

Nittedal Fotball Sportsplan

For perioden 2019 - 2023

Mestring er gøy





Innledning	4
Sportslig utvalg	4
Målsettinger	6
1.1 Målsetning	6
1.2 Våre verdier ("våre fire hjørneflagg")	6
1.3 Krav til NIL Fotball som klubb	6
1.4 Krav til leder/trener	6
1.5 Krav til foreldre	7
Verdisett	8
Begrepsavklaringer:	10
Spillestil	12
Barnefotball (6 - 12 år)	13
3'er fotball (6-7 år)	14
1.6 Hovedfokus det første året	14
1.7 Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen	14
1.8 Trening og kamptilbud	14
1.9 Mål for treningen	14
5'er fotball 8-9 år	15
1.10 Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen	15
1.11 Trening og kamptilbud	15
1.12 Organisering	15
7'er fotball 10-11 år	16
1.13 Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen	16
1.14 Trening og kamptilbud	16
1.15 Mål for opplæringen	16
1.16 Organisering	16
1.17 Fysisk påvirkning	16
1.18 Sosial og holdningsmessig påvirkning	17
9'er fotball 12 - 13 år	18
Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen	18
Trening og kamptilbud	18
Ungdomsfotball (13 – 19 år)	19
Mål for opplæringen	20
Organisering	20
Fysisk påvirkning	20
Sosial og holdningsmessig påvirkning	20
15-16 år gutter/jenter	21
1.19 Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen	21
1.20 Trening og kamper	21



1.21	Mål for treningen	21
1.22	Fysisk påvirkning	21
1.23	Sosial og holdningsmessig påvirkning	21
11'er fotball	aldersgruppen 17-19 år junior	22
1.24	Noen karakteristiske for aldersgruppen	22
1.25	Mål for treningen	22
1.26	Treninger og kamper	22
1.27	Råd til gjennomføring	22
Avdeling	seniorlag	23
1.28	Seniorlag herrer	23
1.29	Seniorlag damer	23
1.30	Oldboys/Oldgirls	23
Overgang	fra 5er til 7er, 7er til 9er til 11er fotball	24
1.31	Følgende anbefales ved overgang til 11er fotball	24
Hospitering	og differensiering	25
1.32	Når kan man starte med differensiering	26
1.33	Hospitering og oppflytting	27
1.34	Samarbeid mellom årsklasser	28
1.35	Dommere og dommerkurs	28
1.36	Spillerutvikling	29
Nominering	til sone- og kretslag i NFF Akershus	30
Cuper	og turneringer	30
Spillersamtale		31



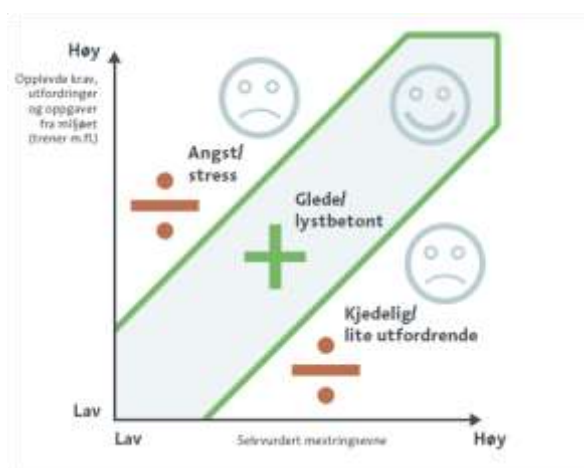
Innledning

Det er med glede vi kan presentere Nittedal Idrettslag (NIL) Fotballs nye sportsplan. Implementeringen av en sportsplan er en omfattende og krevende prosess som krever tid og involvering av hele fotballgruppa. Planen skal være et levende styringsverktøy og hjelpemiddel for alle trenere og lagledere i NIL Fotball. Sportsplanen følger NFFs retningslinjer for barne- og ungdomsfotball.

NIL Fotball har en klar sportslig ambisjon som nedfelles i vår visjon og verdier samt våre ulike målsettinger. Vi håper at *Nittedal Fotball Sportsplan 2019-2023* med undertittel **"Mestring er gøy"** skal hjelpe oss til å ta de nødvendige nye steg.

Nittedal Idrettslag har som motto: Det er plass til alle.

Fotballen skal være et sted hvor alle er velkomne, samtidig skal vi gi rom til at alle kan få utfordringer på sitt nivå og at de som ønsker skal få klubbens hjelp til å bli så gode som de kan bli.



Allerede nå vil vi peke på flytsonemodellen som et viktig hjelpemiddel. (se bilde). Det står mer om flytsonemodellen under kapittelet om differensiering.

Det vil være flere forskjellige motiver i de forskjellige spillergruppene, Nittedal fotball skal ha som mål å tilpasse disse, fra drømmen om en profesjonell fotballspiller, til de som ønsker å bygge et miljø og ha en sosial arena rundt seg.

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.

Sportsplanen er basert på NFFs visjon: Fotballglede, muligheter og utfordringer til alle.

Sportslig utvalg

Sportslig utvalg utnevnes av styret i fotballgruppa.

Sportslig leder rapporterer til leder i fotballgruppa.

Sportslig utvalg har operativt ansvar for den sportslige aktiviteten i klubben og videreutvikling av det sportslige tilbudet.

Sportslig utvalg hovedoppgaver:

- Ansvar for å implementere, følge opp og videreutvikle klubbens sportsplan
- Håndtere avvik fra sportsplanen
- Ansvar for å sikre kompetanse hos klubbens trenere gjennom kompetanseplan
- Løse problemstillinger/utfordringer knyttet til differensiering og hospitering



- Ansvar for lagsinndeling, nivåpåmelding og påmelding av lag til serien
- Overordnet ansvar for normering av spillere til sone/kretstiltak
- Overordnet ansvar for klubbens arbeid med å rekruttere, videreutvikle og følge opp klubbens dommere
- Ansvar for gjennomføring av minimum to trenerforum pr år
- Rekruttering av trenere

Sportslig utvalg består av sportslig leder, rekrutteringsansvarlig, treneransvarlig, dommeransvarlig, guttefotballansvarlig og jentefotballansvarlig.



Målsettinger

1.1 Målsetning

”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 fotballferdigheter 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.

Sportslige målsettinger

- Etablere seniorlag herrer i 4 divisjon.
- Etablere seniorlag kvinner fra 2020
- Være representert med minimum en spiller både på jente og guttesiden på hvert alderstrinn i Akershus fotballkrets (AFK) spillerutviklingsprogram.

Målsettinger for trenere og lagledere

- Ha spillerne i fokus
- Trenerne har kompetansen som kreves for å bli kvalitetsklubb

Målsettinger for klubben

- Trenere i fokus
- I samarbeid med de andre klubbene i bygda arrangere og ha med et bredt utvalg spillere til minisone samlinger 3-4 ganger per år.
- 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 et fotballtilbud fra det året de fyller 6 år.
- Forankre og innarbeide visjon og verdier for arbeidet med NIL Fotball (konkretiseres i egen holdningsavtale mellom spiller og klubb).

