

Sportsplan 2020 – 2024



Hønefoss Ballklubb: (Adresse)

Telefon: +47 91 81 50 88

Epost: post@honefossbk.no

Hjemmeside: <https://www.honefossbk.no/>

INNHOILDSFORTEGNELSE

Visjon.....	5
Målsetting	5
Grunnverdier/Identitet	5
HØNEFOSS-STILEN»	6
TILRETTELAGT FOTBALL	7
INNLEDNING.....	7
ORGANISERING	7
OPPVARMING (MOTORISKE ØVELSER)	7
ØVELSER.....	8
TRENER, LAGLEDER OG FORELDRE	8
BARNEFOTBALL	9
Innledning:	9
5-7 år – Lær med lek	10
ORGANISERING	10
ØVELSER.....	11
TRENER, LAGLEDER OG FORELDRE	12
8-9 år – Venn med medspillere og ballen	13
ORGANISERING	13
ØVELSER.....	14
TRENER, LAGLEDER OG FORELDRE	15
10-12 år - Jeg, Ball og Relasjon til medspillere og Hensyn til motspillere.	16
ORGANISERING	16
SPORTSLIG FOKUS.....	16
ØVELSER.....	16
TRENER, LAGLEDER OG FORELDRE	17
Ungdomsfotball 13-19 år	18
Generelt	18
Satellittklubb	18
13–14 år - Det er lov å være god i HBK!.....	18
Inndeling og spilletid	18
Trenere og lagleder	18
Mål	19

Teknikk og Spill.....	19
15–16 år - Krav og kvalitet	20
Inndeling og spilletid	20
Trenere og lagleder	20
Mål	20
Teknikk og Spill.....	21
17 – 19 år - De viktige juniorårene.....	22
Inndeling og spilletid	22
Trenere og lagleder	22
Mål	22
Teknikk og Spill.....	22
SENIORFOTBALL/TOPPFOTBALL.....	24
HBK senior kvinner og junioravdelingen.....	24
HBK senior herrer (og junioravdelingen)	24
HBKs trenerteam.....	24
Ambisjoner.....	25
Spillestil	25
HBK AKADEMIET	26
UTDANNING OG KOMPETANSEKRAV	26
TRENINGSMENGDE	27
5-9 år	28
13-14 år	28
15-19 år.....	28
DIFFERENSIERING OG HOSPITERING.....	29
13-19 år.....	29
EN HELHETLIG FOTBALLHVERDAG	30
Landslagsskolen og klubbhverdagen i HBK.....	31
FORELDREVETTREGLER & FAIR PLAY	32

Hønefoss Ballklubb - Lag for eliten, en klubb for bredden

Kjære HBK medspiller! Videre vil du finne HBKs sportsplan. Et ledende verktøy for deg som er trener for et lag i klubben, men også for deg som er spiller, lagleder eller forelder til en fotballspiller i HBK.

HBKs sportslige identitet ønsker vi skal bli klarere med denne nye sportsplanen, og at den samtidig skaper et rammeverk for både innhold av sport og treninger som utøves hver dag. Sportsplanen har til hensikt å gi deg som trener et grunnlag for både sportslig innhold og beslutninger, tilpasset alderstrinn og nivå du eller dine spillere befinner seg på.

- Vi ønsker å gi et godt tilbud til alle som ønsker å spille fotball.
- Vi ønsker å være det naturlige valg for spillere som ønsker å utvikle seg som toppspiller.
- Vi ønsker å drive toppfotball på seniornivå herrer og kvinner.

Å oppnå alle disse målene for en fotballklubb en krevende øvelse. For å få til dette ønsker vi en felles forståelse for hva klubben står for og i hvilken retning klubben skal utvikle seg.

Denne sportsplanen vil gi deg noen ideer og forhåpentligvis peke ut en retning vi mener vi må gå for å oppnå de 3 målene over. Før du leser sportsplanen kan vi allerede gi noen stikkord som er gjennomgående i planen som vi mener må til for sportslig utvikling fremover:

- Få øvelser – repetisjon
- 1000 ballberøringer per trening
- spill – spill – spill – med få spillere
- differensiering/hospitering

HBKs sportsplan er et levende dokument som skal benyttes av ledere og trenere i klubben. Den vil sammen med disse revideres hvert år sammen med sportslig utvalg i HBK. Lykke til med lesingen og den videre implementeringen i det daglige treningsarbeidet.

Hønefoss, oktober 2020

Sportslig Utvalg:

Kjell Baug, Camilla Finsand, Fredrik Palerud,

Kjell Ivar Breili, Kjetil Byfuglien

VISJON - «Lag for eliten, en klubb for bredden»

MÅLSETTING

1. Vi ønsker å gi et godt tilbud til alle som ønsker å spille fotball.
2. Vi ønsker å være det naturlige valg for spillere som ønsker å utvikle seg til toppspillere.
3. Vi ønsker å drive toppfotball på seniornivå herrer og kvinner.

GRUNNVERDIER/IDENTITET

Klubben har fire grunnverdier – som definerer hvordan vi handler og våre beslutninger:

1. Idrettsglede

Vi spiller på en måte og oppfører oss på en måte som skaper gode og trygge rammer for å utvikle oss, og for å oppnå våre mål.

2. Fellesskap

Engasjement, frivillighet og deltakelse i HBK skal gjøres med stolthet. Ressursen verdsettes i handling og ord. Vi støtter hverandre, fremsnakker hverandre og klubben. Innad og utad.

3. Helse

Ved å utvikle egne ledere skapes kultur -og kontinuitetsbærere som bidrar til et sunnere samfunn.

4. Ærlighet

Klubben setter premisser for en styrt utvikling av alt som skjer – for å sikre langsiktighet, forutsigbarhet og uavhengighet. Rammeverket fra klubben skal gi grunnlag for beslutninger tatt av trenere, ledere, spillere, foreldre og spillere.

HØNEFOSS-STILEN»

Hønefoss Ballklubb er en klubb for bredden, men skaper lag for eliten. Vi ønsker flest mulig, lengst mulig, og ønsker samtidig å drive toppfotball på både dame og herresiden. Utvikling av spillere er fokus, og resultater kommer som en konsekvens av dette. Hospitering og differensiering er satt i system, for å nå vårt ønske om å drive toppfotball.

HBK er en spillende klubb. Tradisjoner, arena og strategi for spillerutvikling tilsier at Hønefoss Ballklubb skal kjennetegnes som en klubb som spiller **ballbesittende** fotball med **hurtig gjenvinning** ved balltap og **kontringsvilje**. Derav ønsker vi å utvikle spillere med disse ferdighetene.

Hønefoss-spilleren kjennetegnes ved:

- Gode basisferdigheter (teknisk/hurtighet)
- Vinnermentalitet
- Treningsvilje

Formasjon avhenger av spillermateriale til de ulike årstrinnene, og er trenerstyrt til hvert lag. Innholdet i treningshverdagen skal imidlertid være i henhold til sportslig plan og forenelig med «Hønefoss-stilen».

HBK skal kjennetegnes ved at vi oppfører oss på og utenfor banen på en måte som gir gode og trygge rammer for utvikling. Dessuten skal denne oppførselen være i tråd med våre grunnpilarer, som blant annet handler om å respektere hverandre og våre motstandere. HBK ønsker å være en toppklubb og oppfører seg deretter. HBK er klubbstyrt, og avvik fra Hønefoss-stilen vil klubben korrigere og reagere på.

