

BÆKKELAGET FOTBALL SPORTSPLAN



Bækkelagets Sportsklub

Inkluderende, fremoverlent, glede, profesjonalitet og kameratskap

Målsettinger

Fotballstyre:

Mål om at 40% av styret består av kvinner, og at flertallet gjennomfører lederkurset trinn 1 innen 2 år.

Seniorfotball:

- Kvinner - Et lag med lokal forankring
- Herrer - Et lag med lokal forankring

Ungdomsfotball:

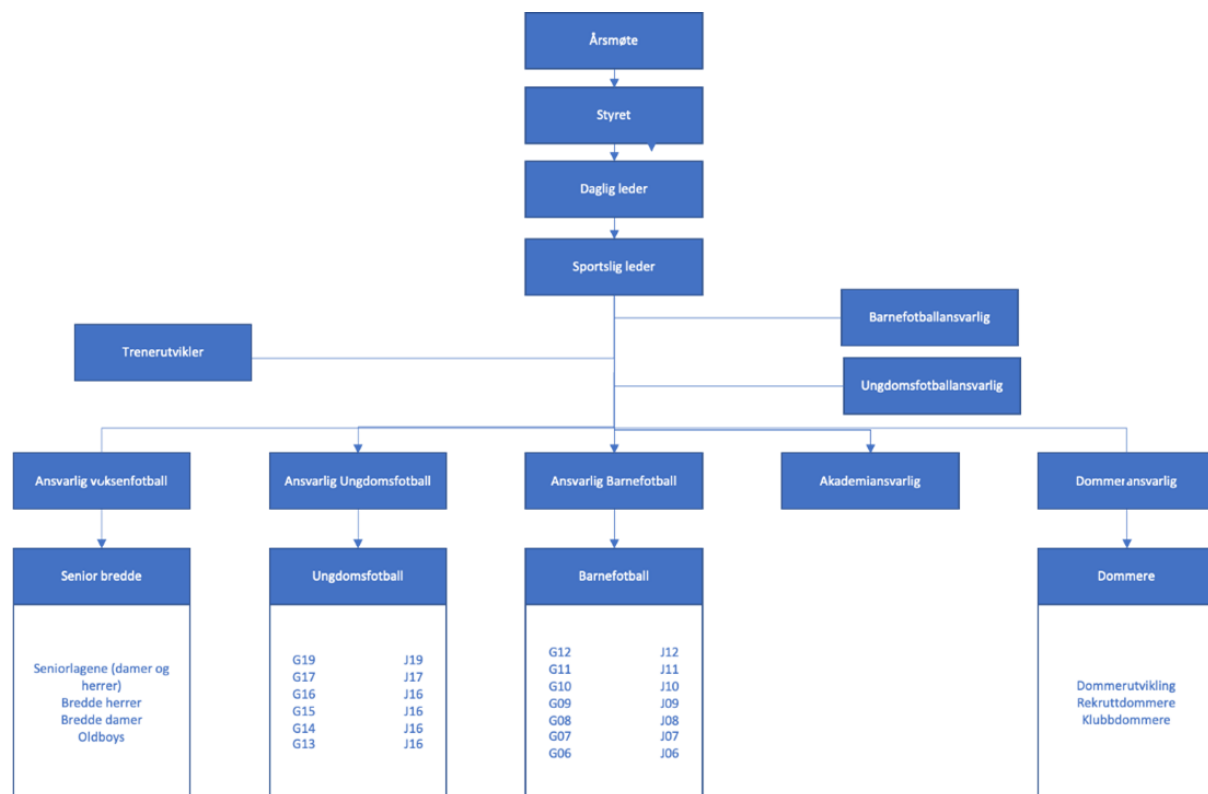
- Jenter - 25 spillere per årgang
- Gutter - 30 spillere per årgang

Barnefotball:

- Jenter - 20 spillere per årgang
- Gutter - 40 spillere per årgang

Vi ønsker å oppnå disse målene gjennom strukturert og realistiske planer for alle spillere.

Organisasjonskart



Sportslig leder fotball

1. Sportslig retning og kvalitet
 Sikre at klubbens sportsplan blir implementert og fulgt i alle aldersklasser. Sørge for at trenere arbeider etter klubbens

utviklingsfilosofi og verdier. Følge opp og utvikle klubbens modell for spillerutvikling og differensiering.

2. Trenerutvikling
Rekrutter, følge opp og veilede trenere i alle årsklasser. Planlegge og gjennomføre trenerforum, kurs og interne fagkvelder. Bidra til individuell utvikling av trenere gjennom samtaler og observasjoner.
3. Hospitering og differensiering
Ha oversikt over klubbens hospiteringsordninger og godkjenne nye initiativ. Sørge for at hospitering gjennomføres i tråd med klubbens retningslinjer og NFFs anbefalinger. Bidra i dialog mellom trenere og foresatte vedrørende individuelle utviklingstiltak.
4. Sportslig støtte og struktur. Samarbeide tett med administrativ leder for å koordinere sportslig aktivitet. Være tilgjengelig for trenere og lagledere i sportslige spørsmål og veivalg. Bidra til fordeling av treningstider og baneoppsett i samarbeid med administrasjon.
5. Oppfølging og evaluering
Gjennomføre evalueringsmøter med trenere og lag i løpet av sesongen. Sørge for kvalitetssikring av sportslig aktivitet, inkludert treningsøker og kampgjennomføring. Følge opp lag som trenger ekstra støtte eller oppfølging.

Administrativ leder fotball

Den administrative lederen i en fotballklubb har et bredt ansvarsområde, med oppgaver som sikrer at den daglige driften går smidig og at trenere, spillere og foresatte får god støtte. Her er en oversikt over vanlige administrative oppgaver.

1. Planlegging og koordinering
Organisere og følge opp klubbens årshjul. Sørge for booking av baner, dommere, utstyr og transport. Bistå i oppsett og koordinering av kamper, cuper og turneringer. Sikre god informasjon ut til lagledere og trenere.
2. Kommunikasjon og informasjonsflyt

Håndtere intern og ekstern kommunikasjon (nyhetsbrev, e-post, nettside/Spond). Være bindeledd mellom trenere, foreldre, styret og andre roller i klubben. Bidra til å oppdatere sportslig informasjon og klubbens retningslinjer.

3. Støttefunksjon for trenere og lagledere
Legge til rette for trener- og laglederforum (innkalling, agenda, referat). Følge opp påmeldinger til seriespill og turneringer. Bidra i gjennomføringen av foreldremøter og oppstartsmøter for lagene.
4. Hospitering og sportslig struktur
Administrere og følge opp hospiteringsavtaler og registreringer. Sørge for dokumentasjon og oppfølging i tråd med klubbens sportsplan og NFF-retningslinjer.
5. Klubbdrift og samarbeid
Bidra til medlemsregistrering og fakturering (i samarbeid med økonomiansvarlig). Ha oversikt over klubbens utstyr og bestillinger. Støtte arbeid med politiattest, kurs og lisenser.

Spillerutvikler

Spillerutvikleren i BSK har ansvar for å støtte og styrke den individuelle utviklingen til spillere i hele klubben – fra barnefotball til seniornivå. Rollen er praktisk og relasjonsorientert, og skal bidra til at hver spiller får tilpassede utfordringer og muligheter for mestring.

1. Individuell spilleroppfølging
Identifisere spillere som har behov for ekstra utfordring eller støtte – i samarbeid med trenere. Veilede og støtte trenere i arbeidet med individuelle utviklingsplaner (IØP). Observere spillere på trening og kamp og gi konkret, utviklingsorientert tilbakemelding.
2. Hospitering og differensiering
Følge opp spillere som hospiterer, og sikre god dialog mellom lag og trenere. Bidra til at hospitering gjennomføres etter klubbens og NFFs retningslinjer. Holde oversikt over spillere som deltar i hospitering og deres utvikling.
3. Utviklingsøkter og tiltak

Planlegge og gjennomføre ekstratilbud som:

Temabaserte utviklingsøkter. Teknisk basistrening. Ekstratilbud for motiverte spillere. Sørge for at tiltakene er inkluderende, utviklende og i tråd med klubbens filosofi.

4. Trenerstøtte og faglig samarbeid
Støtte trenere i hvordan de kan jobbe med spillerutvikling i hverdagen. Delta aktivt i trenerforum og bidra med faglig innhold knyttet til utvikling og differensiering. Være en synlig ressurs på feltet og i dialog med trenere, spillere og foresatte.
5. Overganger og helhetlig utvikling
Bidra til god overgang fra barne- til ungdomsfotball, og videre til voksenfotball. Jobbe for kontinuitet og langsiktig utvikling av spillere, uavhengig av nivå. Samarbeide med sportslig leder om strategiske utviklingstiltak i klubben.

Hovedtrener (årgang)

Hovedtrener for en årgang i BSK har det overordnede ansvaret for det sportslige opplegget og utviklingsmiljøet i laget eller årskullet. Rollen innebærer både faglig ledelse, praktisk planlegging og tett samarbeid med støtteapparat, klubbledelse og foreldre.

1. Sportslig ledelse
Ansvar for planlegging og gjennomføring av treninger og kamper i tråd med klubbens sportsplan. Legge til rette for differensiering og mestring, uavhengig av nivå. Sørge for at alle spillere får likeverdige muligheter til utvikling og spilletid.
2. Lagorganisering og samarbeid
Lede trenerteamet i årgangen og fordele oppgaver tydelig. Samarbeide med lagledere, foresatte og klubbens støtteapparat.
Bidra til god struktur og trivsel i hverdagen for hele laget/årgangen.
3. Utviklingsfokus
Følge opp spillernes utvikling i tråd med klubbens modell for spillerutvikling. Bli med på å identifisere spillere som kan hospitere – og følge dem opp i samarbeid med klubbens spillerutvikler. Ha dialog med

spillere og foresatte om utvikling, innsats og trivsel.

