

# Ballsidighetshåndboken

Informasjon til lagledere, trenere og miljøkontakter på Ballsidighetslag

Vedtatt 2017



## Velkommen til Ballsidighet

Ballsidighet er den aktiviteten de yngste begynner med i klubben vår. Dette betyr at barn i alderen 6-10 år spiller både fotball og håndball. Ballsidighet er et samarbeid mellom Bjørnar Håndball og Arna-Bjørnar Fotball. Formelt sett er det IL Bjørnar som «eier» Ballsidighet og bestemmer rammene for aktiviteten, mens det praktiske blir organisert av håndball- og fotballgruppen.

Vi ønsker at barn skal få en allsidig oppvekst i idretten. Å drive ulike ballaktiviteter i den såkalte «motoriske gullalderen» gir flere gode idrettsopplevelser og utvikler flere ferdigheter. Per i dag er det altså fotball og håndball som er hovedaktivitetene i Ballsidighet, men vi oppfordrer også til å trene på andre typer ballek. Vi ønsker også at det trenes håndball ute og fotball inne av og til. Dette gir god variasjon og utvikler barnas motoriske ferdigheter.

Dere som lagledere, trenere, miljøkontakter og foreldre er de viktigste personene rundt laget. Denne håndboken skal gi retningslinjer og praktisk hjelp, slik at dere kan gi barna en best mulig opplevelse av å delta i Ballsidighet. Vi som er tillitsvalgte i idrettslaget skal gi dere støtte og sørge for at praktiske saker som utstyr og seriepåmelding kommer på plass.

Vi ser frem til et godt samarbeid i årene fremover. Lykke til med Ballsidighet!



## Retningslinjer for Ballsidighet

Dere som ledere rundt laget har et spesielt ansvar for at

- Alle får gode opplevelser i idretten
- Spillerne opplever både mestring og utfordring i trening og på kamp
- Alle føler seg trygge og godt ivaretatt
- Barna får gode forutsetninger for å bli gode samfunnsborgere

Alle ledere har ansvar for å bidra til Fair Play. Det vil si blant annet si at aktiviteten skal være basert på positiv konkurranse, idretts glede og fellesskap. Det betyr også at vi skal ha nulltoleranse for mobbing, rasisme, kjønnsdiskriminering og homofobi.

### Laget

Spillerne og deres behov er alltid det viktigste. Rundt laget skal det være en ledergruppe som kommer fra foreldrene. Rollene er fordelt slik:

- Én lagleder: Har det administrative ansvaret for laget. Er også kontaktperson mellom lag og klubborganisasjonen
- Én trener per fem barn, og minst to trenere per lag: Ansvar for den praktiske aktivitetsledelsen
- To miljøkontakter: Ansvar for å sosiale tiltak og for å ivareta miljøet rundt laget

Nærmere instruks for disse nøkkelrollene er beskrevet i vedlegg. Klubborganisasjonen har ansvar for å kalle inn til felles møter og utdanningstiltak for lederne rundt laget. Klubben vil at spesielt trenerne tar grunnleggende kurs for å bli trygg i rollen og lære nyttige øvelser.

### På trening

Alle trenerne trenger ikke delta på alle treninger, men det er viktig at det er nok voksne på plass til at hver spiller får nok oppfølging. Én person bør ha hovedansvar for å planlegge den enkelte treningen – dette kan gjerne rullere blant trenerne. Vi ønsker sterkt at det trenes på fotball inne og håndball ute med jevne mellomrom, og gjerne at det av og til trenes på andre ballidretter. Allsidig aktivitet kan på kort sikt gi noe mindre sportslig utvikling enn spesialisert aktivitet, men gir klart bedre utvikling over tid.

Store deler av treningene bør organiseres i mindre grupper med voksne ledere på hver gruppe. Hver trening kan som tommelfingerregel deles inn i fire omtrent like store deler:

- *Individuelle balløvelser*: Ballbehandling og teknikk
- *Basisøvelser*: Balanse, koordinasjon og bevegelighet
- *Kast/Spark og mottak*
- *Småspill*: To mot to, tre mot to, tre mot tre, fire mot tre og fire mot fire

Om trenerne etter treningen kan svare «ja» på alle disse spørsmålene etter økten, har dere gjort en helt fantastisk jobb:

- ✓ Unngikk vi køer og greide vi å holde alle i aktivitet hele tiden under øvelsene?
- ✓ Opplevde spillerne at treningen var gøy og preget av lek?
- ✓ Fikk spillerne brukt mye tid med ball med mange ballberøringer?
- ✓ Hadde vi øvelser med ulik vanskelighetsgrad?
- ✓ Avsluttet vi økten med en morsom konkurranse?

