



SPORTSPLAN

Namsos IL Fotball

2019-2021

Sportsplanen beskriver målene til NIL Fotball samt tiltak og virkemidler som kreves for å nå målene. Sportsplanen er et styringsredskap for klubben. All aktivitet i NIL Fotball skal utføres i henhold til retningslinjene i sportsplanen.

Sportsplan Namsos IL Fotball

Innhold

1.	Innledning.....	3
1.1.	Sportsplanen	3
1.2.	Publisering og implementering	3
1.3.	Revidering	3
2.	Ønske om endringer i sportsplanen	3
3.	Visjon og verdier	4
3.1.	Visjon.....	4
3.2.	Verdier	4
3.3.	Dugnader	4
4.	Klubb, ledere, trenere og spillere	4
4.1.	Krav til klubben	4
4.2.	Krav til ledere og trenere	5
4.3.	Krav til spillere	5
4.4.	Forventninger til foreldre	5
5.	Konsekvenser og sanksjoner	6
5.1.	Spillere	6
5.2.	Foreldre/foresatte/tilskuere	6
5.3.	Lagledere / trenere/støtteapparat	6
6.	Støtteapparat i lagene	7
7.	Sportslige målsettinger	7
7.1.	Hovedmål	7
7.2.	Delmål	8
7.2.2.	Ungdomsfotball (13 - 19 år)	8
7.2.3.	Senior	8
7.2.4.	Generelt	8
8.	Lag og utvikling	9
8.1.	Barnefotball 6-7 år.....	9
8.2.	Barnefotball 8-10 år	10
8.3.	Barnefotball 11-12 år	12
8.4.	Ungdomsfotball 13-14 år	14
8.5.	Ungdomsfotball 15-16 år	16
8.6.	Ungdomsfotball 17-19 år	18
8.7.	Senior/retningslinjer for spillet i NIL Fotball	20
8.8.	Annen trening	20
9.	Hospitering og oppflytting	21
9.1.	Hvilke spillere - når.....	21
9.2.	Hva - innhold.....	21
9.3.	Hvem - ansvarsforhold	21
10.	Holdninger	22
11.	Differensiering/jevnbyrdighet	24
12.	Fotballøvelser.....	24

1. Innledning

1.1. Sportsplanen

Sportsplanen beskriver målene til NIL Fotball samt tiltak og virkemidler som kreves for å nå målene. Sportsplanen er et styringsredskap for klubben. All aktivitet i NIL Fotball skal utføres i henhold til retningslinjene i sportsplanen. Sportsplanen er vedtatt av NIL Fotball i styremøte 24. oktober 2013.

1.2. Publisering og implementering

Sportsplanen gis ut i trykt format til trenere, lagledere og annet støtteapparat etter behov hvert år og er tema på alle trenerforum. Sist oppdatert versjon ligger alltid på nettsiden www.namsosfotball.no.

1.3. Revidering

Sportsplanen revideres årlig av sportslig utvalg og godkjennes av styret. Sportsplanen legges fram som orienteringssak på årsmøtet.

2. Ønske om endringer i sportsplanen

Endringer i avsnitt

7.4 Ungdomsfotball 13-14 år

7.5 Ungdomsfotball 15-16 år

7.6 Ungdomsfotball 17-19 år:

Tidligere har NIL fotball hatt en bestemmelse om en fast måned som treningsfri periode. Dette ønskes endret med bakgrunn i ulike behov og kamp strukturer som er endret, det vil dermed være mer hensiktsmessig at trenerteam planlegger og legger til rette for dette, utifra det beste for sitt lag- alder.

Følgende ønskes endret og vedtatt.

Trenerteamet planlegger og gjennomfører, 1 mnd. treningsfri for laget, pr. år. Av disse 4 ukene, gjennomføres minimum 2 av ukene sammenhengende. Tidspunkt for gjennomføring avgjøres av trenerteamet, etter deres helhetlige vurdering.

3. Visjon og verdier

3.1. Visjon

NIL Fotball skal ha et godt tilbud til alle våre spillere, med mål om å skape et livslangt engasjement til fotballen og klubben under mottoet ”*Vi like oss i Namsos*”.

3.2. Verdier

Namsos IL Fotball har vinteren 2015 gjennomført klubbens verdiøvelse. Verdisettet er forankret hos klubbens trenere og lagledere via årlig møte, foreldremøter, trenerforum og lagledermøter. Følgende verdier er av betydning for Namsos IL Fotball:

- Nærhet
 - *Vi tar ansvar, respekterer og tolererer hverandre gjennom ivaretagelse, åpenhet, trygghet og respekt*
- Inkluderende • Likeverd
 - *Alle skal ha rom for å være med i NIL*
 - *Alle verdsettes like mye i NIL gjennom lagfølelse, tilbudet til den enkelte og våre trenere, lagleder og støttefunksjoner*

Huskeregelen for våre grunnverdier er **N I L**

3.3. Dugnader

I NIL Fotball er dugnadsånden godt forankret hos både ledelse, trenere og støtteapparat, spillere og foreldre, fordi dette bidrar til klubbens eksistens og et godt tilbud til medlemmene.

4. Klubb, ledere, trenere og spillere

NIL Fotballs visjoner og mål gir angr hvilke krav som stilles til klubben, ledere, trenere og spillere i NIL Fotball.