4. Kommunikasjon og informasjon

Kalle inn til foreldremøter og sikre god informasjonsflyt gjennom sesongen. Holde tett dialog med sportslig leder og spillerutvikler ved behov. Holde Spond og andre verktøy oppdatert med relevant info til laget og foresatte.

5. Deltakelse og utvikling

Delta på klubbens trenerforum og være aktiv i faglige diskusjoner og erfaringsdeling. Sørge for at laget er påmeldt riktige serier, cuper og tiltak – i samarbeid med lagleder og administrativ leder. Holde seg oppdatert og gjerne gjennomføre relevante trenerkurs.

Lagleder

Laglederen er den organisatoriske nøkkelpersonen rundt et lag. Rollen handler om å støtte trenerteamet, holde orden på praktiske oppgaver og være et bindeledd mellom klubben, laget og foresatte. Laglederen skaper trygghet og struktur i hverdagen.

1. Organisering av kamper og cuper

Melde på laget til seriespill, cuper og turneringer – i samarbeid med trener. Sette opp kjøreplaner, oppmøtetider og kampoversikter i Spond. Sørge for at dommer er bestilt og informert der det er aktuelt.

2. Kommunikasjon

Være kontaktperson mellom klubb, foresatte og trenerteamet. Informere foresatte om treninger, kamper, cuper, dugnader og arrangementer. Håndtere fravær, påmeldinger og beskjeder via Spond (eller annet verktøy klubben bruker).

3. Støtte til trenere og spillere

Skape trygghet og struktur rundt laget – spesielt for nye og yngre spillere. Bidra til gjennomføring av kamper og treninger (f.eks. lage kampkort, hente vester/baller). Organisere dugnadsvakter og foreldrehjelp ved behov.

4. Klubbens rutiner og oppfølging

Sørge for politiattest, registrering og oversikt over spillere. Bistå ved utdeling og innsamling av utstyr og drakter. Være kjent med klubbens rutiner og retningslinjer – og følge dem opp i laget.

5. Sosialt miljø og trivsel

Bidra til godt miljø i laget ved å støtte initiativ til sosiale tiltak. Fange opp trivsel, inkludering og eventuelle utfordringer og formidle videre ved behov. Samarbeide godt med foreldrekontakt og trenere for å skape lagånd.

Assistenttrener

Assistenttreneren støtter hovedtreneren i det sportslige arbeidet med laget, og bidrar til en trygg og utviklende treningshverdag for spillerne. Rollen innebærer både faglig og praktisk ansvar, og er viktig for å skape variasjon, tilstedeværelse og god oppfølging i treningsmiljøet.

1. Støtte i trening og kamp

Delta aktivt i planlegging og gjennomføring av treninger i samarbeid med hovedtrener. Være til stede og aktiv på feltet – lede økter, stasjoner og øvelser. hjelpe til med organisering under kamp: oppvarming, veiledning, bytter og støtte fra sidelinjen.

2. Oppfølging av spillere

Se og støtte den enkelte spiller – bidra til trygghet, motivasjon og mestring. Bidra til at spillerne følger klubbens verdier og retningslinjer på og utenfor banen. Gi tilbakemeldinger som bygger selvtillit og utvikling – i tråd med klubbens pedagogiske stil.

3. Samarbeid og kommunikasjon

Samarbeide tett med hovedtrener og bidra til et samlet trenerteam. Være et positivt bindeledd mellom trenerteam, lagleder og foresatte. Delta på trenermøter og trenerforum etter avtale.

4. Forberedelser og praktisk støtte

Bistå med utstyr før, under og etter trening/kamp. Være tilgjengelig for å steppe inn dersom hovedtrener er borte. Holde seg oppdatert på klubbens sportsplan og utviklingsprinsipper.

Verdisett på feltet i BSK

I BSK skal det være plass til alle. Alle spillere skal få det samme grunnleggende tilbudet når det gjelder lagstreninger. Dette skaper naturligvis variasjon i ferdigheter og forutsetninger – noe vi i BSK møter med smart og inkluderende differensiering.

Vi tror på å utvikle hele grupper – ikke bare enkeltindivider. Derfor legger vi stor vekt på å bygge et sterkt miljø og god trivsel i hver gruppe, som over tid skaper både trygghet, samhold og utviklingskraft. Når spillerne trives og opplever tilhørighet, vokser både laget og individene i riktig retning.

Hva er god differensiering?

Differensiering handler om å tilpasse treningene slik at alle spillere – uavhengig av ferdighets- og modningsnivå – får passende utfordringer og opplevelse av mestring. Det betyr ikke at alle må gjøre det samme, men at alle skal få utvikle seg innenfor samme fellesskap.

God differensiering innebærer at spillere gjør ulike ting ut fra behov – for eksempel med ulik vanskelighetsgrad eller tempo. Øvelser tilpasses gjennom valg av avstand, motstand, pasningstype eller antall berøringer. Treneren setter opp flere varianter av en øvelse – og fordeler spillerne fleksibelt etter dagsform og utviklingsbehov.

Fokus er på utvikling og mestring for alle, ikke kun på prestasjon og ferdighetsnivå.

Hva differensiering ikke er

Å dele spillerne fast i nivåer («de gode», «de middels», «de svake») som trener separat over tid.

Å gjennomføre separate treninger på ulike tidspunkt for ulike ferdighetsgrupper.

Å ekskludere spillere fra kamper, turneringer eller treningsleirer basert på nivå.

Å skape "vanntette skott" mellom grupper som gjør at spillere mister tilhørighet og fellesskap.

Differensiering i BSK betyr

Vi trener sammen som ett lag, men gir spillerne individuelle utfordringer i fellesskapet. Vi utvikler alle spillere – ikke bare de som presterer mest akkurat

nå. Vi skaper en trygg og inkluderende arena hvor både mestring og motivasjon får vokse.

Barnefotball (5-12 år)

Barne- og ungdomsfotballens hovedmål er å gi så mange barn som mulig et godt fotballtilbud og gode fotballopplevelser. Dette oppnår vi ved å gi spillerne trygge sosiale rammer, gode mestringsopplevelser, et differensiert treningstilbud og et jevnbyrdig kamptilbud.

Målet er å skape best mulig balanse mellom mestring og utfordringer for å tilrettelegge for utvikling for alle. I barnefotballen skal alle spille tilnærmet like mye i kamp.

Inndeling av jevne lag

I barnefotballen skal man etterstrebe jevnbyrdighet. Man skal jobbe mot å få mest mulig jevne kamper, hvilket betyr at det er viktig å melde på lag i riktig klasse, samt unngå seleksjon innad i laget.

Topping av lag skal ikke forekomme i barnefotballen. Lagene må hvert år evaluere hvilken divisjon de skal meldes på i ny sesong ut ifra den forrige sesongs opplevelser.

Ekstratilbud i trening og kamp

(Ivriglag, oppdatert juni 2025)

Barn modnes, lærer og utvikler seg i et ulikt tempo. Klubben ønsker å tilby ekstra tilbud på, og på tvers av alderstrinn, for å få tilpassede utfordringer til alle.

Fra 10 års alder har man muligheten til å melde på et ekstra lag i årsklassen over. Kriteriene for å være med bør være modning i "hode og beina", fair play og treningsiver. Ekstratilbudet skal ikke være et eksklusivt tilbud til noen få, men trenerne bruker laget som en motivasjonsfaktor for enda mer trening og utvikling.

Etablering av slike lag skal være klubbstyrt, og krever god kommunikasjon mellom klubb, trenere, foreldre og spillere.

Årstrinnslagene prioriteres alltid foran ekstratilbudet

Seriepåmelding

Klubben avholder et påmeldingsmøte før hver sesong som avklarer hvor mange lag og hvilket nivå disse skal spille på.

Sportslig koordinator og administrasjonsansvarlig står for påmelding av lag i samarbeid med hovedtrener på hver årgang.

Spilletid og antall spillere per lag

I BSK mener vi at alle spillere skal spille mye når kampen er i gang. Det er tross alt mer moro – og mer utviklende – å spille enn å sitte på benken og se på. For å sikre dette, er det viktig at vi ikke har for store spillergrupper i kamp. Altfor ofte ser vi lag med mange innbyttere, hvor treneren må bruke mer tid på å holde styr på byttene enn på å veilede og motivere laget. Med færre spillere per kamp, blir spilletiden for den enkelte høyere – og kvaliteten på opplevelsen bedre.

Hvis klubben klarer å melde på ekstra lag, gir det flere spillere muligheten til å få mer spilletid. Dette er langt bedre enn at halve laget sitter på benken store deler av kampen.

Eksempel

Et lag som spiller 15 kamper i femmerfotball med 6–7 spillere i stallen, gir hver spiller opp mot 600 minutter spilletid i løpet av sesongen.

Et lag med 14 spillere får omtrent halvparten så mye – og dermed langt mindre læring og glede.

Prinsipp

Over en hel sesong skal alle spillerne ha tilnærmet lik spilletid, uavhengig av ferdighetsnivå.