HBK **vinner med respekt**, på og utenfor banen.

HBK **taper med respekt**, på og utenfor banen.

TILRETTELAGT FOTBALL

INNLEDNING

HBKs visjon om å være «et lag for eliten og en klubb for bredden» forplikter oss til å legge forholdene til rette for at alle som vil, skal få delta i fotballen. HBK skal være en møteplass for nye vennskap, samhold og felleskap. Mennesker med funksjonsnedsettelse skal inkluderes i HBK. Tilrettelagt fotball er for spillere som grunnet en funksjonsnedsettelse har behov for et tilrettelagt fotballtilbud. Tilrettelagt fotball er et alternativ til den aldersbestemte (ordinære) fotballen. Med det menes at en spiller med funksjonsnedsettelse også kan delta på aldersbestemt (ordinær) fotball der hvor det er mulig å tilrettelegge for deltakelse.

ORGANISERING

Felles gutte- og jentetrening. Aldersinndeling mellom de ulike gruppene er flytende, og bestemmes av spillerens modning og ferdigheter. I tillegg avhenger det av det tilrettelagte tilbudet i regionen.

I kamp og trening legges det opp til å spille 7'er, men ved behov 5'er. Treningene kan differensieres der spillerne blir inndelt i 2 grupper. Hvis mulig deles lagene også inn etter kjønn.

- **Nybegynner:** Lek, spill og moro. Legge til rette for mye ballkontakt.
- **Erfaren:** Skape idrettsglede, gode holdninger og treningsiver!

All aktivitet skal inneholde følgende 4 elementer:

OPPVARMING (MOTORISKE ØVELSER)

- **Teknikk** (ballkontroll)
- **Spill** (kamp / spill)
- **Oppsummering** - Uttøyning / Kamprop

Fotballaktiviteter må tilrettelegge for differensiering for best mulig å legge til rette for den enkelte spiller ut fra spillerens modning og ferdigheter. Differensieringen handler dermed om å drive positiv forskjellsbehandling. På trening blir differensiering et viktig virkemiddel for å gi alle morsomme og utviklende treninger.

Treningstider:

Det kjøres 1 til 2 treninger i uken.

ØVELSER

Oppvarming:

Dette kan varieres med øvelser hvor de motoriske evner utfordres og kroppsbeherskelse utvikles. Prioriter øvelser med ball. Hinderbane, hauk og due, stiv heks, kongen befaler, hermelek – vær kreativ!

Teknikk:

Øvelser som gir spilleren bedre ballkontroll og individuelle ferdigheter.
Enkel triksing / sjonglering, pasninger, skudd, føring med ball – start, stopp, finter og vending.

Spill:

Spille fotball på små baner med store mål. Bruk gjerne 2 mål på hver banehalvdel. Ledsagere kan gjerne være med for aktivt å vise og instruere i lagspill – komme i posisjon / gjøre seg spillbar.

Oppsummering:

Samle spillerne og be dem forklare hva de har lært på trening. Fortell dem om hva som skjer neste gang. Avslutt med kamprop!

TRENER, LAGLEDER OG FORELDRE

For tilrettelagt fotball ønskes ledere som organiserer spillere på en vennlig og tydelig måte – dette er vel så viktig som fotballkunnskap. Treningen og aktivitet skal være lystbetont. Ledere som har erfaring med funksjonshemmede er en fordel, men ikke nødvendig. Det viktigste er å ha en leder som er i stand til å skape de beste rammene for spillere på trening og i kamp, der alle skal ha mulighet til å mestre, hvor fair play er i fokus og der man legger til rette for gode fotballopplevelser.

HBK er avhengig av å ha foreldre som tar et ekstra ansvar for laget. For det tilrettelagte fotball laget er det behov for følgende ansvarspersoner:

- **Hovedtrener** som er ansvarlig for alt det sportslig, inkludert ansvar for organisering av treninger, lagoppsett til kamper og cuper og gjennomføring av kamper og cuper;
- **Lagansvarlig** for hvert påmeldte serie / cup lag som også hjelper til på treninger;

Gjennom HBK Akademiet arrangeres et introduksjonskurs for alle trenere og ledere i barnefotballen og tilrettelagt fotball, hvor klubben informerer om Sportsplan og Grasrottrenerutdanningen.

I løpet av et år arrangeres det minimum 2 foreldremøter – i mars og etter sommerferien.

Tema:

- Innføring i HBK verdier og HBK Sportsplan;
- Foreldreressurs kartlegging – valg av ansvarspersoner for laget;
- Innføring i foreldrevettreglene;
- Gjennomgang av årsplan / aktivitetsplan;
- Gjennomgang av dugnader;

BARNEFOTBALL

Innledning:

HBK ønsker jenter og gutter velkommen det året de fyller 5 år. De første 2 årene skal fotballen være et aktivitetstilbud, hvor ungene får mulighet til å leke sammen med ball på treninger, samlinger, serie med lokale lag og cuper i lokalområdet. Det året de fyller 7 år blir seriekamper og cuper en viktigere del av aktiviteten, samtidig som leken fortsetter å stå i høysetet.

Målet med barnefotballen er å gi alle barn fra Hønefoss skolene et godt aktivitetsalternativ preget av trygghet, trivsel, lek og allsidighet. Opplevelsen av tilhørighet og mestring er viktig å fremheve og dette gjøres i smålagsspill med få spillere på hvert lag på små baner, hvor alle tar del i spillet og har mye kontakt med ballen. Samtidig ønsker vi å utvikle individualister og innprente god fotballkontroll for spillere som kan gjøre noe med ballen på egenhånd. Trenerne vil ikke legge for mye press på dribleren for at hun/han alltid må spille ballen og unngå risiko, men positivt påvirke at disse kvalitetene kommer til gode for laget.

Tilhørighet og godt miljø både blant spillere og foreldre er viktig for klubben. Å få mange voksne resurspersoner involvert allerede i tidlig alder gjør det mulig for klubben å skape et HBK lag som varer i flere år og som er med å utvikle spillere inn i ungdomsalderen og elitenivå.

Tilhørighet og godt miljø er også en viktig hensikt med HBK - Akademiet. Året ungene fyller 6 år vil de få mulighet til å delta på HBK Akademiet fotballskole og andre arrangement i forbindelse med A-lagskamper på hjemmebane.

I HBK deler vi barnefotballen inn i 3 årspuljer:

ALDER	FOKUS	BANE
5- 7 år	Jeg og Ball	3'er fotball
8 – 10 år	Jeg, Ball og Medspillere	5'er og 7'er fotball
10 – 12 år	Jeg, Ball og Relasjon til medspillere og Hensyn til motspillere	5'er, 7'er og 9'er fotball

- **5 – 7 år:** Lek, spill og moro. Legge til rette for mye ballkontakt.
- **8 -10 år:** Samspill og relasjoner, jevne lag og lik spilletid. Dyrk også individualisten!
- **10 -12 år:** Skape idretts glede, gode holdninger og treningsiver!

Målsetting for barnefotballen i HBK «1000 ballberøringer på en trening»!

5-7 ÅR – LÆR MED LEK

HBK ønsker jenter og gutter velkommen til klubben det året de fyller 5 år, hvor de deltar på aktiviteter sammen med 6 åringene. Om vinteren (desember – april) foregår aktivitetene inne i kunstgresshallen og inne i en av idrettshallene i Hønefoss. Om sommeren (mai – oktober) foregår aktivitetene tilgjengelige baner på Hønefoss stadion.