4.1. Krav til klubben

- Gi et fotballtilbud til alle
- Tilrettelegge for at spillere får gode utviklingsmuligheter
- Rekruttere trenere, oppmenn, ledere og dommere
- Jobbe aktivt med klubbutvikling
- Utvikle et tett og godt samarbeid mellom de ulike lagene i både barne- / ungdoms- og seniorfotballen
- Jobbe med tilfredsstillende treningsfasiliteter både sommer og vinter
- Ha et godt samarbeid med naboklubber og krets

4.2. Krav til ledere og trenere

- Respektere klubbens retningslinjer
- Ta vare på klubbens eiendeler
- Husk at som trener/lagleder er du et forbilde for spillerne, dermed vil spillerne legge større vekt på det du gjør enn det du sier
- Lær spillerne respekt og toleranse, både overfor hverandre og de man møter gjennom fotballen. Ansvar for spillernes oppførsel på banen tillegges trenerne.
- Gi ros og oppmuntring for å skape trivsel. Fokuser på konstruktive løsninger
- Vis oppriktig interesse for alle spillerne og være opptatt av det "hele mennesket"
- Formidle og praktisere trenervettreglene.
- Bruke NIL Fotball gjeldende profilerte tøy på trening og i kamp - Være prestasjonsorientert og ikke resultatorientert
- Utvise nettvett

4.3. Krav til spillere

- Respekter dommeren og trenerens avgjørelser
- Vis god folkeskikk, alltid. Banning og mobbing blir ikke akseptert
- Møt presis til trening og kamp med riktig utstyr
- Meld alltid fra hvis du ikke kan komme
- Vis lojalitet til klubben og laget ditt
- Tolerere medspillere - uansett
- Ta del i fellesoppgaver med en positiv innstilling
- Hold orden på lagets utstyr. Hjelp til å finne baller, samle vester etc.
- Rydd etter deg!
- Vær en like god taper som en god vinner

4.4. Forventninger til foreldre

NIL Fotball drives gjennom frivillighetsprinsippet. Vi er derfor avhengige av at foreldrene involverer seg i klubben gjennom verv eller på andre måter. Det er helt avgjørende for klubbens drift og viktig for at våre spillere skal trives best mulig. Klubbens holdning er at engasjerte foreldre bidrar til engasjerte og positive spillere. En av de aller viktigste ressurser klubben har er nettopp foreldrene. Foreldrene bør sette seg inn i foreldrevettreglene som er tilgjengelig på www.namsosfotball.no.

5. Konsekvenser og sanksjoner

Ved brudd på Fair Play, våre egne krav og retningslinjer og NFFs regelverk kan klubben iverksette sanksjoner mot spillere, trenere/lagledere og/eller foresatte/tilskuere(e). Sanksjoner kan gjøres gyldig av sportslig utvalg og styret. Ved umiddelbare hendelser kan sportslig utvalg iverksette suspensjon mens saken utredes.

5.1. Spillere

Umiddelbare sanksjoner mot spillere (tilsnakk, tas av banen under kamp/trening) kan utføres av trener/lagleder, sportslig utvalg skal informeres om hendelsen. Ved alle øvrige saker skal saken umiddelbart løftes over til sportslig utvalg som kobler på foresatte. Følgende tiltak/sanksjoner kan vurderes: - Tilsnakk - Tas av banen.

- Karantene fra trening og kamp
- Bortvisning fra arena
- Uønsket i klubb

5.2. Foreldre/foresatte/tilskuere

Hvis behov, skal fortrinnsvis kampvert ta aksjon ovenfor vedkommende under kamp. Følgende tiltak/sanksjoner kan vurderes:

- Tilsnakk
- Bortvisning fra gjeldende arrangement.
- Sportslig utvalg skal informeres om hendelsen.

5.3. Lagledere / trenere/støtteapparat

Ved brudd på retningslinjer fra noen i lagledelsen skal dette rapporteres inn til sportslig utvalg. Rapport kan mottas fra NFF, krets, dommer, motstandere, øvrig lagledelse, foreldre/foresatte, tilskuere, spillere. Følgende tiltak/sanksjoner kan vurderes:

- Tilsnakk
- Fratas myndighet i gjeldende arrangement (sett deg på tribunen).
- Bortvisning fra arena.
- Fratas verv
- Uønsket i klubb

6. Støtteapparat i lagene

Støtteapparat rundt lagene skal minst dekke følgende roller/funksjoner:

Rolle	Ansvarlig
Trener	Sportslig utvalg
Evt. assistenttrener(e)	Sportslig utvalg
Lagleder/oppmann(kvinne) velges av SU	Foreldremøte/trenere
Økonomiansvarlig	Foreldremøte
1 miljøansvarlig(e)/foreldrekontakt	Foreldremøte
Foreldregruppe	Foreldremøte

1 foreldre velges ut til å besitte en rolle inn i et av utvalgene til NIL fotball.

Det bør avholdes foreldremøter minimum 2 ganger pr. år. I samråd mellom trener og lagleder kaller lagleder inn, sportslig utvalg skal delta på ett av møtene. Innhold på foreldremøtene bør være:

- Fair Play
- Klubbens verdisett
- Kamparrangement/roller, oppgaver
- Orientering om klubben
- Sportsplanen
- Foreldrevettreglene
- Foreldregruppen
- Kamper og cuper
- Andre aktiviteter/sosialt/miljø

7. Sportslige målsettinger

7.1. Hovedmål

NIL Fotball skal utvikle seg som Namdalens beste breddeklubb gjennom ved å utvikle klubb, dommere og spillere gjennom kompetanse og miljø.

