fotballskole (AIP)
- 20 Informasjonsmøte 6-åringene (AIP)
- 23 Serieturnering 4 (7-åringene)
- ?

SEPTEMBER

- ? Oppstartsmøte 6-år (se sportsplan)
- ? Barnefotballkvelden (tilpasset AB)
- 13 Serieturnering 5 (6-7-åringene)
- ?
- ?

OKTOBER

- ? Trenerforum 3 (sesongoppsummering)
- ? Evalueringsmøter på lag/gruppenivå
- 18 Serieturnering 6 (6-7-åringene)
- ? Jenteakademiet 1 (oppstart)
- ? NFF fotballskole (jenter 13) soneuttak

NOVEMBER

- 6 ODDVAR BJELDE HØSTCUP (6-8. NOV.)
- 20 Påmelding OBOS vinterserie senior
- 20 Jenteakademiet 2

DESEMBER

- 15 Påmelding seriespill (senior 11er)
- ? Fellesmøte med trenerteamene
- ? Jenteakademiet 3
- ?
- ?
- ?

Kriterier for tildeling av treningstider i Arna-Bjørnar

Arna-Bjørnar tildeler treningstider til alle lag både i og utenfor kampsesong, 1. november for all vintertrening (ute og inne) og ca 1. april for utetrening kampsesong.

Garnes + tennisbane, Ytre Arna + 5er bane og Ådnamarka:

Treningsdager i sesong: mandag, onsdag, evt. fredag.
Kampdager: Tirsdag og torsdag.

11:30 – 16:00:	Akademi/FFO tid.
16:00 – 17:00:	Ledig treningstid (Garnes og Ytre Arna).
17:00 – 18:00:	Barnefotball (6-8år) – 1 fotballøkt á 1 time per uke.
17:00 – 19:00:	Barnefotball (9-12år) – 2 fotballøkter á 1 time per uke.
17:00 – 22:00:	Ungdomsfotball (13 – 16 år) – 2 fotballøkter á 1,5 t/uke. Ungdomsfotball (17 -19 år) og Senior – 2-4 fotballøkter á 1,5 t/uke.

Utenfor sesong aldersgr. 6-16 år:

- Treningstider fordeles etter samme prinsipper, men torsdag blir også treningsdag i tidsrommet 16:30 – 22:00.
- Garnes og Ytre Arna blir brukt til treningskamper i ledige tider tirsdag/tors dag (17:00 – 22:00) eller i treningstid.

Reservebane: Ytre Arna Gress.

- Mulig for ungdoms/seniorlag å søke om 1 trening i uken i perioden Mai – September.
- Lagleder/Trener søker til klubb → klubb søker til kommunen → ingen trening uten kommunal godkjenning.

Bruk av Arna Idrettspark hele året:

Prinsipper:

- Brukes som treningsbane for klubbens lag alle ukedager.
- Brukes som kampbane for prioriterte lag i helg.
- Nasjonale og regionale kamper/stevner skal prioriteres framfor trening også i ukedager.
- Unngå maskinbrøyting vinterstid – skåner banen.
  Garnes på brøyteliste for å sikre klubbaktivitet om vinteren.

Treningstider Arna Idrettspark:

08:00 – 10:00:	Toppfotball Arna VGS
10:00 – 14:00:	Proffdag – Toppserien.
14:00 – 16:00:	Akademi/FFO
16:30 – 18:00:	Toppserien/Proffstien/U14/U16
18:00 – 19:30:	Toppserien/Friidrett/Proffstien/MSA/U16
19:30 – 21:00:	MSA/Friidrett/Proffstien/U19/U16

Garderobene:

- A-lag senior har 1. prioritet på sin hjemmegarderobe.
- Toppserielaget skal ha tilgang på møterom 30 min i forkant av hver trening.

FAIR PLAY - HOLDNINGER OG VERDIER

Arna-Bjørnar er sertifisert som kvalitetsklubb og har som krav opprettet et fair play-utvalg som har fokus på at vi som klubb gjennomfører alle våre kamper og arrangement i fair play-ånd, og at alle våre trenere og spillere har gode holdninger og viser respekt for alle i gruppen.

Vi er alle ambassadører for klubben når vi er ute og reiser og når vi tar imot våre motstandere, derfor vil det alltid være et bakteppe med fair play logo. Vi skal alltid tenke oss om to ganger, og vi skal alltid veie den fine balansen mellom positivt engasjement og resultatfokus.

Når vi ønsker å være en drivkraft i lokalmiljøet så forplikter dette på alle nivå å være lojal mot klubbens verdier, vi ønsker å ta på oss en rolle som skal gi bydelens barn og unge ikke bare en trygg og god oppvekst, men vi ønsker å være med å lage gode samfunnsborgere i fremtidens Arna gjennom vårt arbeid med holdninger og verdier.

Fair play

Fair play og respekt skal ligge i bunn av all aktivitet, og Arna-Bjørnar som klubb har gode planer for hvordan vi skal omgås hverandre både på og utenfor banen. Vi skal innarbeide rutiner som kvalitetsikrer at alle involverte i trening og kamp har kunnskap om hvordan vi i vår klubb skal opptre i forhold til hverandre og våre omgivelser. Arna-Bjørnar skal gjennom målrettet innsats bli oppfattet som et sted det er trygt å være i og kjekt å besøke.

Fotball for alle

Arna-Bjørnar har som mål å være en inkluderende klubb som skal ha plass til alle. Vi skal tilrettelegge for at alle uavhengig av etnisitet, kjønn og økonomi skal få ta del i fotballfellesskapet til Arna- Bjørnar.

For barn med fysiske og psykiske utfordringer har vi tilbud som tilrettelegger spesielt med tanke på de utfordringer barna har, disse har en kamparena gjennom “stjerneserien” i NFF Hordaland.

For at våre medlemmer skal oppleve tilhørighet må vi ha et tydelig fokus på lagsmiljø og trivsel. Hva som motiverer kan være ulikt fra individ til individ men det er lite sannsynlig at noen vil bruke sin fritid i et miljø hvor de ikke trives.

FAIR-PLAY-TILTAK

Fair play-tiltak i Arna-Bjørnar Fotball

Som en del av fair play-arbeidet i Arna-Bjørnar har barne- og ungdomsstyret bestemt at klubbens lag på barne- og ungdomsnivå skal gjennomføre ulike tiltak i forbindelse med hjemmekampene.
"Ta imot dommer og ønske han/hun velkommen"

Fair play i spillergruppen:
Gjennomføre et møte/samtale om fair play med spillergruppen i forkant av vårsesong og høstsesong.

Fair play-møte før kamp:

Dette skal gjennomføres i forkant av alle kamper i NFF Hordaland fotballkrets. Hjemmelagets trener tar initiativ til et kjapt møte mellom trenere og dommer der man blir enige/minner hverandre på hvilke "regler" som gjelder for kampen (høyt press ved igangsetting, utspillsregel, tilbakespills-regel etc.), og hvilke rammer man ønsker (fair play-hilsen før og etter kamp, foreldre på en side og spillere/laglederbenk på motsatt side, enighet om å støtte dommer etc.).
...se for øvrig vedlagte instruks for fair play-møte fra NFF!

Kampvertordning:

Alle lag stiller med kampverter (en eller to) på alle hjemmekamper. Foreldregruppen engasjeres på rundgang. Kampvertene skal bære gule kampvertvester.

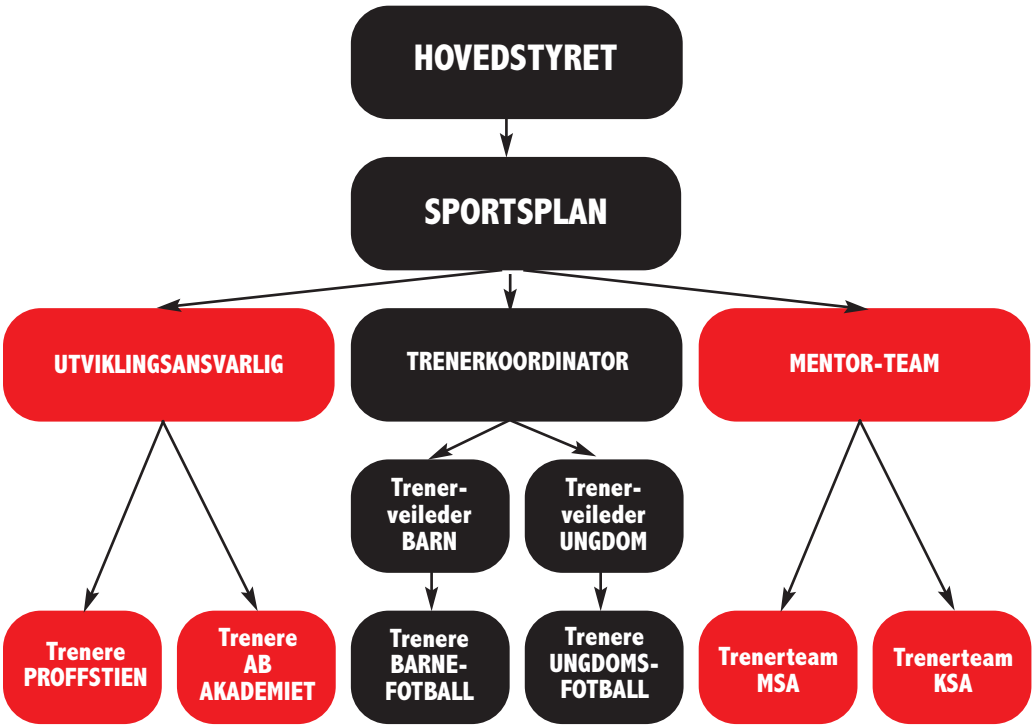
Kampvertenes oppgaver er blant annet:

- Å ta imot bortelaget og ønske dem velkommen, vise hvilken bane det skal spilles på, hvor toalettene er etc.
- Ta imot dommer og ønske han/hun velkommen.
- Oppfordre til at tilskuere plasseres på motsatt side av lagene/trenerbenken, og holder fornuftig avstand til sidelinjen.
- Oppfordre til positive heiarop, ta kontakt hvis tilropene fra sidelinjen mot spillere eller dommer skulle være av upassende karakter.