ORGANISERING

Felles gutte- og jentetrening, men jentene kan etableres som egen gruppe ut fra ønsker og behov. HBK vil lage egne jentelag så langt det lar seg gjøre.

HBK har som mål å ha egne jente og guttelag fra det året de fyller 7 år.

Når det spilles kamp legges det opp til 4 -5 spillere per lag.

All aktivitet skal inneholde følgende 4 elementer:

- **Oppvarming** (motoriske øvelser)
- **Teknikk** (ballkontroll)
- **Spill** (kamp / spill)
- **Oppsummering** - Uttøying / Kamprop

Spillaktiviteter skal gis rikelig plass på treninger.

Maks 6 barn per gruppe for tekniske øvelser, hvor fokus er på å bli venn med ballen – ballkontroll, føre ball, triksing og avslutning. Vektlegg øvelser som aktiviserer alle – unngå kø / venting.

Treningstider:

Barn på dette alderstrinnet har ofte lange dager i barnehage, skole og SFO. Gode rutiner for spising, bevegelse og søvn er viktig. På hverdager er perioden mellom 1700-1800 beste periode for trening – maksimalt 1 hverdag i uken. Ettermiddag på søndag er også et godt tidspunkt å holde trening gjennom hele året.

Det skal legges til rette for og spillere skal oppfordres til å delta på **HBK Akademi** sitt tilbud fra det året de fyller 7 år (starter i andreklasse).

ØVELSER

Oppvarming:

Dette kan varieres med øvelser hvor de motoriske evner utfordres og kroppsbeherskelse utvikles. Prioriter øvelser med ball.

Hinderbane, hauk og due, stiv heks, kongen befaler, hermelek – vær kreativ!

Teknikk:

Øvelser som gir spilleren bedre ballkontroll og individuelle ferdigheter. Legg opp til morsom aktivitet – gjerne som konkurranser / stafett.

Enkel triksing / sjonglering, pasninger, skudd, føring med ball – start, stopp, finter, vending.

HBK sin øvelsesbank gir eksempler på konkrete øvelser som kan benyttes.

Spill:

Spille fotball på små baner med store mål. Bruk gjerne 2 mål på hver banehalvdel. Voksne kan gjerne være med for aktivt å vise og instruere i lagspill – komme i posisjon / gjøre seg spillbar.

Keeperutvikling:

Ingen organisert keepertrening, men alle spillere skal få prøve seg som keeper på trening. Det skal være morsomt å stå i mål.

Oppsummering:

Samle spillerne og be dem forklare hva de har lært på trening. Fortell dem om hva som skjer neste gang. Avslutt med kamprop!

TRENER, LAGLEDER OG FORELDRE

På dette nivået ønskes ledere som organiserer barn på en vennlig og tydelig måte – dette er vel så viktig som fotballkunnskap. Treningen og aktivitet skal være lystbetont.

HBK er avhengig av å ha foreldre som tar et ekstra ansvar for laget. For 5-6 årstrinnet er det behov for følgende ansvarspersoner:

- **Hovedtrener** som er ansvarlig for alt det sportslig, inkludert ansvar for organisering av treninger, lagoppsett til kamper og cuper og gjennomføring av kamper og cuper;
- **Lagansvarlig** for hvert påmeldte serie / cup lag som også hjelper til på treninger;

Gjennom HBK Akademiet arrangeres et introduksjonskurs for alle trenere og ledere i barnefotballen og tilrettelagt fotball, hvor klubben informerer om Sportsplan og Grasrottrenerutdanningen.

I løpet av et år arrangeres det minimum 2 foreldremøter – i Mars og etter skolestart.

Tema:

- Innføring i HBK verdier og HBK Sportsplan;
- Foreldreressurs kartlegging – valg av ansvarspersoner for laget;
- Innføring i foreldrevettreglene;
- Gjennomgang av årsplan / aktivitetsplan;
- Gjennomgang av dugnader;

8-9 ÅR – VENN MED MEDSPILLERE OG BALLEN

Jenter og gutter er nå på vei inn i sin motoriske gullalder, og legger mye av grunnlaget for hva som læres av gode fotballferdigheter. Allsidighet og å forsøke seg på forskjellige aktiviteter er en viktig del av denne utviklingen. Samspill vil bli mer vektlagt, selv om ferdighetsutvikling fortsetter å være i fokus.

ORGANISERING

Man har ikke faste lag, men forsøker å la alle spille med alle i løpet av en sesong. For 5'er fotball legges det opp til 7-8 spillere pr lag hvor det rulleres på å være keeper. Ved 7'er fotball legges det opp til 10-12 pr lag.

All aktivitet skal inneholde følgende 4 elementer:

- **Oppvarming** (motoriske øvelser i en kombinasjon med og uten ball)
- **Teknikk** (ballkontroll)
- **Spill** (kamp / spill)
- **Oppsummering** - Uttøyning / Kamprop

Maks 6 barn per gruppe for tekniske øvelser, hvor fokus er på å bli venn med ballen - pasning, føre ball, triksing og avslutning. Vektlegg øvelser som aktiviserer alle – unngå kø / venting.

Treningstider:

Barn på dette alderstrinnet har ofte lange dager på skole. Gode rutiner for spising, bevegelse og søvn er viktig. På hverdager er perioden mellom 1700-1800 beste periode for trening – maksimalt 2 ganger i uken. Ettermiddag på søndag er også et godt tidspunkt å holde trening gjennom hele året. Det skal legges til rette for og spillere skal oppfordres til å delta på **HBK Akademi** sitt tilbud for de respektive alderstrinn. Ved behov legger klubben til rette for at årstrinn kan trene sammen.

ØVELSER

Oppvarming:

Dette kan varieres med øvelser hvor de motoriske evner utfordres og kroppsbeherskelse utvikles. Prioriter øvelser med ball.

Hinderbane, hauk og due, stiv heks, kongen befaler, hermelek – vær kreativ!

Introduksjon til avgrenset bane med 3 mot 1 / 5 mot 2 / 8 mot 3 – hvor spillere jager ballen på rulling.

Teknikk:

Øvelser som gir spilleren bedre ballkontroll og individuelle ferdigheter.

Enkel triksing / sjonglering, pasninger, skudd, føring med ball – start, stopp, finter og vending

HBK sin øvelsesbank gir eksempler på konkrete øvelser som kan benyttes.

Spill:

Spill i ulike former:

- 2 mot 2
- 4 mot 4 med 1 en fri spiller på ballførende lag
- Forsvar mot angrep – rullere på posisjoner

I denne alderen skal det fokuseres på at spillere forstår hensikten med fotball - score mål. Når spillere får innstillingen om at det er viktig å score øker sjansen for at klubben kan utvikle offensive spillere. Å spille med mål når det er spill er prioritet. Voksne kan gjerne være med for aktivt å vise og instruere i lagspill – komme i posisjon / gjøre seg spillbar.

Keeperutvikling:

Keepertreningen skal være mestringsorientert, det skal være morsomt å stå i mål. Vi bruker enkle øvelser og forklarer kort og enkelt. Vi fokuserer på grep og riktig fallteknikk (hvordan kaster/slenger vi oss) Vi jobber fortsatt med enkle koordinasjonsøvelser for å bli komfortabel med ballen både i henda og med beina. I tillegg begynner vi å jobbe med høye baller. (beregne ballbane)

Oppsummering:

Samle spillerne og be dem forklare hva de har lært på trening. Fortell dem om hva som skjer neste gang. Avslutt med kamprop.