NFFs anbefalinger for antall spillere i kamptropp

3er-fotball: 5 spillere

5er-fotball: 7 spillere

7er-fotball: 10 spillere

Dette prinsippet handler ikke bare om rettferdighet – men også om langvarig utvikling, motivasjon og mestring for alle spillere i laget.

Hospitering i BSK

Definisjon

Hospitering er et klubbstyrt differensieringstiltak hvor spillere får mulighet til å trene og/eller spille kamper med et lag over sin egen årsklasse – eller eventuelt med lag på tvers av kjønn eller klubb – i tillegg til sitt hovedlag.

Formål

Hospitering skal gi spillere riktige utfordringer og motivasjon, og bidra til utvikling i tråd med deres behov – ikke fungere som en seleksjonsarena for å sikre plass på «bedre lag».

Anbefalinger etter alder

6–7 år	Ikke anbefalt.
8–9 år	Trening internt i klubben er mulig. Jenter kan hospitere med gutter, hvis klubbstyrt.
10–11 år	Trening og kamper internt. Ekstern hospitering er mulig ved manglende tilbud i egen klubb. Jenter kan hospitere med gutter fra 8 år, hvis klubbstyrt.
12 år og eldre	Trening og kamp både internt og eksternt anbefales, hvis hensiktsmessig.

Unntak kan vurderes dersom spilleren har særskilt fysikk eller ferdighetsutvikling som tilsier behov for større sportslige utfordringer.

Krav for hospitering

Spilleren må ønske å hospitere og vise gode holdninger og oppmøte. Hoved- og mottakertrener skal samarbeide om å ivareta totalbelastningen. Foresatte skal informeres skriftlig og være involvert ved oppstart.

Organisering

Hospiteringsansvarlig i klubben skal ha oversikt over alle aktive hospiteringer, og sikre god dokumentasjon og oppfølging.

Ved ekstern hospitering må det inngås avtaler som ivaretar forsikring, klubbtilhørighet og samarbeid.

Kampgjennomføring

One-Pager	Forberedelse og kampgjennomføring i BSK Fotball Barneavdeling (5-12 år)
Formål	- Spillere som er godt forberedt og opplever mestring, idrettsglede og sportslig utvikling - Bortelag/gjester som opplever et godt BSK når de kommer til kamp



1. Planlegge kampen	2. Forberede kamp kampdag	3. Gjennomføre kampen																																																									
<table> <tr> <th>Tid¹⁾</th><th>Aktivitet</th><th>Ansv.</th></tr> <tr> <td>2 dg</td><td>Vurdere ut fra Spond om vi har nok spillere og ved behov innhente hospitanter eller ekstra spillere fra eget kull</td><td>Trener</td></tr> <tr> <td>2 dg</td><td>Utpeke dommer og kampvert ved hjemmekamp (kan være samme), og informere trener</td><td>Lagleder</td></tr> <tr> <td>2 dg</td><td>Informere laget i Spond om oppmøtetid, samkjøring og spes. forhold (f. eks. at vi har med hospitanter, hva vet vi om motstander, hva vi skal øve på i kampen, foreldrevettregler, etc.)</td><td>Trener</td></tr> <tr> <td>1 dg</td><td>Planlegge spillernes posisjoner for å sikre systematisk spillerutvikling, rotasjon mm</td><td>Trener</td></tr> <tr> <td>1 dg</td><td>Sjekk draktfarger og eventuelt ta med vester</td><td>Trener</td></tr> </table>	Tid ¹⁾	Aktivitet	Ansv.	2 dg	Vurdere ut fra Spond om vi har nok spillere og ved behov innhente hospitanter eller ekstra spillere fra eget kull	Trener	2 dg	Utpeke dommer og kampvert ved hjemmekamp (kan være samme), og informere trener	Lagleder	2 dg	Informere laget i Spond om oppmøtetid, samkjøring og spes. forhold (f. eks. at vi har med hospitanter, hva vet vi om motstander, hva vi skal øve på i kampen, foreldrevettregler, etc.)	Trener	1 dg	Planlegge spillernes posisjoner for å sikre systematisk spillerutvikling, rotasjon mm	Trener	1 dg	Sjekk draktfarger og eventuelt ta med vester	Trener	<table> <tr> <th>Tid¹⁾</th><th>Aktivitet</th><th>Ansv.</th></tr> <tr> <td>35 min</td><td>Møte opp for å ta i mot egne spillere og ha m/lagbag (min. 2 baller og førstehjelpsveske)</td><td>Trener</td></tr> <tr> <td>35 min</td><td>Møte opp og ta i mot bortelag</td><td>Kampvert</td></tr> <tr> <td>30 min</td><td> Forberede laget på kampen • Repetere filosofi, formasjon og posisjoner/ roller og hva vi skal øve/fokusere på i dag • Varme opp gradvis (unngå skader), bruke faste øvelser • Samle laget og si hvem som starter i hvilke posisjoner og spiller hvor utover i kampen, minne om fair play og 2-3 momenter vi skal ha særskilt fokus på/øve på </td><td>Trener</td></tr> <tr> <td>15 min</td><td>Møte opp, hilse på trenere og minne om regler/sette scenen</td><td>Dommer</td></tr> </table>	Tid ¹⁾	Aktivitet	Ansv.	35 min	Møte opp for å ta i mot egne spillere og ha m/lagbag (min. 2 baller og førstehjelpsveske)	Trener	35 min	Møte opp og ta i mot bortelag	Kampvert	30 min	Forberede laget på kampen • Repetere filosofi, formasjon og posisjoner/ roller og hva vi skal øve/fokusere på i dag • Varme opp gradvis (unngå skader), bruke faste øvelser • Samle laget og si hvem som starter i hvilke posisjoner og spiller hvor utover i kampen, minne om fair play og 2-3 momenter vi skal ha særskilt fokus på/øve på	Trener	15 min	Møte opp, hilse på trenere og minne om regler/sette scenen	Dommer	<table> <tr> <th>Tid</th><th>Aktivitet</th><th>Ansv.</th></tr> <tr> <td>Start</td><td>Klargjøre laget for hilsenrunde</td><td>Trener</td></tr> <tr> <td>Under kampen</td><td> Demme iht NFFs regler/fair play • Coache laget løpende (positivt hva man bør gjøre) • Bytte spillere løpende • Coache de på sidelinjen for neste spilleperiode </td><td>Trener</td></tr> <tr> <td></td><td>Følge tiden og indikere bytter for trener slik at alle får rett spilletid</td><td>Lagleder</td></tr> <tr> <td></td><td>Hjelp skadede spillere, følge opp ev. foreldre som glemmer foreldrevettreglene, ordne opp</td><td>Lagleder</td></tr> <tr> <td>Slutt</td><td>Takke bortelag, trenere og dommer for kampen</td><td>Trener og lagl.</td></tr> <tr> <td>Slutt</td><td>Debriefe kampen kort med laget, styrker, forbedringer, BSK-ropet</td><td>Trener</td></tr> <tr> <td>Slutt</td><td>Oppdatere statistikk (spillere i posisjoner/roller, spilletid)</td><td>Trener</td></tr> </table>	Tid	Aktivitet	Ansv.	Start	Klargjøre laget for hilsenrunde	Trener	Under kampen	Demme iht NFFs regler/fair play • Coache laget løpende (positivt hva man bør gjøre) • Bytte spillere løpende • Coache de på sidelinjen for neste spilleperiode	Trener		Følge tiden og indikere bytter for trener slik at alle får rett spilletid	Lagleder		Hjelp skadede spillere, følge opp ev. foreldre som glemmer foreldrevettreglene, ordne opp	Lagleder	Slutt	Takke bortelag, trenere og dommer for kampen	Trener og lagl.	Slutt	Debriefe kampen kort med laget, styrker, forbedringer, BSK-ropet	Trener	Slutt	Oppdatere statistikk (spillere i posisjoner/roller, spilletid)	Trener
Tid ¹⁾	Aktivitet	Ansv.																																																									
2 dg	Vurdere ut fra Spond om vi har nok spillere og ved behov innhente hospitanter eller ekstra spillere fra eget kull	Trener																																																									
2 dg	Utpeke dommer og kampvert ved hjemmekamp (kan være samme), og informere trener	Lagleder																																																									
2 dg	Informere laget i Spond om oppmøtetid, samkjøring og spes. forhold (f. eks. at vi har med hospitanter, hva vet vi om motstander, hva vi skal øve på i kampen, foreldrevettregler, etc.)	Trener																																																									
1 dg	Planlegge spillernes posisjoner for å sikre systematisk spillerutvikling, rotasjon mm	Trener																																																									
1 dg	Sjekk draktfarger og eventuelt ta med vester	Trener																																																									
Tid ¹⁾	Aktivitet	Ansv.																																																									
35 min	Møte opp for å ta i mot egne spillere og ha m/lagbag (min. 2 baller og førstehjelpsveske)	Trener																																																									
35 min	Møte opp og ta i mot bortelag	Kampvert																																																									
30 min	Forberede laget på kampen • Repetere filosofi, formasjon og posisjoner/ roller og hva vi skal øve/fokusere på i dag • Varme opp gradvis (unngå skader), bruke faste øvelser • Samle laget og si hvem som starter i hvilke posisjoner og spiller hvor utover i kampen, minne om fair play og 2-3 momenter vi skal ha særskilt fokus på/øve på	Trener																																																									
15 min	Møte opp, hilse på trenere og minne om regler/sette scenen	Dommer																																																									
Tid	Aktivitet	Ansv.																																																									
Start	Klargjøre laget for hilsenrunde	Trener																																																									
Under kampen	Demme iht NFFs regler/fair play • Coache laget løpende (positivt hva man bør gjøre) • Bytte spillere løpende • Coache de på sidelinjen for neste spilleperiode	Trener																																																									
	Følge tiden og indikere bytter for trener slik at alle får rett spilletid	Lagleder																																																									
	Hjelp skadede spillere, følge opp ev. foreldre som glemmer foreldrevettreglene, ordne opp	Lagleder																																																									
Slutt	Takke bortelag, trenere og dommer for kampen	Trener og lagl.																																																									
Slutt	Debriefe kampen kort med laget, styrker, forbedringer, BSK-ropet	Trener																																																									
Slutt	Oppdatere statistikk (spillere i posisjoner/roller, spilletid)	Trener																																																									

Verdibasert

Fremoverlent

Glede

Profesjonalitet

Kameratskap

Inkluderende

Note: 1) Tid for kampstart

Turneringsbestemmelser

6-8 år - Barn kan delta i lokale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 6 år. Lokale konkurranser er definert som konkurranser i bokommune, nabokommune, med inntil 1 times reise én vei.