Foreldreengasjement er viktig og kan være avgjørende for barnas fotballkarriere, derfor kan trivselstiltak rettet mot foreldregruppen ha stor verdi. Tiltak av sosial karakter i form av foreldrefester/turer/cuper gir sterkere forankring i gruppen, og vi får foreldrene til å bli viktige støttespillere for at barna ikke skal slutte med fotball. Frafallsproblematikk har ikke enkle svar men ved å ikke bare ha fokus på barna, men ha fokus på å skape en sosial viktig arena for foreldrene kan være et viktig bidag i denne sammenheng.

På kampdag vil vi skape en god tribunekultur, for å øke trivsel kan lagene ha åpen kiosk og selge kaffi, kjeks, frukt, kaker etc., dette ikke bare øker trivselen for publikum, det gir også penger i lagskassen.

SPORTSLIG ORGANISERING



Arna-Bjørnar Fotball har som mål å utvide og videreutvikle alle våre trenerteam, dette skal bli synlig ved å heve formell sportslig kompetanse, samt å inspirere og følge opp treningshverdagen til lagene våre.

SPORTSUTVALG

utformer en sportsplan som kontinuerlig revideres og årlig godkjennes av Hovedstyret. Sportsplanen er styrende for all sportslig aktivitet i klubben. Med utgangspunkt i sportsplanen utformes spillkonsept og øvelsesbank som trenerverktøy for å sikre god aktivitet på alle nivå.

Sportslig utvalg: «Utvalget skal bestå av representanter fra alle klubbens avdelinger, ha sportslig kompetanse (formell/reell) og ansvar for at sportsplanen etterfølges. Spørsmål eller uklarheter knyttet til sport som skal/bør inn i klubbens sportsplan skal behandles og sendes til klubbens hovedstyre for endelig vedtak. En representant fra sportslig utvalg sitter i og rapporterer til hovedstyret»

SPORTSLIGE ROLLER

TRENEREKOORDINATOR:

«Har ansvar for at arbeidet til trenerveiledere og trenere i barne og ungdomsfotballen innehar rett kompetanse og jobber etter sportsplan og øvelsesbank». Er medlem av klubbens Sports-utvalg.

(Se klubbhåndbok)

UTVIKLINGSLEDER:

«Har ansvar for at arbeidet til trenere/spillerutviklere i Proffstien og AB Akademiet innehar rett kompetanse, og jobber etter sportsplan (Toppfotball), både internt og regionalt». Er medlem av klubbens Sportsutvalg.

(Se klubbhåndbok)

TRENERVEILEDER:

«Ansvarlig for å følge opp klubbens trenere i barne og ungdomsfotballen ute på feltet»

(Se klubbhåndbok)

SPORTSSJEF BREDDE:

«Er en del av klubbens administrasjon og har ansvar for påmelding av lag til serie, påmelding til kurs, overganger og planlegging og gjennomføring av diverse arrangementer».

Er medlem av sportslig utvalg.

(Se klubbhåndbok)

KVALITETSKRAV TIL TRENERE I AB

Dersom du ønsker å være trener for et barnelag i Arna-Bjørnar er det spesielt fire menneskelige kvaliteter vi anser som suksessfaktorer for å kunne oppnå NFF sine mål om flest mulig - lengst mulig - best mulig.

STRUKTURERT

Det er avgjørende at en får gruppen til å fungere fra dag en, vær tydelig, still krav til deltakelse, vær godt forberedt til alle treninger, få til et godt samarbeidsklima i trenerteamet. Bidra til at teamet lager egne treningsplaner og jobber i takt med klubbens årshjul. En disiplinert gruppe med respekt for trenere og medspillere gir gode arbeidsvilkår, og danner et grunnlag for å skape en utviklingsarena som alle kan trives og vokse i.

TYDELIG

Vær tydelig overfor både spillere og foreldre om hvilke regler som gjelder, ofte blir trenerhverdagen forstyrret ved at noen opplever urettferdighet, har man tydelige regler får man gode arbeidvilkår.

ENGASJERT

Trenerne i Arna-Bjørnar skal/må være engasjerte, dette er kanskje det viktigste kravet vi ser etter når vi skal velge trenere. En pedagogisk og god fotballveileder har en engasjert og positiv tilnærming til spillergruppen, husk at det visuelle er lettere å fange opp enn det verbale.

NYSGJERRIG

For Arna-Bjørnar er det viktig at du som trener ønsker å formalisere dine fotballkunnskaper gjennom interne eller eksterne kurs. Å ha en nysgjerrig tilnærming inn mot vår øvelsesbank og hvordan du kan planlegge gode øvelser og treninger inn i gruppen din. Være positiv til å ta del i klubbens Trenerforum for å hente råd og inspirasjon fra klubbens trenermiljø.

BARN

6 - 12 ÅR

UTVIKLINGSLØP - BARN

Alder	6-7 år	8-9 år	10-11 år	12 år
Arena:	Ballsidighet i sonen	Fotball i sonen	Fotball i sonen	Bli kjent på tvers av sonene
Kampform:	3er fotball	5er fotball	7er fotball	9er fotball
Antall treninger:	1 fotballtrening	1 fotballtrening	2 fotballtreninger	2 fotballtreninger
Ekstra tilbud:	FFO 1-2/uken Lørdagstrening i sonen	FFO 1-2/uken Lørdagstrening i sonen	Akademi 2/uken Lørdagstrening i sonen	Akademi 2/uken Lørdagstrening på tvers av sonene
Aktivitetsform:	Lek, konkurranse og spill	Lek, konkurranse og spill	Konkurranse, øvelse og spill	Konkurranse, øvelse og spillpreget
Teknisk fokus: **Utvikle barn med et bredt ferdighetsregister med ball**	**1000 ballberøringer pr. spiller pr. trening** Treninger som fokuserer på føring av ball og å skyte på mål i lek og spillform. Spill minst 50% av treningen (3v3)		**1000 ballberøringer pr. trening** Treninger som fokuserer på føring av ball og å skåre mål i lek, konkurranse og spillsituasjoner. Spillsituasjonene skal tilby spillerne et klima med flere alternative valgmuligheter. Spill minst 50% av treningen (2v2)(4v4)	
Fysisk fokus: **"Utvikle barn med gode koordinative ferdigheter og evnene til å spurte ofte"**	Treningen bygger på lekpregete øvelser der barna blir utfordret koordinativt og må løpe/spurte mye helt uten å tenke over at de gjør det.		Treningen bygger på lek og konkurransepregete øvelser der spillerne blir utfordret koordinativt og må løpe/spurte mye helt uten å tenke over at de gjør det. Hver øvelse bygger på et miljø eller regler der spilleren må ta hurtige valg i fart eller ofte akselerere/deakselerere.	
Taktisk fokus: **"Skape interresserte barn som har opplevd glede og mestring gjennom fotball og er nysgjerrige på å teste ut nye ferdigheter uten frykt for å feile"**	Forsterke spillernes positive opplevelse gjennom å feire alle mål som blir skåret, la alle komme med hva de synes er gøy etter treningen og avslutte treningen med "high five eller lignende"	Forsterke spillernes positive opplevelse gjennom å feire alle mål som blir skåret, la alle komme med hva de synes er gøy etter treningen og avslutte treningen med "high five eller lignende". Bruke triksing som en "hjemmelekse" som skaper nysgjerrighet og egentrening for ferdighetsutvikling. Ny ferdighetsoppgave hver uke.		
Mentalt fokus: **"Utvikle spillere med høy grad av tilstedeværelse og innsats som kommer på trening for å gjøre det mulig for alle i gruppen å utvikle seg som fotballspillere"**	Skap tydelige rammer og tilhørighet til reglement ved å la spillerne repetere deres felles relement i forkant av hver trening. Oppretthold konsentrasjon og høy aktivisering ved å unngå kø og for mye prat.		Skap tydelige rammer og tilhørighet til reglement ved å la spillerne repetere deres felles relement i forkant av hver trening. Oppretthold konsentrasjon og høy aktivisering ved å unngå kø og for mye prat. La spillerne ofte delta i å evaluere eget fokus, tilstedeværelseinnsats og hvordan å forbedre det.	