TRENER, LAGLEDER OG FORELDRE

På dette nivået ønskes ledere som organiserer barn på en vennlig og tydelig måte – dette er vel så viktig som fotballkunnskap. Treningen og aktivitet skal være lystbetont.

HBK er avhengig av å ha foreldre som tar et ekstra ansvar for laget. For 7-8 års trinnet er det behov for følgende ansvarspersoner:

- **Lagleder** som er lagets administrative leder, med ansvaret for at alt praktisk fungerer rundt laget;
- **Hovedtrener** som er ansvarlig for alt det sportslig, inkludert ansvar for organisering av treninger, lagoppsett til kamper og cuper og gjennomføring av kamper og cuper;
- **Lagansvarlig** for hvert påmeldte serie / cup lag som også hjelper til på treninger;

Gjennom HBK Akademiet arrangeres et introduksjonskurs for alle trenere og ledere i barnefotballen og tilrettelagt fotball, hvor klubben informerer om Sportsplan og Grasrottrenerutdanningen.

I løpet av et år arrangeres det minimum 2 foreldremøter – i januar og etter skolestart. Tema:

- Innføring i HBK verdier og HBK Sportsplan;
- Foreldreresurs kartlegging – valg av ansvarspersoner for laget;
- Innføring i foreldrevettreglene;
- Gjennomgang av årsplan / aktivitetsplan;
- Gjennomgang av dugnader;

10-12 ÅR - JEG, BALL OG RELASJON TIL MEDSPILLERE OG HENSYN TIL MOTSPILLERE.

Spillerne er fortsatt i en motorisk gullalder for å utvikle ferdigheter. Fokus skal fortsatt være ferdigheter og teknikk, men spillerne er nå klare for instruksjon angående lagets organisering og relasjon til med - og motspillere. I denne aldersgruppen er det mulighet for å skape gode holdninger, stimulere til egenaktivitet og bygge enda større idrettsglede!

ORGANISERING

Egne jente og guttelag. Jevngode lag - og det tilstrebes fortsatt jevnt med spilletid. Antall spillere pr lag er 10-12.

Treningstider:

Barn på dette alderstrinnet er ofte med på annen aktivitet – det skal oppfordres til allsidighet. Gode rutiner for spising, bevegelse og søvn er viktig. På hverdager er perioden mellom 1600-1900 beste periode for trening – maksimalt 3 ganger i uken. Det skal legges til rette for og spillere skal oppfordres til å delta på **HBK Akademi** tilbud for de respektive alderstrinn.

SPORTSLIG FOKUS

Alle spillerne skal ha tilpasset treninger. Det vil si at å differensiere tilbudet på treninger blir en viktig oppgave for trenerteamet. Da vil alle spillerne føle mestring og ha mulighet for utvikling.

All aktivitet skal inneholde følgende elementer:

- **Oppvarming** (motoriske øvelser i en kombinasjon med og uten ball)
- **Teknikk** (ballkontroll)
- **Smålagsspill** (alt fra 1 mot 1 til 5 mot 5)
- Hold treningen **kamplik!** Det vil si mye spillrelaterte øvelser med mange involveringer for spillerne.

ØVELSER

Oppvarming:

Ulike firkantøvelser.

Teknikk:

Spill i ulike former:

- 2 mot 2,
- 4 mot 4 med 1 en fri spiller på ballførende lag
- Forsvar mot angrep – rullere på posisjoner

Veksle mellom å spille på baner med keeper og baner med små mål.

HBK sin øvelsesbank gir eksempler på konkrete øvelser som kan benyttes.

Keeperutvikling:

Keepertreningen skal være mestringsorientert. Vi fokuserer på grep og riktig fallteknikk. Vi legger inn mer høye baller. Vi fokuserer mer på forflytning og å være i balanse når skuddet går. (skal jeg bruke kryss steg eller bare sideveis) Vi jobber fortsatt med enkle koordinasjonsøvelser for å bli komfortabel med ballen både i henda og med beina. (lære å kaste/sparke ut)

Spillende keeper: Vi beveger oss med spillet både med og uten ball. Som støtte alternativ eller klar til å bryte ballbane.

1 Keeper økt i uka med klubbens keepere + lagstreninger. Lagstreninger kan se slik ut 30 min keepertrening, 60 min med laget

TRENER, LAGLEDER OG FORELDRE

På dette nivået ønskes ledere som organiserer barn på en vennlig og tydelig måte – dette er vel så viktig som fotballkunnskap. Treningen og aktivitet skal være lystbetont.

HBK er avhengig av å ha foreldre som tar et ekstra ansvar for laget. For 10-12 års trinnet er det behov for følgende ansvarspersoner:

- **Lagleder** som er lagets administrative leder, med ansvaret for at alt praktisk fungerer rundt laget;
- **Hovedtrener** som er ansvarlig for alt det sportslig, inkludert ansvar for organisering av treninger, lagoppsett til kamper og cuper og gjennomføring av kamper og cuper;
- **Lagansvarlig** for hvert påmeldte serie / cup lag som også hjelper til på treninger;

Gjennom HBK Akademiet arrangeres et introduksjonskurs for alle trenere og ledere i barnefotballen og tilrettelagt fotball, hvor klubben informerer om Sportsplan og Grasrottrenerutdanningen.

I løpet av et år arrangeres det minimum 2 foreldremøter – i januar og etter skolestart. Tema:

- Innføring i HBK verdier og HBK Sportsplan;
- Foreldreresurs kartlegging – valg av ansvarspersoner for laget;
- Innføring i foreldrevettreglene;
- Gjennomgang av årsplan / aktivitetsplan;
- Gjennomgang av dugnader;

UNGDOMSFOTBALL 13-19 ÅR

Generelt

I denne fasen er det viktig å bygge gode relasjoner og gode holdninger til å være en lagspiller. Det skal legges vekt på å utvikle god lagånd, godt kameratskap og et godt miljø, slik at vi kan holde flest mulige spillere lengst mulig. I HBK skal det være plass til alle som ønsker å spille fotball, og det skal gjøres plass til alle som har lyst til å bli en god fotballspiller.

Resultater er en viktig del av fotball. Når gutter og jenter blir tenåringer, (og kanskje før) blir det å vinne en stadig viktigere del av spillet for mange. I HBK skal vi være opptatt av måten vi vinner på, både det vi gjør ute på banen og hvordan vi opptrer utenfor banen.

Hovedfokus skal fortsatt være å utvikle spillere. Gode resultater er en bonus vi får når vi utvikler gode spillere.

Satellittklubb

Fra 13 år starter Landslagskolen med satellitt/sone, kretslag, regionale samlinger og landslag. HBK ønsker å være en fremtidsrettet satellittklubb som kan bistå NFF Buskerud, både sportslig og administrativt, med å gi talentfulle spillere i Jevnaker, Ringerike, Hole, Modum, Sigdal og Krødsherad kommuner en attraktiv utviklingsarena innenfor Landslagsskolens ulike nivåer.

For mer informasjon se Helhetlig Fotballhverdag

13–14 ÅR - DET ER LOV Å VÆRE GOD I HBK!