1.2 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 vil og har lyst til å spille fotball

1.3 Krav til NIL Fotball som klubb

- Gi et tilbud til alle som vil
- 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

1.4 Krav til leder/trener

- Husk at du er et forbilde for spillerne
- Spillerne legger mer vekt på det du gjør enn det du sier



- Lær spillerne å respektere dommerne, mot- og medspillere og ledere
- Gi ros og oppmuntring – det virker positivt og konstruktivt. Vær fokusert på å formidle gode løsninger
- Vær opptatt av alle og jobb med å differensiere i den enkelte økt/kamp
- Involver foresatte og informer om uheldige eller ubehagelige episoder
- Husk ”foreldrevett reglene” og ta ansvar for at negativ roping/kjefting ikke skjer
- Ansvar for spillernes oppførsel på banen
- Sørge for at det er ryddet i garderobeanlegg og at denne er slik den var før trening og kamp. Rapportere om avvik.
- Sørge for et godt sosialt miljø blant spillere ved for eksempel å arrangere fellesaktiviteter utenom trening
- Bruk NIL Fotballs profilerte tøy
- En trener per lag i barnefotballen (tom 12 år) må ha kurset “Barnefotballkveld”
- En trener per lag i ungdom- og seniorfotballen må ha fullført C-lisens/grasrottrenerkurs (alle fire deler)

I stor grad er det foreldre/foresatte som tar på seg verv som trenere/lagledere i de yngre årsklassene. Nittedal fotball er helt avhengig for å lykkes at trenere og lagledere har den kompetansen til å utvikle og bygge en sosial arena rundt spillere.

Ved brudd på våre «kontrakter» eller retningslinjer, kan det medføre konsekvenser som utvisning og/eller bortvisning fra Nittedal fotball.

Samarbeid mellom de ulike lagene vil være et nøkkelord.

1.5 Krav til foreldre

Norges Fotballforbunds (NFF) *Foreldrevettregler*:

- Støtt opp om klubbens arbeid – gjennom foreldremøter forankres fotballens og klubbens verdisyn.
- Møt fram til kamper og treninger – du er viktig både for spillerne og miljøet.
- Gi oppmuntring til alle spillerne i med- og motgang – dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien lenge.
- Vi har alle ansvar for kampmiljøet – gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair Play.
- Respekter trenerens kampledelse – konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.
- Respekter dommerens avgjørelser – selv om du av og til er uenig!
- Det er ditt barn som spiller fotball. Opptre positivt og støttende – da er du en god medspiller!

<https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/verdier-og-virkemidler/idrettens-barnerettigheter-og-bestemmelser3/foreldrevettregler/>



Verdisett

Barnefotballen(6-12 år) i NIL skal basere sine aktiviteter på fem grunnprinsipper. De fem prinsippene er:

a) Likhetsprinsippet

Alle barn skal ha like muligheter til å utvikle sine ferdigheter på treninger og i kamp, uavhengig av hvilke forutsetninger de måtte ha. Alle skal i størst mulig grad ha lik spilletid både i serie- og cupspill. Alle skal spille i ulike posisjoner på laget (rotering). Dette inkluderer også å stå i mål. Fra 10 års alder kan trenerne la spillere få mer faste plasser på banen.

b) Jevnbyrdighetsprinsippet

Trenerne skal etterstrebe jevnbyrdighet mellom spillere og spillegruppe både på trening og i kamp. Dette innebærer at det i spill i små grupper på trening, skal settes sammen grupper med omtrent like ferdigheter. I kamp kan det meldes opp lag i ulike ferdighetsnivå med en 70/30 fordeling ift ferdighet. Dvs at det ikke skal lages faste lag men det er flyt av spillere mellom nivåene. Dette kan nyttes fom 10 år (når man starter å spille sjuerfotball). Dette sikrer best utvikling for alle. (Fra 8 år kan man vurdere å differensiere i serie, forutsatt at trener har levert inn en klar plan på hvordan dette skal gjennomføres i praksis. Trener skal da holde SU informert om hvordan dette fungerer.)

Trener skal da sørge for at alle spillere får spille jevnbyrdig i sitt nivå. Trener skal rotere alle spillere, men la spillere få majoriteten av kampene på sitt nivå. Lik spilletid skal prioriteres.

c) Breddeprinsippet

Trygghet, opplevelse av mestring og trivsel i et miljø, skaper motivasjon, noe som er forutsetningen for utvikling. Ved at trenerne behandler barna rettferdig, er forutsigbare i sin væremåte, setter klare grenser, gir mye ros og opptrer konsekvent, oppnås et trygt og godt læringsmiljø. Rettferdighet kan innebære at barn behandles ulikt, rett og slett for at de har ulike forutsetninger og ulike behov for støtte og motivasjon. Både på treninger og i kamp er det viktig å legge til rette for at den enkelte opplever mestring.

d) Utviklingsprinsippet

Den utviklingsorienterte treneren i barnefotball gleder seg mer over enkeltspillers ferdigheter og prestasjoner enn lagets resultat i kamp. Det skal være tillatt og akseptabelt å gjøre feil. Dette betyr for eksempel at treneren roser spillerne når de forsøker å drible eller spille seg ut av vanskelige situasjoner i forsvar fremfor å sparke ballen høyt og langt vekk! Dette må være et grunnleggende prinsipp for trenerens bruk av ris/ros for å fremme utvikling.

e) Aktiviseringsprinsippet

I treningsøkta bør fokuset være å skape mest mulig aktivitet, gjerne i form av lek og konkurranser. Treningene bør ha fokus på flest mulig touch på ballen. Trener bør kunne kreve konsentrasjon og fokus. For å klare dette må det planlegges med kortere seanser for de yngre lagene sammenlignet med ungdomsfotballen.

Ungdomsfotballen(13-19 år) i NIL baseres på de samme ovennevnte prinsipper.



I tillegg skal klubben aktivt fokusere på:

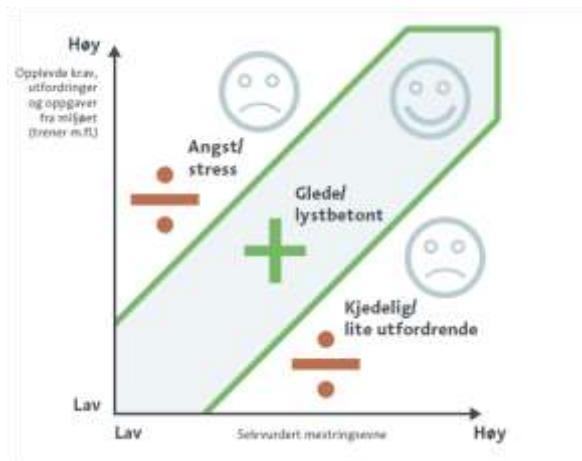
- Økt grad av medbestemmelse.
- Utvikle individuelle spillerferdigheter gjennom et differensiert treningstilbud tilpasset spillernes alder, ferdigheter og ønsker.
- Spillerne skal oppleve NIL som en god utviklingsarena for spillere med ferdigheter og vilje til å satse videre samtidig som klubben skal gi et godt tilbud til de som har lavere ambisjoner innen fotballen.
- Det viktigste er å tilby aktivitet der den enkelte opplever verdien av å delta i et lagspill, både gjennom utvikling av samspillsferdigheter og i det sosiale fellesskapet på eget lag.



Begrepsavklaringer:

Flytsone

Forstås som å gi utfordringer tilpasset den enkeltes ferdighetsnivå og ambisjoner, så det stimulerer til effektiv trening og ytterligere utvikling. Å holde alle i flytsonen er nøkkelen til god og effektiv ferdighetsutvikling.