3v3 - ARRANGEMENT FOR 6-ÅRINGENE

- Arna-Bjørnar arrangerer 3er-turnering på Arna Idrettspark for 6-åringene som skal begynne på skolen til høsten. Arrangementet må finne sted før sommerferien fortrinnsvis i midten av juni. Invitasjon går ut fra administrasjon til alle barnehager og synliggjøres på alle klubbens sosiale medium.
- Arrangementet er viktig for at vi skal får synliggjort vårt tilbud til 6-åringene. Det vil også gi oss en god pekepinn hvor stort kullet er, og om det er noen av våre soner som står i fare for å ikke å få etablert tilbud for begge kjønn. Det gir oss mulighet til å sette inn tiltak for om mulig å få rekruttert inn flere barn i området.
- Vi ønsker å bli kjent med foreldregruppen, er det mange engasjerte foreldre som ønsker å være med eller må vi sette inn tiltak for å få på plass et trenerteam. Har vi nok foreldre i alle soner og hvordan er det med formell- og reell- fotballtrenerkompetanse. Kartlegging på dette området gir oss mulighet til å sette inn tiltak i de enkelte gruppene/områdene på et tidlig stadium.
- Møtet gir oss mulighet til å synliggjøre hva det vil si å være trener i Arna-Bjørnar, hvilke krav vi stiller og hva oppgaven går ut på. Ved å få en oversikt over kompetanse og interesse i gruppen kan vi allerede på oppstartmøtet i august ha på plass et trenerteam for både jenter og gutter i alle våre soner.

OPPSTARTSMØTE

- Avholdes på AIP i slutten av august, rett etter skolestart. Møtet er et samarbeid med Bjørnar håndball der begge klubbene synliggjør sine tilbud. Styret i allianseidrettslaget har bestemt at det skal drives “ballsidighet” frem til barna er 10 år.
- Møtet har som mål å informere foreldrene om hvilke aktivitetstilbud alliansen tilbyr. Etter informasjon deles foreldrene opp i soner og deretter i kjønn. Arna-Bjørnar Fotball har et klart mål om å etablere lag for begge kjønn i alle våre tre soner, Ytre Arna, Ådnamarka og Garnes.
- For å kvalitetsikre at barna har et fotballtilbud hele året er det viktig at vi får presentert Arna-Bjørnar sine tanker for de yngste. En konsekvens av våre krav blir at barna må gis tilbud om trening 2 ganger i uken, hvor den ene skal være fotballaktivitet.
- Både Arna-Bjørnar og Bjørnar håndball er i prosess for å få på plass et nytt aktivitetstilbud for de yngste, tankene er å invitere andre idrettslag i nærmiljøet med i prosessen.

OPPFØLGINGSMØTE

- Som et ledd i vår oppfølgingsplan av trenerteamene skal vi arrangere et oppfølgingsmøte senest 14 dager etter oppstartsmøtet. Dette holdes på Arna idrettspark og skal gi våre nye trenere en innsikt i vår øvelsesbank. Vi skal vise gjennom både teori og praksis hvordan vi ønsker aktivitetene skal fungere.

- I tillegg til aktivitetsplaner på lagsnivå skal det på dette møtet lages en aktivitetsplan som skal gjelde for hele trinnet og i alle sonene.

  - √ Årsplan
  - √ Månedsplan
  - √ Ukeplan
  - √ Fokus

  - Det skal også utarbeides en plan over fellestreninger som skal har som mål å gjøre spillerne kjent med hverandre og å ufarliggjøre sammenslåingsprosesser.
  - Fellestreningene skal arrangeres på Arna Idrettspark av trenerne på G06/J06 på Garnes i løpet av oktober måned, det skal være en trenersamling i forkant av aktiviteten.
  - Andre fellestrening gjennomføres av Ytre Arna og den tredje av Ådnamarka trenerne, alle treningene legges til Arna Idrettspark fortrinnsvis på en lørdag eller søndag.

  - Få på plass et trenerteam for alle grupper med følgende funksjoner

    - √ Hovedansvarlig
    - √ Laglederfunksjon
    - √ Hjelpetrener(e)
    - √ Miljøkontakt(er)

  - Tildele treningstid for fotballaktivitet

  - Informasjon om utdeling av drakter og profileringsutstyr til trenere og spillere.

OPPSTARTSANSVARLIG

INSTRUKS/OPPGAVER

Mange barn gleder seg i lang tid til å få starte opp med fotball, et første møte med idrettslaget kan være avgjørende for motivasjon og interesse. Siden vi kun får en mulighet til å gjøre et godt førsteinntrykk er det viktig at vi lager gode planer over hvordan vi kan gi våre nye medlemmer en positiv oppleve.

- Få på plass rollen Oppstartsansvarlig som skal være medlem av og rapportere til Barn & Ungdoms-styret.
- Oppstartsansvarlig skal ha som oppgave å planlegge, tilrettelegge og følge opp trenerteamene første året.
- Oppstartsansvarlig bør ha eller være motivert til å oppgradere sin formelle sportslige kompetanse.
- Sammen med klubbutvikler skal oppstartsansvarlig utarbeide planer for tiltak som skissert i vår nye sportsplan.
  - √ 3v3-turnering i juni
  - √ Oppstartsmøte med foreldrene i august.
  - √ Oppfølgingsmøte med trenerteamene i september.
  - √ Sone-samlinger frem mot våren.
  - √ I tillegg skal oppstartsansvarlig ha jevnlig tilstedeværelse i treningshverdagen, og være klubbens kontaktperson inn mot årskullet.

- Oppstartsansvarlig skal være klubbens kontaktperson for påmelding og registrering av barn som ønsker å starte med fotball.

- Oppstartsansvarlig skal i forkant av oppstartsmøtet være aktiv inn mot foreldregruppen for å rekruttere og få på plass trenerteam i alle våre soner for både jenter og gutter.

- Oppstartsansvarlig skal planlegge og bestille utstyrspakker som skal deles ut til barna på deres første trening med klubben. Det vil være naturlig at denne seansen kobles opp mot oppfølgingsmøtet.

- Oppstartsansvarlig skal sammen med klubbutvikler sørge for at nye trenerteam får utstyr som synliggjør deres rolle i klubben.

EVALUERINGSMØTE

Det er viktig at vi tar tak i problemer på et tidlig tidspunkt, å evaluere sesongen for å avdekke utfordringer er viktig, det må være lav terskel for varsling hvis gruppen sliter, enten det er mangel på spillere, trenere, utstyr eller andre for hold som bør taes tak i.

Administrasjonen ved klubbutvikler kaller inn til møtet, her vil også trener-koordinator være på plass sammen med representanter fra Barn&Ungdoms styret.

Agenda:

- Finne ut av om det er noen endringer i trenerteamet, hvem slutter, hvem er med videre.
- Spillergruppen, endringer i lagspåmelding til seriespill.
- Avdekke utfordringer - sette inn tiltak.
- Avdekke om roller i og rundt laget fungerer tilfredsstillende
  - √ Hovedansvarlig
  - √ Laglederfunksjon
  - √ Hjelpetrener(e)
  - √ Miljøkontakt(er)
- Synliggjøre klubbens utviklingsløp - fokus på øvelsesbanker
- Formalisering av trenerutdanning - har teamet tilfredsstillende trenerkompetanse

OPPFØLGING AV TRENERTEAMENE

Gode veiledere er en suksessfaktor i arbeidet med å skape gode fotball-spillere, ved å få nye trenere til å gå på kurs vil vi heve kvaliteten i trenings-hverdagen. Det er ikke nok at en i teamet tar disse kursene, det er viktig at vi opprettholder kvalitet når noen er borte fra treningshverdagen.

- Gjennomføre intern 3v3-turneringer hvor en i forkant skal gjennomføre møte med trenerne der en gjennomgår både teori og viser praktiske øvelser fra vår øvelsesbank. (Oppfølgingsmøte)

- Samling av årskull på AIP, fornuftig at vi samler trenere som har lag i samme spillform; eksempelvis 3er, 5er, 7er og 9er.
  Gjennomføre soneturnering der en i forkant skal gjennomføre møte med trenerne for å gjennomgå både teori og praktiske øvelser fra vår øvelsesbank.

- Trenerforum - alle i trenerteam skal delta på 3 årlige trenerforum med ulike tema, dette er en arena hvor klubben ønsker å nå alle trenere på alle nivå, her ønsker vi å bygge AB-kulturen i vår trener gruppe - her ønsker vi å få til en felles forståelse for hvordan vi skal fremstå som klubb, der vi har definert en spillestil som blir tydelig-gjort gjennom våre utvalgte øvelser for de ulike trinn. Et godt trenermiljø er avgjørende for klubbens rennomé og merkevare.

KRAV TIL SAMMENSETTING AV TRENERTEAMENE

Trenerteam i barnefotballen.
I barnefotballen (6-12år) har klubben ansvar for å tilknytte seg frivillige trenere, lagledere, miljøkontakter og andre ressurspersoner fra de forskjellige kullenes foreldregruppe eller foreldregruppens nettverk. Ett fullverdig trenerteam skal være på plass før gruppen får melde på lag til sesongen.

Målsetting:
En trener per 5 spiller på trening, en lagleder per påmeldte lag, en miljøkontakt per gruppe. (se også EVALUERINGSMØTE for alle barnelag)

SPILLFORMENE

3er-fotball

- Seriekamper for 6-7 åringene avvikles som helgeturneringer hvor en spiller 3/4 kamper på samme dag.
- 3er-banene er tilgjengelig i alle soner og det er ønskelig at disse blir benyttet i treningssammenheng.