9-10 år - Barn kan delta i regionale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 9 år. Regionale konkurranser er definert som konkurranser i bokommune, nabokommune, med inntil 2 timers reise én vei.

11-12 år- Barn kan fra det året de fyller 11 år delta i åpne konkurranser og idrettsarrangementer i Norge, Norden og Barentsregionen. Men i all hovedsak bør deltakelsen skje i kamper/turneringer innen kretsen, nabokretsene og i Norge. Som et høydepunkt i sesongen kan laget delta på én turnering i Norden.

NB! Det er ved denne alderen det for første gang er tillatt å delta i konkurranser utenfor Norge!

Ungdomsfotball (13-19 år)

Retningslinjer ungdomsfotball

Retningslinjer for inndeling av årgang

Årskullene i BSK Fotball ungdom skal organiseres i et satsingstilbud og et rekruttilbud om årskullene er store nok til det. Grensen for å skille tilbudene ligger på 25-30 spillere.

Tilbudene skal være flytende, og spillere skal vurderes jevnlig ift. hvilken tropp de tilhører til enhver tid. Lagene skal trene på samme tidspunkt, og ha felles hovedtrener som er ansvarlig for hele kullet.

Treningsgruppe 1

Trening og kamptilbud som setter høyere krav til spillerne. Dette gjelder deltagelse og tilstedeværelse på øktene. Oppmøte skal ligge i nærheten av 90% og godkjente fravær er kun skade, sykdom eller annen treningsaktivitet utenom høysesong for fotball (15. april - 15. oktober). Tilbudet skal kjennetegnes av høy kvalitet og all aktivitet skal være godt planlagt av trenerteamet. Hovedtrener for kullet har kampansvar for dette laget.

Treningsgruppe 2

Dette tilbudet skal ha en mer sosial profil. Her skal det være plass til både dem som ønsker å komme seg opp i treningsgruppa til elite, og de som ikke har fotballen som satsingsområde, men vil være med for det sosiale og trivsel. Treningsplaner styres i samråd med hovedtrener for kullet. Assistenttrener(e) har kampansvar for denne gruppen.

Ved nok spillere kan det også skilles ut et eget breddetilbud, med egen trener og tilbud om færre økter. Tilbudet er nærmere beskrevet under

Treningsgruppe 3

Breddetilbudet er for de som ikke har fotball som sin satsingsarena, men som ønsker å være en del av miljøet og trene et færre antall økter i uken. Spillerne melder seg selv opp til dette tilbudet om trenerteam/klubb mener det er nok spillere i målgruppen til å etablere tilbudet. Dette tilbudet kan kun skilles ut fra satsings-/rekrutttilbudet, dersom det er nok spillere til å stille lag på på den minste spillformen (7er fotball – må være minst 12-14 spillere)

Klubben melder på antall lag og nivå i samråd med hovedtrener på kullet ut ifra antall spillere og tidligere resultater. Egen trener oppnevnes til kampansvar for denne gruppen.

Hospitering til turneringer/cuper fra andre klubber

I BSK er hovedregelen at vi ikke henter inn spillere fra andre klubber til hospitering. Vi ønsker å gi et så godt tilbud som mulig til allerede eksisterende BSK-medlemmer og ønsker å utvikle dem vi allerede har i klubben.

Turneringer/treningsleir:

Alle årganger deltar på en treningsleir og en turnering med hele årgangen årlig. Betaling for dette foretas fra lagkassen.

Treningsleiren skal avholdes første kvartal av året. Hvis man reiser med nok spillere til flere lag så skal man strekke seg for å arrangere en treningskamp for hvert av lagene. Her kan man oppsøke motstandere ift. lagets nivå.

En årlig turnering (utenom NC) for hele kullet. Her skal fokus ligge på å bygge det sosiale. Det sportslige kommer i annen rekke. Turneringen skal legges i perioder hvor det er lite belastning i vanlig seriespill.

Eliteturneringer:

Lag 1 kan delta på inntil 2 eliteturneringer, hvorav en skal arrangeres av klubben selv gjennom klubb samarbeid i Norge, Danmark og Sverige. Betalinger for disse foretas som egenandel. Trenere dekkes av lagkassen.

Antall treninger:

Det tilbys 3-4 treninger ukentlig fra ungdomsfotballen. Alle er velkommen, men treningene vil differensieres basert på uttak til enten elite- eller rekruttlaget for de kommende kamper.

Ansvarsfordeling støtteapparat:

Hovedlagleder: Administrativt ansvarlig for hele kullet. Administrerer de øvrige laglederne.

Hovedtrener:

Sportslig hovedansvar for hele årgangen. Setter opp treningsplaner for årgangen. Dialog med assistenttrener ift. flytte spillere opp/ned.

Kampansvar for førstelag. Ansvarlig for laguttak for første-, andre- og tredjelag.

Assistenttrener(e):

Ansvar for oppfølging av treningsplan på rekruttlaget. Løpende dialog med hovedtrener ift. å flytte opp/ned spillere. Kampansvar andrelag/tredjelag.

Assistenttrener ved kamper på førstelaget ved behov og mulighet.

Hjelpetrenere:

Bistår på trening/kamp på begge grupper. Ikke involvert i diskusjoner omkring å flytte spillere opp/ned mellom gruppene.

Ansvarsfordeling sportslig/administrasjon:

Ved utfordringer knyttet til sportslige retningslinjer – kontakt sportslig leder i forkant av avgjørelse.

Ved utfordringer knyttet til administrative spørsmål – kontakt administrativ leder i forkant.

Uttakskriterier treningsgruppe 1:

90% oppmøte. Godkjente fravær er kun;

- Sykdom
- Skade
- Annen trening utenfor høysesong for fotball (15. april - 15. oktober).

Holdninger:

Gode holdninger skal ligge i bunn. Oppmøte i god tid. Eierskap til egen utvikling. Komme på trening for å trene, ikke bli trent.

Sportslige ferdigheter.

Sportslige ferdigheter som er på et nivå som gjør det utviklende for spilleren å være på satsingslaget.

Spilletid:

Alle spillere som tas ut til kamp skal ha spilletid. De med minst spilletid på siste førstelagskamp utfyller troppen på andre- og eventuelt tredjelag (maks 5 spillere) for å gi alle et kamptilbud.

Rulleringsrutine mellom lagene

Det skal kommuniseres tydelig at det ikke er vanntette skott mellom treningsgruppene. Løpende dialog mellom hovedtrener og assistenttrener ift. å flytte spillerne mellom gruppene. Aktiv bruk og rulling av spillere på treningsgruppene, slik at spillere som ønsker det også får utfordret seg sportslig med jevne mellomrom.

Treningskvalitet:

Planlegges for de beste, tilpasses for de under. Hovedtrener lager treningsplan tilpasset treningsgruppe 1, assistenttrener tilpasser ift. nivå på sin gruppe.

Landslagsskole

Innmelding til landslagsskole skjer på følgende måte:

- 1) Hovedtrener og sportslig leder mottar informasjon fra NFF Oslo angående prosessen ift. uttak. Hovedtrener informerer hovedlagleder på årgang om uttaket, frister og faktaunderlaget som foreligger for nominering.
- 2) Hovedtrener (sammen med evt. innspill fra øvrig støtteapparat) kommer frem til en nomineringsliste som fremlegges trenerutvalg.
- 3) Trenerutvalget diskuterer og godkjenner listen.
- 4) Ungdomsfotballansvarlig melder inn listen til kretsen og er vårt kontaktpunkt inn til krets.

Inndeling av lag

I ungdomsfotballen vil BSK legge mer til rette for nivådeling også på lagene. Målet er fremdeles å utvikle hele gruppen, men det skal legges til rette for de mest ivrige (se retningslinjer for spilletid i ungdomsfotball)

Se one-pagere i forhold til hvilken fase den aktuelle årsklassen er inne i.

Bestemmelser for seriepåmelding

Klubben avholder et påmeldingsmøte før hver sesong som avklarer hvor mange lag og hvilket nivå disse skal spille på.

Oppmelding av lag

Sportslig koordinator og administrasjonsansvarlig står for oppmelding av lag i samarbeid med hovedtrener på hvert kull.

