

# Sportsplan Bækkelagets Sportsklub

## Innhold

Om Bækkelagets sportsplan .....	3
Visjon .....	3
Elitekvalitet i alle ledd .....	3
Samfunnets beste aktivitetstilbud .....	3
Verdier .....	3
Målsetting .....	3
Klubbens overordnede mål .....	4
Særidrettens mål .....	4
Prioriterte tiltak for å nå målene .....	5
Retningslinjer .....	5
Treningstid .....	5
Første møte med klubben .....	6
Sosialt .....	6
Treners rolle .....	6
Foreldretreneren .....	6
Profesjonelle trenere .....	6
Trenervettregler .....	7
Øktledelse .....	7
Oppstart av økt .....	7
Innhold i øktene .....	7
Avslutning av økt .....	7
Funksjonshemmet .....	7
Utstyr .....	7
Rekruttering .....	8
Differensiering og spilletid .....	8
Hospitering .....	8
Nivåpåmelding/laginndeling .....	9
Konkurrans og turnering .....	9
Lagidrett .....	9
Individuell idrett .....	9
Sportslig utvikling bredde .....	9
Organisering .....	10

Utviklingstrapp fysisk.....	11
Mestringsmål/utviklingsmål/periodemål.....	11
Utviklingstrapp teknisk.....	15
Mestringsmål/utviklingsmål/periodemål.....	15
Utviklingstrapp spillestil/taktisk.....	15
Mestringsmål/utviklingsmål/periodemål.....	15
Sportslig utvikling toppidrett.....	15
Definisjon.....	15
Mål.....	16
Organisering.....	16
Ressurser og synergier.....	16
Trenerutvalg.....	17
Sportslig utvalg.....	17
Felles trenerforum.....	17
Idrettens trenermøter/fagmøter.....	17
BASIS-trening.....	17
Felles økter og treningsleir.....	17
Idebank og hjelpemidler.....	18
Årsplan.....	18
Øktplan.....	19
Evaluerings skjema.....	20
Trenerutvikling.....	21
Hjelpemidler.....	21
Trenerutvalg.....	21
Utviklingstrapp trener/instruktør.....	21
Rollebeskrivelser.....	22
Lagleder.....	22
Hovedtrener.....	23
Assistenttrener.....	24
Dommer.....	25
Kompetanseforventninger/utviklingsstige trenerkompetanse.....	26
Kompetanseheving.....	27
Trenerforum (intern).....	27
Trenerkurs (ekstern).....	27
Evaluering.....	27

## Om Bækkelagets sportsplan

BSK sin sportsplan skal være klubbens styrende dokument for sport. På sammen måte som idretten er i stadig utvikling og forandring skal sportsplanen være levende og foranderlig i tråd med den generelle utviklingen. Denne oppdateringen styres fra klubben sentralt.

Tilsvarende som at BSK har en overordnet sportsplan for hele klubben skal hver gruppe ha en egen sportsplan basert på denne.

## Visjon

### Elitekvalitet i alle ledd

Bækkelagets 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 skal sørge for maks læringsutbytte, utvikling og idrettsglede. Du finner et tydelig svar på hva som er målene for elitekvalitet i din treningsgruppe ved å slå opp i det spesifikke kapittelet for årsklassen du tilhører.

### 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 klart som grunnmur.

## Verdier

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

Inkluderende

Fremoverlent

Glede

Profesjonalitet

Fellesskap

## Målsetting

Idretten er drevet av målsettingsprosesser. Det er gjennom disse prosessene vi kontinuerlig forbedrer oss, utvikler oss og når nye høyder. Det er derfor naturlig at klubben som helhet skal ha gode mål å jobbe mot. Noen av målene er sentrale for klubben, andre er idrettsspesifikke. Noen mål skal sørge for prestasjoner på elitenivå, andre skal sørge for bredden og rekrutteringen. Videre følger klubbens overordnede mål og særiddrettens spesifikke mål.

## Klubbens overordnede mål



### Sportslige mål

- Operativ sportsplan i alle grupper
- Nye tilbud som oppfyller sportsplanens mål
- Etablering av mosjonsløp
- BSK rykker opp i Holmenkollstafetten



### Rekrutteringsmål

- Planlegge og gjennomføre rekrutteringstiltak
- 10% flere medlemmer i 2018
- Redusere frafallet gjennom prioriterte tiltak



### Kompetansemål

- Kartlegge kompetansenivå
- Avdekke behov og ønsker for økt kompetanse blant trenere - melde på aktuelle til kurs
- Opprette arena for kompetanseflyt og intern kompetanseheving

## Særidrettens mål



### Sportslige mål



### Rekrutteringsmål



### Kompetansemål

## Prioriterte tiltak for å nå målene

For å nå klubbens overordnede og særidrettens mål er følgende tiltak prioritert frem til utgangen av 2017.

1. Opprette BASIS-gruppe med treningstilbud til alle klubbens medlemmer
2. Gjennomføre en BSK dag og oppstart av grupper fra mai
3. Årlig gjennomføre felles trenerforum og særidrettslige fagmøter

## Retningslinjer

All idrett i BSK følger NIF`s retningslinjer og rettigheter for barne- og ungdomsidrett. Det vil si at aktiviteten skal bygge på trygghet, vennskap, mestring og trivsel. Barna skal ha rett til å være med å påvirke, ha frihet til å velge og konkurransene skal være for alle. All aktivitet skal være på barnas premisser. Med dette mener vi at aktivitetene skal tilrettelegges hvert barns mestrings- og utviklingsnivå.

## Treningstid

Tildelingen av treningstider klubben til enhver tid har tilgjengelig skjer av administrasjonen. Det skal være en åpen prosess. Selv om vi har prinsipper å følge vil selve tildelingen variere fra år til år, avhengig av hvor mye tid vi totalt får tildelt, og hvilke haller som tildeles fra kretsen. Målet er likevel at det skal være kontinuitet i treningstider per årgang/gruppe fra år til år så langt det er mulig.