5er-fotball

- Seriekamper for 8-9 åringene avvikles som hjemme- og bortekamper på ukedager.
- Spillbanen skal være 20x30 meter, vi ønsker ikke større baner enn anbefalt.

7er-fotball

- Seriekamper for 10-11 åringene avvikles som hjemme- og bortekamper på ukedager.
- Spillbanen skal være 30x50 meter, vi ønsker ikke større baner enn anbefalt.

9er-fotball

- Seriekamper for 12 åringene avvikles som hjemme- og bortekamper på ukedager.
- Spillbanen skal være 40-50 / 48-64 meter, vi ønsker ikke større baner enn anbefalt.

Spilletid barnefotball

Alle barn skal ha tilnærmet lik spilletid igjennom en sesong.
Det kan tilrettelegges ulik ut ifra nivå på motstander, men alle skal i løpet av sesongen ha spilt tilnærmet like mye i kamper og på turneringer.

Våre baner:

Ådnamarka: 40x60, som er innenfor målene for 9er-fotball

Ytre Arna kunstgress: 50x90, fra 16 til 16 blir banen 50x58 som er innenfor målene for 9er-fotball.

Garnes kunstgress: 105x68, dette er en stor bane hvor vi kan spille 9er-fotball på tvers, en halv Garnes-bane er innenfor anbefalte mål for 9er-fotball.

FORMELLE KRAV

- **Barnefotballkvelden** (4 timer teori/praksis) avvikles lokalt tidlig september
  Målgruppe - hele teamet
  Vi ønsker at dette kurset skal erstattes med et internkurs som vi gjennomfører samtidig som oppfølgingsmøtet. Kurset vil ha fokus på vår øvelsesbank og treningsopplegg for de yngste.

I tillegg til internkurset legger vi tilrette for at alle i trenerteamene starter på en formell trenerutdanning i NFF-regi.

NFF tilbyr fire kurs (grasrotkurs) der 1 og 2 retter seg som de yngste barna, mens 3 og 4 har fokus på overgangen fra barn til ungdom, vi anbefaler at en gjennomfører disse kursene i stigende rekkefølge.

- **Grasrottrener 1** - *Barnefotball (16 timer)* Arrangeres lokalt hvert år i januar/februar - alle i sportsteamet skal ta dette kurset.

- **Grasrottrener 2** - *Flest mulig med kvalitet (20 timer inkl. keeperkurs)*
  Arrangeres lokalt hvert år i januar/februar - alle i sportsteamet skal ta dette kurset.

- **Grasrottrener 3** - *Trening av barn og ungdom - lengst mulig (16 timer)*
  Arrangeres lokalt hvert år i januar/februar - alle i sportsteamet skal ta kurset
  AB ønsker at alle klubbens trenere ligger i forkant med sin formelle kompetanse, for disse årstrinnene er det ønskelig at en tar Grasrot trenerkurs 3 før en starter opp med 11-12-åringene.

- **Grasrottrener 4** - *Ungdomsfotball - lengst mulig - best mulig (20 timer 50% teori/50% paksis)*
  Arrangeres lokalt hvert år i januar/februar - alle i sportsteamet skal ta kurset
- AB ønsker at alle klubbens trenere ligger i forkant med sin formelle kompetanse, for disse årstrinnene er det ønskelig at en tar Grasrot trenerkurs 4 før en starter opp med 12-åringene.

TRENERFORUM

Det er et krav at alle trenere for aldersbestemte lag skal møte på klubbens trenerforum.

UTSTYRSBODENE

Utstyrsbodene skal inneholde følgende utstyr:

Baller:
5er, 4er og 3er-baller fordelt i egne ballsekker slik at det skal være lettvint og praktisk å hente ut og sette inn igjen etter trening. Ordningen stiller store krav til ryddighet av brukerne, like mange baller inn som ut.
Ødelagte baller tas ut av sekkene og synliggjøres slik at de lett kan erstattes.

Kjegler, hatter, stiger skal være lett tilgjengelig, viktig at vi evner å fordele utstyr etter behov slik at alle får gjennomført planlagte økter.

Vester vil bli utdelt til alle lag, det vil være lagleder/trener sitt ansvar at disse er tilgjengelig til alle treninger. Vester inngår ikke i fellesordningen for å sikre at alle har tørre og rene vester til alle treninger.

Utstyrsrommene skal inneholde nok utstyr til at alle planlagte treningsgrupper har nok utstyr.

Vår nye utstyrsordning har som mål å gi alle i klubben tilgang på utstyr av god kvalitet. Når vi innfører fellesutstyr håper vi dette vil bidra til en klubbkultur der vi alle får det litt enklere/bedre når det gjelder tilgang på treningsutstyr.

ØVELSESBANK (barn)

Vi har utarbeidet en øvelsesbank rettet mot våre yngste barn og har valgt øvelser som vil gi mye ballberøring (1000 berøringer pr. trening) dette er et mål som forteller om vårt fokus og hvilken fotball vi ønsker å spille i Arna-Bjørnar.

Vil vil etterhvert legge ut videoer av øvelsene slik at dere lett kan se hvordan øvelsen går, og hvilke momenter en skal ha fokus på. Visualisering av øvelsene forenkler forståelsen av øvelsene og dermed øker bruken av øvelsesbanken.

Det er viktig for oss at dere er lojale og bruker øvelser fra vår øvelsesbank, vi tror at ved å gi barna treninger med mange ballberøringer vil en utvikle tekniske ferdigheter som er av avgjørende betydning for spillernes ferdighetsnivå inn i ungdomsalder.
Ved å jobbe "likt" i alle soner vil vi på sikt også ha lagt et mye bedre grunnlag for sammenslåing når den tid kommer.

Dere kommer til vår øvelsesbank ved å trykke på denne linken;

https://drive.google.com/file/d/13fTcPiEAEvZ1A7PE8telHyMZ6uS5oDlW/view

UNGDOM

13 - 19 ÅR

PRINSIPPER I UNGDOMSGRUPPEN

Drivkraften i all idrett er konkurranse-elementet, i fotball handler det om å score flere mål enn en slipper inn slik at en vinner kampen, det er fotballspillets drivkraft. Hos noen er denne sterkere og mer fremtredende enn andre, de ønsker å trene mer, utvikle seg som utøvere mens andre finner det nok utfordrende å være i sammen med sine venner.

Arna-Bjørnar har seniorlag for begge kjønn som vi ønsker skal være naturlige mål for våre ivrigste utøvere. Skal vi på sikt få tilflyt av egne spillere inn mot våre seniorlag må vi starte en prosess mot de aller yngste barna. Vi må sørge for at den formelle kunnskapen blant våre trenere økes og at vi evner å følge opp de sportlige planene som er lagt for våre barnelag.

Når vi slår sammen våre soner skal spillerne allerede være sosialiserte og klubbens sportslige planer være synliggjort slik at alle vet hva som skal skje. Vi har på dette stadiet brukt vår øvelsesbank over tid og spillerne vil starte på ungdomsfotballen med bedre ferdigheter og motivasjon til å finne ut hvor gode de kan bli.

Som prinsipp skal vi ha lag i kretsens 1. divisjon for både jenter og gutter, dette ekskluderer ikke de spillerne som ikke vil bruke så mye tid på fotballen, vi skal ha et sterkt fokus og tilrettelegge for at våre andre og tredjelag skal ha samme oppfølging som 1. divisjonslagene når det gjelder fysiske og menneskelige ressurser.

På jentesiden har tilførte midler fra sentralt hold ført til at vi har en ny stilling (utviklingsleder) som skal jobbe for at vi som toppserieklubb på sikt kan høste fra egne rekker. I tillegg har vi 2 toppspillerutviklere hvor den ene har fokus på de yngste i toppserietroppen, mens den andre har oppfølging av yngre spennende spillere fra vår region. Sammen vil disse ressursene styre utviklingsløpene på jentesiden. En god dialog med lagstrenerne er viktig, spesielt når spillere skal/bør flyttes opp eller hospitere, det vil være utviklingsleder som har det siste ordet på jentesiden og trenerkoordinator på guttesiden.

PRINSIPPER FOR SPILLERFLYT MELLOM LAGENE

Dersom en har flere lag i samme klasse kan vi flytte 5 spillere fra 1-laget ned på 2-laget osv. Det vil være naturlig at en starter med å fylle opp de lavest rangerte lagene for å sikre at alle har en kamparena, det er ikke ønskelig at de beste spillerne på 1-laget skal spille på lavere rangerte lag, de skal hospiteres inn på eldre lag.

Det er viktig at våre breddelagstrenere har fokus på spillerutvikling, et tiltak ka være å sikre at alle som er tatt ut i en kamptropp garanteres minimum en omgangs spilletid. Andre og tredjelag er ofte sammensatt av spillere med varierende fremmøte og motivasjon. Det finnes ingen fasit på hvordan en skal tilrettelegge best mulig for å unngå frafall, men som en tommel-fingerregel er det rimelig å tro at struktur, positivt engasjement og godt sosialt miljø vil være prestasjonsfremmende uansett hvilken nivå en befinner seg på.