- Ha kompetente og engasjerte trenere på alle lag
- Utvikle en plan for hvordan NIL Fotball rekrutterer trenere
- Tilrettelegge for dommerkurs for spillere fra 15 år og eldre
- Gjennomføre faste og regelmessige lagledermøter og trenerforum
- Tilrettelegge for utvikling av ledere og støtteapparat
- Ivareta spillere og trenere slik at flest mulig fortsetter i klubben
- Utvikle spillere til den «helhetlige spiller»
- Bygge sunne holdninger og fair play
- Ha et utstrakt og godt samarbeid med naboklubber
- Bygge et positivt omdømme

7.2. Delmål

7.2.1. Barnefotball (opp tom 12 år)

- Barnefotballen utøves i et utstrakt samarbeid med foreldre og foresatte
- Barnefotballen skal først og fremst være et godt og trygt miljø tilrettelagt for utvikling
- Skape stolthet og klubbtilhørighet til NIL Fotball
- Ha et fotballtilbud fra og med 1. klasse
- Pirre nysgjerrighet og glede
- Arbeide i henhold til NFFs gjeldene retningslinjer om barnefotball

7.2.2. Ungdomsfotball (13 - 19 år)

- Fortsette å stimulere nysgjerrighet og glede for fotballen
- Utvikle spillere til eget A-lag
- Arbeide i henhold til NFFs gjeldene retningslinjer om ungdomsfotball
- Være representert med spiller(e) på krets, region og eventuelt landslag

7.2.3. Senior

- A-lag for herrer etablert i 3. divisjon
- A-lag for kvinner

7.2.4. Generelt

NILs helhetlige spiller skal bygges også gjennom:

- Bidra til at alle spillere i NIL Fotball viser fin og hensynsfull oppførsel både på og utenfor fotballbanen.
- Legge vekt på sunne holdninger.
- Lære de unge å yte før de kan kreve.
- Si NEI til alle former for rusmidler og tobakk så lenge klubben representeres.
- Ha et aktivt samarbeid med videregående skole ift belastning, skader og andre spørsmål

8. Lag og utvikling

8.1. Barnefotball 6-7 år

6-7 år Gutter og jenter	
Generelt	For spilleren er dette et av de første møter med organisert idrett. Det er derfor viktig at det legges vekt på aktivitet, lek og trivsel.
Karakteristisk	Jevn og harmonisk vekst Motorisk gullalder mot slutten av perioden Liten utvikling av kretsløpsorganene Stor aktivitetstrang Selvsentrerte Tar verbal instruksjon dårlig Kort konsentrasjonstid Idealiser og forbilder står sentralt Stort vitebegjær Følsom for kritikk Aggresjon rettes mot venner
Mål	• Skape trygghet og sosialisering for spillerne i fotballmiljøet • Skape en fast ramme for trening og aktiviteter. • Legge til rette for læring i grunnleggende ferdigheter • Pirre nysgjerrighet og glede
Ferdighetsmessig påvirkning	• Pasning • Kunne slå korte pasninger med begge ben (innside, utside, vrist) • Mottak/medtak • Kunne kontrollere ballen med en berøring og spille med neste • Avslutning/skudd • Kunne skyte på mål etter føring, på direkten etter pasning og etter mottak/medtak • Føring/finte • Kunne en finte eller to
6-7 år Gutter og jenter	
Innhold på trening	Det legges vekt på å lære spillerne å innordne seg etter lover og reglement samt respektere både dommere og motspillere. Holdepunkter for opplæring: • Grunnteknikk prioriteres • Ikke spesiell utholdenhets- eller styrketrening • Hovedvekt på spill på små baner • Bruk mye ros • Utstrakt rullering på lag og posisjoner • Ferdighetsmerkeøvelser (rødt/blått/teknikk merker)

Trening	- 1 trening pr uke - Hovedsesong er april-oktober - Det trenes ikke organisert fotball i vintersesongen(november-april), men at spillerne oppfordres til andre aktiviteter, allaktivitet. November og desember
Kamp	• 1 kamp pr. uke • Deltar kun i bydelsserien i Namsos. • Lagsnavn settes til NIL-Høknesbrenna. • Alle spillere skal ha lik spilletid, dvs «stoppeklokkeprinsippet» uansett stilling i kampen. • Spillerne skal prøve alle roller i løpet av sesongen.
Spillform	3'er fotball
Cup	Aldersgruppen deltar på cup kun internt i Namsos kommune. Sportslig utvalg skal informeres om all cupdeltakelse
Annet	Stimulere til frukt/drikke etter trening/kamp.
Topping	Topping av lag skal ikke forekomme på dette nivå, verken ved serie- eller cupspill.
Lagstruktur	Rene årsklasser skal benyttes såfremt det er tilstrekkelig antall spillere i årsklassen. Ved lite spillere i årsklassen, skal sportslig utvalg involveres før årsklasser eventuelt slås sammen. Gutter og jenter spiller sammen.
Trenerkompetanse	Aktivitetsleder (NFF-C, delkurs I)
Likeverd	Alle skal ha et likeverdig tilbud.