(TRYGGHET vs. UTFORDRINGER) +
MESTRING = TRIVSEL OG UTVIKLING

NIL skal gjennom gode treningsøkter der flytsonen står i sentrum sette spilleren i fokus ved å fokusere på flytsonen. For å klare dette må det enkelte lag ta i bruk virkemidler som differensiering og eventuelt hospitering.

Differensiering

Forstås som at klubben ønsker å tilpasse aktivitetstilbudet slik at det passer den enkelte utøver best mulig ut fra forutsetninger, ambisjoner, ønsker og behov. Det betyr at klubben, så langt råd er, ønsker å gi mangeartet og mangfoldig fotballtilbud. Differensiering krever ansvarsfulle og kompetente trenere.

Hospitering

Er en modell der klubben gir enkeltspillere muligheten til å spille/trene på et høyere alderstrinn eller at jenter kan spille /trene med guttelag. Dette er en del av spillerutviklingen i klubben, hvor spillere med gode ferdigheter, holdninger og treningsvilje, får muligheten til å tilegne seg et nytt nivå. I barnefotballen skal det lages avtale mellom trenere, foreldre og spilleren i de tilfellene hvor hospitering brukes.

Hospiteringsregler for klubben utdypes nærmere i kapittelet om hospitering og differensiering.

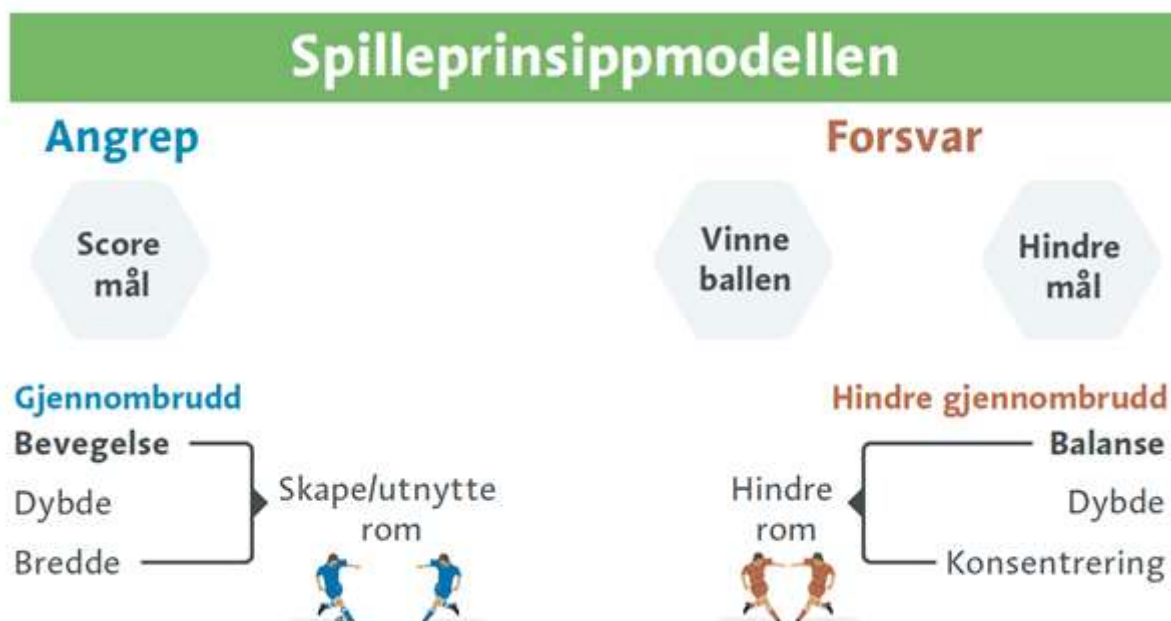
Spilleets idè:

For å vite hvordan vi skal få til mestring i fotball, må vi vite litt om hva som er fotballspillet egenart. Hva er det mest grunnleggende kjennetegnet ved fotball? Hva er selve idéen med spillet? Det er jo dette vi må trene på, og som vi etter hvert håper å mestre bedre og bedre. Enkelt sagt kan vi si at det laget som har ballen er i angrep, og målet for det angripende lag er å lage mål. Laget som ikke har ballen er i forsvar og skal hindre mål mot.

For å kunne gå i angrep må vi ha ballen i laget. Men ballen får vi ikke tak i uten videre. Den må spillerne få tak i (erobre) fra motstanderlaget under spillets gang. Avhengig av situasjonen vil hovedoppgaven til forsvarslaget derfor noen ganger være å vinne ballen. Forsvarslaget kan derfor sies å ha to hovedoppgaver: 1) hindre scoring imot og 2) vinne ballen.



Laget som har ballen, er i prinsippet i angrep, og overordnet for angrepslaget er å score mål. Laget uten ball er i forsvar, og den viktigste oppgaven er å hindre scoring imot. Dette er spillets grunnleggende idé.





Spillestil

Ved å benytte noen enkle grunnprinsipper vil det bli enklere for NIL å holde en rød tråd i det man driver med. Spesielt for nye foreldretrenere vil slike prinsipper være til hjelp. Ofte kan vi se at det jubles for målvakter som dunderer ballen over hele banen. I NIL tror vi ikke på denne måten å spille fotball på. I NIL skal vi legge vekt på ballbesittelse med offensive løp foran ballfører.

Under 10 år:

- Oppfordre til spill bakfra. Det vil si at keeper igangsetter kort, langs bakken, og medspillerne må

skaffe seg rom for å kunne motta ball. Dette må gjennomføres med klokskap basert på kampsituasjonen, men det er viktig å starte med spill bakfra tidlig. (Her er det pressfri sone)

- Tillat forsøk på driblet og pasninger de fleste steder på banen.
- Ros gode forsøk, uavhengig av resultat
- Fokuser på det spillemessige

10-12 år:

- Oppfordre til spill bakfra. Det vil si at keeper igangsetter kort, langs bakken, og medspillerne må skaffe seg rom for å kunne motta ball.
- Unngå oppfordringer til lange klareringer og lange utspill fra målvakt, men tillat variasjon for å unngå å bli forutsigbare.
- Tillat forsøk på driblet og pasninger de fleste steder på banen, men unngå pasninger på tvers i farlige soner.
- Legg vekt på at en god pasning er en like god prestasjon som en god driblet.
- Ros gode forsøk uavhengig av resultat.

13 år og eldre

- Oppfordre til spill bakfra. Det vil si at keeper igangsetter kort, langs bakken, og medspillerne må skaffe seg rom for å kunne motta ball.
- Unngå oppfordringer til lange klareringer og lange utspill fra målvakt, men tillat variasjon for å unngå å bli forutsigbare.
- Tillat forsøk på driblet og pasninger de fleste steder på banen, men unngå pasninger på tvers i farlige soner.
- Fotball er en idrett der fysisk kontakt tillates, tren derfor på riktig og fair bruk av kroppen i flere av spillets faser.
- Legg vekt på at en god pasning er en like god prestasjon som en god driblet.
- Bruk hele banens bredde. Dette kan innøves ved bruk av vinklede pasninger, gjerne i rommet bak motstandernes forsvar.



Barnefotball (6 - 12 år)

Typisk for spillere i aldersgruppa (6-8 år) er at de er fulle av liv. Mange har lopper i blodet, de er ivrige, spørrende og lur på ting. Det kan være vanskelig å sitte stille, og ofte har de problemer med å holde konsentrasjonen lenge om en oppgave. Dette må en ta hensyn til som trener for denne aldersgruppa ved å legge vekt på variert fotballaktivitet som stimulerer «ballfølelse» på ulike måter.