Kretsen fordeler halltid primært etter faktisk aktivitet det foregående året og dette er rammene administrasjonen må forholde seg til. Kretsens retningslinjer kan leses i detalj ved å følge linken: <https://www.idrettsforbundet.no/globalassets/oslo-idrettskrets/dokumenter/anlegg/20170227---retningslinjer-for-tildeling-av-tid-i-kommunale-idrettshaller.pdf>

### Tidelingsprinsipper:

<b>Prioritet 1: Elitelag</b>
<b>Prioritet 2: Barn til og med 12 år (trening gjennomført før 20:00)</b>
<b>Prioritet 3: Ungdom/Junior.</b>
<b>Prioritet 4: Senior/mosjonistgrupper</b>

### Årshjulet:

<b>Juni: Individuelle idretter melder sine ønskede treningstider, lagidretter melder sitt forventede behov</b>
<b>August (andre uke): utkast til høring med en ukes svarfrist</b>
<b>August (tredje uke): Treningstider gjøres tilgjengelige for lagledere/trenere og er gyldige</b>

- Antall økter per årgang følger følgende prinsipper (så langt det er praktisk gjennomførbart)  
Opptil 8 år – 1 økt per idrett/uke

9-12 pr – 2 økter per idrett/uke

13 år+ - 2-3 økter per idrett/uke

Elitelag/satsende junior – 3-4 økter per idrett/uke

Senior/mosjon – 1-2 økter per uke/idrett hvis prioriteringene over er ivaretatt

- BSK skal i tilfeller hvor tildelt treningstid ikke møter behovet legge til rette for kjøp av tid i private haller innenfor fornuftige økonomiske rammer.
- Administrasjonen kan gjøre en vurdering av faktisk behov for banestørrelse. Årganger med få aktive kan måtte dele baneflate med andre årganger.

## Første møte med klubben

Vi skal være en attraktiv klubb og sørge for at nye medlemmer føler seg godt ivaretatt allerede fra deres første møte med klubben. Derfor skal alle nye medlemmer motta en standardisert medlemspakke. Trenerne mottar også en slik pakke, et trenerkit, som består av informasjon som er nødvendig for å tre inn i rollen de har vervet seg til.

Oppstarten av nye årskull er lik hvert år. Fra mai tilbyr alle idretter prøvetrening/oppstartstrening for alle barn i overgangen mellom barnehage og skole. Her stiller klubben med en oppstartsansvarlig som gjennomfører treningene de første ukene inntil trenerne, lagledere, assistenter og sosialt ansvarlige er på plass. Det gjennomføres også foreldremøte i løpet av de fire første ukene. Ytterligere beskrivelse av oppstart og rekruttering finnes i dokumentet «første møtet med klubben».

## Sosialt

All idrett i BSK skal i første rekke være lystbetont og gøy. Vi skal legge til rette for et miljø som ivaretar våre utøvere på en helhetlig måte. For å skape en positiv prestasjonskultur skal vi sørge for at alle blir sett, hørt og lagt merke til. Både i trening og kamp. På og utenfor banen. Vi skal fremme en positiv prestasjonskultur gjennom ferdighetsutvikling, gode holdninger, respektere fair play og skape trivsel i et trygt og godt miljø. **Dette er BSK!**

I BSK er det **nulltoleranse** for mobbing, trakassering og annen negativ atferd. Idretten, spesielt i de yngre årskullene har like mye en oppdragene rolle som sportslig. Derfor har BSK mål om at hvert lag/gruppe skal ha en sosialt ansvarlig, på lik linje med hovedtrener og lagleder.

## Treners rolle

Skal trenerne i klubben ha anledning til å gjøre en god jobb må de vite hva som forventes av dem. Derfor har klubben enkle retningslinjer som skal sørge for lik oppfølging av alle våre utøvere. I tillegg skal retningslinjene sørge for at alle har nødvendig bakgrunn for å gjennomføre optimale økter.

## Foreldretreneren

I all idrett er foreldrene en avgjørende ressurs. Det er foreldrene som ivaretar de fleste roller i og rundt et lag, eller gruppe, spesielt frem til ungdomsalder. Denne innsatsen og erfaringen den medfører skal klubben sørge for å 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.

## Profesjonelle trenere

BSK har et mål om å benytte profesjonelle 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 profesjonelle 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 klubben gitt enkle kjøreregler for oppstart og avslutning av øktene samt hvilke hovedpunkter hver økt skal inneholde.

### Oppstart av økt

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

### Innhold i øktene

Når vi planlegger og gjennomfører treningsøkter er alltid målet optimalt utbytte. For å få til dette er har klubben satt noe enkle prinsipper som skal ivaretas. Disse er:

- 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

### Avslutning av økt

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

## Funksjonshemmet

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. Det betyr at 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. For å nå disse tiltakene skal idrettene gjennomføre rekrutteringstiltak. Tiltakene skal legges til rette for at barn så tidlig som mulig kommer i positiv kontakt med BSK. Hver gruppe trenger en rekrutteringsansvarlig som har i oppgave å sørge for gjennomføring av disse tiltakene i samarbeid med administrasjon og gruppen for øvrig. Vårt beste tiltak for rekruttering er å bli kjent for høy kvalitet og ivaretagelse av utøverne i klubben vår.

**Vi skal gjennomføre minst tre prioriterte tiltak hvert år. Disse er:**

1. Idrettsskoler fire ganger årlig
2. Åpen dag – hvordan har vi det i BSK
3. Barnehagecup – inviter avgangsbarn fra alle barnehager i nærområdet til å teste ut idretter/spille cup

## Differensiering og spilletid

Å sørge for optimal individuell utvikling er en av de viktigste tiltakene et idrettslag kan gjøre for god sportslig utvikling, og opplevelse av mestring. Dette er med andre ord avgjørende både for å sikre at flest mulig er med lengst mulig og at klubbens utøvere presterer på høyt nivå. Derfor skal Bækkelagets Sportsklub ha gode retningslinjer for differensiering av treningene.

Nøkkelen for god differensiering ligger i god øktplanlegging. Klubben har et forslag til øktplan (se kapittel senere) som alle kan bruke. Trenerne i BSK skal tilrettelegge for individuelle utfordringer på alle økter. Det betyr at øvelsens vanskelighetsgrad skal kunne justeres slik at alle opplever mestring og utfordring på sitt nivå. Se forøvrig særidrettens hjelpemidler og økt/øvelsesutvalg.

I treninger hvor spillsekvenser/konkurranser er en del av økten skal treneren differensiere motstanden ut fra nivå. Målet med dette er å gi alle optimal utfordring. Laginndeling skal derfor ha så likt nivå som mulig. Denne form for differensiering i *trening* skal ikke forveksles med topping av lag i kamp/konkurranse (som ikke er tillatt).

For lagidrettene skal **spilletiden** fordeles etter klare retningslinjer. I barneidretten skal alle spillerne få lik spilletid forutsatt likt oppmøte på trening. **Dette gjelder til og med 12 år.** 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. Treningsoppmøte avgjør spilletid, men 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.

For **aldersgruppen 13 år+** endres prioriteringene. Spillerne brukes i spesifikke roller, og utvikles i disse. Spilletiden fordeles også på bakgrunn av oppmøte på trening. Klubbens oppgave er fortsatt å utvikle med langsiktig fokus.

## Hospitering

I enkelte tilfeller opplever man å ha utøvere som holder et såpass høyt nivå at differensiering i eget alderstrinn ikke fullt ut stimulerer utøverens utviklingspotensial. I disse tilfellene har BSK en enkel regel å følge. Utøveren følger sitt lag/nivå/gruppe sine treninger. Ut over dette får utøveren delta på et visst antall treninger med ett eller to alderstrinn over. Dette forutsetter oppfølging av trener på opprinnelig årstrinn når det gjelder håndtering av totalbelastning.