Kampgjennomføring

One-Pager	Forberedelse og kampgjennomføring i BSK Fotball Ungdomsavdeling (13-19 år)
Formål	- Spillere som er godt forberedt og opplever mestring, idrettsglede og sportslig utvikling - Bortelag/gjester som opplever et proft BSK når de kommer til kamp



1. Planlegge kampen	2. Forberede kamp/kampdag	3. Gjennomføre kampen																																																												
<table> <tr> <th>Tid¹⁾</th><th>Aktivitet</th><th>Ansv.</th></tr> <tr> <td>2 dg</td><td>Vurdere ut fra Spond om vi har nok spillere og ved behov innhente hospitanter eller ekstra spillere fra eget kull</td><td>Trener</td></tr> <tr> <td>2 dg</td><td>Utpeke kampvert ved hjemmekamp og informere trener</td><td>Lagleder</td></tr> <tr> <td>2 dg</td><td>Informere laget i Spond om oppmøtetid, samkjøring og spes. forhold (f. eks. at vi har med hospitanter, hva vet vi om motstander, hva vi skal øve på i kampen, foreldrevedtregler, etc.)</td><td>Trener</td></tr> <tr> <td>1 dg</td><td>Planlegge laguttak.</td><td>Trener</td></tr> <tr> <td>1 dg</td><td>Sjekk draktfarger og eventuelt ta med vesler</td><td>Trener</td></tr> </table>	Tid ¹⁾	Aktivitet	Ansv.	2 dg	Vurdere ut fra Spond om vi har nok spillere og ved behov innhente hospitanter eller ekstra spillere fra eget kull	Trener	2 dg	Utpeke kampvert ved hjemmekamp og informere trener	Lagleder	2 dg	Informere laget i Spond om oppmøtetid, samkjøring og spes. forhold (f. eks. at vi har med hospitanter, hva vet vi om motstander, hva vi skal øve på i kampen, foreldrevedtregler, etc.)	Trener	1 dg	Planlegge laguttak.	Trener	1 dg	Sjekk draktfarger og eventuelt ta med vesler	Trener	<table> <tr> <th>Tid¹⁾</th><th>Aktivitet</th><th>Ansv.</th></tr> <tr> <td>3 timer</td><td>Legge inn tropp i Fiks. Hvis hjemmekamp – skriv ut kamprapportskjema i Fiks.</td><td>Trener</td></tr> <tr> <td>60 min</td><td>Møte opp for å ta i mot egne spillere og motstandere. Ha m/lagbag (min. 5 baller og førstehjelpsveske)</td><td>Kampvert + lagleder</td></tr> <tr> <td>45 min</td><td>Forberede laget på kampen • Lagmøte før avspark (i garderobe om mulig) • Laguttak + snakke utfra 2-3 taktiske nøkkelord som man har trent på gjennom uken • Gå gjennom deadballer</td><td>Trener</td></tr> <tr> <td>30 min</td><td>Oppvarming Først generell del (uten ball) Så spesiell del (med ball)</td><td>Trener</td></tr> </table>	Tid ¹⁾	Aktivitet	Ansv.	3 timer	Legge inn tropp i Fiks. Hvis hjemmekamp – skriv ut kamprapportskjema i Fiks.	Trener	60 min	Møte opp for å ta i mot egne spillere og motstandere. Ha m/lagbag (min. 5 baller og førstehjelpsveske)	Kampvert + lagleder	45 min	Forberede laget på kampen • Lagmøte før avspark (i garderobe om mulig) • Laguttak + snakke utfra 2-3 taktiske nøkkelord som man har trent på gjennom uken • Gå gjennom deadballer	Trener	30 min	Oppvarming Først generell del (uten ball) Så spesiell del (med ball)	Trener	<table> <tr> <th>Tid</th><th>Aktivitet</th><th>Ansv.</th></tr> <tr> <td>Start</td><td>Klargjøre laget for hilsenrunde</td><td>Trener</td></tr> <tr> <td>Under kampen</td><td>Ha klokke for å ha kontroll på spilletid</td><td>Trener</td></tr> <tr> <td></td><td>Coach laget i forhold til fokusområder før kamp.</td><td>Trener</td></tr> <tr> <td></td><td>Sorg for at innbyttere varmer opp og er klare fysisk når de skal inn på banen</td><td>Lagleder</td></tr> <tr> <td></td><td>Ha førstehjelpsskrin klar og vær klar til å ut på banen ved behov (skade på spiller)</td><td>Lagleder</td></tr> <tr> <td>Slutt</td><td>Takke bortelag, trenere og dommer for kampen</td><td>Trener og lagl.</td></tr> <tr> <td>Slutt</td><td>Debriefe kampen kort med laget: styrker, forbedringer.</td><td>Trener</td></tr> <tr> <td>Slutt</td><td>Oppdatere statistikk (spillere i posisjoneroller, spilletid)</td><td>Trener</td></tr> </table>	Tid	Aktivitet	Ansv.	Start	Klargjøre laget for hilsenrunde	Trener	Under kampen	Ha klokke for å ha kontroll på spilletid	Trener		Coach laget i forhold til fokusområder før kamp.	Trener		Sorg for at innbyttere varmer opp og er klare fysisk når de skal inn på banen	Lagleder		Ha førstehjelpsskrin klar og vær klar til å ut på banen ved behov (skade på spiller)	Lagleder	Slutt	Takke bortelag, trenere og dommer for kampen	Trener og lagl.	Slutt	Debriefe kampen kort med laget: styrker, forbedringer.	Trener	Slutt	Oppdatere statistikk (spillere i posisjoneroller, spilletid)	Trener
Tid ¹⁾	Aktivitet	Ansv.																																																												
2 dg	Vurdere ut fra Spond om vi har nok spillere og ved behov innhente hospitanter eller ekstra spillere fra eget kull	Trener																																																												
2 dg	Utpeke kampvert ved hjemmekamp og informere trener	Lagleder																																																												
2 dg	Informere laget i Spond om oppmøtetid, samkjøring og spes. forhold (f. eks. at vi har med hospitanter, hva vet vi om motstander, hva vi skal øve på i kampen, foreldrevedtregler, etc.)	Trener																																																												
1 dg	Planlegge laguttak.	Trener																																																												
1 dg	Sjekk draktfarger og eventuelt ta med vesler	Trener																																																												
Tid ¹⁾	Aktivitet	Ansv.																																																												
3 timer	Legge inn tropp i Fiks. Hvis hjemmekamp – skriv ut kamprapportskjema i Fiks.	Trener																																																												
60 min	Møte opp for å ta i mot egne spillere og motstandere. Ha m/lagbag (min. 5 baller og førstehjelpsveske)	Kampvert + lagleder																																																												
45 min	Forberede laget på kampen • Lagmøte før avspark (i garderobe om mulig) • Laguttak + snakke utfra 2-3 taktiske nøkkelord som man har trent på gjennom uken • Gå gjennom deadballer	Trener																																																												
30 min	Oppvarming Først generell del (uten ball) Så spesiell del (med ball)	Trener																																																												
Tid	Aktivitet	Ansv.																																																												
Start	Klargjøre laget for hilsenrunde	Trener																																																												
Under kampen	Ha klokke for å ha kontroll på spilletid	Trener																																																												
	Coach laget i forhold til fokusområder før kamp.	Trener																																																												
	Sorg for at innbyttere varmer opp og er klare fysisk når de skal inn på banen	Lagleder																																																												
	Ha førstehjelpsskrin klar og vær klar til å ut på banen ved behov (skade på spiller)	Lagleder																																																												
Slutt	Takke bortelag, trenere og dommer for kampen	Trener og lagl.																																																												
Slutt	Debriefe kampen kort med laget: styrker, forbedringer.	Trener																																																												
Slutt	Oppdatere statistikk (spillere i posisjoneroller, spilletid)	Trener																																																												

Verdibasert

1) 15 min før kampstart

Fremoverlent

Glede

Profesjonalitet

Kameratskap

Inkluderende



Spilletid

Spilletid i ungdomsfotballen i BSK skal styres etter følgende tre retningslinjer:

1) Oppmøte på trening

I ungdomsfotballen stilles større krav til oppmøte på trening i forhold til spilletid. Trenerne skal holde oversikt over spillernes treningsmøte, og dette bør ligge til grunn for spilletid.

2) Holdninger

BSK ønsker å utvikle spillere og unge mennesker med gode holdninger. Derfor er alt av holdninger man viser i BSKs regi tellende i denne

sammenheng. Spillere med gode holdninger kjennetegnes av å alltid ha en god innstilling til treninger og kamper, gir alltid 100%, snakker til lagkamerater på en konstruktiv måte under trening og kamp, og er et positivt innslag i treningsgruppen i hverdagen. Spilleren er til å stole på og holder seg til avtaler gjort med treneren.

3) Sportslige kvalifikasjoner

I ungdomsfotballen vil et kriterium også være hvilket sportslig nivå spilleren er på. Likevel bør dette ses opp mot de to punktene over. Men de som er lengst fremme sportslig bør prioriteres i forhold til spilletid, så fremt de godt treningsoppmøte og gode holdninger også foreligger. Dette for å gi best mulig utvikling for de spillerne som er lengst fremme sportslig, men også for at de på et noe lavere sportslig nivå skal ha noe å strekke seg etter.

Dette betyr ikke at disse skal spille til enhver tid og spillere på et lavere sportslig nivå ikke skal få slippe til. Her kommer trenerens kompetanse inn. Man må se an faktorer som kampbilde, resultat og hva som er best for treningsgruppens beste. Spilletid er en av de viktigste motivasjonsfaktorene som finnes, og treningsgruppen er avhengig av at alle spillerne i gruppen kjenner på motivasjon og ønsker å jobbe hardt for å få mest mulig spilletid. Trenerne må veie disse faktorene opp mot hverandre i forhold til spilletid.