SAMMENSLÅING

Arna-Bjørnar deler fotballaktiviteten i tre soner, Ytre Arna, Ådnamarka og Garnes. Vi prøver å gi tilbud til alle våre lag i nærmiljøet så lenge det er nok spillere, men opplever at noen får utfordringer før sammenslåingsåret dette kan løses på ulike måter.

- Ved å starte samarbeid i treningshverdagen med en annen sone
- Ved å låne spillere fra en annen sone i kamp.
- Ved å slå sammen sonene

Vi har mange eksempler på at en slår sammen soner før 13-årsalderen. Dette handler ikke alltid bare om spillere men like ofte om knapphet på trenerressurser.

Når spillerne blir 13 år og går inn i vår ungdomsgruppe slår vi sammen sonene og danner en treningsgruppe for hele kullet både for jenter og gutter.

- Dette gjør vi for at alle skal få et likt tilbud
- For å skape en mer robust treningsgruppe sett opp mot antall og nivå. (differensiering)
- For å samle trenerkrefter i sterke team.

Klubbens planer for de aller yngste vil på sikt gjøre disse sammenslåings-prosessene uproblematiske fordi spillerne allerede kjenner hverandre.
Det viktigste er at vi er tydelige og ufarliggjør prosessen ikke bare mot spillerne men like viktig at foreldrene vet hva som skal skje.

SAMMENSLÅINGSMØTE

- Kalle inn til trenermøte i oktober (etter serieslutt) for å sette sammen et trenerteam ut fra gruppens størrelse (antall lag) etter sammenslåing, hvem slutter, hvem fortsetter.

Møteinnkalling kommer fra klubbens sammenslåingsansvarlig som i samarbeid med Sportssjef bredde vil synliggjøre klubbens utviklingsløp for begge kjønn.

EVALUERINGSMØTE

Etter endt sesong er det viktig å evaluere, for å avdekka hva som var bra og hva en eventuelt skal/bør bli bedre på. Det er viktig å ta tak i utfordringer på et tidlig tidspunkt, det må være lav terskel for varsling hvis gruppen sliter, enten det er mangel på spillere, trenere eller andre forhold som bør taes tak i.

Administrasjonen ved klubbutvikler kaller inn til møtet tidlig i oktober, her vil også trenerkoordinator være på plass sammen med representanter fra Barn&Ungdomsstyret.

Agenda:

- Finne ut av om det er noen endringer i trenerteamet, hvem slutter, hvem er med videre.
- Spillergruppen, endringer i lagspåmelding til seriespill.
- Avdekke utfordringer - sette inn tiltak.
- Avdekke om roller i og rundt laget fungerer tilfredsstillende
  - √ Hovedansvarlig
  - √ Laglederfunksjon
  - √ Hjelpetrener(e)
  - √ Miljøkontakt(er)
- Synliggjøre klubbens utviklingsløp - fokus på øvelsesbanker
- Formalisering av trenerutdanning - har teamet tilfredsstillende trenerkompetanse

PS! For 13-åringene vil dette møtet erstattes av Sammenslåingsmøte, etter vår ny inndelingsplan vil vi holde evalueringsmøte for følgende lag/grupper:

På jentesiden: J-14, J-15-2, J17-2 og J-19
J15-1 og J17-1 er definerte som satsningslag og vil være ivaretatt av utviklingsleder i Arna-Bjørnar.

På guttesiden: G-14, G-15, G-16-2 og G19
G16-1 er definert som satsningslag og vil være ivaretatt av trenerkoordinator i Arna-Bjørnar.

FORMELLE KRAV

- Arna-Bjørnar ønsker på sikt å få klubbtrenere inn som hovedtrenere på alle nivå i ungdomsgruppen, det betyr ikke at vi ikke skal ha foreldretrene i teamene. Viktigere enn noensinne blir det å ha et så sterk faglig team som mulig, derfor vil vi at flere går videre med sin formelle trenerutdanning.

- Hvis en har gjennomført Grasrotkursene og ønsker å gå videre på trener-stigen er UEFA B-kurset neste nivå, AB skal tilrettelegge for at vi på sikt har denne kompetanse på alle nivå i ungdomsgruppen.

- AB har som mål at alle med sportslige rolle i ungdomsgruppen skal ha gjennomgått alle Grasrottrener-kursene.

OPPFØLGING AV TRENERTEAMENE

- For våre ungdomslag er Trenerforum en viktig arena for utveksling av erfaring og kompetansebygging.

  Vår utviklingsplan blir tydeliggjort gjennom de tema som gjennomgås på Trenerforum.

  Tema på Trenerforum

  - Sportsplan (øvelsesbank, teori og praksis)

  - *Planlegging*
    Planlegging er viktig, å møte forberedt til alle treninger med tydelig mål og tema for økten. Vi skal bli gode på å lage uke-planer, månedsplaner og årsplaner med fokus på tema og progresjon.

  Trenerforum er en viktig arena for kompetansebygging for våre trenerteam, vi ønsker at alle med sportslig rolle i klubben skal bruke disse møtene til relasjonsbygging og faglig påfyll.
  I vår aktivitetsplan (se egen side) vil Trenerforum være synliggjort slik at alle kan planlegge deltakelse i god tid.

Et godt trenermiljø er avgjørende for klubbens rennomé og merkevare.

TRENERTEAM I UNGDOMSFOTBALLEN

Arna-Bjørnar Fotball sine målsettinger om utvikling av spillere og tilbud for alle setter klare føringer for klubben, trenere, foreldre og spillere. Klubben ønsker å knytte til seg kompetente klubbtrenere som skal være ansvarlig for det sportslige opplegget i U-gruppene. Klubben er i like stek grad som tidligere helt avhengig av foreldretrenere, lagledere og miljøkontakter for å kunne gi et godt nok tilbud til alle.

Krav: En klubbtrener per U-gruppe, en trener per 8 spillere, en kampleder per tropp (16 spillere), en lagleder per lag, en miljøkontakt per gruppe.

For Arna-Bjørnar er det viktig at alle spillere/lag sikres god oppfølging i treningshverdagen og at gruppen er sikret seriedeltakelse, oppstår det mangel på foreldreressurser/trenere vil Barn & Ungdomsstyret være ansvarlig for at det ikke skal få sportslige konsekvenser for gruppen.

Oppfølgingsplaner for trenerteam (se evalueringsmøte og oppfølging av trenerteamene)

TRENEROPPFØLGING

ØVELSESBANK (ungdom)

Motivet for å lage en øvelsesbank for våre ungdomslag er at vi ønsker at trenerne følger en rød tråd som barna på sikt har jobbet med fra de kom inn i klubben. Videreføring av øvelser med fokus på teknikk er viktig for å utvikle klubbens spillestil. Vil vil etterhvert legge ut videoer av øvelsene slik at dere lett kan se hvordan øvelsen går, og hvilke momenter en skal ha fokus på. Visualisering av øvelsene forenkler forståelsen av øvelsene og dermed øker bruken av øvelsesbanken.

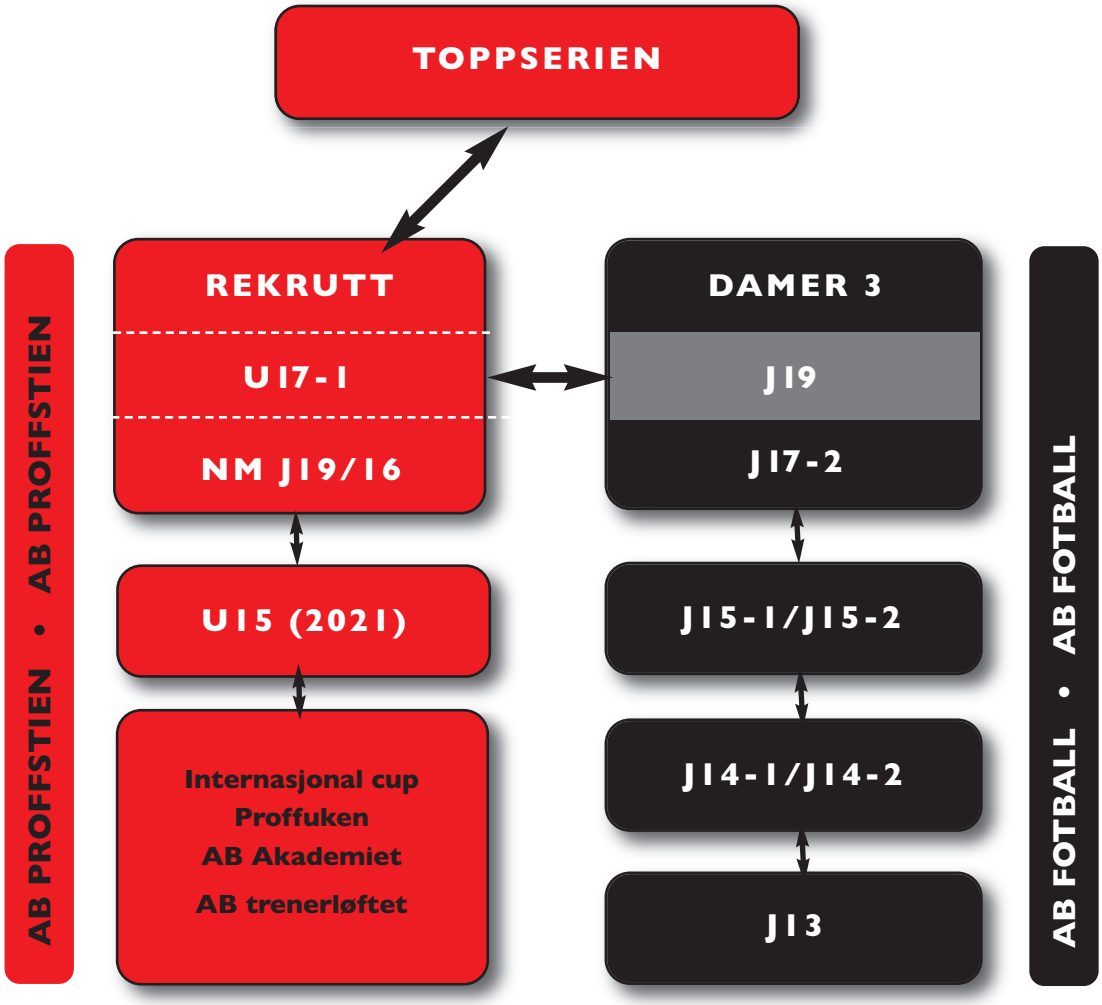
Klubben bruker XPS Sideline som øvelsesbank for ungdomslagene. Dette er samme verktøy for spillere og trenere fra ungdomsfotballene og opp på seniornivå.
For mer informasjon og tilgang til øvelsesbanken kontakt sportssjef bredde.

