**RETNINGSLINJER**

**15 og 16 åringer**

**Organisatoriske Retningslinjer for elite og breddegruppene**

Kullene skal ha en eller to hovedansvarlige trener som rapporterer til utviklingsansvarlig i klubben. Hovedtrenere 15 og 16 elite skal minimum ha UEFA B lisens, eller ta dette trenerkurset i løpet av sesongen.

Hovedtrenere for 15 og 16 åringer får kjøregodtgjøring for jobben. Betaling av formell trenerutdanning (grasrottrenerkurs, UEFA B kurs) kan og være en del av totalpakken. Daglig leder har ansvar for signering av trenerkontrakt.

Trenere og lagledere får klubbutstyr (treningsgenser og bukse) og gratis adgang til A-kamper.

Lagleder har ansvar for å ta kontakt med spiller/foresatt i forhold til manglende innbetaling av kontingent og treningsavgift. Dette gjøres etter at det kommer tilsendt oversikt fra administrasjonsmedarbeider. Dersom kontingent/treningsavgift ikke er betalt en uke etter informasjon, så kan ikke spiller tas ut til kamper av trener.

Kullet skal ha en lagleder pr. lag som organiserer alt rundt kamper. Kontakt med dommer og betaling, kontakt med bortelag, kjøring og annen info.

Hele kullet har en eller to foreldrekontakter som organiserer dugnader og sosiale aktiviteter i samarbeid med trenerapparat.

Så skal vi ha minimum 1 trener pr. 15 spillere (men gjerne flere).

Hvert seriekamplag skal ha 1 trener og 1 lagleder.

Kullet skal i oppstart av sesongen avholde felles årlig møte der både spillere og foresatte er tilstede. Her presenteres trenere, årshjulet og hvordan opplegget blir. Hovedtrenere er ansvarlig for agenda og gjennomføring. Utviklingsansvarlig/trenerkoordinator i klubben skal og være tilstede på årlig møte.

Vi bruker en lukket FB gruppe som informasjonsplattform til spillere og foresatte og denne skal kun inneholde faglig og saklig informasjon. Debatter og spørsmål fra foresatte om spillere o.l. skal ikke kommuniseres på dette området. Trenere skal heller ikke debattere på åpent FB område rundt vurderinger og prioriteringer av spillere. Dette tas på tomandshånd. Det skal informeres til spillerne om hva som er akseptabel adferd i kommentarfeltet på FB.

På 15 og 16 nivå har vi elitegrupper og breddegrupper. Elitegruppen trener for seg selv og har i utgangspunktet 4 fellestreninger + Jæder på guttesiden (15 åringene).

Breddegruppen har to fellestreninger på parallell bane med elitegruppen. Dersom flere spillere på breddegruppen ønsker tre treninger kan de en dag i uken få trene parallelt sammen med elitegruppen. Dette styres av hovedtrenere for 15 og 16 elite i samarbeid med breddetrener.

Hovedtrener 15-16 år og utviklingsansvarlig/trenerkoordinator i klubb nominerer inn spillere til RFK sine tiltak for 15 og 16 åringer. Hovedtrenere 15-16 elite, Jæderansvarlige og utviklingsansvarlig/trenerkoordinator har kontinuerlig kontakt når det gjelder spillere som skal nomineres inn til NFF Rogaland sine kretslag + klubbens egen Jæderordning.

Egne treningskamper om vinteren for 15 og 16 breddelag. Trenere og lagledere organiserer dette. Breddelagene deltar og som egne breddelag på sommerturnering. 15 og 16 bredde får og tilbud om å delta i Regycup/Trollcup i slutten av september/oktober (helgeturneringer)

Elitegruppene spiller passende treningskamper om vinteren + inntil to eliteturneringer i året. 15 og 16 elite velger ut passende turnering ut fra nivå om sommeren. Klubben øsker sterkt at elitelagene og breddelagene deltar på samme sommerturnering (turneringen må da ha tilbud om elite og breddenivå)

Klubben betaler påmeldingsavgift for inntil 2 turneringer pr. lag. Så blir resten egenandel for hver enkelt spiller (transport, mat og overnatting). Ønsker lagene å delta på flere turneringer må påmeldingsavgiften bakes inn i egenandelen.