- ✓ Var vi flinke til å vise øvelsene for spillerne?
- ✓ Ble alle spillerne snakket med direkte minst én gang i løpet av økten?

Hvis trenerne mangler erfaringer fra enten fotball eller håndball og dermed ikke kjenner til øvelser og spilleregler, skal klubben kontaktes og plikter til å stille med kvalifiserte personer som gir en grunnleggende opplæring i aktiviteter og øvelser. Det bør også snarest tilbys grunnleggende kursing til en eller flere av trenerne i den sporten trenerne mangler erfaring i. Trenerne plikter til å ta imot denne hjelpen.

### **På kamp**

Når laget er på kamp, er det viktig å huske på at både ledere og foreldre representerer klubben. Vi skal være positive og gjøre alt vi kan for at både vårt eget lag og motstanderlagene har det gøy. Vi skal også gjøre det vi kan for at dommere og arrangører får gode opplevelser der vi er!

Vi oppfordrer til å melde på så mange lag som mulig i serie- og turneringsspill, slik at alle barna får spille mye og sitte lite på benken. Når vi leder spillerne fra benken, gjelder følgende retningslinjer:

- Det skal være moro å spille. Jevne kamper er artigst, og ingen bør vinne med mer enn ti mål i håndball og fem mål i fotball
- Lagleder for det beste laget har ansvar for at kampen blir jevn og artig for begge lag
- Alle på laget skal være med i spillet og alle bør spille omtrent like mye. Oppmuntre også de som har kommet kortest i utviklingen til å score mål
- Noe av det artigste for spilleren, er å score mål. Begge lags ledere har ansvar for at begge lag har mål ved kampslett. Dette kan for eksempel gjøres gjennom rullering på laget
- Gi de beste spillerne utfordringer/oppgaver som å spille fri andre, spille på nye spilleplasser, lære dem finter som de må bruke før de skyter og så videre
- Gi ros for gode prestasjoner, fremgang og forsøk - ikke bare resultater
- Innbytterne skal også ha det artig. Det heies og ropes når vi sitter på benken
- Alle spillere og ledere hilser på motstanderen før kamp, og vi takker hverandre for kampen etter kampslett

### **Utenfor banen**

Spillerne på Ballsidighetslaget er som regel også venner og klassekamerater utenfor idrettsbanen. Miljøkontaktene har et spesielt ansvar for at det sosiale miljøet rundt laget er godt og at spillerne tar med seg gode holdninger videre i livet.

- Laget bør ha minst to sosiale arrangementer (pizzafest, grilling, bading) utenom idrettsaktiviteten
- Når det inviteres til sosiale arrangementer for laget, skal også de i klassen som ikke er med i Ballsidighet inviteres med!
- Foreldregruppen er svært viktig for laget – lag veldig gjerne et sosialt arrangement hvor også foreldrene deltar og blir bedre kjent med hverandre
- Miljøkontakten har ansvar for at alle foreldre kjenner Foreldrevettreglene (se vedlegg)

**Vedlegg:**

- Organisasjonskart og kontakinfo
- Årshjul for lagene
- Instruks for lagleder
- Instruks for trener
- Instruks for miljøkontakt
- Medlemsregistrering
- Politiattest
- Kontingent
- Seriespill
- Turneringer
- Forskning på de langsiktige fordelene ved allsidighet i idretten
- Foreldrevettregler

## Klubborganisasjon og kontaktinfo for lagene

Alle spillerne som er med i Ballsidighet er medlem i IL Bjørnar og betaler barnekontingent til idrettslaget. Det praktiske arbeidet med å sette opp treningstider, fordele utstyr, melde på lag til serie og turnering, betale ut godtgjørelse og ikke minst å følge opp lagene praktisk og faglig, er fordelt til Barne- og Ungdomsstyret i Arna-Bjørnar Fotball og Barnegruppen i Bjørnar Håndball.