https://arna-bjornar.no/wp-content/uploads/sites/9/2021/12/AB-ha%CC%8Andbok-oppdatert-22.12.2021.pdf

UTVIKLINGSLØP - JENTER

Alder	13-14 år	15-17 år	17-19 år	20+ år
Arena:	Lag, akademi, krets	Lag, akademi/skole, krets/landslag	Lag/skole	Lag/Landslag
Kamparena (utvikling):	J13-14 i 1. divisjon Proffstien J15 /(G13/14)	J17 i 1. divisjon (G15/16 eller 2. div. Dame	AB2 (2. div.) Toppserien	Toppserie/AB2 (2. div.) / AB3 5/4. div.
Kamparena (konkurranse):	Telenorcup/Kretslag/Sommercup	J16 NM, Landslag, J17 nasjonal Elitetiltak: Gothiacup	J19 NM, Landslag, J17 nasjonal Elitetiltak: Gothiacup	Toppserein, NM, CL
Hospiteringsarena:	J15/17	Rekrutt/Toppserie.	Toppserien	Jr./seniorlag herrer.
Modningsprosess:	I starten/midt i puberteten	Midt i puberteten/noen i sluttfasen	I sluttfasen av puberteten	Post. pubertet
Antall økter:	**Lag 2, akademi 2, krets 1 + kamp**	**Lag 2, akademi/skole 2, krets/landslag 1 + kamp**	**Lag 2-4, skole 3 + kamp**	**2-7 + kamp**
Fysisk fokus: "Skape hurtige og gjennomtrente individer som tåler mye trening uten å være skadeplaget"	Starte den fysiske trenings-prosessen (egenvekt)	Gradvis øke treningsmengde Forberede på høy treningsmengde på VGS.	Skape gjennomtrente idretts-utøvere som tåler mye trening	Videreutvikle og vedlikeholde fysiske ferdigheter
Taktisk fokus: "Gi individer en forståelse av spillet og hvordan å bruke forståelse i kamp"	Lære grunnleggende begrep for fotball og hva disse begrepene innebærer (Landslagsskolen)	Lære hvordan å lese og påvirke kampbildet	Lære AB sin spillestil og "playbook"	Bruke AB sin spillestil og "playbook" til å vinne fotballkamper
Mentalt fokus: "Skape selvregulerte individer med eierskap og tilstedeværelse til egen utviklingsprosess. Bygge spillernes motivasjon og motstandskraft"	Struktur/Rutiner: Føre teningsdagbok Lære å bruke Achivement Goal Theory (AGT) som metode Starte målsettingsprosessen.	Selvstendighet/Eierskap Selv ta større ansvar for å opprettholde rutiner og søke ny læring.	Fra "talent" til toppidrettesutøver: Bruke AGT i eget analysearbeid Lære stressregulerings metoder.	Egne mental. Treningsplan ut i fra individets behov

SPILLERFLYT - JENTER



J13

- J13-1 meldes på i kretsens 1- divisjon resterende lag spiller på lavere rangert nivå (2./3. divisjon, eventuelt 7er-fotball)

J14/J15

- Jenter 14/15 etablerer egen treningsgruppe som skal drifte J15-1og J14-1 som spiller 1. divisjon samt x-antall lag på lavere rangert nivå (2./3. divisjon J15/J14). Ved å slå sammen disse gruppene kan vi tilby kamparenaer på alle ferdighetsnivå. Samarbeid opp mot J17-1 og J17-2.

J17

- Jenter 17-1 etablerer treningsgruppe sammen med rekruttlagets spillere. J17-2 og J19 blir en treningsgruppe som skal drifte, Damer 3, J19 og J17-2)

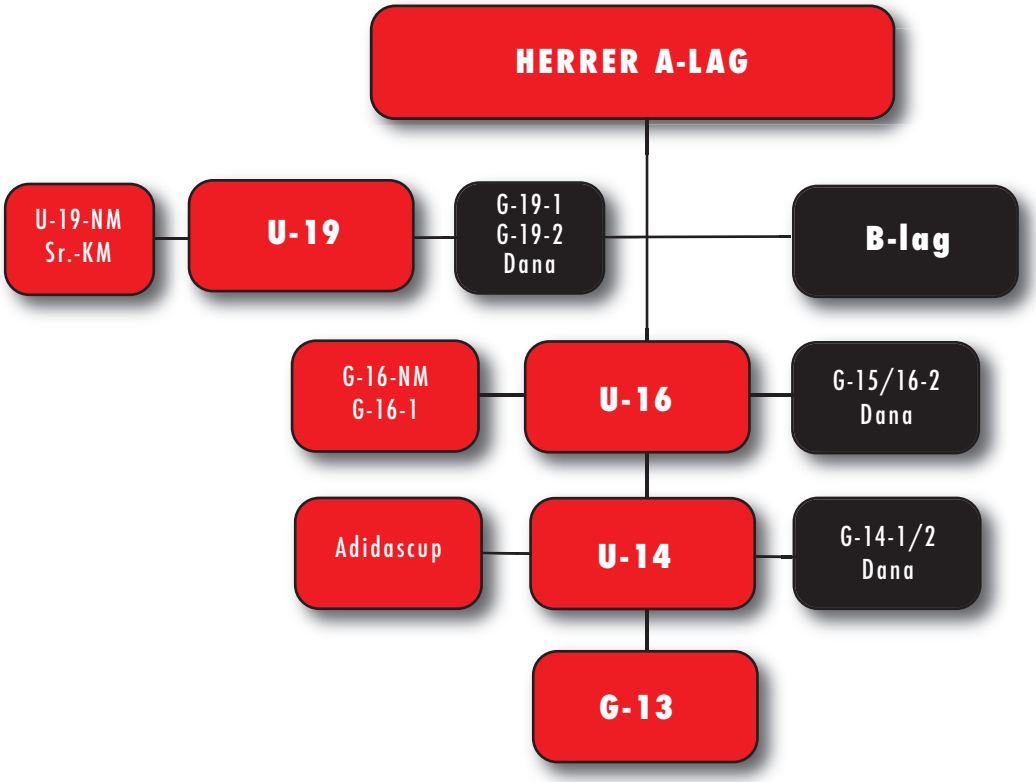
REKRUTT

- Rekruttjentene er i treningsgruppe med J17-1 og skal samarbeide med klubbens toppserielag. Rekruttlaget skal drifte Damer 2 ved hjelp av toppserie, rekruttgruppe og J17-1 spillere.

UTVIKLINGSLØP - GUTTER

Alder	13-14 år	15-16 år	17-19 år	20+ år
Arena:	Lag, akademi, krets	Lag, akademi/skole, krets	Lag, skole	Lag
Kamparena (utvikling):	U-14	U16	Herrer A/B, U19	Herrer A/B
Kamparena (konkurranse):	Adidascup/Kretslag/Sommercup	G16 NM, Landslag, Nasjonale Elitetiltak: sommercup	G19 NM, Sommercup KM-sr.	3/4. div herrer 5/6 div. herrer
Hospiteringsarena:	U16	Herrer A/U19	Herrer A/B	Lag i høyre divisjoner.
Modningsprosess:	I starten av puberteten	Midt i puberteten	I sluttfasen av puberteten	Post. pubertet
Antall økter:	**Lag 2, akademi 2 krets 1 + kamp**	**Lag 2, akademi/skole 2, krets 1 + kamp**	**Lag 2-4, skole 3 + kamp**	**2-5 + kamp**
Fysisk fokus: **"Skape hurtige og gjennomtrente individer som tåler mye trening uten å være skadeplaget"**	Starte den fysiske trenings-prosessen (egenvekt)	Gradvis øke treningsmengde Forberede på høy treningsmengde på VGS.	Skape gjennomtrente idretts-utøvere som tåler mye trening	Videreutvikle og vedlikeholde fysiske ferdigheter
Taktisk fokus: **"Gi individer en forståelse av spillet og hvordan å bruke forståelse i kamp"**	Lære grunnleggende begrep for fotball og hva disse begrepene innebærer (Landslagsskolen)	Lære hvordan å lese og påvirke kampbildet	Lære AB sin spillestil og "playbook"	Bruke AB sin spillestil og "playbook" til å vinne fotballkamper
Mentalt fokus: **"Skape selvregulerte individer med eierskap og tilstedeværelse til egen utviklingsprosess. Bygge spillernes motivasjon og motstandskraft"**	Struktur/Rutiner: Føre teningsdagbok Lære å bruke Achivement Goal Theory (AGT) som metode Starte målsettingsprosessen.	Selvstendighet/Eierskap Selv ta større ansvar for å opprettholde rutiner og søke ny læring.	Fra "talent" til toppidrettesutøver: Bruke AGT i eget analysearbeid Lære stressregulerings metoder.	Egne mental. Treningsplan ut i fra individets behov

SPILLERFLYT - GUTTER



G13 • Etter tett samarbeid mellom sonene samles kullet til en teningsgruppe, ett lag meldes på i kretsens 1- divisjon, resterende lag spiller på lavere rangert nivå (2./3. divisjon, eventuelt 7er-fotball). Sommercup: Sørcup. Alle spillere som holder nivået flyttes opp til U14/16.

