

Nittedal IL Fotball

Sportsplan

For perioden 2013 – 2017

Barne- og ungdomsfotball 10-16 år





Innhold

Kapittel 1	Nittedal IL Fotball	3
Kapittel 2	Innledning	4
Kapittel 3	Spillestil og spillefilosofi	5
3.1	Tiki-Taka fotball.....	5
Kapittel 4	Krav og målsettinger for Nittedal IL Fotball	6
4.1	Visjon.....	6
4.2	Våre verdier ("våre fire hjørneflagg")	6
4.3	Krav til Nittedal IL Fotball som klubb	6
4.4	Krav til leder/trener.....	6
4.5	Krav til spilleren	7
4.6	Krav til foreldre	7
4.7	Krav til støtteapparat rundt lagene.....	7
Kapittel 5	7'er fotball (11-12 år)	8
5.1	Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen	8
5.2	Trening og kamptilbud	8
5.3	Mål for opplæringen	8
5.4	Råd til gjennomføring av treninger.....	8
5.5	Organisering	8
5.6	Spillerutviklingsgrupper	9
5.7	Mestringsgrupper.....	9
5.8	Fysisk påvirkning.....	9
5.9	Sosial og holdningsmessig påvirkning	9
Kapittel 6	Overgang fra 7'er til 11'er fotball	10
6.1	Følgende anbefales	10
Kapittel 7	11'er fotball aldersgruppen (13-14 år)	11
7.1	Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen.....	11
7.2	Treninger og kamper.....	11
7.3	Mål for treningen	11
7.4	Taktisk /teknisk trening	11
7.5	Fysisk påvirkning.....	11
7.6	Sosial og holdningsmessig påvirkning	11
7.7	Spillerutviklingsgrupper	12
7.8	Mestringsgrupper.....	12
Kapittel 8	11'er fotball (aldersgruppen 15-16 år)	13
8.1	Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen.....	13
8.2	Trenings- og kamptilbud.....	13
8.3	Mål for treningen	13
8.4	Fysisk påvirkning.....	13
8.5	Sosial og holdningsmessig påvirkning	13
Kapittel 9	Annet	14
9.1	Hospitering og oppflytting.....	14
9.2	Samarbeid mellom årsklasser	14



Kapittel 1 Nittedal IL Fotball

Anleggsstatus 2013

Baner:

- 1 Kunstgress 11'er bane
- 1 Gressbane
- 1 Kunstgress 7'er bane
- 1 Kunstgress 5'er bane
- 1 Gresslette

NIL – Klubbhus

Fotballgruppa har et eget møterom i klubbhuset. I tillegg er det mulighet til å leie klubbhuset til arrangementer.

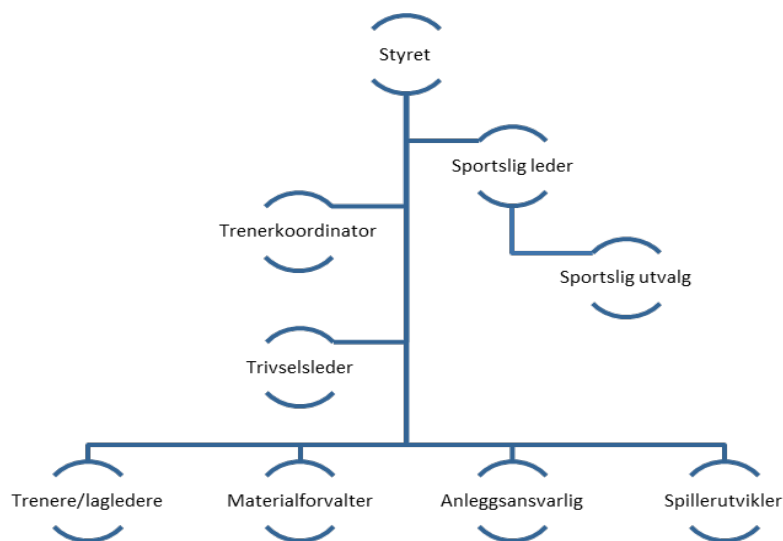
Booking: nil-fotball@hotmail.com.

Garderober:

Det er 2 garderober uten dusj.