Alle ledere rundt laget skal når som helst kunne kontakte noen tillitsvalgte i klubborganisasjonen for å få hjelp og svar på spørsmål. Det letteste er å ta kontakt direkte med en av administrasjonene, så blir du satt i kontakt med rett person videre.

### Arna-Bjørnar Fotball

Adresse: Arna Idrettspark – Indre Arnavegen 189

Telefon: 926 53 691

E-post: [post@arna-bjornar.no](mailto:post@arna-bjornar.no)

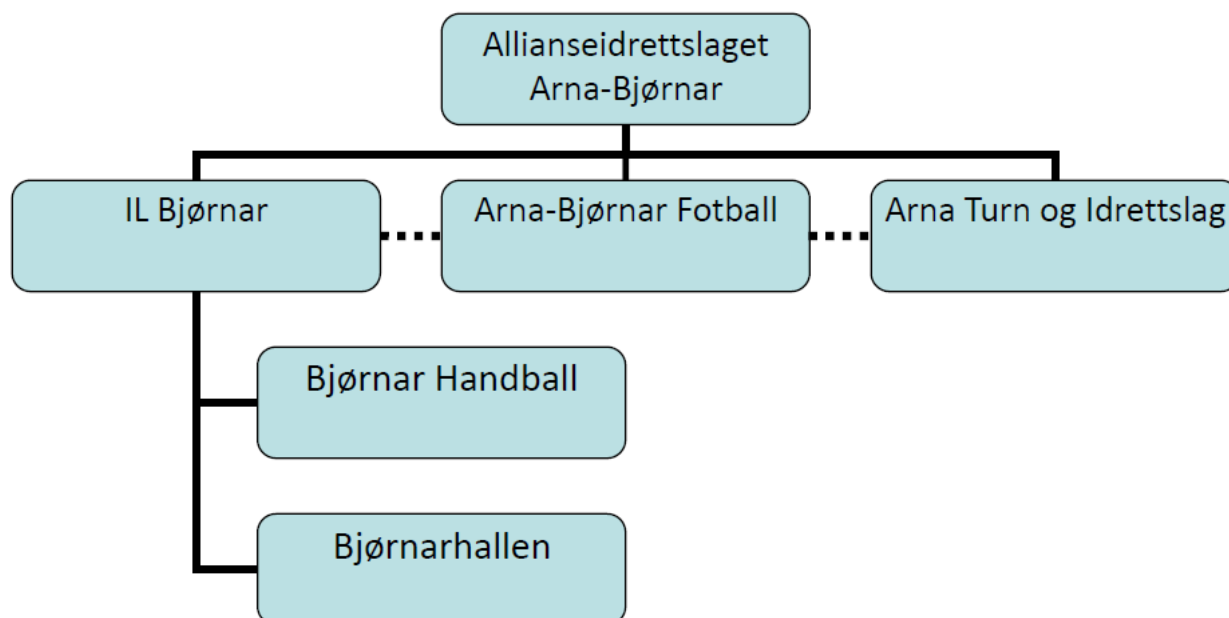
### Bjørnar Håndball

Adresse: Bjørnarhallen – Øvre Seimsmark 70

Telefon: 55 25 60 88

E-post: [post@bjornar.no](mailto:post@bjornar.no)

Idrettslagene IL Bjørnar, Arna-Bjørnar Fotball og Arna Turn og Idrettslag har et formelt samarbeid gjennom Allianseidrettslaget Arna-Bjørnar. Organisasjonskartet ser slik ut:



## Årshjul for lagene

<b>Tid</b>	<b>Aktivitet</b>
August	Oppstart nye lag
September	Barnefotballkveld Impulskurs barnehåndball Påmelding minihåndball høstsesong
Oktober	Barnefotballfest i Bjørnarhallen Trener-/Lagledermøte minihåndball i regi av NHF Region Vest
November	Høstturneringen (Håndball/Fotball) i Bjørnarhallen Sesongavslutningscup fotball i Vestlandshallen
Desember	Innlevering refusjonskrav Nye treningstider ute Påmelding minihåndball vårsesong
Januar	Påmelding fotballserie
April	Vårspretten håndballturnering i Bjørnarhallen Oddvar Bjelde sesongåpningscup fotball Sesongoppstartsmøte fotball Nye treningstider ute Fotballserien starter
Juni	Innlevering refusjonskrav Sommercup fotball Håndballfestivalen på Stord

