



**Bækkelagets Sportsklub**

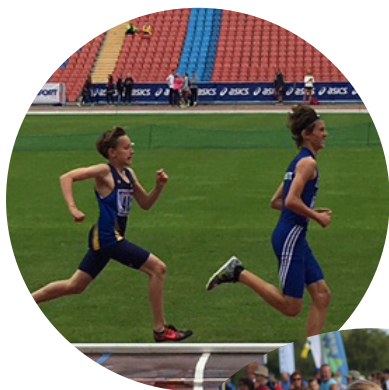
# **Første møte med klubben**

**En trenerveiledning**

## BÆKKELAGETS SPORTSKLUB

Bækkelagets Sportsklub ble stiftet i 1909 og er en av Oslo`s største og viktigste idrettslag. Vår rolle i lokalsamfunnet er å aktivisere mennesker fra barndom til alderdom. BSK har et bredt tilbud av idretter til utøvere i alle aldre. I tillegg har vi en aktivitetsskole (BAKS) for elever i vårt nærområde. I BSK kan du drive med fotball, friidrett, håndball, innebadny, orientering, ski, turn og basistrening. Ut over breddetilbudet har vi eliteutøvere i både håndball, langrenn, hopp, telemark, orientering og innebandy.

BSK arrangerer hvert år verdens største fotballturnering, Norway Cup. Dette er klubbens viktigste arrangement og rundt 1600 av våre medlemmer bidrar som frivillige på det som er verdens kuleste dugnadsjobb. Norway Cup bidrar til at vi har muligheten til   gi enda flere medlemmer samfunnets beste aktivitetstilbud.



## VÅR VISJON

### **Elitekvalitet i alle ledd**

Bækklagets Sportsklubs aktiviteter skal kjennetegnes av elitekvalitet i alle ledd. Det vil si at våre trenere skal være kurset, våre anlegg skal holde høy standard, administrasjonen være veldrevet og effektiv samt at våre sportslige planer og utføringen av disse skal sørge for maks læringsutbytte, utvikling og idrettsglede. Dette er elitekvalitet i BSK!

### **Samfunnets beste aktivitetstilbud**

Bækkelagets Sportsklub skal være en klubb du er en del av hele livet. Vi skal legge til rette for alle. Unge som gamle. Dette skal vi gjøre gjennom å tilrettelegge for aktiviteter som stimulerer til motorisk og fysisk utvikling for de minste barna, utvikler sportslige prestasjoner og mestringsglede gjennom ungdoms- og eliteidretten til lavterskelaktiviteter for foreldre og besteforeldregenerasjonen i klubben. Hele veien med visjonen om samfunnets beste aktivitetstilbud som grunnmur.

## VÅRE VERDIER

Klubben har et verdisett vi lever etter og som støtter oss i hverdagen. Verdisettet har betydning for alle fra våre minste utøvere til hovedstyret. Våre verdier er:

**Inkluderende** – du hører til og blir sett

**Fremoverlendt** – vi er i kontinuerlig utvikling

**Glede** – det skal gi ekte idrettsglede å være en del av BSK

**Profesjonalitet** – elitekvalitet i alle ledd

**Kameratskap** – sammen gjør vi hverandre gode



# **SLIK GJØR VI DET I BÆKKELAGET**

## **Funksjonshemmede**

Klubben legger til rette dersom medlemmer med funksjonshemming ønsker å delta. I tilfeller hvor deltakelse på ordinært tilbud er mulig skal dette gjennomføres.

## **Utstyr**

BSK sitt tilbud skal ikke ekskludere på bakgrunn av utstyr. Kun normalt utstyr skal være nødvendig for deltakelse på ordinære treninger. Der hvor det er mulig skal BSK stille med utstyr til utlån.

## **Rekruttering**

BSK skal være det mest attraktive tilbudet i sitt nærområde. Vi setter høye mål til rekruttering. Vårt beste tiltak for rekruttering er å bli kjent for høy kvalitet og ivaretagelse av utøverne i klubben vår.



## Differensiering og spilletid

Nøkkelen for god differensiering ligger i god øktplanlegging. Trenerne i BSK skal tilrettelegge for individuelle utfordringer på alle økter. Det betyr at øvelsenes vanskelighetsgrad skal kunne justeres slik at alle opplever mestring og utfordring på sitt nivå.

I treninger hvor spillesekvenser/konkurranser er en del av økten skal treneren dele lag slik at utøvere på tilsvarende nivå møter hverandre. Denne form for differensiering i trening skal ikke forveksles med topping av lag i kamp/konkurranse (som ikke er tillatt).

### Barneidrett

Alle spillerne få lik spilletid forutsatt likt oppmøte på trening. Barna skal også forsøke seg på alle de ulike posisjonene.

Klubbens oppgave er å utvikle utøvere i et langsiktig løp. Kortsiktig fokus på seier og resultat er uviktig.

All trening i regi av BSK (uavhengig av idrett) teller som deltatt. Med andre ord skal ikke et barn som både spiller fotball og går på ski «straffes» med mindre spilletid for å ha prioritert skitrening.

### Ungdomsidrett

Spillerne brukes oftere i spesifikke roller, og utvikles i disse. Spilletiden fordeles fortsatt på bakgrunn av oppmøte på trening.