Inndeling og spilletid

Det er et krav om nivådeling på trening, men alderstrinnene skal ha samme treningstid, sted og -garderobe.

Del lagene inn etter kvalitet på spillerne. Innenfor lagene skal alle som blir tatt ut til kamp ha minst 50% spilletid i løpet av en sesong, men det skal tas hensyn til treningsoppmøte og skadesituasjoner.

Trenere og lagleder

Laget trenes av ansatte trenere fra klubben, med minimum trenerkompetanse tilsvarende UEFA B-lisens.

Lagleder velges blant foreldre. Lagleder skal ha en opplæring i sin rolle på minimum 3 timer med leder av HBKs ungdomsavdeling.

Mål

Første lagene i 1. divisjon og kvalik til interkrets for (G14)

Breddetilbud i 2. divisjon

Teknikk og Spill

- Vektlegge større tempo og intensitet
- Bruke spilløvelser hvor spillerne er under press, med mot- og medspillere i alle øvelser.
- Trene kamplikt.
- Momenter å utvikle
 - Gode førsteforsvarere
 - Gode førsteangripere
 - Ta av press
 - Pasningskvalitet
- Handlingsvalg skal alltid være et tema.

Keeperutvikling:

Keepertreningen skal være mestringsorientert. Vi fokuserer på grep og riktig fallteknikk. Vi fokuserer på forflytning og å være i balanse når skuddet går. Vi fokuserer på høye baller.

Spillende keeper: Vi beveger oss med spillet både med og uten ball. Som støtte alternativ eller klar til å bryte ballbane. Det er viktig at vi kommuniserer til lagkamerater for ikke å bli isolert. (tilstedeværelse) Det mentale blir viktigere og viktigere for keepere. Det handler om å klare å fokusere på det bra, og skyve det mindre bra bak seg. (neste ball)

Kortbanespill er den beste utviklingsarenaen, keeperen er mye mer med i spillet enn ved andre spillformer.

1-2 Keeper økter i uka med klubbens keepere + lagstreninger. Lagstreninger kan se slik ut 30 min keepertrening, 60 min med laget

15–16 ÅR - KRAV OG KVALITET

Intensitet, tøffhet og kvalitet i alle øvelser er viktig for å utvikle spillere på dette trinnet. Her må både trenere og spillere ta ansvar. Ansvar for egenutvikling må understrekes.

Inndeling og spilletid

Alderstrinnet deles inn i to treningsgrupper etter nivå med ulike treningstider og trenere. Nivå 1 for de som ønsker å bli toppspillere og nivå 2 for de som spiller fotball for trening og kameratskap.

Hovedregelen er at alle som er i kamptropp skal få spilletid. Det kan tas hensyn til treningsoppmøte og skadesituasjoner. Det er lov å ta hensyn til resultatet i den enkelte kamp ved disponering av kamptroppen når det står om kvalifisering til interkrets, NM og andre cuper, eller det står om opp- eller nedrykk i seriesystemet. Innenfor lagene skal alle som blir tatt ut til kamp over tid få rimelig med spilletid.

Trenere og lagleder

Laget trenes av ansatte trenere fra klubben, med minimum trenerkompetanse tilsvarende UEFA B-lisens.

Lagleder velges blant foreldre. Lagleder skal ha en opplæring i sin rolle på minimum 3 timer med leder av HBKs ungdomsavdeling.

Mål

Første lagene i 1. divisjon. Kvalik til interkrets (G16)

Breddetilbud i 2. divisjon

Teknikk og Spill

- Vektlegge tempo og intensitet
- Bruke spilløvelser hvor spillerne er under press, med mot- og medspillere i alle øvelser.
- Kontringsspill og oppspill i etablert angrepsspill
- Soneforsvar med press og sikring
- Trene kamplikt.
- Momenter å utvikle
 - Terpe på kvalitet og detaljer i alle spillfaser
 - En-mot-en ferdigheter
 - Pasningskvalitet
 - tøffhet i duellspillet
- Handlingsvalg skal alltid være et tema.
- Kondisjon, spenst og styrke som egentrening

Keeperutvikling:

Keepertreningen skal ha fokus på utvikling. Vi fokuserer på grep og kroppskontroll. Vi fokuserer på forflytning og å være i balanse når skuddet går. Vi fokuserer på høye baller og lese kamp bilde. 90 % av øvelser med bevegelse før skudd.

Spillende keeper: Vi beveger oss med spillet både med og uten ball. Som støtte alternativ eller klar til å bryte ballbane. Kommunikasjon og tilstedeværelse. Det mentale blir viktigere og viktigere for keepere. Det handler om å klare å fokusere på det bra, og skyve det mindre bra bak seg. (neste ball) Kortbanespill er den beste utviklingsarenaen, keeperen er mye mer med i spillet en ved andre spillformer

Ta ansvar for egen utvikling: Lære å evaluere seg selv, hva gjorde jeg bra, hva kan jeg gjøre bedre neste gang.

2-3 Keeper økter i uka med klubbens keepere + lagstreninger. Lagstreninger kan se slik ut 30 min keepertrening, 60 min med laget.

17 – 19 ÅR - DE VIKTIGE JUNIORÅRENE

HBK ønsker å skape et tilbud til alle, men samtidig må kvaliteten utvikles slik at spillere har et sportslig nivå som gjør at de beste kan være aktuelle for A-laget. HBK skal legge til rette for å ta vare på både fotball-, trener- og ledertalentene som kan løfte klubben videre i sin utvikling.

Inndeling og spilletid

Det deles inn i en egen tropp for første laget med egne trenere. Tilsvarende blir breddelaget egen tropp med egne trenere.

Hovedregelen er at alle som er i kamptropp skal få spilletid, men det er lov å ta hensyn til resultatet i den enkelte kamp ved disponering av kamptroppen når det gjelder kvalifisering til interkrets, NM og andre cuper, eller det står om opp- eller nedrykk i seriesystemet. Innenfor lagene skal alle som blir tatt ut til kamp over tid få rimelig med spilletid.

Trenere og lagleder

Laget trenes av ansatte trenere fra klubben, med minimum trenerkompetanse tilsvarende UEFA B-lisens.

Lagleder velges blant foreldre. Lagleder skal ha en opplæring i sin rolle på minimum 3 timer med leder av HBKs ungdomsavdeling.

Mål

Første lagene i 1. divisjon - kvalik til interkrets
Breddetilbud i 2. divisjon. Breddetilbud J19 blir 4 div. kvinner

Teknikk og Spill

- Vektlegge tempo og intensitet
- Bruke spilløvelser hvor spillerne er under press, med mot- og medspillere i alle øvelser.
- Kontringsspill og oppspill i etablert angrepsspill
- Soneforsvar med press og sikring
- Trene kamplikt.
- Momenter å utvikle
 - Terpe på kvalitet og detaljer i alle spillfaser
 - En-mot-en ferdigheter
 - Pasningskvalitet
 - tøffhet i duellspillet
- Handlingsvalg skal alltid være et tema.
- Kondisjon, spenst og styrke som egentrening

Keeperutvikling:

Keepertreningen skal ha fokus på utvikling. Vi fokuserer på grep og kroppskontroll. Vi fokuserer på forflytning og å være i balanse når skuddet går. Vi fokuserer på høye baller og lese kampbilde. 90 % av øvelser med bevegelse før skudd.

