**RETNINGSLINJER**

**13 og 14 åringer**

**Organisatoriske Retningslinjer**

Kullene skal ha en eller to hovedansvarlige trener som rapporterer til utviklingsansvarlig i klubben. Vi ønsker at hovedtrenere skal ha UEFA B lisens (eller ta dette kurset i løpet av året).

Hovedtrenere for 13 og 14 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 eller to foreldrekontakter som organiserer dugnader, sosiale sammenkomster og annen info.

Så ønsker vi å ha minimum 1 trener pr. 12 spillere (men gjerne flere).

Begge kull skal i oppstart av ny sesongen avholde årlig møte der både spillere og foresatte er tilstede. Her presenteres årshjulet og hvordan opplegget blir. Hovedtrener/lagleder er ansvarlig for agenda.

Det spilles 9`er fotball for 13 åringer. Det spilles 7`er eller 11`er fotball for 14 åringer. Det kan og spilles 9`er fotball i G og J 14 årsklassen. Men da bare i 3.divisjon.

Hvert seriekamplag skal ha 1 trener og 1 lagleder.

Vi bruker lukket facebook gruppe som informasjonsplattform til spillere og foresatte. Denne siden skal kun inneholde faglig og saklig informasjon (treningstider/endringer, kamptider, oppmøte, generell informasjon om turneringer, dugnader osv.). Debatter og spørsmål fra foresatte om spillere o.l. skal ikke kommuniseres på dette området. Trenere og spillere skal heller ikke debattere på åpent FB område rundt vurderinger og prioriteringer av spillere. Dette tas på tomandshånd. Det skal informeres til spillerne og foresatte om hva som er akseptabel adferd i kommentarfeltet på FB.

Vi melder på antall serielag etter nivå på spillergruppen. Har vi mange som vi mener holder rett nivå melder vi på to jevne lag i 1.divisjon, og et eller to lag i 2 eller 3.divisjon. Poenget er at spillerne spiller seriekamper på rett nivå.

Vi kjører 3-4 fellestreninger + ekstratreninger etter behov.

Hele kullet trener på samme dag og samme klokkeslett. Men helt ok at noen trener 1 dag, mens andre trener 2, 3 eller 4. Dette skal avklares med trenerapparatet. Og de spillerne som velger å trene 1 eller 2 dager skal ha faste dager (de kan ikke velge fritt). Da har hovedtrener kontroll over hvem som skal trene til de ulike dagene.

Forfall til treninger og kamper skal alltid meldes i god tid før trening/kamp. Trenerne på kullet definerer selv hva som er god tid. Kullet/laget må bli enige om hvem det skal meldes forfall til (faste rutiner). Årsak til fråvær skal også oppgis i denne aldersgruppen (sykdom, skade, ferietur osv.)

Hovedtrenere 13, 14 og 15 år har i samarbeid med utviklingsansvarlig gutter / trenerkoordinator jenter kontinuerlig kontakt når det gjelder spillere som skal nomineres inn til kretslag og klubbens egen Jæderordning (for G 13 og 14 år).

Fellesturneringer for begge kull om sommeren. Jevne lag på 13 årsnivå. Differensierte lag på 14 årsnivå.

Så samler vi de beste 13 og 14 åringene og melder oss på inntil 2 eliteturneringer pr. år. Under slike eliteturneringer er det ikke gitt at det blir lik spilletid på alle.

Klubben betaler påmeldingsavgiften til 2 turneringer pr. lag. Så blir resten egenandel for hver enkelt spiller (transport, mat, overnatting og sosiale utgifter)

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. Hovedtrenere har ansvaret for at dette blir praktisert. I vanlige seriekamper skal alle spillerne som er tatt ut til kamp ha minimum 50 % spilletid, uavhengig av hvilket lag de spiller på.

De beste 13 åringene skal/kan hospiteres opp i trening/kamp på 14 årslaget. Kriterier: ferdighet, spilleglede og holdninger. Er spillerne gode nok for kampspill for 14 årslaget så spiller de og enkelte kamper der. Hovedtrenere på 13 og 14 årslag og utviklingsansvarlig/trenerkoordinator har ansvaret for denne tilretteleggingen.

Etter samme lest skal det skal også legges til rette for at de beste 14 åringene kan få hospitere opp på 15 elite i perioder eller en fast dag dersom det er det beste for spilleren.

Ved hospitering skal spillerne garanteres faglige tilbakemeldinger

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. Overganger vurderes den dagen spilleren sitt spillerutviklingstilbud i moderklubb ikke er godt nok. Ingen trenere i Bryne FK kan ta imot spillere til treningshospitering eller snakke med spiller/klubb angående overganger. Kommer det forespørsler/henvendelser tar trener kontakt med utviklingsansvarlig/trenerkoordinator i Bryne FK. Når spiller kommer på hospitering til oss skal de ha godkjenning med signatur av egen klubb (forsikring)

Dersom det arrangeres treningssamlinger eller treningsleirer der både sosiale og sportslige aspekt tilbys, så skal alle på kullet ha en mulighet til å melde seg på. Det sportslige opplegget som gjennomføres (treninger/kamp) må da selvsagt differensieres ut fra nivå, behov og forståelse. Begge kull skal i løpet av sesongen arrangere 2-3 sosiale tiltak der alle blir inkludert (pizzakveld, grilldag, teambuilding o.l.) Foreldrekontakter involveres i dette arbeidet

**Begge kull skal før, under og etter sesong ha fokus på klubbens grunnverdier.**

Samhold – Respekt – Kjærlighet = drivkraft. 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 (spillerne er med på og bestemme underpunktene selv = eierskap og forpliktelse).