Grovkoordinasjonen – evnen til å bevege seg på ulike måter og i varierende tempo – kan særlig utvikles tidlig i barnefotballen. Mye ballkontakt og stor involvering i spill for hver enkelt er det viktigste. Fotball skal være gøy, og alle skal være involvert. Spillerne i denne alderen er spesielt følsomme for kritikk. Det er viktig å stimulere mestring og selvfølelse ved å gi mye positiv tilbakemelding. De unges naturlige nysgjerrighet bør stimuleres og utnyttes av treneren. Vi ønsker oss kreative fotballspillere og da er det viktig at spillerne får lov til å feile.

Når barna er mellom 9-12 år er forstår de bedre spillsituasjoner. I tillegg utvikles evnen til å finkoordinere bevegelsene. Barnas evne til å kontrollere og styre ballen kan lettere påvirkes, og de er mer mottakelig for spesifikk ferdighetstrening. 9-12 åringer er også mer modne enn 6-8 åringer. De forstår lettere hvordan de kan plassere seg og bevege seg mer hensiktsmessig i forhold til spillet. For å stimulere fotballforståelsen bør de trene og spille kamper i forskjellige posisjoner på banen. Alderen 9-12 år er også gunstig for påvirkning av holdninger.



3'er fotball (6-7 år)

Dette er sannsynligvis første møte med organisert idrett. Det er derfor viktig at det legges vekt på trivsel, lek og aktivitet.

1.6 Hovedfokus det første året

- Skape trygghet og sosialisering for spillerne
- Skape en fast ramme for trening og aktiviteter

1.7 Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen

- Koordinasjonsevnen utvikles
- Stor aktivitetstrang
- Tar verbal instruksjon dårlig, vis øvelsene istedenfor å forklare
- Kort konsentrasjonstid
- Idealer og forbilder er sentralt
- Følsom for kritikk

Dette betyr:

- Faste rutiner
- Unngå kø
- Gjenkjenning viktigere enn variasjon
- Ikke for lange sekvenser
- Vis, ikke snakk
- Læring gjennom aktivitet
- Lær spilllets idé og regler gjennom smålagsspill

Treningen skal inneholde basisferdigheter innenfor tekniske, taktiske og fysiske ferdigheter, og bør være lek- og lystbetont.

1.8 Trening og kamptilbud

Nittedal Fotball anbefaler en trening i uken i tillegg til kamper, treningen skal være dominert av aktivitet med ball og en skal unngå øvelser som blir preget av kø og venting. Treningen skal være lekbetont. Benytt derfor ulike leker, konkurranser samt småbanespill som hovedelementer i treningsøktene. Dette for at hver enkelt spiller skal utvise mange touch med ball slik at de føler mestring. Lik spilletid er en forutsetning. Trenere skal stimulere til ball lek og løkkefotball utenom de faste treningstider.

1.9 Mål for treningen

- Gøy
- Lekbetont
- Stor aktivitet
- Spill i små grupper
- Vektlegge toleranse, samvær og disiplin
- Innføre elementære basisteknikker
- Skape lyst til lek med ball på fritiden



5'er fotball 8-9 år

Her kan man stille strengere krav både til disiplin og holdninger. I slutten av perioden bør en forberede overgangen til 7'er fotball.

1.10 Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen

- Selvkritikk og lærevillighet øker
- Enklere å lede og påvirke
- Tilnærmet lik utvikling hos jenter og gutter
- God utvikling av finmotorikken – ”teknisk gullalder” starter i slutten av perioden
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Kan ta verbal introduksjon
- Opptatt av regler og rettferdighet
- Kreativitet utvikles

Konsekvens:

- Stor aktivitet – ikke kø – små grupper
- ”Læring” gjennom aktiviteten
- Lær reglene gjennom smålagsspill
- Ikke for lange sekvenser
- Vis – ikke snakk, aktiv bruk av ”mesterlæring”
- Omsorg til alle – ros mye

I denne aldersgruppen er spillerne i en relativt rolig vekstperiode. Denne alderen blir ofte nevnt som «motorisk gullalder». Denne perioden starter i 9-årsalderen og strekker seg frem til puberteten. Dette gjør at de er ekstra mottakelige for teknisk trening samt hurtighet. Treningene skal derfor fortsatt ha sterk fokus på basisferdigheter innenfor tekniske, taktiske og fysiske ferdigheter. Med en naturlig videreutvikling.

1.11 Trening og kamptilbud

Likt som de yngste (6-7 år) men gjerne to treninger per uke i tillegg til kamper. Mål for treningen er den samme som for de yngste (6-7 år). Lik spilletid er en forutsetning.

1.12 Organisering

- Sportslig utvalg vil tilrettelegge med øvelser tilpasset alderstrinnet.



7'er fotball 10-11 år

1.13 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

Konsekvens:

- "Læring" gjennom aktiviteten, men klar for verbal veiledning
- Forstår mer av spillets idé, "spille sammen med og mot" vektlegges
- Noen er moden for involvering og medbestemmelse
- Progresjon i lærings- momentene, og introduser nye
- Still enda større krav i trening av delferdigheter
- Introduser nye delferdigheter gjennom mesterlære, veiledning og instruksjon
- Still krav til valg og utførelse – forsterk når spillerne lykkes

1.14 Trening og kamptilbud

Veiledende bør være 2 ganger i uka i tillegg til kamper. I tillegg kommer deltakelse i NIL Fotballs egne eller eksterne cuper.

Det skal tilstrebes at alle spillere får like mye spilletid.

1.15 Mål for opplæringen

- Alle skal ha det gøy
- Tilstrebe et samarbeid med øvrige grupper i NIL
- Skape motivasjon for egentrening på fritid
- Utvikle evner til toleranse, respekt og disiplin
- Utvikle basisteknikker
- Spillerne får mer ansvar – utvikle "kapteinsrollen"

1.16 Organisering

- Øvelser tilrettelegges av sportslig utvalg hvert kvartal i henhold til utviklingsmål. Trenere skal følge disse.

1.17 Fysisk påvirkning

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



1.18 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 både seier og tap
- Respekt
 - for trener, motstandere og dommere
 - lytte til andre
- Disiplin
 - møte opp presis
 - gi beskjed dersom du ikke kan stille til kamp og trening
 - Bidra til å effektivisere treningen



9'er fotball 12 - 13 år

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

Konsekvens:

- "Læring" gjennom aktiviteten, men klar for verbal veiledning
- Forstår mer av spillets idé, "spille sammen med og mot" vektlegges
- Noen er moden for involvering og medbestemmelse
- Progresjon i lærings- momentene, og introduser nye
- Still enda større krav i trening av delferdigheter
- Introduser nye delferdigheter gjennom mesterlære, veiledning og instruksjon
- Still krav til valg og utførelse – forsterk når spillerne lykkes

Trening og kamptilbud

Veiledende bør være min 2 ganger i uka i tillegg til kamper. I tillegg kommer deltakelse i NIL Fotballs egne eller eksterne cuper. Det er viktig å ta vare på alle i treningshverdagen. Alle skal ha mulighet til utvikling og det må derfor gjennomføres differensiering på trening.

12 år

Det skal tilstrebes at alle spillere får like mye spilletid i kamp.