Spillende keeper: Vi beveger oss med spillet både med og uten ball. Som støtte alternativ eller klar til å bryte ballbane. Kommunikasjon og tilstedeværelse. Det mentale blir viktigere og viktigere for keepere. Det handler om å klare å fokusere på det bra, og skyve det mindre bra bak seg. Kortbanespill er den beste utviklingsarenaen, keeperen er mye mer med i spillet enn ved andre spillformer.

Ta ansvar for egen utvikling: Lære å evaluere seg selv, hva gjorde jeg bra, hva kan jeg gjøre bedre neste gang.

3 Keeper økter i uka med klubbens keepere + lagstreninger. Lagstreninger kan se slik ut 45 min keepertrening, 45 min med laget i spill.

SENIORFOTBALL/TOPPFOTBALL

HBK senior kvinner og junioravdelingen

HBK kvinner har som målsetting å etablere seg i norsk toppfotball, og rykke opp til Toppserien i løpet av 2022-2023. I tillegg skal HBK være det naturlige valget for unge dedikerte og talentfulle Jenter fra 15 år og oppover i hele regionen, i tillegg til egne rekrutterte jenter fra barne – og ungdomsfotballen.

HBKs kvinner skal bestå av en mindre spisset 1. divisjonsgruppe:

- 2 keepere
- 17-19 utespillere
- Utviklingsgruppe med ca 20-25 spillere.

Utviklingsgruppens kamparena er 3 divisjon (ønske om 2. divisjon) og J19. Antallet spillere kan variere ut ifra kvalitet og alderssegment i spillertroppene. I tillegg vil det være en jente/juniorgruppe for jenter 15-17 år. Alle jenter som ønsker skal ha ett tilbud i ungdomsfotballen, i tillegg skal HBK ha det beste sportslige tilbudet i regionen slik at HBK er ett naturlig valg for de jentene med ambisjoner fra andre klubber i Buskerud. Det vil være HBKs ansvar å tilrettelegge slik at tilbudet blir tilpasset spillerens ambisjoner.

HBK senior herrer (og junioravdelingen)

På herresiden skal HBK tilby det beste sportslige tilbudet i regionen og være det naturlige valget for junior/herrespillere som har ambisjoner. Laget har som hovedmål å være en del av norsk toppfotball innen 2021. Et delmål er at troppen til enhver tid skal bestå av ¼ spillere fra Ringeriksregionen.

HBK herrer skal bestå av:

- 2 keepere
- 16 kjernespillere
- Minimum en ung spiller (klubb utviklet spiller(e) 19 år eller yngre som er i A-stall)
- Minimum en og maksimum fire hospitanter (spillere som hospiterer fra rekruttlag/G-19)

I dag befinner herrenes B-lag seg i 7. divisjon. I den påfølgende 4 års-perioden skal vi etablere et B-lag i 5 divisjon. Spillerne skal bestå hovedsakelig av egen B-lags tropp på veien fra 7-5 divisjon. Deretter fungere som HBK2 Herrer fra 5. divisjon – bestående av de nest beste spillerne på A-lag og juniorspillere.

HBKS TRENERTEAM

Lagene på alle nivåene ledes og trenes av trenere som er ansatt i HBK. Klubben organiserer støtteapparatet med keepertrenere, medisinsk personell og lagledere. Trenerne for de ulike gruppene skal samarbeide på tvers for planlegging, gjennomføring og evaluering av økter, uker og perioder slik at det blir et gjennomtenkt og helhetlig treningsopplegg. Det skal utarbeides klare kriterier for å sikre smidige hospiteringsordninger og optimal spillerutvikling.

AMBISJONER

Gjennom tett samarbeid med toppidrettslinja ved Ringerike VGS, kompetente trenere på alle nivåene og ett godt tilpasset treningsopplegg vil HBK legge godt til rette slik at spilleren selv kan påvirke egen utvikling og fremgang. Spillere som har ambisjoner skal merke at det sportslige opplegget i HBK gir mulighet til å ta steget fra å være god ungdomsspiller til å bli potensiell toppspiller på nasjonalt nivå.

SPILLESTIL

Ballbesittelse

HBK-stilen kan kjennetegnes gjennom mye og variert pasningsspill og bevegelse mens laget leter etter muligheter for et gjennombrudd, også kalt ballbesittelse.

Spillerne må kunne holde ballen innad i laget. Dette krever individuelle og relasjonelle ferdigheter. I HBK ønsker vi å dyrke pasningsspillet til vi skaper målsjanser. Dette ekskluderer ikke mulighetene som oppstår i forbindelse med gode kontringsmuligheter når motstandere er i ubalanse, da skal det spilles hurtig i lengde retningen med tempo i ball og bevegelser.

Hurtig gjenvinning

For oss i HBK handler gjenvinning om å vinne tilbake ballen så hurtig som mulig etter balltap. Dette gjelder uansett hvor i banen balltapet foregår. HBK skal gjenkjennes som et aggressivt lag etter balltap.

HBKs spillmodell

HBKs spillmodell er grunnlaget for hvordan spillerne og lagene agerer i de ulike fasene av spillet. Vi kan dele den inn 4 faser, i tillegg til dødballer. Spillmodellen vil også være utgangspunktet for hvordan HBK sin junioravdeling tilnærmer seg arbeidet på treningsfeltet og i kamp.

Etablert angrep (EA):

1. Ballbesittelse - pasningsspill og bevegelse - gjennombrudd
2. Bakrom
3. Hurtig vending av spill

Overgang fra angrep til forsvar (A-F):

1. Hurtig gjenvinning - aggressivitet
2. Hindre gjennombrudd
3. Rask omstilling- finne avstandene i og mellom ledd.

Etablert forsvar (E-F):

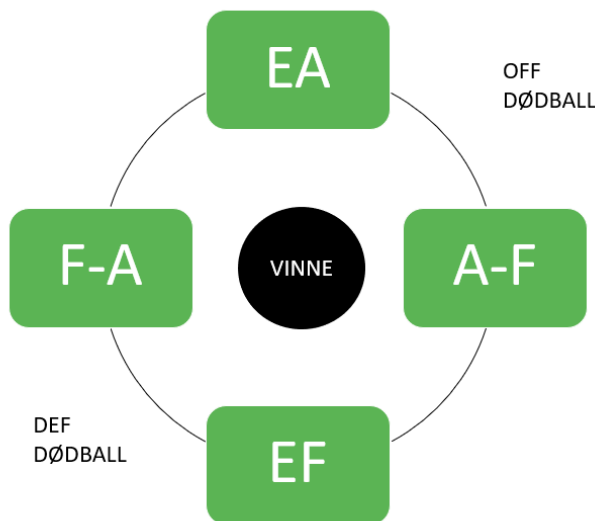
1. I ledd- styre motstander
2. Variert presshøyde - basert på prinsipper for soneforsvar
2. Hindre/ nekte bakrom

Overgang fra forsvar til angrep (F-A):

1. Hurtig i lengderetning - kontre - bakrom
2. Beholde ball - vurdere motstanders balanse
3. Skape og beholde flest mulig spillpunkter foran ballfører, også på siste tredel.