Klubben utvikler fortsatt med langsiktig fokus.

Administrasjonen legger samme treningstid til nærliggende årskull slik at det skal være lett å hospitere mellom årskull.



## Hospitering

Utøveren følger sitt lags treninger, men kan delta på et visst antall treninger med ett eller to alderstrinn over. Dette forutsetter oppfølging av trener på opprinnelig årstrinn ift håndtering av totalbelastning.

Det er hovedtrenerne for de to berørte lagene/gruppene som avklarer hospitering på trening/konkurranse for hver enkelt utøver.

I spesielle tilfeller hvor hospitering hos andre klubber kan være aktuelt skal dette gjøres i samarbeid med styret og administrasjonen.

### **Krav til spillere som skal få hospitere:**

- Motiverte for å trene mer enn eget lag/gruppe kan tilby
- De viser godt oppmøte
- Gode holdninger i eget lag
- De har ferdigheter som gjør at de vil oppleve mestring på nivået over

Unntak fra regelen om at spillere primært følger sitt årskull er:

1. Startet ett år for tidlig på skole
2. Klubben ikke har tilbud i gjeldende årsklasse



## Nivåpåmelding og laginndeling

Den sportslige utviklingen i BSK kjennetegnes av langsiktig tankegang.

Treneren er ansvarlig for at utøverne i sin gruppe får optimale utfordringer. For å nå BSKs målsetting om å beholde flest mulig lengst mulig, er det viktig å utvikle bredden i treningsgruppene.

For lagidretter følger inndeling av lag klare retningslinjer:

- I barneidretten skal spillerne deles på bakgrunn av tilhørighet i skoleklasse
- Topping av lag tillates ikke i barnealder
- Topping av lag innføres gradvis fra ungdomsalder



## Konkurransen og turnering

I BSK skal vi utvikle utøvere gjennom mer trening fremfor mer konkurranser. Retningslinjene er for:

### Lagidrett

- Ukentlig skal alle spillere spille minimum 1, og maksimalt 2 kamper
- Spilletid skal fordeles rettferdig basert på oppmøte på trening
- Reisevei skal hensyntas ved påmelding til cuper

### Individuell idrett

- Trenerens anbefaling veier tungt i forhold til valg av riktig motstand og antall konkurranser
- I barneidretten skal reiseveien være kortest mulig
- I ungdomsidrett er variasjon i nivå stor, derfor velger man sammen med sin trener hva som er riktig motstand/konkurransen
- Juniorer står også fritt til å delta på det de vil, men nasjonale konkurranser er naturlige mål





# TRENERVEILEDNING

## Barnetrenerere

Foreldrene er idrettens viktigste ressurs og ivaretar de fleste roller i og rundt et lag, eller gruppe, spesielt frem til ungdomsalder. Denne innsatsen og erfaringen skal klubben ivareta på en best mulig måte.

Dette gjøres ved å kurse og følge dem opp, i tillegg til å la dem bidra i ulike roller også inn i ungdomsidretten. På den måten sørger vi for god kontinuitet rundt laget.

## Ungdoms- og seniortrenerere

BSK har et mål om å benytte betalte trenere fra 13 år og oppover. Dette betyr at foreldres engasjement flyttes fra hovedtrenerrollen og over i assistenttrener- lagleder, sosialansvarlig, koordinatorrollen for å nevne noen alternativer.

Det stilles tydeligere krav og forventninger til sportslig utvikling og ivaretagelse til den betalte treneren.



# Trenervettregler

**Klubben forventer at alle trenere etterlever våre trenervettregler:**

1. Klubbens verdier er integrert i trenerstilen min
2. Utøverne er alltid i sentrum – mine handlinger baseres på å tilrettelegge for dem
3. Jeg skal sørge for et mestringsmiljø som inkluderer alle
4. Jeg er et godt forbilde og en god ambassadør for klubben



## Øktledelse

Hvordan trenerne planlegger og gjennomfører øktene sine er avgjørende for den sportslige utviklingen. Derfor har vi kjøreregler for oppstart og avslutning av øktene samt hva hver økt skal inneholde.

### Oppstart av økt

- Samle gjengen
- Ønsk kort velkommen
- Forklar enkelt målet med økta
- Kort gjennomgang av økta
- Vis positiv holdning og humør



### Avslutning av økt

- Samle gjengen
- Oppsummer de mest positive hendelsene i økta
- Gi kun nødvendige beskjeder
- Ros noen nye hver gang
- Minn på neste økt

### Innhold i øktene

Når vi planlegger og gjennomfører treningsøkter er målet optimalt utbytte. For å få til dette skal vi følge disse enkle prinsippene:

- God motivering
- Høy aktivitet
- Konkrete arbeidsoppgaver
- God organisering og flyt
- Variasjon i øvelser
- Samarbeid som skaper fellesskap
- Oppmuntring til egentrening
- Individuell oppfølging av alle utøvere



## **HVEM KONTAKTER JEG?**

### **Sportslig leder håndball**

Ulrik Rød

Ulrik@bsknc.no

tlf: 486 06 357

### **Administrativ leder**

Nina Kristiansen

nina@bsknc.no

tlf: 934 93 706

### **Sportslig leder fotball**

Ole Johnny Kristiansen

oj@bsknc.no

tlf: 474 86 739