Målsettingen med dette er:

- alle spillerne får spille kamper på eget nivå
- alle spillerne skal oppleve mestring også i kamp
- vi skal lage jevne kamper



Ungdomsfotball (13 – 19 år)

Overgangen fra barnefotball til ungdomsfotball kan være utfordrende både for spillere og trenere. En av de største utfordringene er frafall i denne perioden. Spillerne utvikler seg forskjellig både fysisk og fotballmessig. Resultater blir for mange en viktigere del av spillet, samtidig som andre deltar mer grunnet trivselen og miljøet.

For å ivareta målet om ”flest mulig lengst mulig” samtidig som klubben ønsker å utvikle enkeltspillere til eget seniorlag ønsker NIL et trivsels- og utviklingsfokus for spillerne fremfor resultatfokusering for laget. Alle skal ha betydelig spilletid i kampene de deltar på (gjelder alle lag 13 - 16 år, på juniornivå kan det differensieres mer etter ferdighet.)

Hovedfokuset i NIL skal fortsatt være å utvikle spillere fremfor å utvikle lag!

Respekt, toleranse og likeverd ovenfor med og motspillere er sentrale verdier. Åpenhet i gruppa kan løse en del utfordringer. Ta gjerne ungdommene med på råd.

Vi oppfordrer alle lag til kveldsmat, treningshelger, grilling og andre tiltak som bygger samhold og miljø.

Ungdomsfotball 13 - 14 år

I denne aldersgruppen bør fremdeles hovedfokus være på teknisk trening, men det arbeides i stigende grad med taktisk trening, hvor spillerne lærer å forstå de lagmessige sammenhenger de inngår i. Det kan være stor forskjell på spillere både mentalt og ikke minst fysisk. Det er treneren sin oppgave og ikke tilsidesette spillere med tekniske fordeler i forhold til spillere med fysiske fordeler.

Organisering

Trening:

Spillergruppa skal trene sammen, uansett antall spillere i årskullet. Det skal legges til rette for differensiering ift ferdighet/modning og interesse under treningene.

Kamp:

Alle spillere som tas ut til kamp –bør ha betydelig spilletid i kampene de deltar på. Dette er en anbefaling som i størst mulig grad skal følges i alle kamper. Ift uttak til kamp kan treningsoppmøte legges til grunn.

Dersom det er grunnlag for flere lag innen årskullet bør det vurderes å melde på lag i ulike divisjoner for å tilfredsstille jevnbyrdighetsprinsippet samt å sørge for at flest mulig er i flytsonen. Lagene kan da deles inn etter ferdighet, modning og interesse. Prinsippet som da bør/skal benyttes er 80/20 og 20/80. Dette tilrettelegger for at flere får prøvd seg på ulike nivåer, samt at det sikrer at de fleste spiller mest på sitt eget ferdighetsnivå.

I 9ér kamper (fom 13 år) anbefales det at det tas ut 12 spillere til hver kamp (9 på banen + 3 innbyttere (Helst 1 innbytter for hver lagdel)).

I 11ér kamper (fom 14 år) anbefales det at det tas ut 14-15 spillere til hver kamp (11 på banen + 3 innbyttere (Helst 1 innbytter i hver lagdel))

Er lagets treningsgruppe større enn det anbefalte antallet spillere til kamp – bør det rulleres mellom alle spillerne i laget på hvem som står over og hvem som spiller i hver kamp. Det anbefales også på det sterkeste at man rullerer på hvem starter kampen på banen – og hvem som starter som innbyttere.



Det skal fra dette alderstrinnet meldes på 1. og 2. lag i divisjoner tilpasset lagets nivå. Alle spillere som taes ut til kamp skal ha spilletid, men lik spilletid for alle er ikke lenger en forutsetning.

Mål for opplæringen

- Alle skal ha det gøy
- Tilstrebe et samarbeid med øvrige grupper i NIL
- Skape motivasjon for egentrening på fritid
- Utvikle evner til toleranse, respekt og disiplin
- Utvikle basisteknikker
- Spillerne får mer ansvar – utvikle ”kapteinrollen”

Organisering

- Øvelser tilrettelegges av sportslig utvalg hvert kvartal i henhold til utviklingsmål. Trenere skal følge disse.

Fysisk påvirkning

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

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 både seier og tap
- Respekt
 - for trener, motstandere og dommere
 - lytte til andre
- Disiplin
 - møte opp presis
 - gi beskjed dersom du ikke kan stille til kamp og trening
 - Bidra til å effektivisere treningen



15-16 år gutter/jenter

Intensitet, tøffhet og kvalitet i alle øvelser er viktig for å utvikle spillere på dette trinnet. Holdninger og ansvar for egenutvikling må understrekes. Bevisstheten av taktiske valg bør understrekes.

Det er klubbens og trenerens oppgave og legge til rette for hospitering/mertrening ut ifra spillerens ambisjoner. Det skal snakkes om hvordan man forholder seg til søvn og kosthold i forbindelse med kamp og trening, samt bruk av alkohol og tobakk.

1.19 Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen

- ekstrem vekstperiode
- gutter utvikler større muskulatur enn jentene
- kreativitet i sterk utvikling
- koordinasjonsevnen i fin utvikling
- variabel atferd, pubertet, usikkerhet
- sjenert, tøff utad, aggressiv

1.20 Trening og kamper

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. Ingen spillere skal avskrives i denne perioden, men de som viser gode holdninger, treningsvillighet og talent skal prioriteres, hospitering skal benyttes i dette alderstrinnet

Spillerne skal ha:

- 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 utenlandscuper og eventuelt Norway cup, innendørs cuper og vår /høst cup
- Hvis laget er kvalifisert for NM skal trenerkoordinator, spillerutvikler og trenere plukke ut en tropp som vil være slagkraftig

1.21 Mål for treningen

- alle skal få et 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 tekniske ferdigheter

1.22 Fysisk påvirkning

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

1.23 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. Oppmunter til alternativ innen miljøet (trener, dommer, leder etc..)
- Være oppmerksom på mobbing og rusproblemer. Vis et klart standpunkt – konsekvenser er nødvendig.



11'er fotball aldersgruppen 17-19 år junior

Her skal vi forberede spillerne til seniorfotball (A-lag, rekrutt lag eller andre lag). Legge til rette for at spillerne skal få trene på det sportslige nivå de tilhører. Det må legges vekt på hurtighet med og uten ball (individuell og som lag), tøffhet og detaljtrening. Ta vare på talenter, både fotballtalenter og ledertalenter

1.24 Noen karakteristiske for aldersgruppen

- sterke sosiale behov, men mer selvstendige
- økt frafall, andre interesser overtar
- behov for tilretteleggelse for skolegang/studier
- forskjellene på hvem som vil mest øker
- variable holdninger
- mer bevisste utøvere – noen tar større ansvar
- økt kroppsfiksering

1.25 Mål for treningen

- alle skal få et seriøst tilbud om trening og kamper, differensiert treningsgrupper!
- utvikle enkeltspillere mot et høyere nivå – junior elite / seniorlag i høyere divisjoner
- opptatt av spillestil og rolleferdigheter
- videreutvikle taktisk og tekniske ferdigheter samt kreativitet
- spillere testes på styrke, hurtighet og utholdenhet

1.26 Treninger og kamper

På sikt ser for oss to treningsgrupper en elite og en basis, men at det de første årene etableres ett lag i 1 divisjon junior som kan utvikle seg frem mot ett elitenivå.