Klubben ønsker å legge til rette for hospitering fordi dette både er motiverende og sportslig utviklende for utøvere det gjelder, og det bidrar også til mindre skillelinjer og kompetanseoverføring mellom gruppene. Det er hovedtrenerne for de to berørte lag/grupper som avklarer hospitering på trening eventuelt kamp for hver enkelt utøver. I spesielle tilfeller hvor hospitering hos andre klubber kan være aktuelt skal dette gjøres i samarbeid med styret og sportslig leder i administrasjon.

Krav til spillere som skal få hospitere er at de er motiverte for å trene mer enn eget lag/gruppe kan tilby, at de viser godt oppmøte og gode holdninger i eget lag, samt at de har ferdigheter som gjør at de vil oppleve mestring på nivået over. Det er altså ikke tilstrekkelig å ha ferdighetene. Vel så tungt skal gode holdninger og godt treningsoppmøte veie.

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/laginndeling

Den sportslige utviklingen i BSK kjennetegnes av langsiktig tankegang. Dette betyr at vi ønsker å legge til rette for riktig motstand/utfordring i forhold til mestringsnivå. Det vil si at treneren står ansvarlig for at utøveren 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 primært deles på bakgrunn av tilhørighet i skoleklasse.
- Topping av lag skal ikke skje før årsklasse 12 år.
- Topping av lag tillates fullt ut fra junioralder.

I alderstrinnene 5-12 år skal det foretas rotasjon på spilleplasser og nivå. I alderstrinnene 13-16 år skal ikke topping av lag foregå på generell basis, men innføres gradvis fra 13 år.

### Konkurransen og turnering

NIF's barnerettigheter sier at barna skal selv få velge om de vil delta i konkurranser eller ikke. Basert på disse vil BSK ha retningslinjer som sørger for hensiktsmessig mestring og utvikling over tid basert på utviklingstrappen som følges. I BSK skal vi utvikle utøvere gjennom mer trening fremfor mer konkurranser. Retningslinjene er for:

#### Lagidrett

- Ukentlig skal alle spillere i årsklassen spille minimum 1, og maksimalt 2 kamper.
- Spilletid skal fordeles rettferdig basert på oppmøte på trening.
- For deltakelse på cuper skal lagleder ta hensyn til reisevei

#### 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 det naturlig med trening inn mot 2-3 viktige konkurranser.
- Juniorer står også fritt til å delta på det de vil, men NC og NM er naturlige mål.

## Sportslig utvikling bredde

Grunnlaget for et godt drevet idrettslag ligger i bredden. Det er her idrettslaget utfører sin viktigste samfunnsoppgave, nemlig å aktivisere og inkludere barn til en trygg arena for læring og utvikling. For et idrettslag som også har mål om prestasjoner på elitenivå er arbeidet som gjøres med bredden

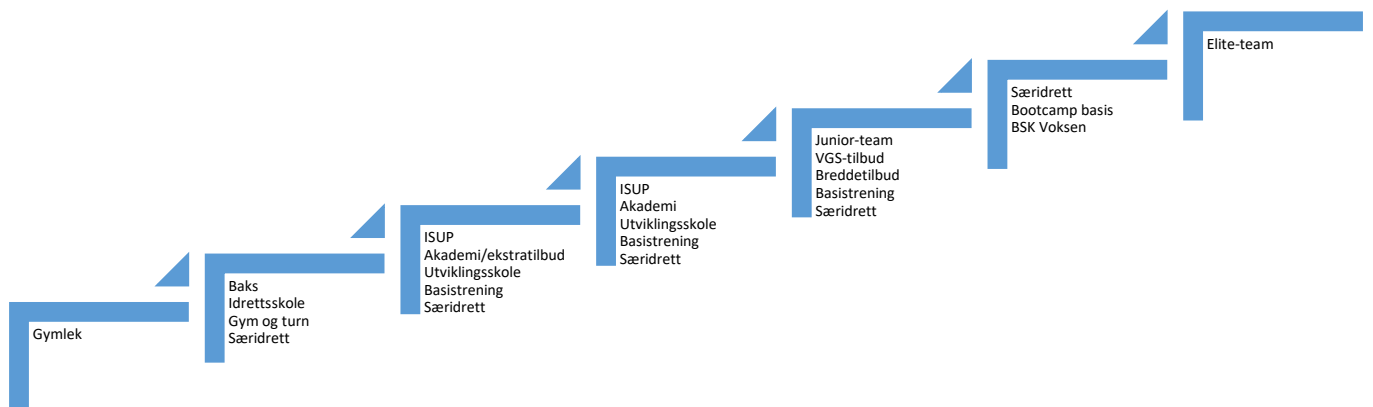
selve grunnlaget for denne satsingen. **Uavhengig av om man tilhører bredden eller eliten er trenerens viktigste oppgave å gi hver enkelt utøver utfordring og mestring på sitt nivå.** Oppnår vi dette legges grunnlaget for stadig ferdighetsforbedring og opprettholdt/økt motivasjon.

Mange trenere har begrenset med tid og ressurser, og oppgaven kan virke overveldende til tider. Derfor er BSK's sportsplan delt inn i 3 fokusområder som skal gjøre oppgaven enkel og oversiktlig. Sportsplanen skal fungere som et hjelpemiddel som bidrar til at treneren leverer elitekvaliteten vi alle ønsker. Vi har delt inn i fysisk, teknisk og taktisk. Hvert av disse fokusområdene er igjen inndelt i alderstrinn med klare utviklingsmål som klubbens trenere skal ta utgangspunkt i når treningsåret planlegges, og økter gjennomføres. Hensikten er å utvikle utøvere, stein på stein, med overkommelige målsettinger for hvert alderstrinn. Hvert mål, og hvert utviklingstrinn er like viktig i den helhetlige utviklingstrappen.

Konkrete mål for din gruppe finner du i de påfølgende kapitler

## Organisering

Under følger en fremstilling av BSK's totale tilbud til sine medlemmer. Noen av tilbudene eksisterer, mens andre er under utvikling. Hvert tilbud (enten om det er på idenivå, eller allerede er tilbudt) har som mål, enten alene eller i samarbeid med andre å oppfylle spesifikke deler av ut sportsplanens utviklingstrapp.