**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 positive læremestere

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.

**Fotballfaglige retningslinjer som skal gjelde for 13 og 14 åringer**

Årsplan skal lages av hovedtrener og presenteres til utviklingsansvarlig og i etterkant gjennomgås med resten av trenerapparatet. Her skal og turneringer, kretstiltak og evt. sosiale tiltak plottes inn.

Vi skal ha individuelle planer til de 3-4 beste spillerne pr. kull. Planer som sier noe om skole, kosthold, restitusjon, holdninger og fysiske/tekniske utviklingsmål. Ansvarlig er hovedtrener og utviklingsansvarlig/trenerkoordinator 13 til 16 år. Dette kan kun gjøres av utviklingsansvarlig dersom klubben velger å prioritere det.

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

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 bruker alltid spilleklar med og uten ball til oppvarming.

Trenerapparat i denne aldersgruppen må være veldig beviste på at mange er i starten av puberteten. En vil se store svingninger i humør og lendevekst i denne perioden. Dette vil også påvirke teknikk og komfortsone. Mye spensttrening og lignende må være kontrollert og avpasset i forhold til leddbånd/bein og stabilitet. Husk individuell tilpasning. Nye tekniske deløvelser bør unngås, mest fokus på og repetere «gammel» teknikk. Viktig at trenerne snakker individuelt med spillerne om denne fasen, da flere vil oppleve stagnasjon og kanskje negativ utvikling. Vokser en spiller 1 til 2 cm i mnd. må treningsbelastningen/antall treningsdager reduseres.

Begge aldersgruppene har mulighet til å velge valgfag fotball/fysisk aktivitet og helse på Bryne ungdomsskole.

Felles retningslinjer som trenerapparat skal jobbe mot:

* Engasjement: 100 % fokus i forhold til læring på trening og kamp – alle skal være på og ha et utviklingsmål for treningen – 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 (Interplay) som foretas av trenerapparat. Her er det og viktig å være klar over hvilke spørsmål vi trenere stiller spillerne. Spørsmålene våre kan i starten være ledende, men etter hvert må vi forvente reflekterte selvstendige svar.

Trenere som har ansvar for lag fra 13 til 14 år bygger opp treningsuker etter denne modellen (forståelse av spillet).

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

Se vedlegg bakerst i dette dokumentet for rollekrav for de ulike posisjonene på banen (hentet fra landslagsskolen).

Så bygger dere hovedtrenere opp treningene på en 6 ukers syklus med følgende modell.

Når det gjelder øvelser og aktiviteter må dere bruke «the art off coaching». Det er jo nettopp derfor dere er trenere. Tips og råd til organisering og øvelser finnes og i landslagsskolen. <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/spillerutvikling/landslagsskolen/>

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 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.

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.

* La blikket gå: Spillerne våre må lære seg å la blikket gå hele tiden (søk), 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).
* 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/tusle etter ferdige pasningsvalg. Dette må automatisere hos spillere og trenerne må hele tiden ha fokus på det under aktiviteter. Vi må legge opp til korte intensive aktiviteter med innlagte pauser som brukes til fremovermelding og de rette spørsmål. Vi må trene som vi spiller. Reduser heller totaltreningstiden med ca.15 minutt.

Fokus på treninger er ballorientert. Mesteparten av treningen skal foregå med ball. Vi som klubb ønsker å prioritere mye spill på ulik funksjonalitetsgrad for å nå utviklingen vi ønsker. Isolerte pasningsøvelser som alltid har faste valg er ikke ønskelig over lengre tid. Vi ønsker mer varierte situasjoner både i pasningsøvelser og avslutningsøvelser (med og motspillere).

Vi skal produsere toppfotballspillere over et lengre løp, ikke bare et godt 13-15 års lag der alle er jevne og ingen blir gode nok som 18-22 åringer.

Vi må sørge for effektiv læring der fokuset er på god kvalitet og ikke bare på mengde. Viktig at trenerne har kontroll på hva som er god kvalitet og godt nivå for denne aldersgruppen. Vi må skaffe oss de rette referansene (og de finner vi ikke i lokalfotballen).

Vi (klubb og trenere) må bli flinke til å stille de rette spørsmålene og la spillerne finne svaret. Spillerne våre må bli gode til å selvregulere egne prestasjoner (hva, hvordan, hvorfor).

Hva ser vi etter: Fart/tempo – vinnervilje – spilleglede/indre driv og spilleforståelse ut fra roller som viser at de ønsker å spille for Jærens beste klubb.

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:**

Kullene har 3-4 fellestreninger pr. uke og da følger trenerne følgende opplegg:

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

* 2 dager styrke/stabilitetstrening som foretas etter spilleklar.

Organisering av fysisk trening:

Det skal settes av noe tid disse delene .

Styrke/stabilitetstrening. Kjøres i 10-12 minutter rett etter spilleklar.

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

De beste spillerne skal og anbefales å kjøre 15-20 minutt tre ganger i uken hjemmetrening med basiscore (øvelser som de har lært på trening).

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

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

Norsk senter for idrettsskadeforskning har utviklet en app som kan være lurt å ha på mobilen i forhold til spillere som driver opptrening etter skade (øvelser, progresjon o.l.).