Trenervett:

Som trenere har vi en høy stjerne blant spillerne. Det vi sier, og ikke minst gjør, påvirker både hodet og beina hos dem. Men også foreldrene ledes - indirekte - av oss, så tenk gjennom og etterlev disse fire punktene:

1. Har vi smilet på lur, øker sannsynligheten for at resten er i godt humør.
2. Skryter vi, øker sannsynligheten for at resten av gjengen skryter av hverandre.

3. Skryter vi av motstanderlagets prestasjoner, påvirker det både eget lag og motstanderlaget, og begge supportere.

4. Gjør vi dommeren god, øker sannsynligheten for at flere gjør det samme

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

Se one-pagere for trenertips på hvert enkelt nivå.

Trener- og laglederforum

Klubben ønsker å avholde trenerforum for ungdomsfotballen en gang i måneden.

På disse møtene vil det være faglig innhold, samt at man blir oppdatert på status i de forskjellige lagene i ungdomsfotballen. Hospitering vil også være en viktig faktor under disse møtene.

I barnefotballen vil det bli avholdt kvartalsmessige samlinger hvor det vil være faglig påfyll som tema. Her vil vi dele opp etter spillform (dvs. eget forum for 3er, 5er, 7er og 9er fotball).

Hovedansvaret for gjennomføring av disse ligger hos sportslige koordinator og sportslig administrative leder.

Seniorfotball (oppdatert juni 2025)

A-lag kvinner:

A-laget har som målsetting å være klubbens flaggskip på damefotballsiden. Være så høyt som mulig i divisjonssystemet og at hovedvekten av spillerne i troppen har lokal tilhørighet.

B-lag Kvinner:

B-laget er utviklingsarenaen for unge spillere på vei inn i seniorfotballen. Dette laget skal ha fokus på utvikling.

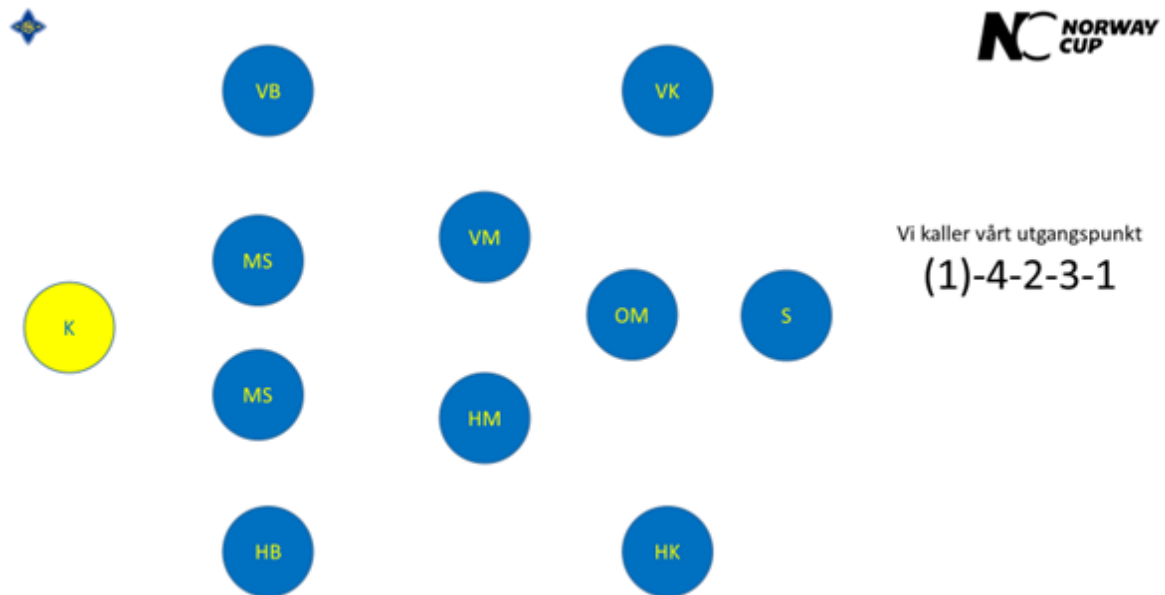
A-lag Herrer:

A-laget har som målsetting å være klubbens flaggskip på herrefotballsiden. Være så høyt som mulig i divisjonssystemet og at hovedvekten av spillerne i troppen har lokal tilhørighet.

B-lag Herrer:

B-laget er utviklingsarenaen for unge spillere på vei inn i seniorfotballen. Dette laget skal ha fokus på utvikling.

Den gulblå-tråden



Filosofi:

- 1) Ønske om å sette i gang bakfra – dra med seg overtall bakfra. (Keeper – viktig del av frispilling på alle spillformer)
- 2) Korte avstander defensivt + få spillet rundt oss, ikke imellom.
- 3) 1A (førsteangriper) – som tør å ta på seg press over hele banen.

BSK-lag i de ulike fasene av spillet

Hvilke faser av spillet har vi?

Angrep:

A1 - Frispilling

A2 - Inn i prioriterte rom

A3 - Siste tredjedel - score mål

A4 - Dødballer for

Forsvar:

F1 - Etablert forsvar

F2 - Hindre tilgang til prioriterte rom

F3 - Hindre mål

F4 - Dødballer imot

BSK i angrepsspillet

Bækkelaget skal i sitt angrepsspill kjennetegnes som et lag som ønsker å spille positiv og utviklende fotball, hvor spillerne skal få lov til å prøve å feile underveis i utviklingsløpet. Vi vil kjennetegnes med lag som streber etter å skape målsjanser gjennom eget spill og egne ferdigheter, heller enn gjennom å stille opp for å ødelegge for motstanderne. Vi vil ha lag og spillere som kjennetegnes ved å se etter overtallssituasjoner over hele banen. Vi vil sette opp bevegelser og bruke ballen slik at vi kan sette opp 2 mot 1, 3 mot 2 situasjoner hele tiden. Momenter som er viktige å trene på uavhengig av spillfase er sådan spillernes kroppsstilling, persepsjon og å dra på seg press/utfordre ledige rom.

A1 – Frispilling

Beskrivelse av fasen:

Dette er fasen hvor vi har ballen lavt på egen halvdel. Hvilken utgangsposisjon ønsker vi og ha og hvilke bevegelsesmønstre ser vi etter for å skape overtallssituasjoner.

Hensikt:

Skape og utnytte overtallssituasjoner, som vi kan dra med oss høyere i banen, for å kunne skape målsjanser og score mål.

Momenter:

- 1) Oppstilling bakfra – Vi stiller alltid opp for frispilling bakfra og jobber med å gi ballfører minst tre pasningsalternativer hele tiden. En til høyre, en til venstre og en rett frem. Vi vil også prøve å gjøre laget «stort» ved å strekke så mye som mulig alle veier slik at motstanderne får mest mulig rom å dekke.
- 2) Kroppsstilling og persepsjon – Kroppsstillingen på spillerne som kan motta ballen skal alltid være i en posisjon som gjør at man kan ta med seg ballen fremover i banen om man får den. En fin måte å gjøre det på er å øve spillerne på å se mest mulig av banen, man skal kunne se begge målene til enhver tid.
- 3) Vending av spill – Spillerne skal lære seg å vende spillet fra den ene siden til den andre i bearbeidingsfasen for å kunne skape overtallssituasjoner. Spillerne skal kunne gjenkjenne, før de får ballen om de har en overtallssituasjon eller ikke. Har de ikke skal de søke etter å vende spillet for å komme seg «fra trangt til ledig rom».
- 4) Pådrag – Når man har skapt en overtallssituasjon er det viktig å bruke pådrag som virkemiddel for å skaffe neste ballfører best mulige vilkår. Måten å gjøre det på er at om ballfører har ledig rom å føre i, så skal den ta med seg ballen inn i det ledige rommet for å engasjere en motspiller før man slipper ballen.

A2 – Inn i prioriterte rom

Beskrivelse av fasen:

Prioriterte rom på banen rangerer vi i BSK i denne rekkefølgen:

1. Bakrom – rommet bak motstandernes forsvar
2. Mellomrom – Rommet mellom motstanderens to bakerste ledd
3. Siderom – Rommet på begge sider av motstanderlaget

Dette betyr at vi først og fremst vil spille til ledig i bakrom, er det ikke plass der, vil vi søke å få spillere inn i mellomrom. Tetter motstanderne begge disse rommene skal man søke siderom for å komme til innleggssituasjoner.

Hensikt:

True og angripe enten direkte i bakrom, eller via mellomrom/siderom for å komme til målsjanser og for å score mål.

Momenter:

1) Motsatte bevegelser – For å kunne åpne opp rommene vi vil angripe i, er vi avhengige av bevegelser som truer flere av rommene samtidig. Måten å gjøre det på er ved motsatte bevegelser. Det vil si at om en spiller møter mot ballfører for å få ballen i bena, må en annen spiller løpe vekk fra ballen for å få ballen i rommet foran seg. Dette gjør at motstanderlaget får flere bevegelser å forholde seg til samtidig og må gjøre valg for å forsvare eget mål, som igjen skaper rom for oss å angripe i.

2) Angrepslinjer – Med linjer mener vi at om vi stiller opp spillere foran ballfører skal man kunne trekke linjer tvers over banen gjennom spillerne. Målet i denne fasen er at ingen spillere skal stå på samme linje når vi angriper. Igjen er dette for at man skal skape et dybdeforhold motstanderlaget må forholde seg til. Står flere eller alle på samme linje er det mindre å forholde seg til for motstanderne og lettere å forsvare seg.