Det skal gjennomføres konsekvent differensiering på treninger. Spillerne øver på det nivået de behersker. Men det skal være mulig å bevege seg opp eller ned alt etter utvikling. Hovedtrener har ansvaret for at dette blir praktisert. I seriekamper skal alle spillerne som er tatt ut til kamp ha 50 % spilletid uavhengig av hvilket lag de er tatt ut på

De beste 15 og 16 åringene kan hospiteres opp i trening/kamp til 16 elite/Junior elite. Noen flyttes gjerne opp permanent, noen hospiterer flere faste dager i uken, mens andre gjerne hospiterer en dag i uken. Kriterier: ferdighet, spilleglede og holdninger. Er spillerne modne nok for å prøve seg på junior elitekamper eller 3.divisjon senior så får de prøve seg der. Hovedtrenere 15 og 16 elite samt junior elite har sammen med utviklingsansvarlig/trenerkoordinator ansvaret for denne tilretteleggingen.

Ved hospitering skal spillerne garanteres faglige tilbakemeldinger fra hovedtrener

I perioder tar vi og inn hospitanter fra naboklubber. Da får de ekstratreninger hos Bryne FK, mens de ellers trener og spiller i sin egen klubb. Eventuelle treningshospitanter må ha med skriftlig tillatelse med signatur fra moderklubb. Overganger vurderes den dagen spilleren sitt utviklingstilbud i moderklubb ikke er godt nok. Ingen trenere i Bryne FK kan ta imot spillere eller snakke med spillere/klubber om overgang. Kommer det henvendelser til trenere, ber de spiller/foresatt/klubb ta kontakt med utviklingsansvarlig i Bryne FK

Kullet skal i løpet av sesongen arrangere 2 til 3 sosiale tiltak der alle får tilbudet. Involver foreldrekontakter i dette arbeidet (f.eks. pizzakveld, grillkveld, filmkveld, quiskveld, teambuilding o.l.)

15 og 16 årsgruppene skal før, under og etter sesong ha fokus på klubbens grunnverdier.

Samhold – Respekt – Kjærlighet. Før sesongen skal disse verdiene brytes ned til kullets egne regler som hele tiden skal ligge til grunn for alt som blir gjort med lagene = eierskap og forpliktelser.

**Holdningskontrakt (Respekt)**

Rollemodell: Jeg følger spillets regler. Og respekterer medspillere, motspillere, trenere og dommere

Engasjert: Jeg gjør alltid mitt beste. Alle kan ha dårlige dager, men innsats og vilje skal være der

Samhold: På mitt kull tar vi vare på hverandre. Vi snakker til hverandre, ikke om.

Positiv: Jeg snakker og har et kroppsspråk som er positivt både før, under og etter trening og kamp. De beste spillerne skal være forbilder for de andre.

Entusiasme: Jeg bidrar til et godt trenings og kampmiljø.

Klubben: Jeg vil representere klubben min på en god måte.

Tillit: Vi stoler på lagkameratene, og alle stiller opp for hverandre både på og utenfor banen.

Forventninger: Spiller du på Bryne 15 og 16 elite har vi klare forventninger:

* Skolen kommer først og prioriteres. Deretter kommer fotballen foran andre fritidsaktiviteter.
* Gode planleggingsrutiner. En melder ikke forfall til fotballtrening pga. skolearbeid (dette er et tegn på dårlig planlegging).
* Forfall skal alltid meldes tidlig til hovedtrener. Innen kl. 13.00 på treningsdag skal trener ha inn forfallsmelding med begrunnelse.
* Holdningskultur forventes. En sitter ikke lenge oppe og spiller PC og lignende. Når ny skoledag kommer er våre spillere opplagte slik at både skole og trening blir utviklende for hver enkelt. Leggetid bør være mellom 22.00 og 22.30 på hverdager.
* Vi får i oss den type næring vi trenger til frokost, skolelunsj og middag. Småmåltider før og etter trening må det og fokuseres på. Klubbens vil snakke om dette til spillere og foresatte på et møte tidlig i sesongen (jan/feb).

**Fotballfaglige retningslinjer som skal gjelde for 15 og 16 åringer**

Årsplan skal lages av hovedtrener og presenteres til utviklingsansvarlig og i etterkant gjennomgås med resten av trenerapparatet. Her skal og turneringer, kretstiltak og eventuelle Jædertiltak for G 15 plottes inn.

Vi skal ha individuelle planer til noen prioriterte spillerne. Karriereplaner i forhold til skole, kosthold, restitusjon, holdninger og fysiske/tekniske utviklingsmål (dersom klubben prioriterer ressurser til dette).

Hospitering opp i trening og kamp skal følges opp av hovedtrener og utviklingsansvarlig/trenerkoordinator.

Spillerne skal sette opp utviklingsmål. Dette følges opp med to formelle samtaler i året med utgangspunkt i ferdighetsanalyse. De mer uformelle samtalene rundt spillerens utvikling tas fortløpene før,under og etter treninger. Hovedtrener sammen med sine trenere har ansvaret for dette.