Om klubben

Nittedal Fotball er en breddeklubb. Klubben er bygd opp på frivillighet i tillegg til noen honorerte nøkkelpersoner. Klubben er organisert som et fleridrettslag og ligger under paraplyen til Nittedal idrettslag. Nittedal fotball er organisert på følgende måte:



Nittedal styre

Leder
Nestleder
Sportslig leder
Anleggsansvarlig
Sekretær
Økonomiansvarlig

Honorerte personer

Trivselsleder
Spillerutvikler
Trenerkoordinator

Kapittel 2 Innledning

Det er med glede vi kan presentere Nittedal IL Fotballs reviderte sportsplan. Sportsplaner er omfattende lesestoff og erfaringsmessig blir disse sjelden lest. For at det skal bli lettere å forholde seg til sportsplanen har vi denne gangen delt den i tre deler, barn 6 -10 år, barn- og ungdom 10 -16 år, og junior og senior. Sportsplanene blir å finne på klubbens nettside.

Klubben skal nå ha spillerne i fokus. Det vil si at vi er mest opptatt av den enkelte spillers utvikling, og mindre opptatt av lagmessige resultater. Vår satsing fram til 2017 retter seg mot barn- og ungdomsfotball, men vi vil jobbe kontinuerlig med å utvikle og legge til rette for eldre spillere.

Vi satser på en felles treningsstrategi og spillefilosofi. Det gjør vi ved at klubben tilrettelegger hvordan vi skal spille og hvilke øvelser som skal følges. Vi mener en felles strategi vil være samlende for alle, styrke det sportslige, og gjøre det enklere å være trener/lagleder.

Klubben starter nå opp med spillerutviklingsgrupper og mestringsgrupper. Spillerutviklingsgrupper er frivillig ekstra trening 1 gang i uken med spillerutvikler. Mestringsgrupper er ekstratrening for å heve basisferdigheter for alle som henger etter under den ordinære treningsøkten. Nytt av året er også trenerkoordinator, som vil være et bindeledd mellom sportslig leder, spillerutvikler og trenere.

Videre vil ungdomsfotball, fra 13 år og opp, bli delt inn i 1.lag og 2.lag. Det skal gjøres der det er nok spillere og det lar seg gjennomføre. 1. og 2.lag vil ha flyt mellom lagene, det vil si at spillere på 2.lag som har positiv utvikling vil få sjansen til å trene, spille treningskamp og eventuelt bli flyttet opp på 1.lag. Spillere på 1. lag vil også kunne bli flyttet ned på 2.lag. Vi ønsker en slik inndeling for at spillerne skal få spille på sitt nivå. Øvelser og treningsmengde vil være lik på 1. og 2.lag.

NIL Fotball har en klar sportslig ambisjon som nedfelles i vår visjon og verdier samt våre ulike målsettinger. Vi håper at *Nittedal IL Fotball Sportsplan 2013-2017* med undertittel **”Mestring er gøy”** skal hjelpe oss til å ta de nødvendige nye steg.

Da er det bare å oppfordre alle til å sette seg godt inn i planen.. Dersom du/dere har spørsmål eller ønsker en nærmere diskusjon om hva dette innebærer for ditt lag står vi gjerne til disposisjon. Styret i NIL Fotball takker til slutt alle som har bidratt til sportsplanen.

For styret

Agnar Pedersen, leder
Ken R.Myrvang, nestleder



Kapittel 3 Spillestil og spillefilosofi

3.1 Tiki-Taka fotball

Tiki-Taka betyr på norsk klikk-klakk, eller på engelsk touch-touch. Tiki-Taka har sitt utspring fra totalfotball som ble utviklet av Johan Crujff i klubben Ajax. Senere rendyrket av det spanske landslaget og FC Barcelona.

Kjennetegn:

- Tiki-taka fotball kjennetegnes som en inkluderende spillestil med mange pasninger der hver enkelt spiller har få balltouch (1-2).
- Tiki-taka stilen utfordrer spillere til å være orientert i spillet å bevege seg ut av press.
- Hurtige og presise pasninger etter bakken uten ballrotasjon eller løft.
- God teknikk

Nittedal Fotball ønsker å ha en klart definert spillestil hos alle våre lag. Vi skal være et spillende og offensivt fotballag som har utvikling av enkeltspilleren i fokus.