3) Kroppsposisjon og persepsjon – Også i denne fasen er det viktig at spillerne hele tiden ser seg rundt og skaffer seg en kroppsposisjon der de kan ta med seg ballen fremover om de får den. Grunnen til det er for å kunne lage situasjoner som nevnt over og for at om vi kommer inn i de prioriterte rommene vi har nevnt tidligere, kjapt kan true mot motstanderens mål.

A3 – Siste tredjedel-score mål

Beskrivelse av fasen:

Denne fasen er når vi har ballen høyt i banen og søker mot å avslutte angrep. Fasen kjennetegnes av at ting må gå hurtig, man har som regel dårligere tid med ballen enn i de andre angrepsfasene og ting må gå fort for at motstanderne ikke skal klare å hindre oss i å score mål.

Hensikt: Komme til målsjanser og score mål

Momenter:

1) Direkte – I denne fasen er det viktig å være direkte i alt vi foretar oss, både med og uten ball. Bevegelser og medtak skal i størst mulig grad søke mot mål og for å komme til skudd eller innlegg. Grunnen til det er for det første at vi må true målet for å score mål og for det andre at vi skal tvinge motstanderne til å jobbe ned mot å forsvare eget mål. Vi skal se etter å få avsluttet hvert eneste angrep slik at vi får så mange scoringsmuligheter som mulig og for at motstanderne skal ha så lang vei

som mulig til å kunne score på vårt mål. Ved avslutninger skal vi ha spillere som jakter inn på mulige returer.

2) Angripe 16 meteren i V-form – ved innleggssituasjoner skal vi alltid angripe motstanderboksen i en «V-form». Det vil si at vi alltid skal true forskjellige rom i boksen. Det betyr at vi alltid skal ha en spiller som angriper rommet mot første stolpe. Får vi en spiller til inn i boksen skal den angripe rommet midt foran mål, men lenger ut i banen enn det spilleren på første stolpe angriper, det såkalt 45 grader rommet. Klarer vi å fylle opp med enda en spiller i boksen skal den angripe bakre stolpe, slik at de tre bevegelsene danner en V foran motstandernes mål.

3) Få touch – Spillerne skal være obs på at de ikke kan bruke for mange touch i denne fasen. Det vil si at det igjen stiller krav til spillernes persepsjon og kroppsstilling når de mottar ball. Her skal de enten komme til avslutning eller sette opp bedre plasserte medspillere på 1 og 2 touch så ofte som mulig.

BSK i forsvarsspillet:

BSK sitt forsvarsspill skal bygges på prinsippene som innlæres i barnefotballen. Som enkeltspillere skal vi i tidlig alder i BSK lære å bli gode 1F (førsteforsvarer) og ballvinnere. Dette danner grunnlaget for at vi sammen skal være et lag som forsvarer oss godt samlet når man blir eldre og spiller på større baner og med flere spillere.

Et BSK-lag skal alltid opptre samlet. Enten det er i høyt eller lavt press skal spillerne kjenne til de viktige prinsippene og momentene for å få fungere som lag uten ball. Vi ønsker å få gode brudd og vinne ballen før motstander kommer inn i våre prioriterte rom.

En BSK-spiller skal i ungdomsfotballen kjenne til de ulike fasene i forsvarsspillet og det skal trenes på å kjenne dem igjen i spillet. Ved god og systematisk trening på dette er målet at spillerne i løpet av ungdomsfotballen skal kunne gjenkjenne fase og gjøre riktig handlingsvalg ut fra dette.

F1: Etablert forsvar

Beskrivelse av fasen:

Med etablert forsvar menes fasen hvor motstanderen har ballen i sin forsvarssone og hvordan vi skal organisere oss når motstanderen ønsker å spille ut bakfra .

Hensikt:

Hindre motstander i å få tilgang til prioritert rom, enten ved høyt press eller ved lavt. BSK lag skal aldri gå i "halvhøyt" press. Motstander skal aldri få trillet ball enkelt gjennom midtbaneleddet vårt, samt at vi alltid skal ha kontroll på bakrommet. Et BSK-lag skal alltid ha en felles forståelse i match av høyt og lavt press, og skal opptre samlet i presset.

Momenter:

- 1) Oppstilling - Vi skal ha en klar plan på hvordan vi stiller opp når motstander spiller ut bakfra. I vår formasjon så presser vi enten i høyt press med 1-3-2 i fremste ledd, eller 1-1-4 i lavt press. Vi ønsker å starte smalt med våre fremste korridorspillere for å hindre rom mellom oss, og heller la stopper spille ut på back. Vårt bakre ledd skal ha kontroll på bakrommet ved lavt press. Ved høyt press må de også ta ansvar for evt. mellomromsspillere.
- 2) Spissens rolle - Spissen er uavhengig av høyt/lavt press alene i leddet sitt og det er derfor urealistisk at denne skal vinne ball. Spissen skal uansett være en god 1F (førsteforsvarer). Målet til spissen er å låse av en side av banen (motsatt stopper og back) samtidig som han gir midtstopper med ball press.
- 3) Kompakt - Leddet bak spissen skal jobbe som et ledd med korte avstander. Viktig at alle i dette leddet er med på sideforskyving og tetter rom mellom seg.
- 4) Forsvarsleddet - Skal sørge for at avstanden til midtbaneleddet hele tiden er rett. Skal aldri være mer enn 10 meter uavhengig av høyt eller lavt press. I tillegg skal forsvarsleddet hele tiden ha kontroll.

F2: Hindre tilgang til prioriterte rom

Beskrivelse av fasen: I denne fasen ønsker vi å hindre motstanderen tilgang til prioriterte rom. I BSK er prioriteten på de rommene vi ikke ønsker å gi bort slik:

- 1) Bakrom**
- 2) Mellomrom**
- 3) Siderom**

Hensikt: Ved å jobbe godt sammen i lagleddene med god kvalitet i momentene så skal vi hindre motstander i å komme inn i farlige rom.

Momenter:

1) Sideforskyving - For at vi skal kunne hindre tilgang til rommene, er det viktig at vi er flinke til å sideforskyve samlet i leddene. Denne forflytningen må skje med tempo.

2) Pumping - Å "pumpe ut laget" er viktig for ikke å bli for baktunge. Hver gang motstander spiller pasning bakover skal vi pumpe ut laget slik at vi kommer høyere i banen.

3) Falle av - Ha kontroll på bakrommet. Når det ikke er press på ballfører, må vi falle av og kontrollere bakrommet.

F3: Hindre mål

Beskrivelse av fasen: Dette er fasen hvor vi skal hindre motstander i å score eller komme til målsjanse.

Hensikt: Hovedmålet i denne fasen er å oppnå numerisk og posisjonelt overtak rundt ballen og i de områdene det scores mål fra.

Momenter:

1) Ball i mellomrom - falle av samlet med backfirer og stenge rom mellom oss sentralt. Midtbaneledd jobber knallhardt hjem for å komme på rett side.

Ved avslutningsmulighet: Kommunikasjon mellom keeper og forsvarer om hvilket hjørne man skal dekke og når man skal gå for å blokkere skudd.

2) Ball i siderom - Prioriteringer og viktige momenter:

1) Blokkere eller hindre innlegg

2) Ha kontroll i felt og ta ut motsspillere

3) Kroppsstilling i egen boks så vi har kontroll både på ball og angrepsspillere.

4) Offervilje for å komme først på ball.

5) Markering og klareringsjakt til situasjonen er avklart.

De ulike spillformene:

Vi kaller vårt utgangspunkt for (1)-4-2-3-1. Dette danner grunnlaget for hvordan vi ønsker et BSK-lag skal spille på de ulike spillformene.