Vi skal bli gode på og evaluere et mulig potensiale til den enkelte spiller. Nåværende fysikk/manglende fysikk skal ikke brukes mot spillerne. Vi må tenke rolleutvikling og treningsvillighet og ikke bare fremelske en bestemt type spiller. Vi skal like å vinne fotballkamper, men resultatet er underordna spillerutvikling.

Vi skal produsere toppspillere som kan komme seg videre innenfor toppfotballsystemet, ikke bare et godt G 19 lag der alle er jevne og ingen blir gode nok som 19-22 åringer.

Vi må sørge for effektiv læring der fokuset er på kvalitet og ikke bare på kvantitet.

Vi (klubb og trenere) må bli flinke til å stille de rette spørsmålene og la spillerne finne svaret.

Hva ser vi etter: Fart – vinnervilje – spilleglede/indre driv og spilleforståelse ut fra roller som viser at spiller ønsker å spille for Jærens beste klubb - oppmerksomhet i forhold til tid og rom.

**Hva skal vi jobbe med på treningsfeltet:**

Felles klubb retningslinjer som trenerapparat skal jobbe mot (rød tråd, likt som for 13 og 14 åringene)

* Engasjement: Spillerne våre skal være beviste på hva de skal bli bedre på under trening (sette seg delmål for treningen). 100 % fokus i forhold til læring på trening og kamp – alle skal være på og bidra – Gjenvinning: Det skal ligge i Brynekulturen at dersom ball er tapt skal hele laget jobbe steinhardt for gjenvinning de første 3-5 sek. Går ikke dette så er det tilbake i god balanse.
* Forståelse av spillet: Spillerne må lære seg å danne et «bilde» av hvordan en skal løse utfordringer i spillsekvenser. Egne opplevelser og tilbakemeldinger/spørsmål fra trenerne skal hjelpe spilleren med dette + videoanalyse som foretas av trener-støtteapparat

Spillerne skal ha bestemte roller i alle deløvelser og spill-sekvenser ut fra ulike roller på banen. Hvem er medspillere og hvem er motspillere. Dette må hovedtrener /trenerapparatet ha klart før treningen starter.

Se landslagsskolen for rollekrav for de ulike posisjonene på banen. <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/spillerutvikling/landslagsskolen/>

Rollekrav vedlegg ligger og tilslutt i dette dokumentet.

* La blikket gå: Spillerne våre må lære seg å la blikket gå hele tiden, hvor er med og motspillere – hva gjør jeg når jeg får ballen, alternativene skal være klare i forkant - La de kikke på hverandre og evaluere dette (få det inn i blodet). Bruk dette også under spilleklar.
* Pasningsstolthet: Medtak og mottak i rett retning – hvilket rom skal brukes – skal jeg bruke 1,2 eller 3 touch i forhold til pasning, vending eller føringer – alltid jobbe målrettet mot det å ikke miste ball pga. dårlig første eller andre touch. Spillerne skal lære at det er situasjonen som bestemmer hvor mange touch de skal bruke. Ikke ønskelig å legge inn touchbegrensninger under øvelser.
* Tempo i valg og i beina under øvelser: Vi skal ha stort tempo (kvikke bein) i det vi driver med. Både under pasningsøvelser og småspillsekvenser. Det er ikke bra nok å småjogge etter ferdige valg. Dette må automatisere hos spillere. Og trenerne må ha fokus på det hele tiden. Vi spiller som vi trener. Korte øvelses/spill sekvenser med høyt tempo, så pause med fremovermelding/de gode spørsmålene før ny runde kjøres (vekk med slow endurance).

Fokus på treninger er ballorientert. Mesteparten av treningen skal foregå med ball. Vi som klubb ønsker å prioritere mye rollebasert småspill for å nå utviklingen vi ønsker. Isolerte pasningsøvelser som alltid har faste valg er ikke ønskelig. Vi ønsker mer randomiserte situasjoner både i pasningsøvelser, småspill og avslutningsøvelser.

Vi må alltid ha god motstand i læringen for våre beste utviklingsspillere. De må ut av komfortsonen (motstand gir nye lærings og utviklingsmuligheter).

**Fysisk trening:**

Elitegruppen har fire fellestreninger pr. uke og da følger trenerne følgende opplegg (Breddegruppen tilpasser denne biten ut fra sine treninger).

Spilleklar med og uten ball skal alltid gjennomføres før treninger og kamper. Etter hvert tar spillerne over selv og driver dette selv på omgang.