Vår tiki-taka spillestil er forankret i 3 fokusområder:

1) Ballbesittende og pasningsorientert

Vi ønsker å styre kampene ved å beholde ballen i laget. Dette gjør vi ved å spille et pasningsspill inntil vi finner en mulighet for gjennombrudd.

2) Gjennombruddsorientert

Vi ønsker å søke gjennombrudd i midtbane og angrepsleddet. Dette gjør vi ved at vi starter på gjennombruddsløp når vår ballfører er rettvendt og uten press.

3) Tidlig press og fokus på førsteforsvarer i alle ledd

Når vi mister ballen ønsker vi å vinne den tilbake så raskt som mulig. Dette gjør vi ved å gå raskt i press med flere spillere med fokus på gjenvinning av ball.

Alle våre treningsøkter skal ha øvelser som gjenspeiler vår spillestil.



Kapittel 4 Krav og målsettinger for Nittedal IL Fotball

- Etablere seniorlag herrer i 4 divisjon.
- Etablere Nittedal jentefotball
- Ha spillerne i fokus
- Ha trenere i fokus
- Etablere G/J13 samt juniorlag i 1 divisjon, og et juniorlag i lavere divisjoner for gutter og jenter.
- Være representert med minimum en spiller både på jente og guttesiden på hvert alderstrinn i Akershus fotballkrets (AFK) spillerutviklingsprogram.
- Etablere stilling som spillerutvikler og trenerkoordinatorer for gutte- og jentesiden.
- Utvikle anlegget med ny 7'er kunstgressbane samt et nytt klubbhus med garderobeanlegg
- Tilrettelegge for utvikling av trenere, dommere og ledere.
- Alle skal ha ett fotballtilbud fra 1. klasse.
- Forankre og innarbeide visjon og verdier for arbeidet med Nittedal IL Fotball (konkretiseres i egen holdningsavtale mellom spiller/foresatte og klubb).

4.1 Visjon

”Ved å gi et tilbud til alle som vil ha det gøy med fotball samt tilrettelegge for de som vil noe mer, skal vi bidra til å utvikle gode fotball ferdigheter og bygge et godt sosialt miljø med riktige holdninger”.

Med dette mener vi:

1. Vi skal ta vare på alle - vi skal legge forholdene til rette slik at flest mulig blir i fotballmiljøet lengst mulig.
2. Vi skal tilrettelegge slik at talentene våre skal få best mulige forutsetninger til å bli gode spillere.

4.2 Våre verdier (“våre fire hjørneflagg”)

- Vi skal ha det **gøy**
- Vi skal **utvikle** gode ferdigheter og riktige holdninger
- Vi skal være **tydelige** og si ifra - også om det som er ubehagelig
- Vi skal **inkludere** og ta vare på de som har lyst til å spille fotball

4.3 Krav til Nittedal IL Fotball som klubb

- Gi et tilbud til alle som vil spille fotball
- Tilrettelegge for at spillere med særlige forutsetninger får gode utviklingsmuligheter
- Rekruttere og utvikle kvalifiserte trenere, ledere og dommere
- Etablere et fullverdig fotballanlegg med garderobes og baner, samt sørge for effektivt vedlikehold av anlegg og utstyr
- Utvikle forholdet til bygdas skoler (Rotnes-området) – Nærmiljøanlegg etc.
- Utvikle gode samarbeidsforhold til de andre lagene i bygda og Akershus toppklubber

4.4 Krav til leder/trener

- Husk å være et forbilde for spillerne
- Spillerne legger mer vekt på det du gjør, enn det du sier
- Lære spillerne å respektere og tolerere dommere, mot- og medspillere og ledere
- Gi ros og oppmuntring – det virker positivt og konstruktivt. Være fokusert på å formidle gode løsninger
- Vær opptatt av alle og jobb med å differensiere i den enkelte økt/kamp
- Involvere foresatte og informere om uheldige eller ubehagelige episoder
- Huske ”foreldrevettreglene” og ta ansvar for at negativ roping/kjefting ikke skjer



- Ha ansvar for spillernes oppførsel på banen
- Sørg for at det er ryddet i garderobeanlegg og at denne er slik den var før trening og kamp. Rapportere om avvik.
- Sørg for et godt sosialt miljø blant spillere ved for eksempel å arrangere fellesaktiviteter utenom trening
- Bruk Nittedal IL Fotballs profilerte tøy
- Alle trenere for barne/ungdom, junior og senior skal ha NFF lisenskurs. Klubben tilrettelegger kursene.