U14 • Gutter 14 etablerer egen treningsgruppe som skal drifte G14-1 i 1. div./samt x-antall lag på lavere rangert nivå (2./3. divisjon.) Fra treningsgruppe U14 skal det hospiteres/oppflyttes x-antall spillere til U16. U14 skal ha sluttspill i Adidascup som en prioritet. Sommercup: Danacup.

U16 • Gutter 16 etablerer en satsningsgruppe G16-1, i tillegg til å spille i lokal 1. div. skal laget ha som sportslig mål å gå så langt som mulig i Telenor cup (NM for G16). Hospitering mot vårt herrelag i 3/4 div. Egen treningsgruppe som skal drifte G15/16 med x-antall lag på lavere rangert nivå. Sommercup: Danacup.

U19 • Gutter 19 skal drifte G19-1 i 1. div samt x-antall lag i lavere rangerte divisjoner. Treningsgruppen U19 skal i tillegg til juniorspillere på herrer senior ha som sportslig mål å gå så langt som mulig i Telenorcup (NM for G19). U19-gruppen bruker senior KM som en prioritert arena for å gi spillerne erfaring med seniorkamper. Sommercup: Danacup.

HOSPITERING:

Retningslinjer for barne- og ungdomsfotball.

Hospitering er å gi en spiller mulighet for å trene eller spille kamper med lag over eller under sitt eget alderstrinn, annet lag på eget alderstrinn, eventuelt en annen klubb/gruppe. Hospitering kan være et viktig verktøy for å skape en riktig balanse mellom utfordring og mestring hos enkelt-spillere. Hospitering ser vi på som et virkemiddel for enkeltspillere som har et behov for større utfordringer enn det man kan få på eget lag. Dette kan være i og på tvers av kjønn.

Hospitering skal være klubbstyrt via trenerveileder og sportssjef bredde.

1) Hospitering er et tilbud til enkeltspillere med ferdigheter, holdninger og motivasjon vesentlig ut over gjennomsnittet. Hospitering bør gjennomføres når spillere trenger større utfordringer enn det eget treningsmiljø kan gi.
   a) Hospitering iverksettes ut fra spillerens behov og ikke for hospiteringens egen skyld eller lagets skyld.
   b) Hospitering først og fremst på trening, men også i kamp.

2) Møte mellom respektive trenere for spiller/spillere og trenerveileder (eventuelt sportssjef bredde)
   a) Avtales for 1 mnd. i gangen dersom det er hensiktsmessig.
   b) Lag hospiteringsplan for spiller/spillere (1-4 spillere i gangen)
   c) Informere egen spillegruppe
   d) Ta godt imot hospitanter
   e) Gi konkrete tilbakemeldinger til hospitantene etter treninger.
   f) Evaluering mellom trenere og trenerveileder underveis og etter hospitering.

Å OPPLEVE MESTRING

Som trener møter en mange utfordringer. En aktuell og sentral problemstilling er hvordan vi kan gi læring til en stor og ulik gruppe spillere?

De fleste trenere erfarer at spillerne har ulike interesser, motivasjon og ferdigheter. Differensiering er et pedagogisk, organisatorisk og fotballfaglig verktøy. Det handler om å tilrettelegge trening i forhold til spillerens modning, forutsetninger og behov, for å gi alle mest mulig læring. Behandler vi alle likt med nøyaktig samme aktivitet, krever det at man lærer på samme måte og i samme hastighet, slik fungerer det normalt ikke.

Her er noen retningslinjer for hvordan vi skal differensiere;

- Se alle spillerene og skape gode relasjoner. Du må kjenne hver enkelt spiller for å individualisere treningen etter behov.
- Vi skal utfordre spillerne ulikt, men spillerne skal samtidig være sammen.
- I spillesekvenser er det viktig å differensiere etter ferdighet, mens en ved isolerte tekniske øvelser er dette mindre nødvendig.
- Hele spillergruppen trener på den samme øvelsen, men en differensierer øvelser ved å tilrettelegge for forskjellige læringsmål og vanskelighetsgrad innad i samme øvelse.
- Ved passingsøvelse kan differensieringen være avstand på passingen, hvilken passingstype som skal bli slått eller hvilke mottak en skal bruke.
- Ved avslutningsøvelse kan differensieringen være hvilke skuddtype en skal bruke og avstand frem til målet.
- Begrensninger på antall tuch på enkeltspillere i spillform.

Øvelsene skal differensieres ut ifra individuell tilpasset aktivitet hvor en skal ta hensyn til modenhet, ferdighet og interesse.

Differensiering handler om å drive positiv forskjellsbehandling.

- En god treningsøkt er når en har en del sammen som et lag, og ein del utfra spillernes behov.
  Vi utfordrer spillerne ulikt, men spillerne opplever samtidig å være sammen.
  Det er moro med utfordringer, men de må komme til rett tid, og i takt med mestring.

Deltakelse på cup.

For mange spillere, trenere og foreldre er cupdeltagelse en av høydepunktene i løp av en sesong og en fotballkarriere. Arna-Bjørnar Fotball har som mål å bruke cupdeltagelse for å bygge motivasjon, samhold og tilhørighet. Klubben har satt ned tydelige retningslinjer som skal sikre at intensjonen bak cupdeltagelse blir ivaretatt.

KLUBBREGEL på cup:

1. «Når flere Arna-Bjørnar-lag reiser på samme cup, så har hvert lag ansvar for å stille opp og støtte de andre Arna-Bjørnar-lagene i samme kull, kullet under og kullet over i deres kamper. Dette gjelder selvsagt kun når egen dagsplan gjør det mulig, men alle trenere og lagledere er pålagt å gjøre sitt ytterste for å få det til».
2. «Vi i Arna-Bjørnar Fotball rydder mer enn vi roter».

Barnefotball:

I barnefotballen praktiseres likhetsprinsippet når vi er på cup. Alle som har meldt seg på skal behandles likt når det kommer til lagsregler, antall kamper og total spilletid. En god kampleder bruker jevnbyrdighet og kampbilde til å passe på at alle får spille mye i de kampene der det er best for dem å spille mye. Ved spillerflyt mellom lagene på cup skal spilletid være hovedargumentet. Foreldregruppen har ansvaret for at spillerne har det gøy og at sosiale aktiviteter inkluderer alle.

Ungdomsfotball:

Når ungdomslagene våre melder seg på cup blir de meldt på som Arna-Bjørnar 1, Arna-Bjørnar 2 osv. etter ferdigheter, treningsoppmøte og innstilling. Arna-Bjørnar 1 er alltid det antatt sterkeste laget. Det er lagets hovedtrener som har siste ord i å ta ut troppen. Mellom 14 - 16 stk per tropp. Unntak kun om det ikke er mulig å få med alle spillerne ved 16 spillere i hver tropp. Når en tropp er tatt ut gjelder samme regler for kampgjennomføring på cup som i sesong. Alle spillere som er i troppen skal spille minst en omgang hver kamp. Dermed er det totalen av treningsarbeidet i en gruppe over tid som bestemmer hvor langt Arna-Bjørnar lag når i cuper de deltar i.

I cuper der x antall spillere kan flyttes mellom 1. og 2. lag eller overårige spillere kan registreres i flere tropper, så er det de spillerne en antar får minst spille tid på høyeste nivå, som skal meldes ned. I situasjoner der en spillere er meldt opp på eget nivå og på eldre lag, så skal ikke spilleren delta i turneringen for «lag 2» før spillerens «hovedlag» er slått ut. På lik linje som i barnefotballen skal det arrangeres daglige happeninger sosialt. Det er foreldregruppen som har ansvaret for dette. Alle lag som reiser på cup skal lage en egen reisehåndbok med informasjon, regler, oppgaver m.m.