## Arbeidsinstruks for lagledere

Lagleder er den som har det administrative hovedansvaret for laget. Lagleder har ansvar for følgende oppgaver rundt laget:

- Være godt oppdatert på denne håndboken og klubbens retningslinjer. Laglederen har hovedansvar for at laget driver aktivitet som er i tråd med klubbens verdier
- Være kontaktpunkt mellom laget og klubborganisasjonen
- Ansvarlig for å holde oversikt over alle aktivitetene til laget
- Forsøke – så langt som mulig – å planlegge aktiviteten slik at barna også kan delta på andre aktiviteter (speider, korps og så videre)
- Se til at alle trenerne rundt laget leverer politiattest til klubben
- Sette opp terminliste, kjøreliste og vaskeliste. Det vil si oversikt over kamper, kamparena, tidspunkt, hvem som kjører og hvem som vasker draktene etterpå
- Ansvarlig for at laget har nok materiell og å holde orden i dette
- Melde på laget til serie- og turneringsspill via Arna-Bjørnar Fotball og Bjørnar Håndball
- Kalle inn til foreldremøte **minst** én gang i året
- Ansvarlig for medlemsregistrering og vedlikehold av spillelister med nødvendig opplysninger
- Ansvarlig for at laget er representert på alle informasjonsmøter og faglige samlinger som klubben arrangerer
- Være en pådriver for at lederne rundt laget deltar på trenerkurs og andre utdanningstiltak

## Arbeidsinstruks for trenere

Det bør være én trener per fem barn på laget. Mange voksne på trening gjør at hvert barn får den oppfølgingen og oppmerksomheten de trenger for å utvikle seg på en god måte. Det gjør også at det blir lettere å organisere treningene og at trenerne lettere kan ta «fri» ved behov uten at det går utover aktiviteten for barna. Det bør være én trener som har hovedansvar for å planlegge den enkelte treningsøkten.

Trenerne har følgende arbeidsoppgaver:

- Planlegge og gjennomføre treninger i tråd med retningslinjene som er beskrevet i denne håndboken og i gjeldende sportsplan
- Lede laget i kamper
- Trener bør samarbeide med ledere for andre aktiviteter som barna deltar i, for eksempel skolemusikken og speider. Det er praktisk for barn og foreldre at de ulike aktivitetsledere utveksler informasjon om kommende aktiviteter, slik at kollisjoner unngås

Alle treninger bør være varierte og (b)allsidige. Det vil blant annet si at det også bør håndball utendørs og fotball innendørs. Dette er svært positivt for barnas motoriske og tekniske utvikling.

Se for øvrig tips og retningslinjer for trenings- og kampaktivitet i begynnelsen av denne håndboken.



## Arbeidsinstruks for miljøkontakter

Det skal være minst én miljøkontakt på hvert lag. Miljøkontaktene har et spesielt ansvar for at det sosiale miljøet rundt laget er godt og at spillerne tar med seg gode holdninger videre i livet, samt dugnader. Miljøkontakten har følgende oppgaver:

- Invitere til sosiale arrangementer for spillerne utenom idrettsaktiviteten. Klassekamerater som ikke er med i Ballsidighet skal også inviteres med på disse arrangementene
- Invitere til sosiale arrangementer for foreldregruppen
- Sørge for at alle foreldrene kjenner Foreldrevettreglene
- Ta opp brudd på Fair Play og Foreldrevett med de det gjelder. Dette bør gjøres sammen med lagleder og med representant for klubborganisasjonen
- Koordinere dugnadsarbeid for laget og fordele vakter (for eksempel når laget får tildelt ansvar for et kamparrangement)

## Medlemsregistrering

Lagleder har ansvar for medlemsregistrering og å holde spillerlistene oppdaterte. Medlemsregistrering gjøres ved å samle alle spillere, lagledere, trenere og miljøkontakter i et regneark og sende dette til [post@bjornar.no](mailto:post@bjornar.no). Klubben trenger følgende informasjon om hver enkelt:

- Navn
- Fødselsdato
- Adresse
- Postnummer
- Poststed
- Mobilnummer
- E-postadresse til foresatte

Oppdatert spillerliste med oversikt over nye spillere og spillere som har sluttet må leveres minst en gang i året.