I stor grad er det foreldre/foresatte som tar på seg verv som trenere/lagledere i de yngre årsklassene. Gode trenere og lagledere er helt avgjørende for at Nittedal IL Fotball skal kunne eksistere. Det er imidlertid viktig at trenere/lagledere har god kompetanse, og vet hva som bør vektlegges i de ulike årsklassene.

Trenere som ikke følger klubbens retningslinjer, kan bli bortvist fra Nittedal IL Fotball.

4.5 Krav til spilleren

Se egen spiller og foreldre kontrakt

4.6 Krav til foreldre

Se Norges Fotballforbunds (NFF) *Foreldrevettregler*. www.fotball.no

4.7 Krav til støtteapparat rundt lagene

- hovedtrener
- assistenttrener
- keepertrener
- lagleder
- ansvarlig for sosiale aktiviteter
- kasserer
- dugnadsansvarlig



Kapittel 5 7'er fotball (11-12 år)

5.1 Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen

- Jevn og harmonisk vekst
- Selvkritikk og lærevillighet øker
- God utvikling av finmotorikk
- Kreativiteten utvikles
- Lettere å lede
- Opptatt av regler og rettferdighet

5.2 Trening og kamptilbud

Veiledende bør være 2 ganger i uka i tillegg til kamper + 1 ekstra treningsdag for de som deltar i spillerutviklingsgruppe. I tillegg kommer deltakelse i Nittedal IL Fotballs egne eller eksterne cuper.

Det skal tilstrebes at alle spillere får like mye spilletid. Det skal ikke praktiseres differensiering basert på ferdigheter, men de som ønsker kan få ekstra trening i spillerutviklingsgruppe etter rulleringsprinsippet. Vi vil også tilby mestringsgrupper under den ordinære treningsøkta. Nittedal IL Fotball er forpliktet til enhver tid å følge NFF' retningslinjer.

5.3 Mål for opplæringen

- Alle skal ha det gøy
- Tilstrebe et samarbeid med øvrige grupper i NIL
- Skape motivasjon for balllek og egentrening i fritiden
- Utvikle evner til toleranse, respekt og disiplin
- Utvikle basisteknikker
- Lære grunnleggende pasningsspill
- Spillerne for mer ansvar – utvikle "kapteinrollen"

5.4 Råd til gjennomføring av treninger

- Gi mye ros, kritiser aldri. Skap et godt miljø. Det er lov å feile
- Gå foran som et godt eksempel. Barn gjør som du gjør, ikke alltid som du sier
- Gi korte og klare meldinger. Skap aktivitet
- Ta deg tid til å snakke med spillerne enkeltvis og som gruppe
- Vær alltid oppmuntrende, gi like mye tid til felles som individuelle tilbakemeldinger
- La spillerne rullere på posisjoner og la dem spille like mye
- Oppmuntre til at de ikke skal bli stående fast bak eller foran på banen.
- Vektlegg spillforståelse. Bruk gjerne spillere som har godt utviklet spillforståelse som kaptein. La flere få prøve kaptein rollen for å utvikle ansvar.

5.5 Organisering

- Øvelser tilrettelegges av sportslig utvalg hver måned i henhold til utviklingsmål. Trenerne skal følge disse. I denne aldersgruppen vil det være et tilbud om spillerutviklingsgrupper og mestringsgrupper.



5.6 Spillerutviklingsgrupper

- Spillerutviklingsgrupper er et ekstra tilbud til de mellom 11 og 14 år. Tilbudet kommer i tillegg til den ordinære treningen og er frivillig.
- Jenter og gutter mellom 11 og 12 år kan starte i spillerutviklingsgruppene etter rulleringsprinsippet.

5.7 Mestringsgrupper

- Mestringsgrupper skal være et tilbud til alle spillere mellom 10 og 16 år. Tilbudet er til de som sliter mest med basisferdigheter i fotball. Tilbudet skal organiseres under den ordinære treningsøkten av trenere og følges opp av trenerkoordinator.
- Utføring kan for eksempel foregå ved at trener danner en liten gruppe som sliter med de samme ferdighetene og la de trene på tilrettelagte øvelser i et bestemt tidsrom under den ordinære økta. Det skal gjøres til man ser resultater og mål er oppnådd.
- Trenerne skal opptre ydmykt, motiverende og kommunisere godt til spilleren hvorfor man gjør øvelsene.
- Det skal være 2 trenere pr. lag, en hovedtrener og en hjelpetrener for å kunne håndtere dette. Trenerne kan ikke velge mestringsgruppene bort.