## Utviklingstrapp fysisk

I BSK skal vi sørge for at våre utøveres fysiske utvikling er i tråd med kravene som idrettene stiller. Dette forutsetter at vi setter mestringsmål som utøvere og trenere kan forholde seg til og jobbe mot. Det fremkommer tydelig at manglende måloppnåelse av følgende mestringsmål ikke fungerer som et eliminerings- eller utvalgs-kriteie. **Utviklingstrappens mestringsmål skal fungere som en veiledning og et hjelpemiddel til BSK's trenere, utøvere og foreldre slik at treningene kan tilrettelegges optimalt både for gruppen som helhet, og samtidig sørge for individuell oppfølging.**

### Mestringsmål/utviklingsmål/periodemål

#### 6-8 år

Olympiatoppen omtaler 6-8 års alderen som grunnlagsperioden i idrettslig utvikling. Hovedmålet for dette utviklingstrinnet er å utvikle de grunnleggende motoriske og fysiske egenskapene:

- Løpe
- Hoppe
- Hinke
- Rulle
- Balansere
- Rotere
- Slenge

Dette gjøres gjennom variert og allsidig treningstilbud, og egenaktivitet.

For trenere i aldergruppen 6-8 år er mestringsmålet ikke konkret definert da fokus i stor grad er lek og allsidig aktivitet. Trenerne skal sørge for innslag av dette i alle økter. **God fysisk måloppnåelse defineres som:**

Barnet beveger seg lett og ledig med god kroppskontroll i ulike miljøer og tilpasser de grunnleggende bevegelsene til situasjoner og krav i ulike tilrettelagte aktiviteter. Barnet klarer også å kombinere de grunnleggende egenskapene i sammensatte bevegelsesmønstre.

#### 8-10 år

I denne aldersgruppen blir kravene til fysisk utvikling noe tydeligere. I tillegg til mye egenaktivitet, og aktiviteter i regi av idrettslaget gjennomgår barna varierte idrettsaktiviteter i regi av skolene. Dette betyr at de utsettes for mange øvinger, og BSK setter derfor mestringsmål i forhold til dette. Trenerne skal legge opp til mye aktivitet og sørge for at de fysiske målene nås. Hver økt skal ha innslag av øvelser som er tilrettelagt for å nå disse målene. Det skal også oppfordres til øving utenom ordinær treningstid.

#### Mestringsmål:

- 10 situps
- 10 pushups
- Heve/senke strake bein i ribbevegg (holde i 5 sek)
- Stå i bro
- 10 rygghevinger liggende over benk
- Tauklatring (4 hånd flytt opp og ned uten beinbruk)
- Forlengs og baklengs rulle
- Slå hjul
- Hodestående og håndstående

### 10-12 år

Denne perioden defineres av Olympiatoppen som ferdighetsperioden og krever som de foregående utviklingstrinnene svært høy aktivitet, og minimum 90 minutter daglig. Denne perioden danner det viktigste utgangspunktet for mestring og læring over tid i årene som kommer. Innlæring og erfaring fra spenst, hurtighet styrke og utholdenhet i ferdighetsperioden har direkte betydning for utvikling og skadeforekomst på senere nivå. Det er viktig at trenerne er klar over at utvikling og modning skjer individuelt. Det betyr at overgangen fra grunnlags til ferdighetsperioden kan ta tid, og treningene må kunne differensieres til utøvernes ulike nivå.

#### Mestringsmål:

- 20 situps
- 20 pushups
- Heve/senke strake bein i ribbevegg 10 ganger (holde i 5 sek)
- 20 rygghevinger
- Tauklatring (10 håndflytt opp og ned uten beinbruk)
- Innføring i spenstøvelsene: fallhopp, hopp over list, lengdehopp samlede bein
- Innføring i sprintøvelser 10, 20, 40 og 60 meter
- Innføring i utholdenhetstrening gjennom lekpreget intervallarbeid
- Gjennomføre forsiktige tøyingsøvelser på store muskelgrupper
- Stabilisere kroppen i planke (alle retninger) og uavhengig beinheving (alle retninger)

### 12-14 år

Når våre utøvere når «lære å trene» perioden får oppfølging og individuell tilrettelegging en viktigere betydning. Treneren skal sørge for at utøveren får tilstrekkelig informasjon om hvorfor fysisk trening og utvikling er viktig. Dette legger grunnlaget for kvaliteten i egentrening og fremgang over de neste årene. I denne perioden blir forskjeller mellom kjønnene tydelige, og dette får betydning for mestringsmålene.

#### Mestringsmål gutter

- 30 situps/ 10 brutalbank
- 30 pushups
- Heve/senke strake bein over hodet 8 ganger
- 25 rygghevinger
- Tauklatring (15 håndflytt)/ 5 hangups
- Stabilisere kroppen i planke, med uavhengige bein/armer i alle retninger
- Mestre basisferdigheter som koordinative øvelser, salto fremover/bakover.
- 12:30 eller bedre på 3000 meter test
- Seargent test
- 60 meter

#### Mestringsmål jenter

- 20 situps
- 20 pushups
- Heve/senke strake bein i ribbevegg 10 ganger
- 20 rygghevinger
- Tauklatring 10 håndflyt
- Stabilisere kroppen i planke, med uavhengige bein/armer i alle retninger
- Mestre basisferdigheter som koordinative øvelser, salto fremover/bakover.
- 13:00 eller bedre på 3000 meter test
- Seargent test
- 60 meter

### 14-16 år

I alderen 14-16 år begynner konkurransefokus å bli tydeligere. Mange ungdommer driver idrett fordi de ønsker å konkurrere og utvikle sine prestasjoner. Olympiatoppen kaller perioden lære å konkurrere- perioden. Fokus er fortsatt utvikling og mestring. Kortsiktig resultatfokus står i veien for viktig læring som skal skje denne perioden. Derfor skal trenere og utøvere i BSK fortsatt ivareta et mestringsklima i sine grupper, og sørge for at stadig utvikling. I denne perioden er vanlig at frafallet er størst. BSK har en tydelig profil for å ivareta alle, og gi mestringsmuligheter uansett ambisjonsnivå. Se «organisering».

For mange betyr ungdomsperioden bortvalg av idretter. BSK legger til rette for, og har en målsetting om at det skal være mulig å drive flere idretter også i junioralder. De fysiske kravene som stilles til ungdom i denne perioden er likevel relativt tøffe, men svært allsidig. Dette er fordi vi mener at en allsidig og godt trent ungdom vil tåle utvikling og økt treningsbelastning over mange år uten skade og sykdomsavbrekk.