Dødballer:

HBK skal være "fryktet" på offensive dødballer - vinnervilje
Egen 16 meter - VÅR boks - vinnervilje



HBK AKADEMIET

Visjon - Mestring og sportslig utvikling

HBK akademiet er **for alle jenter og gutter** i distriktet fra året de fyller 7 år. Akademiet skal ivareta alle spillere uansett ferdighetsnivå. Hovedfokuset for Akademiet skal være å legge til rette for at alle føler mestring og kan utvikle seg i sitt eget tempo, og et ekstra treningstilbud med HBK sine godt utdannede trenere og således forsterke klubbens tilbud til spillere i disse alderstrinnene.

- HBK akademiet skal i løpet av 7 år ha utviklet spillerens basisferdigheter, spilleforståelse, motorikk og mentalitet. Det skal vi klare ved å legge til rette for fotballøker som er egnet spillerens ferdighetsnivå og modning. I tillegg skal akademiet delta på treningskamper og cuper for å kunne følge opp utviklingen.
- Trenere med god faglig kompetanse skal sørge for morsomme fotballøker med varierte øvelser
- HBK akademispilleren skal være kjent for gode basisferdigheter, spilleforståelse, treningsvilje og gode holdninger.
- HBK akademiet skal tilrettelegge for treningskamper og delta på arrangement.

Når A-laget er tilbake som en del av toppfotballen, er det et mål at HBK Akademiet skal være klare til å bli klassifisert etter de kriteriene som Norsk Toppfotball har, og at Akademiet skal ved første gangs klassifisering få en klassifisering som er over snittet blant OBOS-lagene.

UTDANNING OG KOMPETANSEKRAV

I HBK er utdanning og skoling av trenere og ledere en høyt prioritert oppgave. Det er viktig for HBK at det er kvalifiserte trenere og ledere knytte til de lag HBK til enhver tid har. HBK avsetter egne midler på budsjettet hvert år for konkret å følge opp målsetningen. Det er klubben v/sportslig ledelse som bestemmer hvem som skal trener og være ledere rundt de ulike årgangene. Det er en av grunnpilarene for at HBK skal kunne være klubbstyrt.

HBK oppfordre og legger til rette for at flest mulig trenere skal kunne ta trenerutdanning gjennom NFF Buskerud og Norges Fotballforbund. Det være seg Grasrottrenerkurset, som består av 4 deler, eller UEFA -B lisens som HBK setter som et kompetansekrav for våre trenere i ungdomsfotballen. HBK er også positive til å støtte opp om trenere som ønsker og har ambisjoner om høyre trenerutdanning gjennom Norges Fotballforbund.

Grasrottrenerutdanningen består av følgende 4 moduler og vil primært, hvis godkjenning av fotballkretsen, kjørt lokalt ved leder av junioravdelingen i HBK

- Barnefotballkurset
- Barnefotball – flest mulig med kvalitet
- Mot ungdom – lengst mulig
- Ungdomsfotball – lengst mulig – best mulig.

UEFAS's B lisens er det fotballforbundet som arrangerer og det settes opp kurs flere steder.

Følgende kompetansekrav er satt for trenere og ledere i barne- og ungdomsfotballen i HBK.

5-6 år	Trener(e) starter på Grasrottrenerkuset og tar modul barnefotballkurset
7-10 år	Trener(e) skal gjennomføre alle modulene i Grasrottreneren.
11-12år	Hovedtrener skal ha gjennomført Grasrottrenerutdanningen
13-14 år	Hovedtrener skal ha eller er i utdanningsløp til UEFA's B-lisens
15-19 år	Hovedtrener skal inneha UEFA's B-lisens

TRENINGSMENGDE



HBK-modell	Treninger						
Alder	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
17-19 år							
16 år							
15 år							
14 år							
13 år							
12 år							
11 år							
10 år							
9 år							
8 år							
7 år							
6 år							

Lagstrening	
Akademi	
Fri	

Spillere fra egen klubb
Spillere fra Ringeriksregionen

5-9 år

Fra 5-9 år ønsker HBK at årgangene har en felles trening i uken. Grunnen for at HBK ønsker å tilby kun en trening i uken skyldes at det er varierende interesse for fotball blant spillere. Flere treninger i uken i tidlig alder kan føre til at det er dårlig med oppmøte på treninger. I tillegg er det tidskrevende for foreldretrenere og gjennomføre flere treninger i uken. For HBK er det viktigere at årgangene starter smått med fellestreninger slik at spillere får tilhørighet til HBK. Det året årgangen fyller 7 år får de tilbud om en ekstratrening gjennom HBK akademiet. Fra 9 års alderen utvides akademitilbudet til to dager i uken og dermed har spillere muligheten til å delta på til sammen tre treninger i uken.

10-12 år

Fra 10 års alderen begynner interessen for fotball og øke blant spillere. Det samme gjør behovet for å starte og utvikle det relasjonelle samspillet innad i årgangen. For å ivareta det økes fellestreninger fra en til to dager i uken. HBK akademiet fortsetter å tilby to akademitreninger i uken for spillere i Ringerike.

13-14 år

HBK tilbyr 13-14 åringene trening to dager i uken og i tillegg to treninger gjennom akademiet. Grunnen for at klubben ikke ønsker å øke treningsmengden skyldes banekapasitet og belastningsskader. HBK må i tillegg til egne lag ta hensyn til andre klubber i Ringerike når banekalenderen skal settes opp. For mange treningsøkter betyr at flere lag må trene på banen samtidig, noe som fører til dårlig kvalitet på treninger. Klubben har derimot kapasiteten til å tilby to treninger gjennom HBK ettersom akademiet pleier å trene mellom kl. 14-17:00 på hverdager, i denne tidsperioden er banen som oftest ledig. Av erfaring vet HBK at spillere mellom 13-14 år begynner å vokse fysisk, og dermed er de utsatt for belastningsskader hvis treningsmengden er mer enn tre-fire økter i uken.

15-19 år

Treninger med akademiet erstattes av trening med egen årgang og fellestreninger økes fra to økter i uken til fire. I denne perioden er det viktig å bygge opp det relasjonelle samspillet enda mer og dermed er det nødvendig at laget får trent sammen oftere. For 17-19 årgangen økes treningsmengden til fem dager i uken. Det er viktig for å kunne utvikle toppspillere og laget, i tillegg er det viktig å forberede spillere for seniorfotball der treningsmengden er gjerne opp mot 5-6 treninger i uken. Fire og fem treningsøkter i uken gjelder først og fremst treningsgruppe en, mens for treningsgruppe to er treningskravet noe lavere.

DIFFERENSIERING OG HOSPITERING

Hønefoss ballklubb ønsker å legge til rette for at alle føler mestring og utvikling på trening og kamp. Differensiering og hospitering er et slikt tiltak som gir riktig individuell utfordring og vil føre til bedre mestringsfølelse og utvikling. Mestringsfølelse og utvikling øker også muligheten for at flest mulig blir med lengst mulig.

Differensiering

5-12 år:

Hvordan og når begynner vi med differensiering?

I Barnefotballen fra 5-7 år skal det ikke foregå differensiering i klubben. Fra det de fyller 8 år åpner klubben for det vi kan kalle for mestringsgrupper på trening. Det er viktig å presisere at hensikten med mestringsgrupper er å legge til rette for mestring og utvikling av enkeltspilleren og ikke andre grunner.

Hvordan gjør vi det i praksis?