Intensjonen med dette er å gi alle spillere muligheter til å føle mestring. Spillernes mestringsfølelse er grunnlag for å føle seg likeverdig og til nytte for laget. Det gir mer trivsel for spilleren, samtidig som det styrker laget som helhet.

5.8 Fysisk påvirkning

Utvikling av koordinasjon, balanse og kroppskontroll er viktig. Bevegelighetstrening er også en viktig del for teknikken til spillerne. Det skal ikke vektlegges spesialtrening for utholdenhet eller styrke, da en vil få gjennom normal aktivitet.

5.9 Sosial og holdningsmessig påvirkning

Å utvikle gode holdninger helt fra starten, er like viktig som å lære gode basisferdigheter: Følgende momenter bør innarbeides:

- Toleranse
 - ingen kjefting, godta andres feil
 - godta egne feil
 - tåle seire og tap
- Respekt
 - for trener og leder
 - for dommeren
 - lytte til andre
- Disiplin
 - møte opp presis
 - gi beskjed dersom du ikke kan stille til kamp og trening
 - gjøre de oppgavene man blir pålagt på trening og kamp best mulig

Blant både gutter og jenter finnes det en del spillere med høye ambisjoner, og som trener svært målbevisst for å nå lengst mulig. I den samme aldersgruppen finnes det svært mange med motiv og ønsker om å spille fotball et par ganger i uka i et godt sosialt miljø, og ikke minst hvor det er vennskapet til øvrige spillere som er den største motivasjonsfaktoren for deltakelse.

Utfordringen blir derfor å tilrettelegge et fotballtilbud som ivaretar alles ønsker og behov.

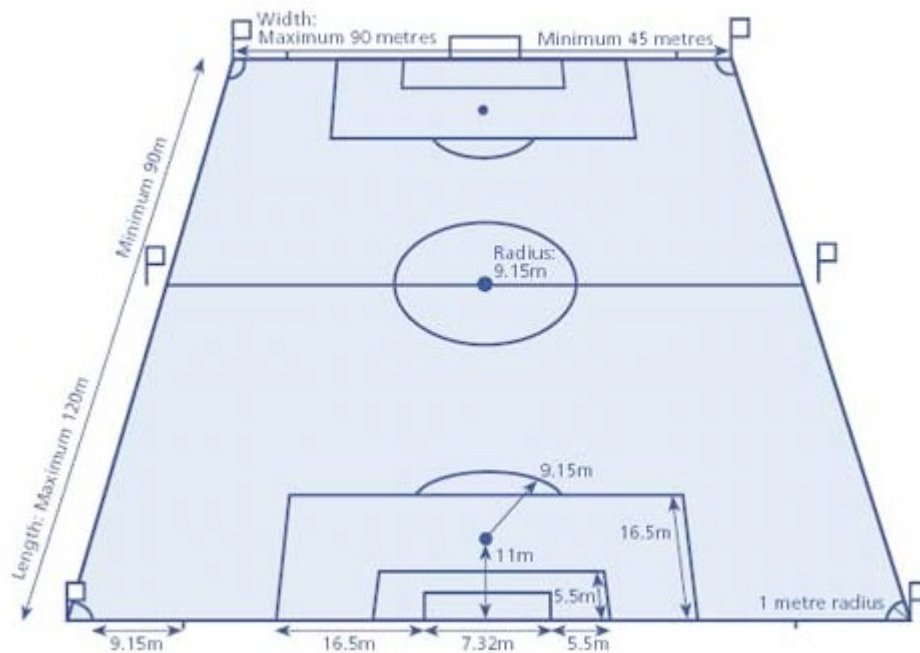


Kapittel 6 Overgang fra 7'er til 11'er fotball

Erfaringsmessig er overgangen til 11'er fotball en stor utfordring. På dette alderstrinnet er det mye som skjer, og det er viktig med forutsigbarhet basert på en nedfelt plan og strategi.