#### Mestringsmål:

##### Mestringsmål gutter

- 40 situps/ 15 brutalbenk
- 35 pushups/teknisk benkpress
- Heve/senke strake bein over hodet 10 ganger
- 30 rygghevinger
- 8 hangups
- Stabilisere kroppen i planke, med uavhengige bein/armar i alle retninger på ball
- Mestre basisferdigheter som koordinative øvelser, salto fremover/bakover.
- 12:00 eller bedre på 3000 meter test
- 43 cm Knebøyhopp med svikt
- 7:80 sek 60 meter
- Mestre teknisk knebøy og markløft

##### Mestringsmål jenter

- 25 situps/ 10 brutalbenk
- 25 pushups/teknisk benkpress
- Heve/senke strake bein over hodet 5 ganger
- 25 rygghevinger
- 5 hangups
- Stabilisere kroppen i planke, med uavhengige bein/armar i alle retninger på ball
- Mestre basisferdigheter som koordinative øvelser, salto fremover/bakover.
- 12:30 eller bedre på 3000 meter test
- 40 cm knebøyhopp med svikt
- 8:50sek 60 meter
- Mestre teknisk knebøy og markløft

## Junior

I junioralder er håndtering av totalbelastning en avgjørende faktor for klubbens utøvere. Klubben skal legge til rette for trening for å konkurrere. Det vil si at konkurranser er den viktigste prestasjonsarenaen for utøverne, og treningen har som mål å utvikle utøverens prestasjoner i disse. Mye av idrettens grunnleggende elementer er lært, og nå handler det om å stadig mestre disse elementene på et høyere nivå. Samtidig som junioralderen er avgjørende for en utøvers muligheter på elitenivå er idrettens største problem frafall. Klubben forhindrer frafall gjennom differensierte tilbud i idretten, egne lavterskeltilbud for ungdommer, og basistrening uten idrettsspesifikke krav. Dette gir alle en arena for mestring og idretts glede. Mestringsmålene i junioralder henger sammen med krav som stilles til en eliteutøver og kan derfor virke utfordrende for mange å oppnå. Likevel er de helt nødvendige dersom man skal legge grunnlaget for toppidrettsutøvere.

### Mestringsmål:

#### Mestringsmål gutter

- 25 brutalbenk
- 50 pushups
- 1,2 x egen kroppsvekt benkpress
- Heve/senke strake bein over hodet 15 ganger
- 40 rygghevinger
- 15 hangups
- Stabilisere kroppen i planke, med uavhengige bein/armar i alle retninger på ball
- 10:30 eller bedre på 3000 meter test
- 47 cm Knebøyhopp med svikt
- 7:60 sek 60 meter
- 1,5 x egen kroppsvekt knebøy
- 1,5 x egen kroppsvekt markløft

#### Mestringsmål jenter

- 15 brutalbenk
- 35 pushups
- 1,2x egen kroppsvekt benkpress
- Heve/senke strake bein over hodet 8 ganger
- 30 rygghevinger
- 8 hangups
- Stabilisere kroppen i planke, med uavhengige bein/armar i alle retninger på ball
- 11:30 eller bedre på 3000 meter test
- 43 cm knebøyhopp med svikt
- 8:30sek 60 meter
- 1,2 x egen kroppsvekt knebøy
- 1,2 x egen kroppsvekt markløft

## Senior

BSK's utviklingsstige avtar i overgangen til senioralder fordi for den største delen av medlemmene skifter fokus fra sportslig utvikling og prestasjoner til aktivitet for helsens skyld, og mosjonsidrett. Dette skal klubben ivareta ved å tilrettelegge tilbud som fyller nettopp dette ønsket. Tilbudene finner man i utviklingstrappen.

## Utviklingstrapp teknisk

Mestringsmål/utviklingsmål/periodemål

6-8 år

8-10 år

10-12 år

12-14 år

14-16 år

Junior

Senior

## Utviklingstrapp spillestil/taktisk

Mestringsmål/utviklingsmål/periodemål

6-8 år

8-10 år

10-12 år

12-14 år

14-16 år

Junior

Senior

## Sportslig utvikling toppidrett

### Definisjon

I BSK definerer vi vår toppidrettsutvikling som en satsing mot å være best i landet, og best i verden. I enkelte idretter er det mer naturlig å strekke seg mot verdenstoppen, men for andre idretter vil norgestoppen være et like håret mål. Felles for toppidrettsutviklingen i BSK er konsekvensene det får for gruppen. Elite-/ eller toppidrettssatsing er ikke et løst begrep som kan benyttes fritt. Dersom gruppene ønsker en slik satsing skal dette avklares med klubben sentralt. BSK bruker Olympiatoppens definisjon som begrep for toppidrettstilbudet vårt:

«Trenings- og forberedelsesarbeid på linje med de beste i verden, avhengig av den enkelte idretts egenart og utbredelse. Arbeidet fører til jevnlig prestasjoner på internasjonalt toppnivå. Idretten er for disse utøverne en hovedbeskjeftigelse.»

Vi bruker også Olympiatoppens definisjon av «morgendagens toppidrettsutøvere»:

«Morgendagens utøvere er de som på varierende alders- og prestasjonsnivå driver omfattende kvalitetsutvikling gjennom en langsiktig progresjonsplan som normalt vil føre fram til internasjonalt toppidrettsnivå.»

Det kommer naturlig frem av dette at BSK som klubb skal prioritere og satse sine ressurser på morgendagens utøvere. Eliteutøvere som er i klubben ivaretas av forbundets og Olympiatoppens støtteapparat. Det er likevel viktig at denne kompetansen blir knyttet til og benyttet i klubbens utvikling av morgendagens utøvere.

Toppidrettsutvikling i BSK må minst oppfylle følgende kriterier:

- Bærekraftig økonomi.
- Satsingen finansierer seg selv.
- Åpne nedfelte mål, strategier og tiltak som skal sikre måloppnåelse godkjent av klubben sentralt med forventet måloppnåelse innen 3 år.
- Progresjon og utvikling skal følges opp jevnlig av klubben sentralt

## Mål

BSK har muskler til å bli en av landets fremste klubber på talentutvikling og har derfor følgende mål for sin toppsatsing:

- 2 av våre lagidretter er representert på høyeste nivå i Norge med egenutviklede spillere som stammen i laget.
- Satsingsgrupper er til enhver tid representert på aldersbestemte landslag (18+)
- Alle individuelle idretter er årlig representert i internasjonale mesterskap
- 1 deltaker fra BSK i OL

## Organisering

Toppidrettsutviklingen i BSK baseres på to tiltak.

1. Klubbens fellessatsing: fra inngangen til junioralder til 23 år plukkes de største talentene fra hver idrett ut til et felles talentutviklingsprosjekt. For å velges til dette utviklingsprogrammet må man falle innunder Olympiatoppens definisjon av morgendagens utøvere. Oppfølgingen foregår ved at gruppen møtes 6 ganger i året. På disse samlingene skal trenere og utøvere delta. Det legges opp til diskusjon og gjennomgang av trenings- planer, former og filosofi. Det gjennomføres treninger som alle deltar på for å lære og utvikle seg. Det vil også kobles på fagpersoner ved behov eksempelvis i forbindelse med testing. Trenere for yngre årsklasser hospiterer på disse samlingene for å lære og bruke kompetansen i lavere årstrinn.
2. Gruppens satsing: Hver gruppe har anledning til å igangsette egne toppidrettsutviklingsprosjekt så lenge de godkjenner kriteriene som er nevnt tidligere. Disse prosjektene skal følges opp og kvalitetssikres fra klubben sentralt. Dette betyr jevnlig møtepunkter, rapportering, coaching, ekspertbistand og lignende. Målet er å sørge for mest mulig kvalitet i oppfølgingen av utøveren(e).