* Styrke/stabilitetstrening skal kjøres på tre fellestreninger i uken etter spilleklar.

**Organisering av fysisk trening:**

Styrke og stabilitetstrening. Ca. 10-12 min etter spilleklar.

Hurtighet/koordinasjon legges inn i totaltreningen.

Det er viktig at dette blir fulgt opp da denne treningen både øker styrke, stabilitet samt er skadeforebyggende. Bruk dynamisk bevegelighet som en del av oppvarmingen. Viktig å lære spillerne styrke og dynamiske bevegelighetsøvelser skikkelig slik at de kan gjøre dette på egenhånd flere ganger i uken hjemme.

G 15/16 elite spillerne skal kjøre 15-20 minutt tre ganger i uken heimetrening med basiscore. 3-4 øvelser, 10 reps og 3 serier.

Alle kull skal ha gode planer på hvordan det fysiske aspektet ivaretas på fellestreninger og som egentrening tilpasset alderen (corestyrke /balanse, hurtighet og utholdenhet). Her tar vi utgangspunkt i opplegget som Arne Tjåland har laget (+ Arne/Espen øvelser som ligger på Youtube) + gode differensierte basisøvelser (4 nivå) som ligger på Norsk Toppfotball sin nettside.

<http://www.toppfotball.no/toppfotball-centre/article/1vr0kty2ln3ht1e8zoxm4v0nlv/title/basistrening>

G 15 elite periodiseres slik (likt som 13 og 14 åringene).

Uke 1 og 2:

Trener 1: Bearbeiding av eget spill. Hvordan sette i gang og hvordan spille oss ut.

Trener 2: Motsatt for angrepsspillere og off. midtbane: Hvordan presse/låse for å nekte oppbygging.

Uke 3 og 4:

Trener 1: Hvordan komme seg inn på siste 1/3 av banen ved hjelp av oppbyggende spill eller raske kontringer (raske kontringer skal alltid være første pri.)

Trener 2: Motsatt for forsvarere og def. Midtbane: hvordan hindre oppbygging på vår banehalvdel.

Uke 5 og 6:

Trener 1: Hvordan komme til skåringsmuligheter og hvordan skåre mål.

Trener 2: Motsatt for forsvarsspillere. Hvordan hindre sjanser og mål imot.

NB: Uavhengig av tema og uker. Omstillingsfaser offensivt/defensivt skal alltid gjøres 100 %.

Etter 6 uker begynner vi på nytt med uke 1. Først litt repetisjon, så går en videre.

 Hensyn til spillere i vekstfase/vekstspurt må tas (gjelder flere 15 og 16 åringer).

Ta vekk hele treninger i uken for enkelte. Noen er bare med på oppvarming basis og teknikkk. For noen andre vil det være rett å reduser antall omganger i spillsekvenser.

Alle som må trene alternativt møter på trening og får eget enkelt opplegg. Da trener de hele tiden 100 % ut fra hva som for de er 100 % akkurat nå (gå eller jogge intervaller, balanse og koordinasjon osv.). De skal følge tilnærmet samme syklus som de som trener (gå eller joggeintervaller).

Er spiller syk, har gips pga. brudd, hjernerystelse osv. så må de bare holde seg hjemme.

G 16 elite

Har jobber vi etter en periodiseringsmodell laget av WFA og Raymond Verheijen.

Spesifikk trening av utholdenhet og hurtighet i øvelser og spillsekvenser.

Periodeplanen skal følges alle treningsdager (ikke eget trener opplegg inn i totalen).

Øvelsene lager og tilpasser hovedtrenere sammen med sitt støtteapparat etter «the art off coaching».

Uke 1 og 2 3 og 4 5 og 6

Fysisk 11 vs 11 7 vs 7 4 vs 4

 8 vs 8 5 vs 5 3 vs 3

Hensyn til spillere i vekstfase/vekstspurt må tas (gjelder flere 15 og 16 åringer).

Ta vekk hele treninger i uken for enkelte. Andre er med på spilleklar, basis og teknikk og står over resten. For noen andre vil det være rett å reduser antall sprinter og antall omganger i spillsekvenser.

Alle som må trene alternativt møter på trening og får eget enkelt opplegg. Da trener de hele tiden 100 % ut fra hva som for de er 100 % akkurat nå (gå eller jogge intervaller, balanse og koordinasjon osv.). De skal følge samme syklus som de som trener (gå eller joggeintervaller).

Er spiller syk, har gips pga. brudd, hjernerystelse osv. så må de bare holde seg heima.