8.2. Barnefotball 8-10 år

8-10 år	Gutter og jenter
Generelt	Det legges vekt på aktivitet, lek og trivsel. For noen er dette det første møtet med organisert idrett.
Karakteristisk	• Jevn og harmonisk vekst • Selvkritikk og lærevillighet øker • Tilnærmet lik utvikling hos jenter og gutter • Er lette å lede og påvirke • God utvikling av finmotorikken, "Teknisk gullalder" starter i slutten av perioden • Gunstig alder for påvirkning av holdninger • Kan ta imot noe verbal instruksjon • Opptatt av regler og rettferdighet • Kreativitet utvikles • Stort vitebegjær
Mål	• Vektlegge på trygghet, mestring og trivsel • Videreutvikle grunnleggende ferdigheter • Pirre nysgjerrighet og glede

8.3. Barnefotball 11-12 år

11-12 år		Gutter og Jenter
Generelt	Det legges vekt på aktivitet, lek og trivsel. For noen kan dette være det første møtet med organisert idrett.	
Karakteristisk	Jevn og harmonisk vekst Selvkritikk og lærevillighet øker Tilnærmet lik utvikling hos jenter og gutter Er lette å lede og påvirke God utvikling av finmotorikken. Gunstig alder for påvirkning av holdninger Kan ta imot verbal instruksjon Opptatt av regler og rettferdighet Kreativiteten utvikles	
Mål	Utvikle nøyaktighet i grunnleggende ferdigheter Fokusere i større grad på valgdelen av ferdigheten Utvikle samspillet Pirre nysgjerrighet og glede	
Ferdighetsmessig påvirkning	• Pasning ○ Individuelt og relasjonelt • Førsteforsvarer ferdighet • Mottak/medtak ○ Kunne kontrollere ballen med en berøring og spille med neste • Avslutning/skudd ○ Kunne skyte på mål etter føring, på direkten etter pasning og etter mottak/medtak • Føring/finte ○ Kunne en finte eller to • Vending/skjerming ○ Kunne vende - legge til rette - gjerne med en berøring. ○ Kunne holde kroppen mellom ball og motspiller • Heading ○ Kunne heade med panna og stive av i hals/nakke	
Innhold på trening	• Terping ferdighetene ovenfor • Utvikle hurtighet i valg og utførelse • Ulike spillvarianter - fortrinnsmessig småspill • Fortsatt rullering på de ulike posisjonene på laget • Begynne med lett stabiliserende styrketrening uten vekter i 12 års alderen • Ferdighetsmerker	

11-12 år Gutter og Jenter	
Trening	1-2 treninger pr uke Hovedsesong er mars-oktober. I vintersesong oppfordres spillerne til andre aktiviteter og spillerne skal ikke komme i lojalitetskonflikt ovenfor øvrige idretter. November og desember skal være uten organisert trening.
Kamp	11- og 12-åringer deltar obligatorisk i bydelsserien I Namsos Kretsspill kan vurderes i samråd med sportslig utvalg Det skal være lik spilletid for alle
Spillform	7'er fotball
Cup	Aldersgruppen kan delta på cup i egen/nabokrets Sportslig utvalg skal informeres om all cupdeltakelse
Annet	Stimulere til frukt/drikke etter trening/kamp.
Topping	Topping av lag skal ikke forekomme på dette nivå, verken ved serie- eller cupspill.
Lagstruktur	Rene årsklasser skal benyttes såfremt det er tilstrekkelig antall spillere i årsklassen. Ved lite spillere i årsklassen, skal sportslig utvalg involveres før årsklasser eventuelt slås sammen.
Differensiering/-jevnbyrdighet	På trening bør det tilrettelegges for jevnbyrdighet mellom spillere.
Trenerkompetanse	Minimum aktivitetsleder (NFF-C, delkurs I), kunnskap om fotball og pedagogisk evne.
Likeverd	Alle skal ha et likeverdig tilbud

8.4. Ungdomsfotball 13-14 år

13-14 år		Gutter	Jenter
Generelt		Det legges vekt på begrepet hurtighet i forhold til bevegelse, valg og utførelse	I stor grad vektlegge samme punkter som under 11-12 år - gutter, eventuelt 13-14 år - gutter, men prioriteringer må gjøres i forhold til jentenes utviklingsnivå.
Karakteristisk		• Store forskjeller i fysisk og mental utvikling • Spillerne har stor rettferdighetssans • Noen har kraftig lengdevekst • Spillerne blir prestasjonsbevisste • Motorikken er i god utvikling • Holdninger blir lett skapt • Konsentrasjonsevnen er i god utvikling • Spillerne er ærgjerrige og lærenemme • Mange er psykisk labile • Kreativiteten er i god utvikling • Store variasjoner i prestasjonsevnen og humør hos enkelte	• Store forskjeller i fysisk og mental utvikling • Jenter liker godt å være 2 og 2 sammen på trening • Sosial tilhørighet er viktigere enn før • De fleste jentene er i puberteten i denne perioden • Spillerne har stor rettferdighetssans • Noen har kraftig lengdevekst • Spillerne blir prestasjonsbevisste • Motorikken er i god utvikling • Holdninger blir lett skapt • Konsentrasjonsevnen er i god utvikling • Spillerne er ærgjerrige og lærenemme • Mange er psykisk labile • Kreativiteten er i god utvikling • Store variasjoner i prestasjonsevnen og humør hos enkelte
Mål		• Videreutvikle de relasjonelle ferdighetene • Utvikle delferdighetene finte, avslutning mot mål og 1.forsvarer • Fortsette å pirre nysgjerrigheten og gleden	