- Trening /kamp 4-5 ganger i uka
- Treningstilbud 2-3 ganger i uka oktober – desember, eventuelt innetrening januar – mars
- Tilpasning mot kretsaktiviteter for de beste
- Fast hospitering hos A laget
- Hvis laget er kvalifisert for NM skal trenerkoordinator, spillerutvikler og trenere plukke ut en tropp som vil være slagkraftig

1.27 Råd til gjennomføring

- Øvelser tilrettelegges av sportslig utvalg hvert kvartal i henhold til utviklingsmål. Trenere skal følge disse.



Avdeling seniorlag

Seniorlaget skal ha en ramme med en hovedtrener, en hjelpetrener og en lagleder, trenerne skal være tilstede på junior og guttefotball for å sondere spillere som skal være med å hospitere på a-laget.

1.28 Seniorlag herrer

Det viktigste vil være å få etablert et seniorlag på ett nivå som også kan være attraktivt for våre yngre spillere å strekke seg etter, spesielt junior. Dette gjelder så vel sportslig som organisatorisk fremgang

Seniorlaget skal bestrebe seg på å etablere ett lag i 4 divisjon i løpet av 2017 samt skape en bedre ramme rundt egne hjemmekamper og utvikle et seniorlag som folk har lyst til å komme for å se spille.

- etablere seg i 4. divisjon i løpet av sportsplanens periode
- være forbilder og skape større nærhet mellom A laget og resten av NIL fotball
- bruke yngre spillere/hospitering som en del av utviklingen av disse spillerne

Alle spillere skal ha kontrakter som utløper til ulike tider. Varighet bør være 1-2 år. Sportslig leder sammen med hovedtrener har ansvaret for dette.

1.29 Seniorlag damer

Nittedal fotball ønsker at det etableres et seniorlag i perioden, ved manglende spillere så ønskes det å etablere Nittedal Jentefotball med de øvrige lag i området. Dette for og fortsatt utvikle jentefotballen som har vært en suksess i Nittedal fotball.

1.30 Oldboys/Oldgirls

Det forsøkes til enhver tid å opprettholdes et tilbud til våre "oldboys". Disse har også en rolle som mentorer for de yngre og på en positiv måte støtte ungdomsfotballen med erfaring og innsikt.



Overgang fra 5er til 7er, 7er til 9er til 11er fotball

Å bytte spilleform er alltid en utfordring, om det er fra 5 til 7, 7 til 9 eller fra 9 til 11er.

Gode tips

- Kartlegg spillergruppen med tanke på antall lag i ny formasjon og kartlegg trener og støtteapparat for øvrig
- Gjennomfør 2-3 interne kamper i ny formasjon, evt mot et lag som er ett år eldre for god trening

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.

1.31 Følgende anbefales ved overgang til 11er fotball

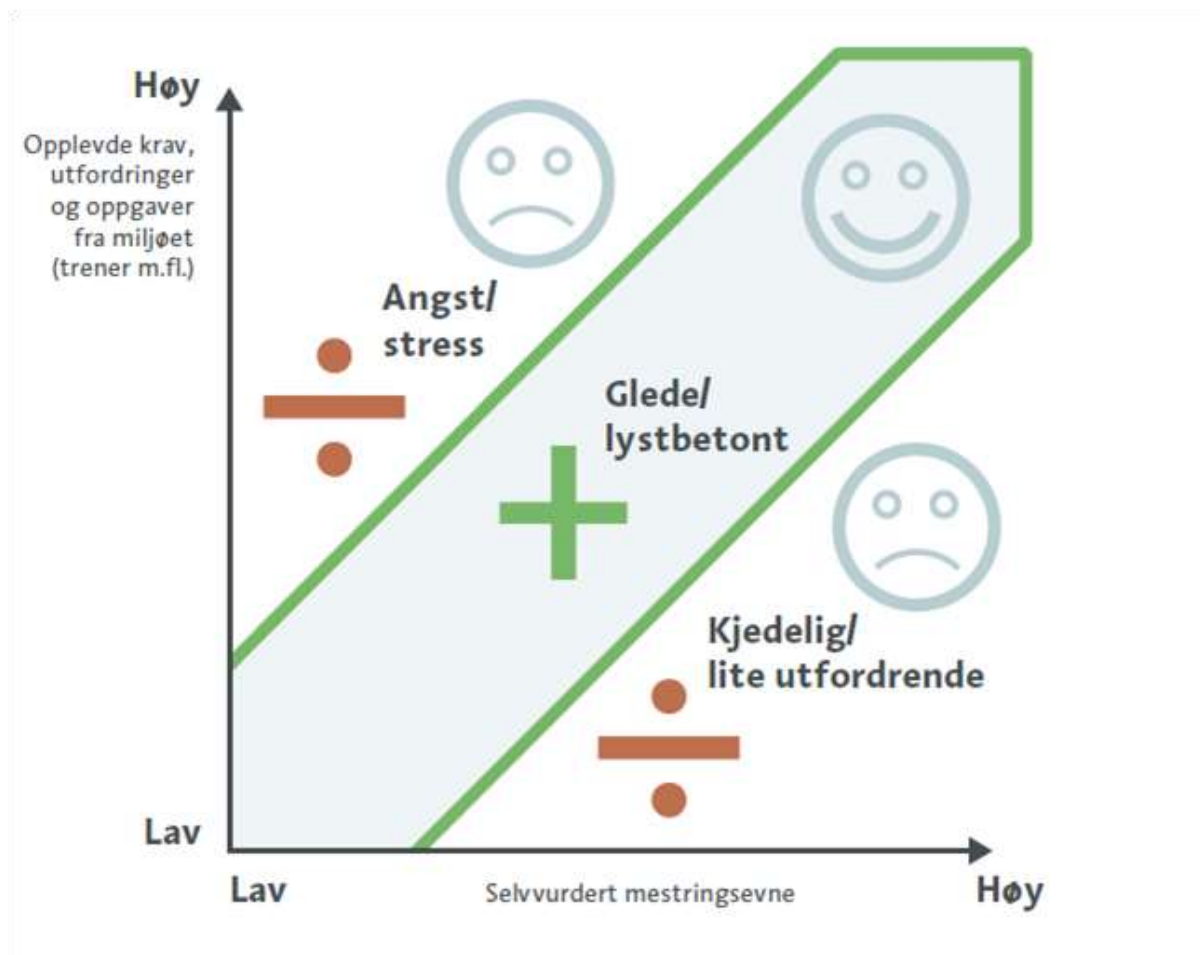
- Kartlegg spillergruppen før siste 9'er sesong avsluttes (tidlig høst)
- Kartlegg trener og støtteapparat for øvrig
- Kontakt andre lag i samme årgang for samarbeid på tvers (ved behov)
- Gjennomfør 2-3 interne kamper med 11'er lag på høsten
- Antall spillere per treningsgruppe bør ikke være mindre enn 16 spillere
- Treningsgrupper skal ikke organiseres etter ferdighet før etter første 11'er sesong (14 år)
- De med best holdninger, størst utvikling og mest treningsvillighet skal spille mest.
- Ekstratilbud til de som vil mest med fotballen, i form av hospitering, spillerutviklingsgrupper og oppfølging av spillerutvikler.

