B for Begeistring
S for Samhold
K for Kvalitet

Bækkelagets Sportsklub

# Bækkelagets Sportsplan fotball

### *Prinsipper*

- ✓ Klubbstyrt og tilpasset målgruppen.
- ✓ Vi prioriterer det sosiale og godt samhold, deretter det å gjennomføre gode treninger og så kampen.
- ✓ Kunnskapsbasert, noe som betyr at den bygger på forskning og erfaring om; a) hva som kjennetegner gode årskull; b) hvordan vi kan unngå frafall; og c) hvilke fotballferdigheter vi prioriterer, og hvordan spillerne får oppleve mest mulig glede, læring og mestring.
- ✓ Sportsplanen bygger BSK verdiene = Begeistring + Samhold + Kvalitet.
- ✓ Mye spill = minimum 50 % av treningen, riktig banestørrelse (formlik) og riktige regler = Begeistring.
- ✓ Mye 1v1 og 2v2 øvelser.
- ✓ Standardiserte treninger = kvalitet.
- ✓ Læring i vanlig spill.

## *Innhold*

Sportsplanen består av en **hoveddel**, som er denne, og to vedlegg. Hoveddelen inneholder;

1) Lagets kjerneregler.
2) #blågulthjerte.
3) Trener- og lagleder oppgaver.
4) Hva spillerne skal lære og spillernes fotballkompetanse når de er ferdig med 7'er fotball.
5) Standardiserte treninger med faste øktmaler.
6) BSK fotballutvikling
7) Hospitering.
8) Norway Cup.
9) Hvem er hvem i BSK.

**Vedlegg 1** inneholder en forklaring av øvelsene, hva vi skal fokusere på for å oppnå mer læring og bedre kvalitet, og oppsett av treningene. Gode treninger forutsetter at vi gjør klar alle øvelser og baner for spill før vi starter, eller senest i løpet av oppvarmingen.

**Vedlegg 2** handler om undervisning, læring og hvordan laget skal spille som et lag. Undervisning er vår oppfølging på feltet, og det omfavner pedagogikk, didaktikk og coaching. Læring omhandler både menneskelige ferdigheter, fotballferdigheter som alle spillerne bør øve på, og spesifikke fotballferdigheter for hver rolle (posisjon på banen).

## *Lagets kjerneregler*

- Jeg melder meg på og av i Spond innen fristen.
- Jeg møter presist til trening og kamper, og med riktig utstyr.
- Jeg hører på treneren.
- Jeg takker trenerne for treningen og kampen.
- Egne regler som passer for din gruppe, og spillerne kan være med på å lage dem.

## *#blågulthjerte*

Ett blågulthjerte er et forbilde både før, under og etter kamp/trening.

## *Trener- og lagleder oppgaver*

- Legge ut trening, og å notere riktig oppmøte og forsinket oppmøte i Spond.
- Gjennomføre sportsplanen, og bli dyktig til å gjennomføre 1-2 standardøkter.
- Delta på trenerkurs og trenerforum, og å være interessert i å lære riktig pedagogikk og coaching til din aldersgruppe (se vedlegg 2)!
- Vi framstår som en enhet utad, viser klubblojalitet og setter klubben først.
- Fokus på mestring, positiv feedback, samhold og det sosiale, og det å gjennomføre gode treninger. Dette er viktigere enn å vinne kampen.
- Hilse på alle spillerne på hver trening slik at alle spillere føler seg sett.
- Samarbeide med klubbens ansatte, sportslig utvalg, gruppestyret og andre årganger.

## *Hva har spillerne lært når de er ferdig med en spillform?*

- Jeg er en god lagspiller og et godt forbilde. Jeg bidrar til at vi får et godt samhold i laget, og jeg følger prinsippet om Fair play.
- I kamp angriper vi med alle spillere og forsvarer oss med alle spillere.
- Vi har lært ett spillsystem (formasjon) godt, og vi vet at det finnes ulike systemer (formasjoner).
- Jeg har lært meg noen generelle ferdigheter som er helt nødvendige for å bli en god fotballspiller og lagspiller, og for å få god kvalitet på trening (se generelle individuelle ferdigheter i vedlegg 2).
- Jeg har lært at det er viktig å øve mye for å bli god, og at kampen også er øving.
- Jeg behersker to roller/posisjoner på banen, og jeg forstår at alle må løse sin rolle/ posisjon for at laget skal spille godt.

### *BSK fotballutvikling*

Dette er et ekstratilbud for spillere i alderen 8-12 år som ønsker å spille mer fotball, og å lære flere fotballferdigheter. Spillerne deltar på gode treninger sammen med motiverte spillere, og får veiledning av dyktige trenere. Mer informasjon finnes her: Påmeldingen til Fotballutvikling - Vår 2026 er nå åpnet! - BSK (bekkelagets.no)

## *Hospitering*

Hospitering vil si at enkelte spillere trener, og eventuelt spiller kamper, med eldre eller yngre lag. På den måten kan vi gi spillerne utfordringer på sitt nivå, og ivrige spillere kan trene mer. All hospitering i trening og kamp skal godkjennes av sportslig utvalg (SU).

## *Norway Cup i uke 31*

Alle spillere må jobbe minst tre skift til fotballgruppa, og foreldre må jobbe minst tre skift. Alle foreldreskift gir 130,- kr til lagkassa, og 20,- kr pr time til fotballgruppa.

## *Treningene (vedlegg 1)*

Treningene er tilpasset aldersgruppen. Det gjelder både varighet, type øvelser, spillform, hva spillerne øver på og hvilken pedagogikk trenerne benytter. Alle trenere får utdelt 2-4 standardiserte treninger som de skal gjennomføre, og med tilhørende øvelsesbank. I tillegg får alle nye trenere oppfølging på feltet av erfarne trenere i klubben, trenerveileder og/eller ressurspersoner i SU. Hver øvelse inneholder noen tips til coaching, og som er delt inn i tre nivåer. Basert på dette kan trenere gjennomføre samme øktplan mange ganger, men skape variasjon og større utfordring ved å variere hva som er læringsmålet og hva vi forsterker.

## *Spillestil og pedagogikk (vedlegg 2)*

BSK filosofien gjelder for alle årskull: *Jeg setter laget først* (link samhold) + *Jeg spiller smart fotball* + *Jeg spiller medspiller god.* ”Smart fotball” henviser til taktiske ferdigheter, eller valg med og uten ball. Dette en er forutsetning for kvalitet. ”Jeg spiller medspiller god” betyr; **a)** å unngå å være ego = balltempo, **b)** å holde min posisjon på banen, og **c)** å bli spillbar.

Ulike pedagogiske verktøy er: Betingelser i spill, standardiserte treninger, vise øvingsbilde, refleksjon, mestring og positiv feedback, implisitt og eksplisitt læring, undervisningsprinsipper og læringsteorier.