13-14 år	Gutter	Jenter
Ferdighetsmessig påvirkning	• Pasning • Førsteforsvarer ferdighet • Mottak/medtak • Avslutning/skudd • Føring/finte • Vending/skjerming • Heading • Litt lagdelssamarbeid • Samhandlingene i og mellom leddene i laget	
Innhold på trening	• Mange berøringer i spilløvelser • Fortsatt fokus på teknikk og delferdigheter og utførelse • Fokus på tilstedeværelse og utvikling av taktisk forståelse • Utvikle hurtighet i spillet og nøyaktighet i pasning og mottak m.m. • Aktiv bruk av spill med motstand • Trenerstilen skal være veiledende med problemløsningsøvelser (valg) • Bli vant til treninger med høy intensitet, med intensitetsstyring gjennom treningsuken • Fortsatt fokus på fotballkoordinasjon, hurtighet og styrke uten vekter • Begynne spesifikk rolletrening. • Trening på den "gale fot" • Småspill	
Trening	• 2-3 treninger pr uke • Hovedsesong er Januar-oktober. • I vintersesong oppfordres spillerne til andre aktiviteter. • November skal være uten organisert trening.	
Kamp	• Spill i egen krets • Alle spillere i laget skal ha spilt på eventuelle 1. og 2. lag • Alle som er tatt ut til kamp skal spille minimum en halv kamp	
Spillform	• G/J13 - 7'er/9'er • G/J14 - 7'er/9'er/11'er	
Cup	Aldersgruppen kan delta på cup i egen/nabokrets, alternativt Storsjøcup i Østersund. Sportslig utvalg skal informeres om all cupdeltakelse	
Annet	• Stimulere til frukt/drikke etter trening/kamp. • Rene årsklasser skal benyttes • Årsplan lages	

13-14 år	Gutter	Jenter
Hospitering	Spillere med gode holdninger (se eget kapittel) og treningsiver kan i perioder hospitere på trening sammen med en eldre årsklasse. Før hospitering iverksettes forutsettes det at følgende er involvert: - Sportslig utvalg - Trenere på begge lag - Foreldre - Spiller	
Topping	Topping av lag skal ikke forekomme.	
Lagstruktur	Rene årsklasser skal benyttes såfremt det er tilstrekkelig antall spillere i årsklassen. Ved lite spillere i årsklassen, skal sportslig utvalg involveres før årsklasser eventuelt slås sammen.	
Differensiering/-jevnbyrdighet	På trening bør det tilrettelegges for jevnbyrdighet mellom spillere.	
Trenerkompetanse	NFF-C, kunnskap om fotball og pedagogisk evne.	
Likeverd	Alle skal ha et likeverdig tilbud.	

8.5. Ungdomsfotball 15-16 år

15-16 år	Gutter	Jenter
Generelt	Det legges vekt på begrepet hurtighet i forhold til bevegelse, valg og utførelse	Gruppen bør i størst mulig grad følge opp punktene under aldersgruppen 13- 14 gutter, eller 15-16 år, men må tilpasses etter jentenes utviklingsnivå. Det legges vekt på begrepet hurtighet i forhold til bevegelse, valg og utførelse
Karakteristisk	• Ekstrem vekstperiode • Sterke sosiale behov • Gutter utvikler større muskulatur enn jentene • Kreativiteten i sterk utvikling • Koordinasjonsevnen i fin utvikling • Dårlig harmoni mellom fysisk og mental utvikling • Variabel opptreden, puberteten, usikker	• Vekstperiode • Sterke sosiale behov • Utvikler mindre muskelstyrke enn guttene • Kreativiteten i kraftig utvikling • Koordinasjonsevnen i fin utvikling • Variabel væremåte • Sterk vekst av kretsløpsorganene • Dårlig harmoni mellom fysisk og mental utvikling
	• Sterk vekst av • kretsløpsorganene • Sjenert, tøff utad, aggressiv	

Mål	• Videreutvikle de relasjonelle ferdighetene • Utvikle grunnleggende delferdigheter • Innføre soneforsvar
------------	---