(Spillere i treningsgruppe eller involvert i aktiviteter knyttet til spillerutvikling skal ha kontrakter)



Hospitering og differensiering

I Nittedal ønsker vi at trening og kamper i størst mulig grad skal tilpasses til den enkeltes spiller nivå. Å tilpasse trening og kamp til den enkeltes nivå er differensiering. Dette oppsummeres godt i flytsonemodellen



På et lag mestrer barna fotball i forskjellig grad. I barnefotballen er det umulig å vite hvem som senere tar store ferdighetsmessig steg. Men å tilpasse treningen er et avgjørende grep for å sørge for trivsel og utvikling i laget.

Differensiering er noe mange synes er vanskelig, og det blandes ofte med “topping av lag”. Differensiering er IKKE det samme som “topping”. Differensiering handler om å tilpasse tilbud til ferdigheter. NFF definerer optimal differensiering ved at man spiller $\frac{1}{3}$ mot spillere som er mer øvet, $\frac{1}{3}$ mot spillere som er på samme nivå og $\frac{1}{3}$ mot spillere som er mindre øvet.



Følgende tekst er hentet fra NFF:

Differensiering er å legge til rette i forhold til ønsker, modning og forutsetninger innenfor den gruppa du er trener for.

Differensiering handler også om å drive positiv forskjellsbehandling. Hvorfor?

Å behandle alle spillere likt, utsette dem for nøyaktig de samme utfordringene, for den nøyaktig samme aktiviteten, krever at de lærer på samme måte og med samme hastighet. Sånn er det ikke. Vi skal differensiere påvirkninga på feltet. For trivsel, mestring og utvikling.

Her kommer den viktige presisjonen – som noen bevisst hopper over:

Faste løsninger på differensiering, det vil si å ha faste grupper i trening og kamp – over tid - er det samme som å drive en seleksjonspraksis. Det ønsker vi ikke i barnefotballen.

I fem år har vi i barnefotballen flagget differensiering som et særs viktig organisatorisk, pedagogisk og fotballfaglig verktøy i barnefotballen. "Differensieringsgrepet" på trening og i kamp skal gi gode forutsetninger for at alle på laget skal få de rette utfordringer som vil gi mestring, trivsel og utvikling.

I barnefotballen skal vi utfordre spillerne ulikt, men guttene eller jentene skal – samtidig være – sammen.

For å feie all tvil vekk: kommer her ei liste hva differensiering ikke er:

- *Det er å dele treningsgruppa i to eller tre nivå og la de trene på ulike steder eller på ulike tidspunkt.*
- *Det er å dele treningsgruppa i to eller tre nivå og la de forbli delt i hele økta*
- *Det er å dele treningsgruppa i to eller tre nivå og la de forbli delt hele året*
- *Det å dele treningsgruppa i to eller tre nivå og kjøre treninger som eksklusivt for noen av nivåene*
- *Det er å dele treningsgruppa i to eller tre nivå å la de spille i ulike serier med vanntette skott imellom*
- *Det er å dele treningsgruppa i to eller tre og dra på turneringer eller treningsleirer som ekskluderer noen.*

I barnefotballen kan det skille fire år fysiologisk, mentalt eller sosialt hos åtteåringer. Men det utlignes fort – gjennom naturlig modning, tilrettelagt aktivitet og jevnt fordelt oppmerksomhet.

Men forskjellene utlignes ikke – om unga ikke blir sett, får et dårligere tilbud eller slutter.

Kilde: <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/verdier-og-virkemidler/2016/hva-differensiering-er-og-ikke-er/>

Om man ønsker å lese mer om temaet: <https://www.fotball.no/globalassets/barn-og-ungdom/verdier-og-virkemidler/barnefotball.pdf>

1.32 Når kan man starte med differensiering

Differensiering i trening BØR man gjøre helt fra barna starter med fotball, med de retningslinjer som er gitt over.



Differensiering i kamp stiller seg annerledes enn på trening. Når vi skal differensiere må vi klare å ha to tanker i hodet samtidig. Vi skal klare å holde på det sosiale i laget, samtidig som vi skal gi et differensiert tilbud i kamp.

Nittedal IL har besluttet av man kan differensiere i kamp fra man er 10 år, altså fra man starter å spille 7er fotball i serien.

Hvordan gjennomføre differensiering på en god måte:

Dette gjøres ved å:

- melde på lag på ulike nivåer i seriespillet
- laguttak gjøres til hver enkelt kamp og for 3-4 uker av gangen slik at spillere/foresatte tidlig får oversikt over hvilke kamper spilleren skal spille
- denne modellen må presenteres for foresatte i forkant av sesongstart. Det ideelle er å gjøre dette ved avslutning av sesongen før.
- spillerne skal informeres om at vi ikke har faste lag, men at vi tilstreber å ta ut spillere slik at vi lager jevne gode kamper. Alle kommer til å spille med alle.

Målsettingen med dette er:

- alle spillerne får spille kamper på eget nivå
- alle spillerne skal oppleve mestring også i kamp
- vi skal lage jevne kamper
- Alle får spille like mye

1.33 Hospitering og oppflytting

Trenere i NIL skal ha fokus på å gi alle spillere riktige utfordringer. De spillerne som har kommet lengst kan gis et sportslig tilbud utover det ordinære tilbudet i egen treningsgruppe/årsklasse (hospitering).

Hospiteringen kan skje ved at spilleren (hospitanten) gis tilbud om trening i treningsgruppe over egen årsklasse for en avtalt periode. ^[1]_{SEP}

Kriterier for hospitering:

- Ferdigheter
- Treningsiver
- Holdninger
- Modenhet

Retningslinjer for hospitering/mertrening

Spilleren tilhører sitt eget årstrinn, trener og spiller kamper der, men deltar på treninger på ett høyere nivå. Når spilleren hospiterer i kamp, deltar de på lik linje med de øvrige spillerne på laget. Jenter kan også trene med gutter. I tilfelle treningene kolliderer med eget lags kamp, prioriteres eget lag foran hospitering.

Treneren på eget årskull og trener på nivå over, sammen med spillerutvikler, bestemmer hvem og hvor mye, IKKE foreldre.

Tilbud om hospitering/mertrening er frivillig. Spiller og foreldre informeres.

Gjelder denne hospitering/mertrening flere spillere på samme alder/nivå, bør/kan det deles opp i grupper. Ved tilfeller hvor permanent oppflytting er aktuelt så skal spillerutvikler og sportssjef avgjøre



dette. Dersom trener og/eller foreldre har noen spørsmål, eller noe er uklart, så kan sportssjef kontaktes.

Hospitering i treninger kan gjennomføres fra spillerne er 10 år, og skal skje I TILLEGG til vanlige treninger med laget.

Følgende tekst er hentet fra NFF

Hospitering Hospitering er et eksempel på differensiering der spillere i perioder får trene og spille på lag på høyere årstrinn, i tillegg til sitt opprinnelige lag. Å sette en aldersgrense for hospitering er vanskelig. I noen klubber må spillerne bidra oppover for at det skal bli nok spillere til å stille lag på trinnet(ene) over. I andre klubber er det rett og slett naturlig at alle spillerne får lov til å være med på den aktiviteten som er på banen, samme hvor unge eller gamle de er!

Flytsonesprinsippet, og hvor moden spilleren, miljøet og foreldrene er for «å tåle hospiteringen», er avgjørende når spillere får lov til å prøve seg på høyere nivåer. På generelt grunnlag anbefaler vi ikke hospitering før barna er 10 år.