6.1 Følgende anbefales

- Kartlegg spillergruppen før siste 7'er - sesong avsluttes (tidlig høst)
- Kartlegg trener og støtteapparat forøvrig
- Kontakt andre lag i samme årgang for samarbeid på tvers (ved behov)
- Gjennomfør 2-3 interne kamper med 11'er - lag på høsten
- Antall spillere per treningsgruppe bør ikke være mindre enn 16 spillere
- Treningsgrupper skal ikke organiseres etter ferdighet før etter første 11'er sesong (14 år)
- De som trener mest, bør få spille mest
- Ekstratilbud til de som vil mest med fotballen, i form av hospitering, spillerutviklingsgrupper, oppfølging av spillerutvikler.
- Spillere i treningsgruppe eller involvert i aktiviteter knyttet til spillerutvikling skal ha kontrakter





Kapittel 7 11'er fotball aldersgruppen (13-14 år)

Vi har valgt å beskrive karakteristikker for jenter og gutter sammen på dette nivået.

Første året laget spiller 11'er - fotball går ofte med til å venne seg til å spille på stor bane. Det skal legges vekt på at alle som ønsker får anledning til å spille 11'er - fotball, og det skal tilstrebes at alle får omtrent like mye spilletid. Praktisering av differensiering for første året tilrettelegges av sportslig leder, trener, spillerutvikler og trenerkoordinator.

7.1 Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen

- store forskjeller i fysisk og mental utvikling
- spillerne er svært rettferdighetsbevisste
- noen har kraftig høydevekst
- spillerne blir prestasjonsbevisste
- motorikk i god utvikling
- holdninger blir lett skapt
- konsentrasjonsevnen er i god utvikling
- spillerne er ærgjerrige og lærenemme
- store variasjoner i prestasjonsevne og humør hos enkelte

7.2 Treninger og kamper

Tre treninger i uken + spillerutviklingsgrupper og kamp. Treningstilbud bør også gis i oktober – desember. Innetrening om forholdene tilsier det er også et godt alternativt i vintermånedene januar til mars (dette vil også gjelde 7'er fotball). Deltakelse i lokale cuper, Norway cup og utenlandske cuper. Egentrening og løkkefotball er fortsatt viktig. Spillere med særlige forutsetninger får tilbud om deltakelse i utviklingsgruppe.

7.3 Mål for treningen

- alle skal få tilbud om trening og kamper
- videreutvikle tekniske ferdigheter – bruke teknikk inn i rett taktisk sammenheng
- gjøre spillerne kjent med hovedelementer som posisjonering, spill i lengderetning, press/sikring, gunstige avstander mellom ledd.
- organisere lag i formasjoner: 4-3-2-1 eller 4-3-3
- stimulere til større ansvar for egen utvikling
- rolleinndeling (kartlegge rollekrav)

7.4 Taktisk /teknisk trening

Sportslig utvalg vil tilpasse øvelser for dette alderstrinnet.

7.5 Fysisk påvirkning

Nittedal IL Fotball er av den oppfatning at "alt" kan trenes med ball, utholdenhetstrening bør gjøres gjennom intensitet i spill, det er også viktig at spillerne motiveres til å trene dette på egenhånd.

7.6 Sosial og holdningsmessig påvirkning

Respekt, toleranse og disiplin skal fremdeles være bærende stikkord for oppførsel på og utenfor banen, men større krav til spillernes evne til å ta ansvar bør nå stilles:

- klar 15 minutt før oppstart av trening
- orden i eget utstyr
- respekt for lagkamerater
- skolearbeid før trening, men planlegging er stikkord