15-16 år	Gutter	Jenter
Generelt	Det legges vekt på begrepet hurtighet i forhold til bevegelse, valg og utførelse	Gruppen bør i størst mulig grad følge opp punktene under aldersgruppen 13- 14 gutter, eller 15-16 år, men må tilpasses etter jentenes utviklingsnivå. Det legges vekt på begrepet hurtighet i forhold til bevegelse, valg og utførelse
Ferdighetsmessig påvirkning	• Videreutvikle de tidligere grunnferdigheter som • Pasning • Førsteforsvarer ferdighet • Mottak/medtak • Avslutning/skudd • Føring/finte • Vending/skjerming • Heading • Større grad av lagsamhandling og rollefordeling • Utvikle soneforsvar (1F, 2F, avstander, sideforskyvning, pumping)	
Innhold på trening	• Legge opp øvelsene etter mål og ferdighetsmessig påvirkning • Fotballspesifikk trening • Styrketrening med egen kroppsvekt • Utholdenhetstrening	
Trening	• Fra mars-oktober inntil 4 treninger pr uke. • I vintersesong oppfordres spillerne til andre aktiviteter. • November skal være uten organisert trening. • I perioden desember-februar, 2-4 treninger. Minimum 1 økt bør foretas ute.	
Kamp	• Spill i TFK krets • Alle i kamptropp skal spille minimum en halv kamp. • Alle spillere i laget bør ha spilt på eventuelle 1. og 2. lag	
Spillform	7'er/9'er/11'er	
Cup	• Det kan deltas på cuper nasjonalt/internasjonalt. Ved eventuell ønske om deltakelse utenfor Norden, skal det søkes sportslig utvalg/styret før beslutning tas. • Sportslig utvalg skal informeres om all cupdeltakelse	
Annet	• Stimulere til frukt/drikke etter trening/kamp. • Arbeide iht. NFFs gjeldende regler om ungdomsfotball • Årsplan lages • Påvirke spillerne til å få gode holdninger.	

Lagsstruktur	Rene årsklasser skal benyttes såfremt det er tilstrekkelig antall spillere i årsklassen. Ved lite spillere i en av årsklassene, skal sportslig utvalg involveres før årsklassene eventuelt slås sammen. Eldste årsklasse starter i høyeste divisjon, hvor nivå vurderes i samråd mellom lag/sportslig utvalg.	
15-16 år	Gutter	Jenter
Generelt	Det legges vekt på begrepet hurtighet i forhold til bevegelse, valg og utførelse	Gruppen bør i størst mulig grad følge opp punktene under aldersgruppen 13- 14 gutter, eller 15-16 år, men må tilpasses etter jentenes utviklingsnivå. Det legges vekt på begrepet hurtighet i forhold til bevegelse, valg og utførelse
Hospitering	Spillere med gode holdninger (se punkt om hospitering) og treningsiver kan i perioder hospitere på treninger/kamp sammen med en eldre årsklasse. Ved hospitering forutsettes det at følgende er involvert: • Sportslig utvalg • Trenere på begge lag • Foreldre • Spiller	
Topping	Ren topping skal ikke skje, men laguttak kan baseres på ferdigheter, treningsiver og holdninger.	
Differensiering/-jevnbyrdighet	På trening bør det tilrettelegges for jevnbyrdighet mellom spillere.	
Trener-kompetanse	Minimum NFF-C, god kunnskap om fotball og god pedagogisk evne.	
Likeverd	Alle skal ha et likeverdig tilbud	

8.6. Ungdomsfotball 17-19 år

17-19 år	Gutter og jenter
Generelt	Det legges vekt på begrepet hurtighet i forhold til bevegelse, valg og utførelse.
Karakteristisk	• Koordinasjonsevnen i god utvikling • Sterk vekst av kretsløpsorganene • Tåler store fysiske belastninger, • Kreativiteten er i kraftig utvikling
Mål	FERDIGHET - KVALITET - MOTIVASJON - MILJØ - TRIVSEL - MESTRING • Sportslige mål, ambisjoner og følgelig treningsmengde fastsettes av spillere, trenere, trenerteam senior/junior og sportslig utvalg før sesongen tar til. • Det skal lages en årsplan.

Ferdighetsmessig påvirkning	• Videreutvikle og perfektionere punktene under forrige aldersgruppe
Innhold på trening	• Legge opp øvelsene etter mål og ferdighetsmessig påvirkning • Fotballspesifikk trening • Styrketrening • Utholdenhetstrening
17-19 år	Gutter og jenter
Generelt	Det legges vekt på begrepet hurtighet i forhold til bevegelse, valg og utførelse.
Karakteristisk	• Koordinasjonsevnen i god utvikling • Sterk vekst av kretsløpsorganene • Tåler store fysiske belastninger, • Kreativiteten er i kraftig utvikling
Trening	• Inntil 5 treninger pr uke. • November skal være uten organisert trening. • I perioden januar-mars, 3-4 treninger. • Minimum 1 økt foretas ute.
Kamp	Spill i TFK krets Alle som er tatt ut til kamp spiller minimum 1/3 av kampen.
Spillform	7'er/9'er/11'er fotball
Cup	• Aldersgruppen kan delta på inntil 4 cuper. Ved eventuell ønske om deltakelse utenfor Norden, skal det søkes sportslig utvalg/styret før beslutning tas. Sportslig utvalg skal informeres om all cupdeltakelse
Annet	• Stimulere til frukt/drikke etter trening/kamp. • Arbeide iht. NFFs og TFKs til enhver tid gjeldende regler om ungdomsfotball • Noen av spillerne i denne aldersgruppen går også idrett på videregående skole, eller har topp-/breddeidrett som valgfag. I disse tilfellene skal det være et samarbeid mellom NIL og skole i forhold til spillernes totalbelastning. Sportslig utvalg er ansvarlig for at dette iverksettes.
Hospitering	Spillere med gode holdninger og treningsiver kan i perioder hospitere på treninger/kamp sammen med senior. Ved hospitering forutsettes det at følgende er involvert • Sportslig utvalg • Trenere på begge lag • Spiller Trenerteam senior/junior og sportslig utvalg avgjør hvilke spillere fra denne aldersgruppen som eventuelt fast deltar med A-lag.
Differensiering/-jevnbyrdighet	På trening bør det tilrettelegges for jevnbyrdighet mellom spillere.