## Ressurser og synergier

For at klubben skal nå sine mål om toppidrettsutvikling er vi avhengige av å benytte hverandres ressurser og skape synergier på tvers av idrettene. Gruppene skal utnytte hverandres ressurser på flere ulike måter nevnt nedenfor.



## Trenerutvalg

Hver gruppe har 1 trener representert i et felles trenerutvalg. Hovedhensikten med dette utvalget er å fremme samarbeid på tvers av gruppene. I tillegg fungerer utvalget som klubbens høyeste faglige organ og rapporteringsarena for sportslige resultater, utvikling og tiltak i gruppene.

## Sportslig utvalg

Hver gruppe har ett styremedlem representert i et sportslig utvalg. Vedkommende er sportslig ansvarlig i styret. I sportslig utvalg diskuteres, og besluttes hovedlinjene for den sportslige utviklingen av klubben. Dette er styrenes organ for å påvirke.

## Felles trenerforum

Hvert år arrangeres 2 felles trenerseminar (fortrinnsvis uke 16 og 43) hvor alle trenere på alle nivåer inviteres. Klubben står for opplegget. Sportslig utvalg er ansvarlig arrangør. I uke 43 står enkel revidering av sportsplan på agendaen.

## Idrettens trenermøter/fagmøter

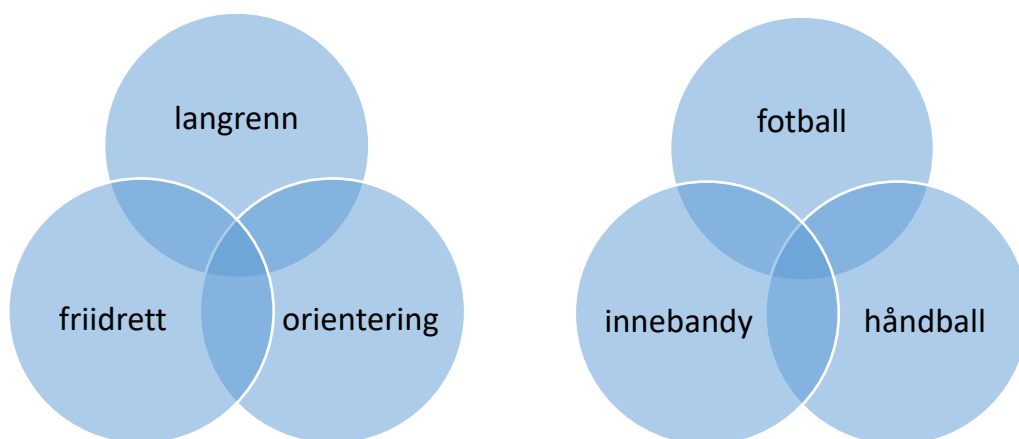
Gruppene arrangerer egne fagmøter/trenermøter hvor idrettsspesifikke tema diskuteres, minimum 2 ganger årlig. Gruppen er selv ansvarlig arrangør, men sportslig leder deltar ved behov og som sparringspartner.

## BASIS-trening

Aktiviteten arrangeres gjennom BASIS-gruppen, men er et tilbud til alle medlemmer. Hensikten er å utvikle fysiske og motoriske ferdigheter samt at treningen skal være et sosialt samlingspunkt og mestringsarena ut over de ordinære tilbudene.

## Felles økter og treningsleir

De fleste av våre idretter har overlappende kvaliteter som avgjør prestasjonen. Vi deler også en annen felles utfordring – frafall. Derfor gjennomføres en ukentlig samarbeidstrening på tvers av idretter som har til hensikt å skape sportslig fremgang, større sosiale miljø og mindre frafall.



## Idebank og hjelpemidler

For å hjelpe trenere med å levere elitekvalitet gir klubben hjelpemidler og ideer som kan benyttes som utgangspunkt i planleggings- og evalueringsarbeidet.

## Årsplan

År	Laget's navn																																																						
Måned	Januar				Februar				Mars				April				Mai				Juni				Juli				August				September				Oktober				November				Desember				SUM						
Uke	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52			
Periode																																																							
Oversikt	Kamp/konk																																																						
	Treningskamp/testopp																																																						
	Treningsamling																																																						
	Tester																																																						
	Hovedfokus																																																						
	Styrke																																																						
	Spens/hurtighet																																																						
	utholdenhet																																																						
Belastning	teknikk/taktikk																																																						
	Svært stor																																																						
	stor																																																						
	middels																																																						
	liten																																																						
	svært liten																																																						
Totaloversikt	Fri																																																						
	Kamp/konk dager																																																						
	antall treningsdager																																																						
	antall økter																																																						
TOTALOVERSIKT	antall timer																																																						

ØKTPLAN BÆKKELAGETS SPORTSKLUB			
DATO:			
MÅL:			
STED:			
UTSTYR:			
Tid	Hva	Hvordan	Hvorfor

## Evalueringsskjema



## Trenerutvikling

Et viktig ledd i å oppnå det kvalitetsmessige nivået vi ønsker er å utdanne og utvikle våre trenere og instruktører. Disse ressurspersonene er klubbens spydspiss og viktigste ledd for å utføre elitekvalitet og levere samfunnets beste aktivitetstilbud. Med gode, utdannede og ivarettatte trenere vil sannsynligheten være stor for at vi kan beholde flest mulig, lengst mulig OG best mulig.

### Hjelpemidler

For trenere og utøvere finnes et bredt utvalg av hjelpemidler. Hensikten med disse er å bidra til høyere kvalitet på trening, og oppfølging.