Gode hospiteringsordninger er et viktig virkemiddel for læring generelt og mesterlæring spesielt. Det kan imidlertid være en kime til konflikt, der spillerne – unødvendig – kommer i konflikt med sitt alderslag, og det kan skape konflikt mellom trenere. Hospiteringsordninger bør håndteres av klubben – gjennom en «uhildet» trenerkoordinator eller spillerutvikler. Igjen er samarbeid, planlegging på forhånd og god kommunikasjon avgjørende.

Skal spillerne trives når de trener sammen med et eldre årstrinn, er flytsonemodellen på og utenfor banen avgjørende. At spilleren gjenkjenner fotballfaglige temaer, er viktig for å skape trygghet på treningsfeltet. Så presses spilleren i rom og tid blant spillere som har kommet lenger. Spilleren blir utfordret. Vellykkede hospiteringsordninger krever fotballfaglig samkjøring mellom årstrinn.

Kilde: <https://www.fotball.no/globalassets/klubb-og-leder/kvalitetsklubb/niva1/hospitering.pdf>

Oppflytting

Oppflytting er at spiller løftes opp fra sitt eget årskull. Dette har store sosiale konsekvenser og skjer sjeldent. Oppflytting skjer dersom vi over tid ser at spilleren presterer på et naturlig høyere nivå. Oppflytting skal initieres av treneren til den spilleren det gjelder, og skal godkjennes av trener til det laget spilleren evt skal flyttes til OG av sportslig leder i klubben.

1.34 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.
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

For yngre lag med få spillere kan fast samarbeid vurderes ved behov.

1.35 Dommere og dommerkurs

Det er viktig at det til enhver tid er oppdaterte dommerlister



Vi skal i perioden øke tilbud og muligheter for dommere. Dette initiativet vil også være i nært samarbeid med de andre klubbene i bygda. Det er viktig at vi har en oppdatert ”pool” av dommere og at det søkes å skapes ett faglig og sosialt miljø blant dommerne i bygda.

1.36 Spillerutvikling

Nil ønsker å kunne gi et tilbud til spillerutvikling internt i klubben for de som er ivrige. Det er opp til Sportslig utvalg å etablere spillerutviklingstilbud. De som deltar på spillerutvikling er de som viser at de har et ønske om å bli bedre og som gjennom innsats viser at de er klar for ekstra utvikling.

Noen viktige kriterier for å bli vurdert til spillerutvikling er:

En forutsetning for å bli god er mye trening. Vi leter derfor etter spillere som har trent og trener mye. Spillere som øver på egenhånd med ball, kjører styrkeøvelser etter fellestreninga osv.

Like viktig som antall treningstimer, er tilstedeværelse i den enkelte økta. Vi leter etter spillere som lever seg inn i aktiviteten og som gir alt for å vinne sine «kamper i kampen».

Skal man ha utvikling, så må man i dag prøve på det man ikke klarte i går. Vi leter etter, og ønsker å legge til rette for, spillere som går ut av komfortsonen. Spillere som forsøker å dra av lagets beste forsvarsspiller, som tar det ekstra draget, som bruker venstra, selv om høyre er bedre, osv.

Per i dag arbeider NIL med å bruke hospitering som en aktiv del i spillerutviklingen.



Nominering til sone- og kretslag i NFF Akershus

Spiller som i det året de fyller 12 år, har ferdigheter, holdninger, treningsiver og modenhet, kan nomineres til sonetrening i regi av NFF Akershus. De samme kravene stilles altså som for om de skal eller har hospitert. Spillerne som nomineres, nomineres i forhold til de enhver tid gjeldende kriterier gitt av NFF Akershus. Yngre spillere kan i spesielle tilfeller nomineres, men kun etter avtale med kretsens spillerutvikler. Alle nominerte skal være blant de absolutt beste på sine lag, og utmerke seg i kamp mot andre lag. Trenerne for de aktuelle lagene skal etter anmodning fra Sportslig utvalg, sende sine prioriterte kandidater til spillerutvikler. Spillerutvikler vil først kvalitetssikre nomineringen og anbefale nominering av spillere til sone overfor Sportslig utvalg. Trenere kan IKKE selv avtale sone- eller eventuelt kretslagsspill med kretsen, dette skal gjøres av Sportslig utvalg. Avtaler utenom Sportslig utvalg vil med dette være ugyldige.

Cuper og turneringer

Klubben skal følge Norges Fotballforbunds reisebestemmelser. Les mer om reisebestemmelsene her. (Hyperlink til NFFs side om reisebestemmelser). Deltakelse i cuper og turneringer skal være en viktig del av lagenes aktiviteter. Dette skal styrke miljøet og samholdet samtidig som det skal være stimulerende og sportslig utviklende.

Ved valg av turnering bør følgende momenter vektlegges:

- Antall kamper
- Informasjon ved påmelding og oppfølging før og undervegs
- Nye motstandere i forhold til det ordinære seriesystemet
- Tidsintervall mellom kamper
- Grad av jevnbyrdighet i turneringen
- Banekvalitet
- Evt. overnattingsmuligheter og fasiliteter
- Aktiviteter utenom det sportslige
- Kostnad i forhold til tilbud. Klubben kan gi anbefalinger om hvilke turneringer de respektive lagene bør prioritere/delta i.

Alle påmeldinger til cuper og konkurranser skal gjøres gjennom og godkjennes av klubben.

Alle lag i barnefotballen oppfordres til å delta i én turnering pr. sesong hos klubber i nærområdet.

Spillere i aldersgruppen 10 år og yngre bør i hovedsak delta i kamper/turneringer i lokalmiljøet (avstand inntil 1 times reise en vei).

Aldersgruppen 11-12 år Spillere i aldersgruppen 11-12 år bør i all hovedsak delta i kamper/turneringer innen kretsen og nabokretsen.

Spesielt for ungdomsfotballen: Som et sosialt verktøy anbefales det at cuper og turneringer samordnes slik at jenter og gutter på samme alder kan delta i samme turnering.



Spillersamtale

I ungdomsfotballen gjennomfører trener spillersamtale med alle spillere minimum to ganger pr sesong. Denne samtalen skal inneholde

Trivsel – utvikling – holdninger – mål

Spillersamtalene foregår med spiller alene (foreldre om ønskelig) og trener/leder/ spillerutvikler

Følgende punkter kan inngå i en spillersamtale:

Trening:

Hva synes du om treningene og innholdet på disse?

Hva synes du er mest gøy på trening?

Hva synes du er minst gøy på trening?

Treningsoppmøte. Er du fornøyd med treningsoppmøte?

Hva kan du bidra med for at treningene kan bli enda bedre?

Personlig utvikling

Hvilken posisjon ønsker du helst å spille?

Hvilke ferdigheter mener du at er viktig at du forbedrer for å bli en bedre fotballspiller og hvordan kan du bidra til å oppnå dette?

Hvilke ferdigheter mener du er din styrke på fotballbanen?

Hva mener du laget må bli bedre på?

Hvilke målsetning(er) har du for denne sesongen?

Hvilke mål har du for de neste 3 år?

Sosialt

Hva opplever du som positivt i laget?

Hva opplever du som negativt i laget?

Hva kan du bidra med så det er gøy å spille på dette laget?

Skader/sykdommer vi må ta hensyn til?

Ferie/fritid/skole aktiviteter vi må ta hensyn til?