Trener-kompetanse	Minimum NFF-C, god kunnskap om fotball og god pedagogisk evne.
Likeverd	Alle skal ha et likeverdig samme tilbud.

8.7. Senior/retningslinjer for spillet i NIL Fotball

GRUNNPRINSIPPER

- NIL Fotball vil oppfattes som et spillende lag, for eksempel igangsettelse skjer fra keeper til nærmeste ledige medspiller. Videre angrepsspill bør skje til nærmeste medspiller i nærmeste ledd, men naturligvis er dette situasjonsbetinget.
- For å bedre fotballferdigheten er det viktig at man har noen sentrale holdepunkter - retningslinjer for spillet som
 - splitte midtstopper og brede backer som gjør valgene lettere og kjappere ved igangsetting av angrepet.
 - bedre samhandlingen mellom to eller flere spillere
 - gjøre samspeillet hurtigere og sikrere

FORSVAR

- Soneforsvar

ANGREP

- Grunnspillet skjer gjennom og via ledd

ANNET

- På A-lags kamp stilles det med klubbens beste spillere i forhold til nivå basert på treningsoppmøte, ferdigheter og holdninger. Team junior/senior enes om hvilke spillere dette gjelder. Sportslig utvalg skal være involvert.

8.8. Annen trening

Klubben kan også legge til rette for andre treningstilbud som ikke er beskrevet under det enkelte laget. Dette kan være for spesielle aldersgrupper eller spillere som har behov for, eller ønsker, ekstra oppfølging og trening.

- Spillerutviklingsgruppe(r) - (fra 13 år og eldre)
- Ferietrening - (alle i klubben)
- Keepertrening
- Fysisk/basistrening - (eventuelt samarbeid med andre idretter)

NIL Fotball ønsker å samarbeide med andre idretter, slik at spillere kan drive med flere idretter uten at det føles en lojalitetskonflikt til trenere og medspillere. Mange driver bl.a. med handball på vinteren og disse skal oppfordres til å velge håndballtrening foran fotballtrening om disse kolliderer. Spillerne skal heller ikke løpe fra den ene treninga til den andre på samme dag - ingen ting tyder på at de har utbytte av det. De skal føle aksept for at det trenes med andre idretter. Samme gjelder for eksempel ski, svømming og lignende. Deltakelse i andre

idretter skal ikke medføre redusert spilletid eller ikke bli prioritert for spill på 1. lag.

9. Hospitering og oppflytting

NIL Fotball har som en ordning, hospitering, i henhold til NFFs ønske om differensiering/jevnbyrdighet. NIL Fotball kan også i enkelte tilfeller praktisere oppflytting, som vil si at en spiller flyttes opp til et høyere nivå innen samme aldersgruppe eller til et eldre årskull i en viss periode eller permanent.

Det skal føres oversikt over spillere som hospiterer. Trenere og sportslig utvalg møtes etter innkalling fra sportslig utvalg og går gjennom oversiktene og enes om hvem og perioder og erfaringer.

9.1. Hvilke spillere - når

Hospitering kan tilbys spillere som holder et høyt ferdighetsnivået og som viser stor interesse for fotball, samt har de sunne, gode holdninger. I tilfeller hvor disse kriteriene ikke oppfylles så skal man ikke starte en hospitering. Hospitering kan skje f.o.m. 13 år. Hospiteringen skal ikke gjelde mer enn 3-4 spillere samtidig.

9.2. Hva - innhold

Når spillere hospiterer med et annet miljø enn sitt opprinnelige lagmiljø, så blir det viktig at de får en optimal læringssituasjon. Noe av den beste læringen er den skjulte som skjer gjennom å spille fotball med bedre spillere. Å vektlegge utholdenhetstrening, typiske egentreningsaktiviteter eller restitusjonstrening vil være feil i en slik sammenheng. La hospitantene få spille mye fotball med bedre spillere når de er på trening i hospiteringsmiljøet.

9.3. Hvem - ansvarsforhold

Før hospitering iverksettes skal følgende involveres:

- Sportslig utvalg
- Trenere på begge lag
- Foreldre
- Spiller

Her blir det helt avgjørende at klubben finner frem til hvem som har ansvar for spillerens helhet og totalbelastning. SU er ansvarlig for å oppnevne ansvarlig trener for spilleren(spillerne). Videre så skal spillere i både den opprinnelige treningsgruppen og hospiteringsgruppen gjøres kjent med bakgrunn og premisser for at den/de spillerne får et slikt tilbud. Ansaret for formidling i lag er trenere.