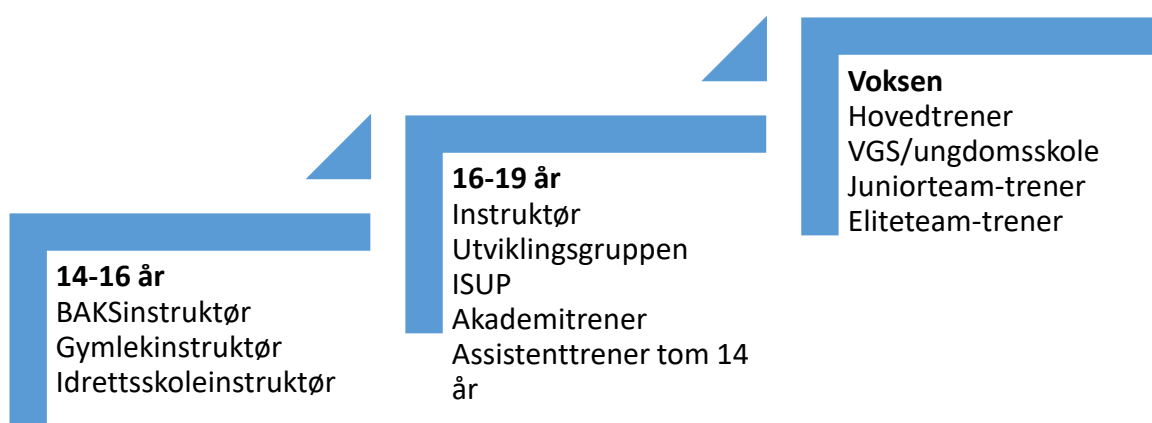
- OLT-treningsdagbok (gradvis innføring fra 14 års alder)
- Treningsøkta (benyttes på alle årstrinn i fotball)
- Kollegaveiledning innad i eget årskull/trenersteam
- Planleggings- og evalueringsverktøy

### Trenerutvalg

BSK skal sørge for kompetanseoverføring på tvers av idretter og til enhver tid gjøre hverandre gode. Derfor opprettes et trenerutvalg som møtes 6-8 ganger i året. Dette er klubbens viktigste kontaktpunkt med trenerne, på samme måte som sportslig utvalg. Her deltar 1 til 2 hovedtrenere fra hver idrett.

### Utviklingstrapp trener/instruktør

BSK har som mål å utvikle flest mulig av sine trenere fra egen klubb. Derfor har vi satt retningslinjer som gir klubbens medlemmer mulighet til å bidra som instruktør/trener på ulike nivåer. Utviklingstrappen starter ved 13 år og strekker seg hele veien til voksne og viser hvilket nivå man har anledning til å være instruktør/trener på i ulike aldersgrupper. Det er ingen forutsetning at man går hele trappen, men et tilbud. Klubben sørger for tilstrekkelig utdanning og kompetanse for å fylle de ulike rollene. Les mer om kompetansemål lenger ned.



## Rollebeskrivelser

Nedenfor vil vi beskrive rollene de ulike personene i og rundt et lag/gruppe. Åpen og tydelig rolle- og forventningsavklaring skal gjøre forståelsen for, og gjennomføring/ evaluering av egen innsats og rolle enklere. Du skal vite nøyaktig hva et trenerverv i klubben krever av deg så du lettere kan levere på disse punktene.

### Lagleder

 <b>Bækkelagets Sportsklub</b>	<b>ROLLEBESKRIVELSE</b>		
<b>Organisasjonsenhet:</b>	<i>Bækkelagets Sportsklub</i>	<b>Dato:</b>	
<b>Funksjon:</b>	<i>Lagleder</i>		
<b>Merknad:</b>	<b>Anslått ukentlig tidsbruk til administrative oppgaver:</b> <b>2 timer</b>	<b>Varighet:</b>	

<b>Tittel:</b>	<b><i>Lagleder/Laglederassistenter</i></b>
<b>Ansvar:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Opptre i tråd med klubbens verdier</li><li>- Administrative og praktiske oppgaver</li><li>- Foreldremøter</li><li>- Politiattest</li><li>- Påmelding</li><li>- Årsrapport</li><li>- Sørge for at roller rundt laget er besatt</li></ul>
<b>Myndighet og oppgaver:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Føre oversikt over deltakere på laget</li><li>- Følge opp betaling av kontingent og treningsavgift samt forsikringer og lisenser</li><li>- Skaffe dommere til hjemmekamper</li><li>- Aktivt informere om hendelser av betydning for laget, herunder kamper, turneringer, dugnader o.l</li><li>- Representere laget på trener og lagledermøter</li><li>- Sørge for at rolleinnhavere har gyldig politiattest</li><li>- Sørge for at laget har tilgjengelig utstyr</li><li>- Økonomistyring knyttet til laget</li></ul>
<b>Kompetansekrav:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Idrettslederkurs</li></ul>

		<h1>ROLLEBESKRIVELSE</h1>	
<b>Bækkelagets Sportsklub</b>			
<b>Organisasjonsenhet:</b>	<i>Bækkelagets Sportsklub</i>	<b>Dato:</b>	
<b>Funksjon:</b>	<i>Hovedtrener</i>	<b>Varighet:</b>	
<b>Merknad:</b>	<b>Anslått ukentlig tidsbruk til planlegging/evaluering/administrative oppgaver: 2 timer</b>		

<b>Tittel:</b>	<b><i>Hovedtrener aldersbestemte lag</i></b>
<b>Ansvar:</b>	

- Opptre i tråd med klubbens verdier
- Sportslig kvalitet og utvikling
- Mål og utviklingssamtaler
- Oppnådde utviklings- og mestringsmål
- Delta på trenermøter/seminarer i og utenfor klubb
- Mestrings- og prestasjonskultur som i tråd med klubbens retningslinjer
- Hjelp til med utvikling av assistenttrenere
- Generell oppfølging og utføring av særvidretten og hovedlagets strategier
- Utstyr

**Myndighet og oppgaver:**

- Planlegge, gjennomføre og evaluere treningene i samarbeid med assistenter.
- Følge opp utøvere, herunder utviklingssamtaler (4 ganger årlig for ungdom+)
- Lede laget/gruppen i konkurranse og turnering herunder planlegging av sportslig innhold.
- Påse at laget følger/oppnår klubbens utviklings- og mestringsmål.
- Delta i trenerforum- og seminarer
- Aktivt benytte seg av hjelpemidler som treningsdagbok, fotballøkta, Olympiatoppens nettsider og særvidrettens utviklingstrapp med mer
- Planlegge og gjennomføre sosiale, verdibaserte og miljøfremmende tiltak

**Kompetansekrav:**

- Se kompetanseforventninger

		<h1>ROLLEBESKRIVELSE</h1>	
<b>Bækkelagets Sportsklub</b>			
<b>Organisasjonsenhet:</b>	<i>Bækkelagets Sportsklub</i>	<b>Dato:</b>	
<b>Funksjon:</b>	<i>Assistenttrener</i>		
<b>Merknad:</b>	Anslått ukentlig tidsbruk til planlegging/evaluering/administrative oppgaver: 1 time	<b>Varighet:</b>	Minst ett år