7.7 Spillerutviklingsgrupper

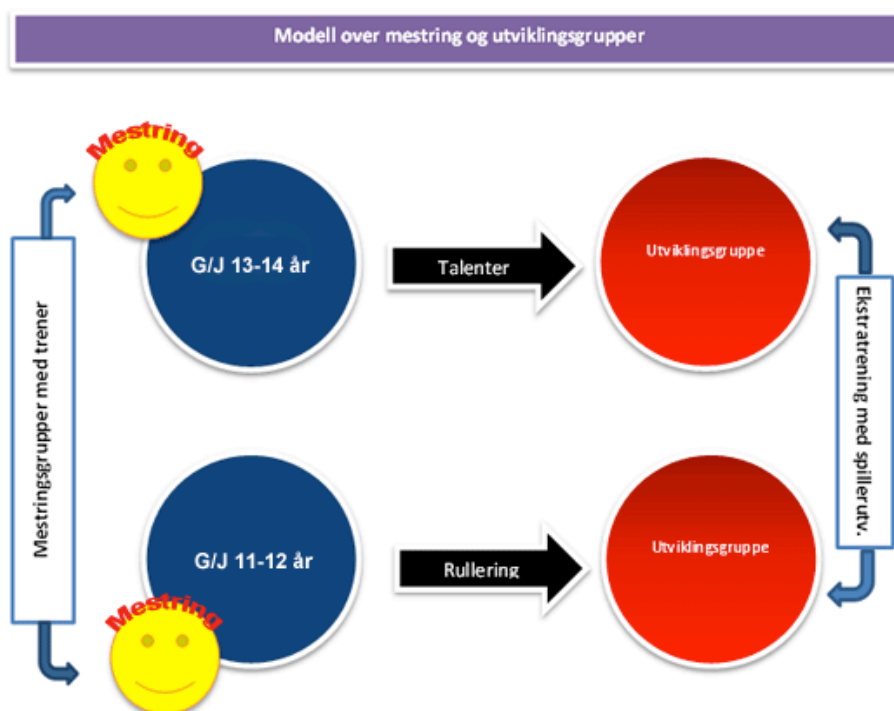
- Spillerutviklingsgrupper er et ekstra tilbud til de mellom 11 og 14 år. Tilbudet kommer i tillegg til den ordinære treningen og er frivillig. Tilbudet kan utvides på sikt.
- Jenter og gutter mellom 13 og 14 år skal bestå av spillere som har treningsvilje, holdninger og ferdigheter utover gjennomsnittet. Spillerutvikler, sportslig leder og trenerkoordinator har i samarbeid med trener ansvar for uttak av spillere til gruppene.

Intensjonen med spillerutviklingsgruppene er å heve tekniske ferdigheter, spilleforståelse og basiskunnskaper. Våre ambisjoner er å gi et best mulig grunnlag for spilleren. Klubben ønsker å bruke spillerutviklingsgrupper som et utgangspunkt for dannelse av 1.lag. På grunn av nivåforskjeller bør ikke kull med mer enn 1 års aldersforskjell delta samtidig på spillerutviklingsgrupper.

7.8 Mestringsgrupper

- Mestringsgrupper skal være et tilbud til alle spillere mellom 10 og 16 år. Tilbudet er til de som sliter mest med basiskunnskaper i fotball. Tilbudet skal organiseres under den ordinære treningsøkten av trenere og følges opp av trenerkoordinator.
- Utføring kan for eksempel foregå ved at trener danne en liten gruppe som sliter med de samme ferdighetene og la de trene på gitte øvelser i et bestemt tidsrom (ca halvtime) under den ordinære økta, det skal gjøres til man ser resultater og mål oppnådd.
- Trenerne skal opptre ydmykt, motiverende og kommunisere godt til spilleren hvorfor man gjør øvelsene.
- Det skal være 2 trenere pr. lag, en hovedtrener og en hjelpetrener for å kunne håndtere dette.
Trenerne kan ikke velge mestringsgruppene bort uten at det er helt spesielle årsaker til det.

Intensjonen med dette er å gi alle spillere muligheter til å føle mestring. Spillernes mestringsfølelse er grunnlag for å føle seg likeverdig og til nytte for laget. Det gir mer trivsel for spilleren, samtidig som det styrker laget som helhet.



Bilde 1. Eksempel på modell over mestring og utviklingsgrupper.