Det er flere måter foreldretrenere kan dele grupper på trening. En måte kan det være at spillere blir delt når de skal spille kamp på slutten av trening, en annen måte kan være på enkelte deløvelser. Selv om foreldretrenere kan dele inn i mestringsgrupper, betyr ikke nødvendigvis at det må gjøres hver eneste trening. I noen tilfeller må vi ta hensyn til det sosiale og praktiske forhold, som for eksempel antall spillere som møter opp på trening. Det er viktig at foreldretrenere kommer sammen og finner sammen ut hvordan de skal fordele mestringsgrupper.

Husk!

- HBK legger vekt på at vi alltid gjør minst halvparten av treningen sammen i en gruppe, det viktigste er flest mulig lengst mulig. Mestringsgrupper er bare en redskap for å bevare nettopp det.
- Gruppene må være fleksible og ikke fastlåste, viktig med kontinuerlig evaluering om det gir riktig og ønsket effekt.
- Hovedtrener og de andre trenerne må også rullere slik at alle spillere føler seg sett.
- Kriterier på fordeling til mestringsgrupper er ikke kun tekniske ferdigheter, men også taktisk, valg med ball og gode sportslig holdninger.

13-19 år

Fra alderen 13-19 år ønsker klubben differensiering på trening og kamper. Det forutsetter at årgangen har tilstrekkelig med spillere i gruppen. For 9'ere lagene bør det være minimum 18 spillere i spillergruppen, mens for 11'ere lagene bør det være minimum 23 spillere i gruppen. I tilfelle en årgang ikke har tilstrekkelig med spillere, tar leder for junioravdeling en avgjørelse på hvordan situasjonen skal løses.

Hvordan gjør vi det i praksis?

Rett etter sesongslutt skal 12 åringene møte på treninger der nye trener følger de opp. I løpet av desember/januar skal nye trenere selektere spillere til treningsgruppe 1 og 2. HBK ønsker også i ungdomsfotballen å legge vekt på at årgangen skal være mest mulig sammen på treninger og i garderoben. Det forutsetter at klubben legger til rette for at begge treningsgrupper møter opp på trening sammen, varmer opp sammen, benytter samme garderobe sammen og drar sammen. Det er gjennom deløvelser og spill på trening der gruppene kan skilles.

Treningsgruppe 1 og 2 er ikke festsatte og trenere i de to gruppene må kontinuerlig ta vurdering av spillere på begge grupper. Spillere som utvikler i sesongen, skal få lov til å hospitere opp til treningsgruppe 1.

Hospitering

Hønefoss ballklubb er opptatt av bredden, det gjelder også spillere som har behov for en bedre utviklingsarena. I Hønefoss ballklubb skal spillere som har kommet lenger i sin utvikling, bli sett og fulgt opp av klubben. Derfor skal klubben legge til rette for at de som har behov for bedre utviklingsarena får muligheten til å hospitere opp.

Hvordan gjør vi det?

Hospitering vil variere fra årgang til årgang. Fra 6-12 år kan spillere som har behov for bedre utviklingsarena hospitere opp et alderstrinn. Fra 13-19 år kan hospitering foregå fra treningsgruppe 2 til treningsgruppe 1 i samme årgang, eller at spillere hospiterer et alderstrinn. Hvor mange som er aktuelle for å hospitere opp et alderstrinn avhenger av ferdighetene og vil variere fra årgang til årgang. For særskilte talentfulle spillere kan de bli flyttet opp en årsklasse og få dette som sin faste kjernegruppe.

Det er Daglig Leder som utpeker den som har ansvaret for all hospitering fra 6-19 år og lag kan ikke ta avgjørelse uten at ansvarlig for junioravdeling er involvert.

EN HELHETLIG FOTBALLHVERDAG

Det er lov å være god i HBK. Vi ønsker å være det naturlige valget for spillere som ønsker å utvikle seg til å bli en potensiell toppspiller. Spilleren må selv ta ansvar for egen utvikling gjennom treningsvilje og egeninnsats. Klubbens ansvar er å tilrettelegge for at spilleren kan få tatt ut sitt potensial gjennom gode treningsfasiliteter, kvalifiserte trenere, gode kamptilbud og et godt klubbmiljø.

HBK følger hovedprinsippene i NFFs Landslagsskolemodell. Klubben skal utvikle spillere som kan kvalifisere seg for deltakelse på de ulike nivåene innenfor Landslagsskolen som sone/satellitt, kretslag, talentleir, landsdelsamlinger og aldersbestemte landslag.

LANDSLAGSSKOLEN OG KLUBBHVERDAGEN I HBK

KLUBBEN er den viktigste utviklingsarenaen for spilleren. Tiltak i regi av NFF er ment å gi inspirasjon og referanser som spilleren kan ta med seg tilbake til klubbhverdagen for videre utvikling. For spillere som er aktuelle inn i landslagsskolemodellen er det viktig at totalbelastningen blir styrt for å unngå overbelastning, skader og diskusjoner om trening/kampaktiviteter.

Følgende tiltak og prioriteringer skal avklares med spilleren og trenerapparatet:

- Det er definert en hovedperson i HBK som har hovedansvaret for spilleren.
- Spilleren har til enhver tid definert minimum en toukersplan, som tydelig skissere når det skal trenes og med hvem.
- Det lages utviklingsmål for spilleren i samarbeid mellom KA spillerutvikler i NFF Buskerud og spillerutviklingsansvarlig i HBK.
- En må se på totalbelastningen gjennom uken og evne å se helheten.
- Alle tiltak i landslagsskolen skal i all hovedsak prioriteres foran klubbaktivitet. Skjer andre prioriteringer er det i dialog mellom KA i NFF Buskerud og spillerutvikler i HBK.

Det gjennomføres informasjonsmøte for spillere, lagstrener og foreldre FØR oppstart av landslagsskoletiltakene (medio September) der KA spillerutvikler i NFF Buskerud og spillerutvikler i HBK tydeliggjør hvilke prioriteringer er styrende for kommende sesong.

Gjennom disse tiltakene tar HBK ansvar for totalbelastningen til spillere som er landslagsskoleaktuelle. Det er HBKs spillerutvikler som har hovedansvaret – ikke den enkelte lagstrener i HBK.

FORELDREVETTREGLER & FAIR PLAY

FORELDREVETTREGLER NFF

FAIR-PLAY REGLER NFF



- 1 Møt fram til kamp og trening – barna ønsker det
- 2 Gi oppmuntring til alle spillere under kampen – ikke bare din datter eller sønn
- 3 Oppmuntre i medgang og motgang – ikke gi kritikk
- 4 Respekter lagleders bruk av spillere
- 5 Se på dommeren som en veileder – ikke kritiser avgjørelsene
- 6 Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta – ikke press det
- 7 Spør om kampen var morsom og spennende – ikke bare om resultatet
- 8 Sørg for riktig og fornuftig utstyr – ikke overdriv
- 9 Vis respekt for klubbens arbeid – ta initiativ til årlig foreldremøte for å avklare holdninger og ambisjoner
- 10 Tenk på at det er ditt barn som siller fotball – ikke du

- Vis respekt for treneren, dommeren og spillets regler
- Vis respekt for laget og lagkameratene dine
- Vis respekt for dine motspillere
- Møt presis til trening, kamper eller andre avtaler
- Ikke vær med på mobbing, rasisme eller annen dårlig oppførsel
- Bidra til at alle trives og har det gøy med fotballen
- Tap og vinn med samme sinn
- Klubben lover å legge til rette for at alle kan ha det gøy med fotballen, og at sporten preges av respekt, rettferdighet og positive holdninger.