## Politiattest

Alle trenere og ledere som har med barn og unge under 18 år å gjøre, må levere politiattest til klubben. Dette gjøres for at alle barn og unge skal kunne være mest mulig trygge fra overgrep. Klubborganisasjonen har egen ansvarlig for politiattest, som har ansvaret for at alle ledere er godkjent for vervet av politiet. Lagleder på laget skal hjelpe til å informere ut til alle lederne om at attest må leveres.

Politiattest må bestilles av den enkelte via denne siden:  
[https://www.politi.no/tjenester/politiattest/om\\_politiattest/](https://www.politi.no/tjenester/politiattest/om_politiattest/)

Når politiattest er mottatt, kan denne fremvises på enten håndball- eller fotballkontoret.

## Kontingent

Alle spillere må betale kontingent. Dersom noen av økonomiske årsaker ikke har mulighet til å betale, vil imidlertid klubben gi kontingentfritak. Foreldre som har problemer med å betale kontingent, kan sende henvendelse om dette til [post@bjornar.no](mailto:post@bjornar.no). Henvendelsen vil bli behandlet konfidensielt. Vi ber om at lagleder på laget informerer alle foreldre om dette.

Også ledere rundt laget og andre tillitsvalgte betaler en minimumskontingent på kr 100,- Grunnen til dette er regler fra Norges Idrettsforbund som skal forhindre medlemsjuks. Styret i IL Bjørnar har imidlertid bestemt at kontingentinntektene fra ledere og tillitsvalgte skal settes av og brukes på Ballsidighetslag for psykisk utviklingshemmede.

Kontingent blir sendt ut i faktura per e-post til hver spiller/familie hver vår. Det er mulig å tegne familiemedlemskap dersom flere i familien er medlem i klubben. Kontingentsatsen for spillerne blir fastsatt hvert år på årsmøtet til IL Bjørnar. Alle medlemmer over 15 år kan stille på årsmøtet og komme med sine forslag. Dersom du er uenig i kontingentsatsen, vil vi oppfordre deg til å møte på årsmøtet.

## Seriespill

I hovedsak spilles det håndballkamper i vintersesongen og fotballkamper i sommersesongen. I håndball spilles det miniturneringer (fire mot fire på 1/3 bane) for de yngste lagene opp til og med 9 år. 6-åringer spiller fire ordinære turneringer i sesongen, mens det er seks miniturneringer i året for aldersgruppen 7-9 år. 10- og 11-åringer spiller seks mot seks på full bane med nedsenket tverrligger. Informasjon om påmelding vil bli sendt ut til laglederne når det nærmer seg.

I fotball spilles det kamper med tre mot tre for 6- og 7-åringer på 10x15 meter stor bane. Aldersgruppen 8-9 år spiller femmerfotball på 20x30 meter, mens 10- og 11-åringer spiller syverfotball på 30x50 meter. Informasjon om påmelding vil bli sendt ut til laglederne når det nærmer seg.

Som prinsipp skal kamper i seriespill gå foran turneringer. Dersom det for eksempel er kollisjon mellom en håndballturnering og en seriekamp i fotball, skal fotballkampen prioriteres.

## Turneringer

Barna synes det er gøy å spille kamper. Vi oppfordrer derfor alle lag til å delta på turneringer – det gir både flere kamper og mer sosial aktivitet. Vi oppfordrer spesielt sterkt til å delta i klubbens egne turneringer: Høstturneringen i Bjørnarhallen (Håndball/Fotball, november), Oddvar Bjelde Sesongåpningscup og Sesongavslutningscup i Vestlandshallen og Bjørnarhallen (Fotball, høst og vår) og Vårsprett (Håndball, april-mai).