Kapittel 8 11'er fotball (aldersgruppen 15-16 år)

8.1 Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen

- ekstrem vekstperiode
- sterke sosiale behov
- gutter utvikler større muskulatur enn jentene
- kreativitet i sterk utvikling
- koordinasjonsevnen i fin utvikling
- dårlig harmoni mellom fysisk og mental utvikling
- variabel atferd, pubertet, usikkerhet
- sjenert, tøff utad, aggressiv

8.2 Trenings- og kamptilbud

På dette nivået er det naturlig at det blir et skille i tilbudet til de som vil mest! Vi må være mest opptatt av treningstalentet. Det vil være feil å felle framtidsdom over en ung spiller i denne aldersgruppen. Vi har mange eksempler på dette. Vi vil derfor sette motivasjon, interesse og ferdigheter som nummer en ved deling. Treningsaktiviteter kan differensieres men basis for trening i denne alderen vil være:

- trening /kamp 3-5 ganger i uka
- treningstilbud 2 ganger i uka oktober – desember, eventuelt innetrening januar – mars
- tilpasning mot kretsaktiviteter for de beste
- organisere lag i formasjoner: 4-3-2-1 eller 4-3-3
- deltakelse i utenlands cuper, eventuelt Norway cup, innendørs cuper og vår /høst cup
- hvis laget er kvalifisert for NM skal trenerkoordinator, spillerutvikler og trenere plukke ut tropp.

8.3 Mål for treningen

- alle skal få ett seriøst tilbud om trening og kamper
- utviklingen av enkeltspilleren viktigere enn lagresultater
- utvikle enkeltspillere mot ett toppfotballnivå – junior elite / A lag i høyere divisjoner
- opptatt av spillestil og rolleferdigheter
- videreutvikle taktisk to tekniske ferdigheter

8.4 Fysisk påvirkning

- Utholdenhetstrening gjennom intensivitet i spill, bevegighetstrening og hurtighetstrening er nøkkelord for dette alderstrinnet.

8.5 Sosial og holdningsmessig påvirkning

Utvikle forståelse for:

- Hva det betyr å ha høye ambisjoner, prioritere bort, trene mye og riktig.
- God planlegging mellom skole og fritidsaktiviteter er nøkkel – eget ansvar
- Utvikle det å ta ansvar for hverandre, opptre oppmuntrende og inkluderende
- Alle kan ikke bli like gode. Oppmuntre til alternativer innen miljøet (trener, dommer, leder etc..)
- Være oppmerksom på mobbing og rusproblemer. Vis et klart standpunkt – konsekvenser er nødvendig.
- Se også innhold for gutt/jente 13 til 14 år

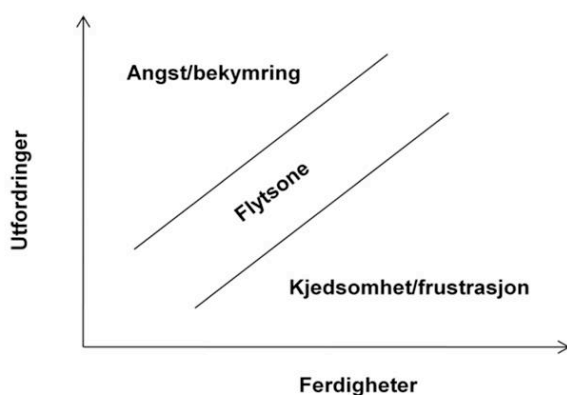


Kapittel 9 Annet

9.1 Hospitering og oppflytting

Hospitering brukes når en spiller med gode holdninger og ferdigheter får tilbud om å trene / spille på et høyere nivå. Oppflytting av spiller dersom man over tid ser at spilleren presterer på et naturlig høyere nivå. Gjøres fra fylte 13 år. Hospitering er viktig for å holde spillere i flytsonen. Hvem som skal hospitere avgjøres av sportslig leder i samarbeid med trenerkoordinator og trener.

Flytsonemodellen: hospitering og differensiering



Bilde 2. Skjematisk framstilling over flytsonemodell

9.2 Samarbeid mellom årsklasser

(Samarbeid mellom årsklasser fra og med 11'er fotball.)

Hvis et lag har for få spillere til å stille et 11'er - lag skal laget kontakte sportslig utvalg hvor de sammen vurderer følgende rangerte alternativer:

1. Finnes det andre lag fra årstrinnet i bygda som kan tenke seg å begynne på et felles lag i regi av Nittedal IL Fotball.
2. Lage en låneavtale med årstrinnet over og/eller under for å låne spillere til kamper
3. Slå sammen laget med årstrinnet over og /eller under
4. Melde på et 7'er - lag

Hva gjelder trening, bør laget i samråd med sportslig utvalg vurdere egnetheten av å trene alene, alternativt trene med årstrinnet over og/eller under