NM/Elitetiltak:

Når Arna-Bjørnar deltar i NM eller reiser på andre elitetiltak er hovedmålet å gi spillerne en best mulig referanse på ferdighetsnivået. Utfordringen her er å balansere spilletid slik at flest mulig i troppen skal få kjenne på nye utfordringer. I slike turneringer vil det være et mål å gå så langt som mulig for nettopp å gi flest mulig spillere referanser på et høyere ferdighetsnivå.

På elitetiltak/NM har sportslige resultater førsteprioritet, men det er viktig at gruppen/laget har et sterkt samhold og at alle spillerne opplever at de har en viktig rolle i troppen.

SPORTSUTVALG

Sportsutvalg Bredde Arna-Bjørnar Fotball 2022

Sportssjef Bredde/Treneransvarlig			
Karoline Thorsvik		91174866	karoline@arna-bjornar.no
FIKS-ansvarlig	Karoline Thorsvik	91174866	karoline@arna-bjornar.no
Dommeransvarlig	Rune Næss	90958904	rune.naess@arna-bjornar.no
Sammenslåingsansvarlig	Andreas Dahlberg	90298115	andreas.dahlberg@entechteam.com
Kvalitetsklubbansvarlig	Anita O. Garnes	90591974	anita.garnes@arna-bjornar.no
FairPlay-ansvarlig	Tina Eknes	97629144	tina_evensson@hotmail.com
Utstyrsansvarlig	Hilde Brattabø	45482504	utstyr@arna-bjornar.no
Oppstartsansvarlig	Stine Emilie Dyndal	40038458	stineemiliedyndal@gmail.com
Rekrutteringsansvarlig	Karoline Thorsvik	91174866	karoline@arna-bjornar.no
Trenerveileder 6-9 år	Stian Matre	90509137	stimatre@online.no
Trenerveil. jenter 10-15 år	Thorleif Nesse	40606621	thorleif.nesse@gmail.com
Trenerveil. gutter 10-15 år	Kenneth Pedersen	98298510	kenneth.pedersen@arna-bjornar.no
Leder AB Akademi	Karoline Thorsvik	91174866	karoline@arna-bjornar.no

UTVIKLINGSANSVARLIG JENTER / AB AKADEMIET

Erik Mjelde - 90206125 erik.mjelde@arna-bjornar.no

TRENERKOORDINATOR/KLUBBUTVIKLER/OVERGANGER/PÅMELDINGER/ FOTBALLSKOLER/BESTILLING AV MØTELOKALER/TRENINGSTIDER/ANLEGG

Karoline Thorsvik - 91174866 karoline@arna-bjornar.no

UTSTYR

Hilde Brattabø - 45482504 utstyr@arna-bjornar.no

ANLEGGSKOMITEEN

Tore Thorsen
Torbjørn Andersen
Ingelin Garnes
Marius Reigstad

OVERGANGSREGLER

Barnegruppen

Et viktig prinsipp er at barn ikke skal måtte reise lange avstander for å gå på fotball-trening, det er Arna-Bjørnar sitt klare mål å kunne tilby trening til alle i sitt nærmiljø.

- Når det kommer nye spillere inn i våre barnegrupper skal det være fordi foreldre/familie har flytt til området.
- Våre trenere skal ikke under noen omstendigheter anbefale/prøve å hente eksterne spillere inn i sin treningsgruppe på dette aldersnivå (6-12 år).
- Eventuelle forespørsler/henvendelser skal kanaliseres til klubbens administrasjon som skal behandle alle forespørsler inn mot tidligere klubb, dette skal ikke være på trenernivå.
- Endringer internt i klubb skal tas opp med utviklingsansvarlig/trenerkoordinator.

Ungdomsgruppen

Alle overganger på dette aldersnivå (13-19) skal registreres inn i
Fotballens informasjon- og kommunikasjonssystem (FIKS). Alle som skal gjennomføre en overgang enten det er med eller uten kontrakt må fylle ut et SAMTYKKESKJEMA. Dette er et skjema som i tillegg til personlig informasjon gir ny klubb en bekreftelse på at foreldre og barn ønsker denne overgangen.

En overgang kommer skjelden alene

Selv om det i Ungdomsalder er "stuerent" å bytte klubb er det en god regel at ved henvendelser utenfra skal administrasjon kontaktes. Det vil da bli tatt kontakt med spillers klubb for å høre om det er spesielle grunner for at spilleren/foreldrene ønsker et klubbytte og om det vil medføre at flere kommer etter. Det er nyttig å få avklart i hvor stor grad en slik overgang vil påvirke tilbudet til klubben en forlater, vi ønsker ikke å ødelegge treningmiljøene til klubbene rundt oss.

Uansett må alle overganger registreres i FIKS, ingen er spilleberettiget for ny klubb før overgangsprosessen er gjennomført.

Den starter ved at en fyller ut samtykkeskjema (se link)

https://www.fotball.no/globalassets/overgang/samtykkeskjema-elektronisk-overgang.pdf

Når administrasjonen får tilsendt ferdig utfylt skjema opprettes en overgang i FIKS.
Det sendes da en forespørsel til tidlige klubb som må akseptere at det er greit, hvis det finnes uoppgjorte/utestående krav eks. utestående kontingent, utstyr m.m. på spilleren, må disse gjøres opp før en går videre i prosessen.
Når tidligere klubb trykker ok, betaler ny klubb et ovegangsgebyr og da vil spilleren normalt være spilleberettiget for ny klubb dagen etter.

AB Akademiet

Arna-Bjørnar sitt fotballakademi (heretter kalt AB Akademiet) er for spillere som ønsker et ekstra fotballtilbud etter skoletid. Tilbudet gjelder for både gutter og jenter fra 4. klassetrinn til 10. klassetrinn. Vi ønsker å skape et godt lærings- og utviklingsmiljø der unge, fokuserte spillere kan nå sine mål og delmål i et seriøst miljø.

Dyktige trenere

Trenerne på Akademiet jobber til dagen med å utvikle spillere til høyere nivå i Norge. Alle akademitrenere skal være godt utdannet gjennom NFFs utdanningsløp, de har tilstedeværelse er ambisiøse, møter godt forberedt for å kunne gi god oppfølging på feltet.

Metodikk og faglige prioriteringer

Metodisk legger AB Akademiet vekt på at den beste læringen skjer i spillsituasjoner med med- og motspillere. Det vil være innslag av isolerte tekniske øvelser, men i hovedsak vil vi forsøke å la all læring skje i den konteksten spillerne møter i kampsituasjoner for at ferdighetene skal være mest mulig overførbar.
Det vil i stor grad bli jobbet med elementer som posisjonering, kroppsstilling, orientering, basisferdigheter, fotballforståelse osv.
Video kommer også til å bli brukt til å utvikle spillerne.

Differensiering

På AB Akademiet skal spillerne øve og konkurrere på sitt ferdighetsnivå. Alder og kjønn har liten betydning.

Kartlegging

Arna-Bjørnar har en ambisjon om at de mest ivrige spillerne i bydelen deltar på AB Akademiet. Da får klubben sett flest mulig spillere og kan ta mye større del i utviklingen, og hverdagen til hver enkelt spiller. Dette gir klubben bedre mulighet til å plassere spilleren på rett lagsnivå.

REKRUTTERING AV DOMMERE

Alle årskull blir invitert på klubbdommerkurs det året de fyller 13 år.

Det blir satt opp ett kurs for jenter og ett kurs for gutter. I tillegg går det informasjon ut til alle lag i forbindelse med vår- og høstcupen Oddvar Bjelde Cup. Alle som vil dømme der, og som ikke har kurs, får tilbud om klubbdommerkurs.

Klubben har to dommersamlinger i året. Ungdommene deles inn i to grupper, etter alder. I den eldste gruppen er det stort fokus på videreutdanning til kretsdommer og alle blir invitert til å delta på rekruttdommerkurs.

Klubben har igangsatt en hjelpedommerordning, som støtte til våre unge dommere. Ordningen innebærer at alle dommere kan ta med en hjelpedommer til kamper de skal dømme. Hjelpedommeren får betalt kr. 100 per kamp. På denne måten håper vi å skape tryggere dommere og i fortsettelsen håper vi å se resultater i form av søknader til rekruttdommerkurs.

Ta kontakt med dommeransvarlig for mer informasjon.

https://arna-bjornar.no/wp-content/uploads/sites/9/2021/12/AB-ha%CC%8Andbok-oppdatert-22.12.2021.pdf

Keeperutvikling

Arna Bjørnar driver utvikling av keepere på alle alderstrinn, i henhold til intern utviklingsplan for keepere (fullstendig plan for keeperutvikling finnes på hjemmesiden https://arna-bjornar.no/sportsplan/).

Planen er bygget på planverket som er presentert av NFF, og ligger tett opp mot Landslagsskolen sin utviklingsplan og deres visjon på Norges neste keeper. Det er gjort noen justering i forhold til NFF sine tanker rundt keeperrollen, for å sikre at Arna Bjørnar utvikler keepere som er tilpasset morgendagens fotball, men som samtidig ivaretar keeperens tradisjonelle rolle.

Utviklingsplanen er tenkt brukt sammen med øvelsesbank hvor det blir liggende øvelser med video for de ulike øktene (disse er ikke påbegynt enda).

Denne planen har også et ferdig tillaget treningsopplegg som keepertrenere i klubb kan følge. Som en del av utviklingsplanen er det felles økter for klubbens keepertrenere og keepere noen ganger pr år.