10. Holdninger

Holdning	Hvorfor?
1. Møt presis til trening og kamp.	1. <i>Blir du forsinket er det viktig å gi beskjed til treneren. Planlagte øvelser kan bli vanskeligere å gjennomføre hvis det er færre spillere til stede enn det man regnet med. I tillegg blir det forstyrrelser og behov for nye forklaringer hver gang en ny spiller dukker opp. Før kamp er all usikkerhet negativt for kampforberedelsene og det kan gå utover prestasjonene på banen. Respekter dine medspillere og trenere og møt presis.</i>
2. Gi beskjed i god tid hvis du ikke kan komme på trening eller kamp.	2. <i>Når treneren planlegger treningen er det en fordel å vite hvor mange som kommer. Flere øvelser trenger et visst antall spillere og for angrepstrening er det for eksempel viktig at angrepsspillerne kommer. Hvem som stiller til kamp er også viktig å vite i god tid slik at treneren kan planlegge hvem som skal spille i hvilken posisjon og hvordan laget skal spille.</i>
3. Fair play handler om mer enn taklinger. Fair play betyr også at du ikke «filmer», «ikke holder andre spillere» og at du oppfører deg bra både overfor med- og motspillere, dommer, trener og tilskuere.	3. <i>Det er viktig å fokusere på det du og laget skal oppnå. Alt negativt fokus på andre fører til at prestasjonen blir dårligere. Det handler også om respekt for de andre involverte.</i>
4. Vær konsentrert og gjør ditt beste på trening og i kamp.	4. <i>Et lag er avhengig av at alle bidrar. Dårlig konsentrasjon og innsats går utover resten av laget slik at de får dårligere utbytte av treninger og resultatet i kamper blir dårligere.</i>
5. Husk at du kun er én del av laget. Laget er avhengig av alle. Forsøk å gjøre det som er best for laget. Gjør hverandre gode. Gå foran som et godt eksempel.	5. <i>Føler du deg dårlig - gi beskjed og gi en medspiller sjansen til å spille. Ikke fokuser kun på hva du får til, men hva laget får til. Dette gir bedre resultater på sikt. Ingen scorer mål alene.</i>

6. Hjelp til med gjennomføringen av treningen. Gjør det du får beskjed om og vær positiv til å hjelpe til med å plassere ut kjepler, flytte mål o.l. 7. Ikke kritiser spillere som gjør feil. 8. Innarbeid gode treningsvaner - tren jevnlig, møt presis, yt god innsats og ha en positiv fremtoning. 9. Ikke mobb. 10. Vær i aktivitet også ellers på fritiden. 11. Ikke vær for fokusert på resultatet i kampene.	6. <i>Dette bidrar til en mer effektiv trening, med mindre dødtid og mer aktivitet.</i> 7. <i>Vanligvis vet de det godt selv. Prøv heller å oppmuntre den som gjør en feil.</i> 8. <i>Husk at det du gjør påvirker de andre. Hvis du er negativ kan det fort gjøre andre negative. Vær heller positiv.</i> 9. <i>Støtt hverandre for å få alle til å prestere sitt beste. Mobbing skaper negativ energi både for den som mobber og spesielt den som blir mobbet. Ha respekt for andre og bruk energien på å skape et sammensveiset lag.</i> 10. <i>All aktivitet er positivt og bidrar til at du kommer i bedre form. Dermed blir treningene gøyere og prestasjonene bedre.</i> 11. <i>Sett også andre mål, som f.eks. å bli bedre på en ferdighet, å klare noe nytt eller at laget skal fungere bedre sammen. Dette gjør at både du og laget blir bedre på lengre sikt.</i>
---	--

11. Differensiering/jevnbyrdighet

Hva er differensiering?	• Med differensiering mener vi at spillergruppa blir delt etter modning/ferdigheter i øvelsessekvenser. • I spillsekvens <i>kan</i> det differensieres i deler av økta. • Differensiering har IKKE noe med topping å gjøre.
Hvorfor bruke differensiering?	• Erfaring viser at spillere utvikler seg best i samspill med spillere på jevnbyrdig nivå • Følelsen av mestring blir bedre og gir selvtillit.
Hvilke aldersgrupper skal innbefattes i differensieringen?	• Differensiering skal ikke starte før tidligst 11 år, men etter vurderinger i samråd med sportslig utvalg, kan dette skje i 8-10 års alderen, altså i overgangen fra 5'er til 7'er fotball.
Hvordan kan dette organiseres?	• Det bør være felles oppvarming • Ferdighetsøvelser i differensierte grupper. • Spillesekvensen skal oppdeles med jevne lag. • Felles uttøying/avslutning
Hvor ofte?	• Kan brukes på hver trening

12. Fotballøvelser

Følgende øvingsbanker benyttes for tips og utvikling av fotballøvelser

- **Treningsøkta.no**
 - Tilgang tildeles av NIL Fotball. Ta kontakt med sportslig utvalg.
- Fotball.no o Gøy med fotball

Her finner du sentrale øvelser og treningstips for barn og unge. De er delt inn i fire hovedkategorier: Individuell ballbehandling, Spille sammen med, Spille mot (smålagsspill mot ett og to mål), Forskjellige fotbal-lek former. o Treningsøkta - Barnefotball

Her finner du god fotballaktivitet koblet opp mot hva vi ønsker skal skje på fotballtrening for barn. Det vises enkle og grunnleggende føringer for aktivitet og oppfølging av barn på treningsfeltet. o Ferdighetsutvikling

Dette opplegget gir både spiller og trener konkrete tips for hva som er god fotballferdighet i form av konkrete retningslinjer for valg og utførelse i ulike sentrale situasjoner i fotballspillet.

Kampeksempler fra internasjonalt nivå.

Øvingsbankene er ordnet på en slik måte at det fra oversiktslister kan plukkes ut øvelser og kampsituasjoner etter ønske og behov.