<b>Tittel:</b>	<i>Assistenttrener</i>
<b>Ansvar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Opptre i tråd med klubbens verdier</li> <li>- Treningsøker</li> <li>- Oppfølging utøvere</li> <li>- Støttespiller for hovedtrener</li> <li>- Sammen med hovedtrener sørge for elitekvalitet i gruppen/laget</li> <li>- Sørge for idrettsglede og mestring for alle</li> <li>- Minst et sosialt samlende arrangement årlig</li> </ul>
<b>Myndighet og oppgaver:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Planlegge, gjennomføre og evaluere treningsøker sammen med hovedtrener</li> <li>- Individuell oppfølging av utøvere, herunder mål- og utviklingsamtaler</li> <li>- Bidra til organisering av treningsleir, cuper o.l</li> <li>- Delta på trener- og lagledermøter</li> <li>- Bruke hjelpemidler som olt-dagbok, treningsøkta og særforbunds utviklingstrapp</li> </ul>
<b>Kompetansekrav:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se kompetanseforventninger</li> </ul>

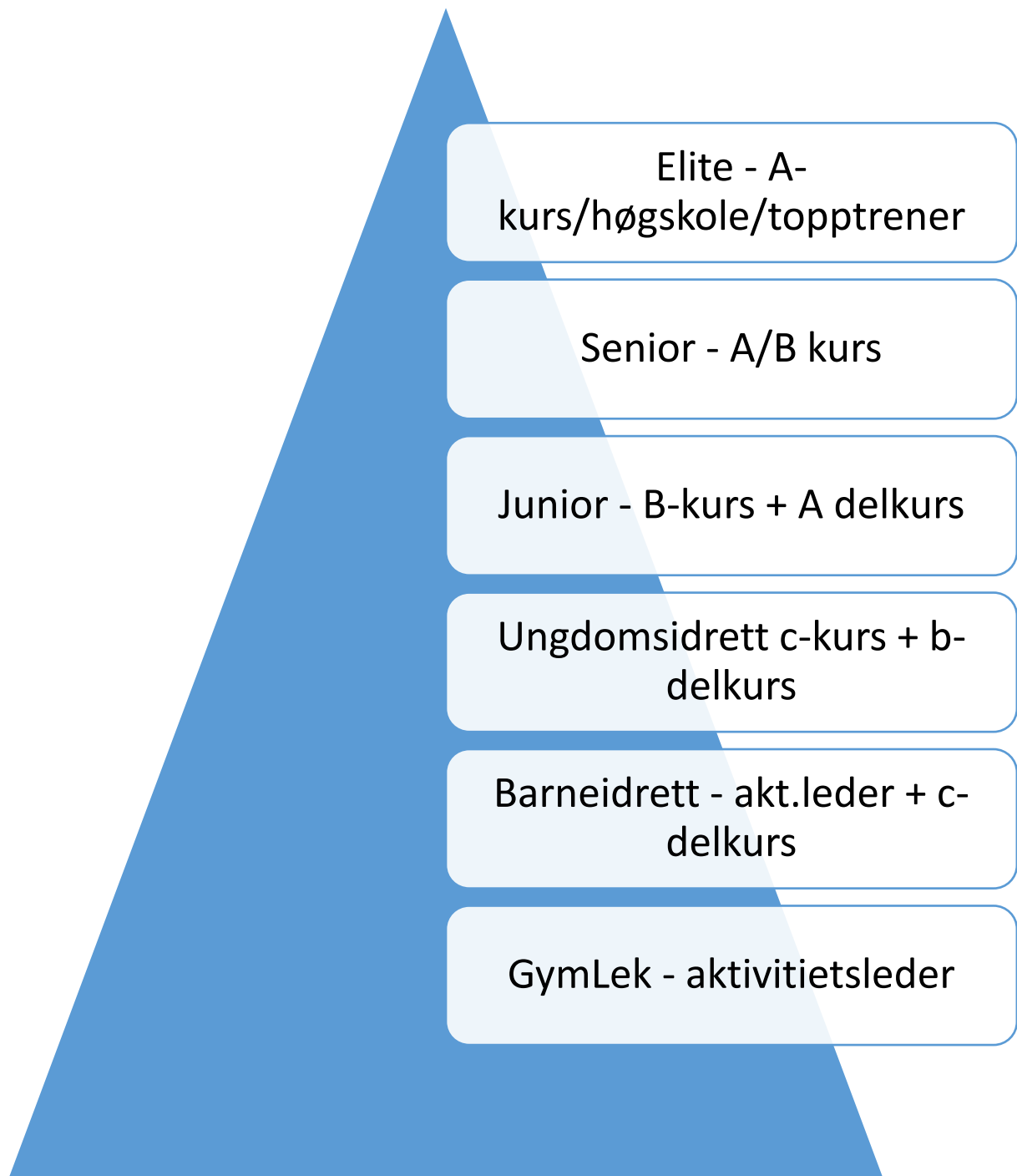


## Dommer

Klubben er avhengig av dommere for å kunne delta i seriespill og ønsket konkurranseaktivitet. Dommerne har ansvar for å sikre en god gjennomføring av kamper/konkurranser.

Dommerne bør være kjent med

- hva BSK står for
- krav til dommere på ulike nivåer
- medlemskap
- lisens og forsikringer
- klubbens retningslinjer og forventninger til dommere
- hva klubben tilbyr sine dommere (utstyr, bekledning, kurs ...)



## Kompetanseheving

Klubben skal som nevnt tidligere satse på å utvikle sine egne trenere. Derfor sender vi foreldretrenere på kurs, lar ungdommer

### Trenerforum (intern)

- Hvert år arrangeres 2 **felles trenerseminar** (uke 16 og 43) hvor alle trenere på alle nivåer inviteres. Klubben står for opplegget. Sportslig utvalg er ansvarlig arrangør.
- Gruppene arrangerer egne **fagmøter/trenermøter** hvor idrettsspesifikke tema diskuteres. Gruppen er ansvarlig arrangør, men sportslig leder deltar ved behov.

### Trenerkurs (ekstern)

- Alle trenere som vil skal på kurs.
- Helst avholdes kursene i klubb. Dersom det ikke er mulig melder vi på kurs som foregår eksternt.

### Evaluering

- Trenere skal veiledes og evalueres i samarbeid med sportslig leder/trenerutvikler
- BSK har et mentorprogram hvor erfarne trenere kobles med uerfarne trenere i samme årskull og veileder hverandre for å stadig utvikle seg.
- Kollegaveiledning i trenerteam. Jevnlige skal medlemmene i trenerteamene observere og gi tilbakemeldinger til hverandre på konkrete temaer.

Se de kapittel om «Trenerutvikling» for BSK`s kompetanseforventning/utviklingstrapp for trenere på ulike nivå.

Økonomisk støtte: Den felles potten som skal gå til trenerkurs står idrettene fritt til å melde på inntil 2500,-. Kostnader ut over dette krever godkjenning av administrasjonen ved Controller og sportslig leder. Idretten legger selv ut for kurset, og får senere tilbakebetalt dette.