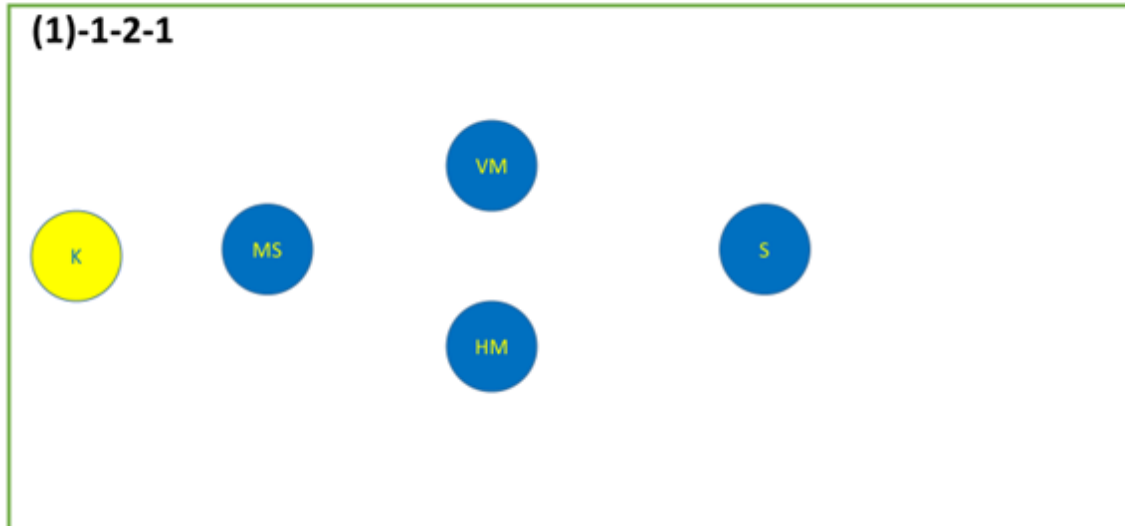
5er-fotball



5r

NC NORWAY
CUP

(1)-1-2-1

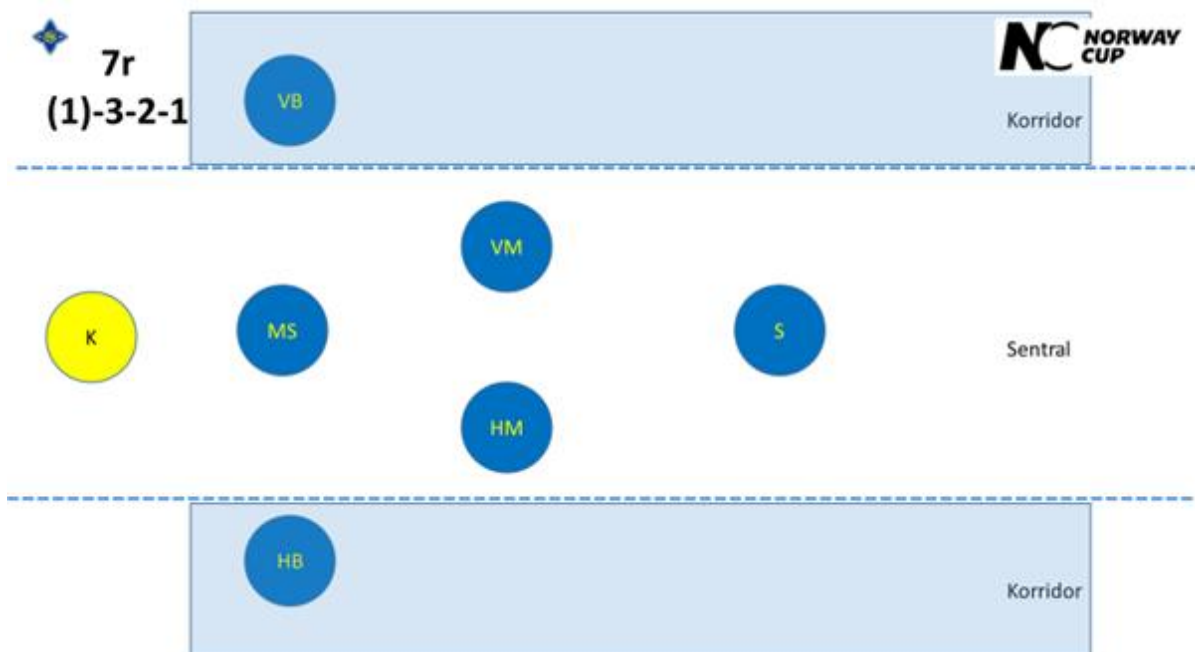


Formasjon: (1)-1-2-1

Formål:

- 1) Allerede på denne spillformen lærer spillerne å spille med 3 lagdeler.
- 2) Kun en mann i forsvar for å lære seg å spille uten sikring.
- 3) Lære seg å sette opp 2 mot 1 situasjoner bakfra ved å bruke keeper.

7er-fotball:

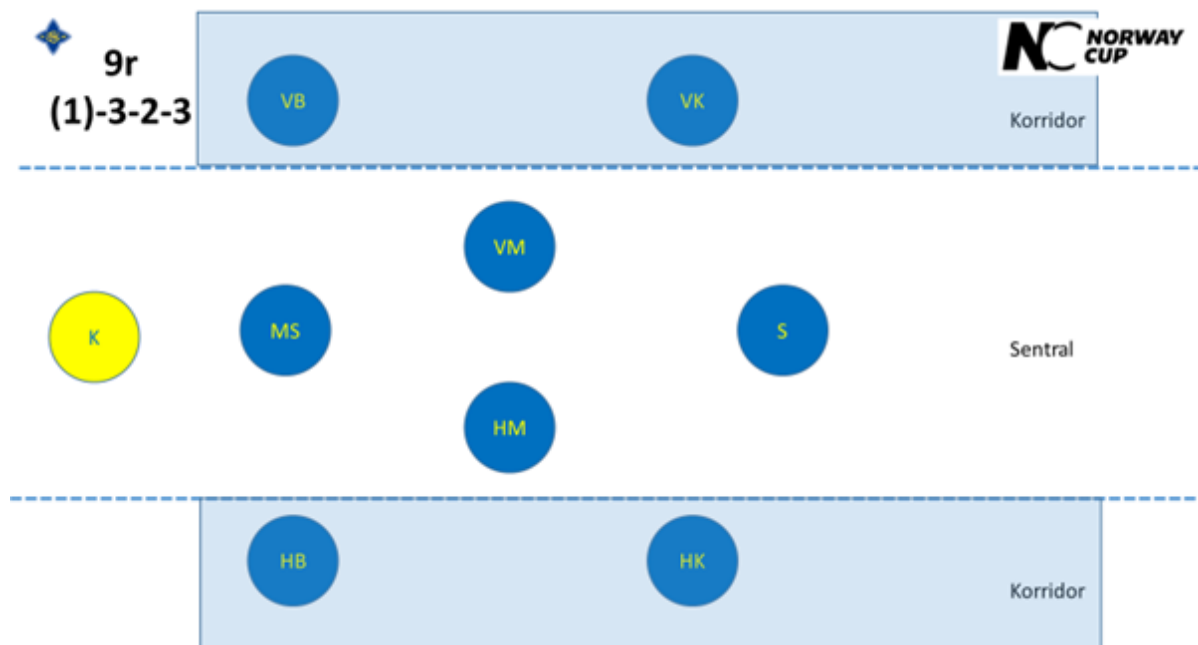


Formasjon: (1)-3-2-1

Formål:

- 1) De samme 4 sentrale posisjonene som i 5er fotball
- 2) Sette i gang bakfra
- 3) Legger på korridorspillere (HB & VB). Disse skal bidra til å dra med seg overtallet ved frispilling bakfra, høyere i banen.

9er-fotball:

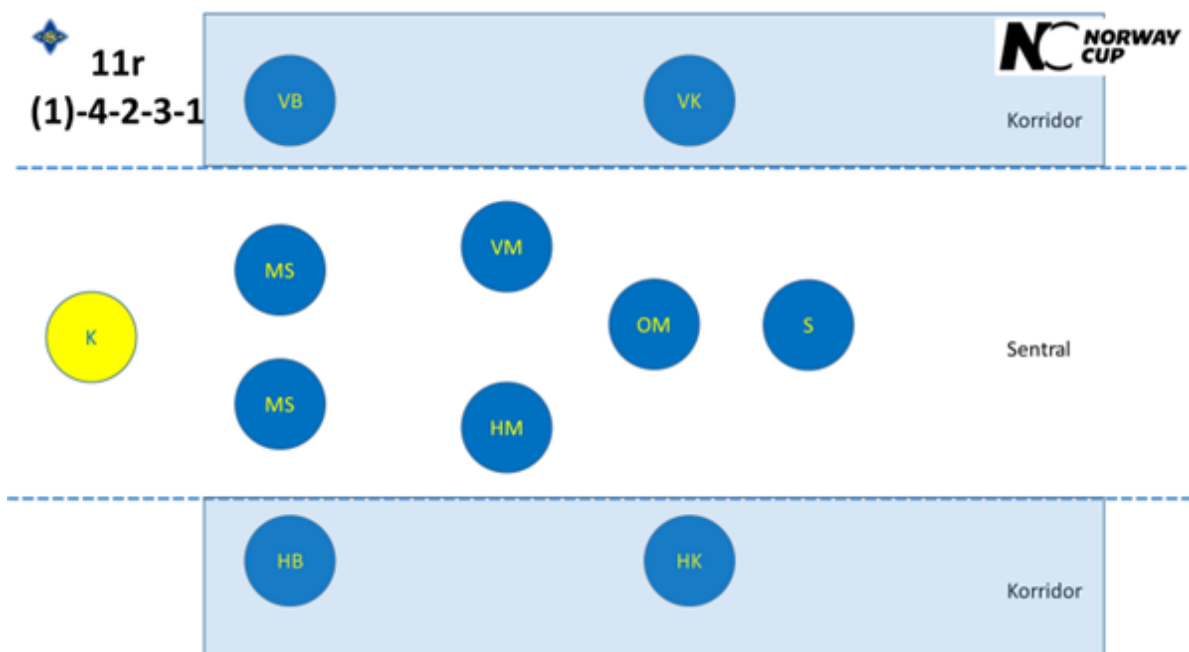


Formasjon: (1)-3-2-3

Formål:

- 1) 7 av spillerne=lik som i 7er fotball
- 2) Mulighet til å skaffe 2 mot 1 situasjoner også høyt og bredt i banen
- 3) Defensivt – Kan variere mellom høyt press i 3-2-3, eller lavt i 3-4-1

11er-fotball:



Formasjon (1)-4-2-3-1

Formål:

- 1) Frispilling med mye 2 mot 1 situasjoner – dra med seg overtallet fremover.
- 2) 3 sentrale midtbanespillere med motsatte bevegelser – mål: få satt opp en midtbanespiller rettvendt.
- 3) Kjøpp omstilling defensivt – kan bli en 4-4-1-1 defensivt, eller opprinnelig formasjon i høyt press.
- 4) Viktig med korte avstander i leddene – få spillet rundt, i stedet for imellom.

Oppdatert juni 2025