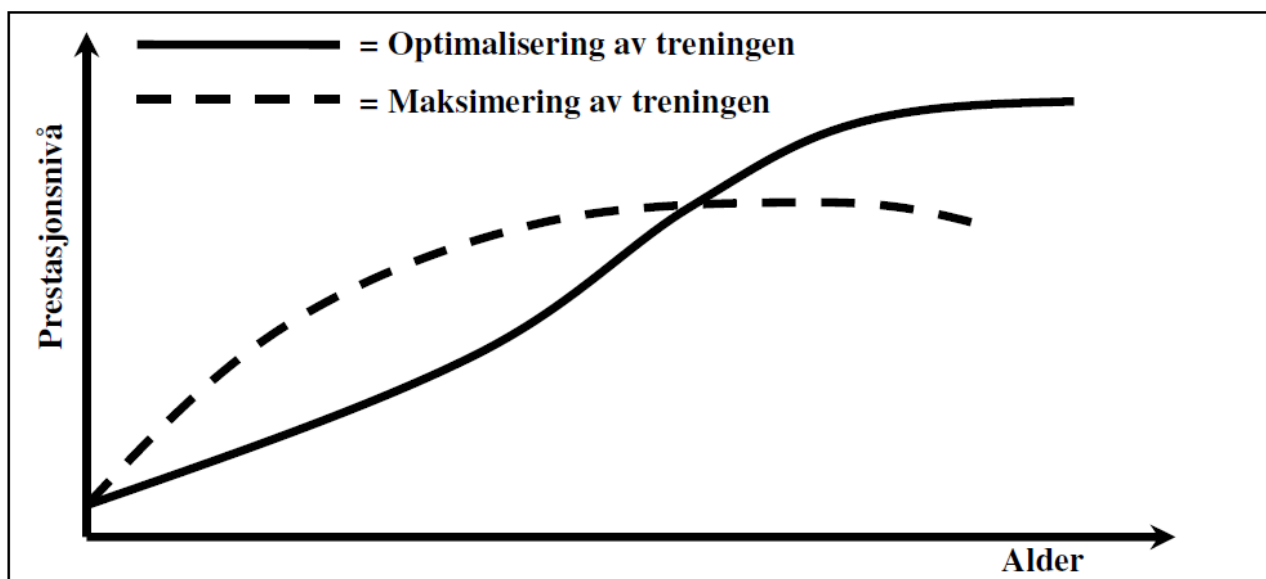
Klubben dekker også påmeldingsavgift for lagene i en del turneringer. Vi oppfordrer lagene til å delta på håndballturneringer som Åpningscupen (aug/sep) og Handballfestivalen på Stord (pinsehelgen), og dessuten på en utvalgt sommercup i fotball.

All påmelding til turneringer gjøres av klubben samlet. Det enkelte lag melder seg derfor på til turneringer ved å sende en melding til henholdsvis håndball- eller fotballkontoret.

## Hvorfor er allsidighet viktig for unge idrettsutøvere?

Ballsidighet og variert trening er viktig for å gi barna mestringsfølelse og mulighet til å prøve ulike idretter før en eventuelt spesialiserer seg innen sin favorittidrett. Men forskning på dette viser også at utøvere som ønsker å bli gode tjener mye på å drive med allsidig idrett i ung alder. Spillerne kan på kort sikt bli bedre innen en idrett – for eksempel fotball – dersom hen spesialiserer tidlig og satser på den ene idretten. Over tid er det derimot de som først spesialiserer seg innenfor en idrett når de nærmer seg senioralder som har best sjanse til å lykkes.

Figuren under viser resultater fra forskning på barn og ungdom i idretten. Den stiplede linjen viser utviklingen til utøvere som har spesialisert seg tidlig på én idrett. Den andre linjen viser utviklingen til utøvere med allsidig bakgrunn fra idretten.



Figur 1: Prinsippskisse som viser hvordan treningen kan optimaliseres eller maksimeres. Den stiplede linjen viser prestasjonsutvikling for utøvere som starter tidlige med ensidig og spesialisert trening, mens den heltrukne linjen viser prestasjonsutviklingen for utøvere som driver med allsidig og variert trening med gradvis mer og mer spesifikk trening.

Hva som er best for idrettsbarn er mye omdiskutert, både i media og i de tusen hjem. Vi mener Ballsidighetsmodellen er basert på det forskningen viser er best. I tillegg er det viktig at trenerne er flinke til å variere treningene og å legge opp treninger som er gøy og som utvikler mange ulike ferdigheter.

# Foreldrevettreglene

1. Møt opp på trening og kamper – barna ønsker det!
2. Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen!
3. Gi oppmuntring både i medgang og motgang – ikke gi kritikk
4. Hjelp ditt barn til å tåle både seier og tap!
5. Støtt dommeren – ikke kritiser dommeravgjørelser!
6. Respekter lagleders bruk av spillere!
7. Vis respekt for det arbeidet klubben gjør – tilby din hjelp!
8. Husk at det er barnet ditt som spiller – ikke du!

