

Sportsplan for Nittedal fotball

Overordnet for klubben

Visjon:

Et helt liv med treningslyst.

Verdier:

Vi er den gode NABOEN – som er INKLUDERENDE, LEKEN, ENGASJERT og RAUS.

Verdiene skal hjelpe Nittedal IL til:

- å skape et godt klubbmiljø, der vi tar godt vare på hverandre
- å skape gode holdninger, som fører til et godt treningsklima å være en klubb som er kjent for godt samarbeid og god oppførsel
- å fremstå slik klubben ønsker i alle sammenhenger
- å bli tydelige, få frem det som skiller oss fra andre, og klargjøre vår spesielle identitet

I tillegg tar vi med våre 4 hjørneflagg:

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
- i er den gode NABOEN – som er INKLUDERENDE, LEKEN, ENGASJERT og RAUS.

Målsetting:

Sportslig målsetting neste periode.

- Stille lag i alle årskull.
- Etablere et G19 lag i første divisjon og et J17 lag i Innerkrets.
- Hvert år være deltagende med spiller i kretsaktivitet.

Målsetting anlegg:

- Ferdigstille og videreutvikle gode garderobes og møteplasser for spillere og engasjerte personer i klubben
- Utvikle fotballanlegget for å sikre nok kvalitetstreninger og kamper både sommer og vinter

For å nå disse målsettingen skal klubben:

- Fokuserer på langsiktige løsninger og sportslig utvikling.
- Videreutvikle og systematisere NIL-akademiet
- Etablere og systematisere keeperkompetansen i klubben
- Jobbe for å rekruttere flere kompetente trenere i og utenfor klubben.
- Utvikle en spillefilosofi og en spillemodel som skal forankres i klubben, og som skal gi NIL-spilleren en skolegang med tydelige mål og prinsipper for hva som skal læres i de ulike fasene av fotballspillet.

Prinsipper

Differensiering

Med differensiering mener vi å legge til rette i forhold til spillerens ønsker, motivasjon og ferdighetsmessig ståsted. Vi er opptatt av å tilpasse treningstilbudet i størst mulig grad etter enkeltspillernes forutsetning, lyst, ønsker og behov. Hovedprinsippet er at spillerne gis tilbud om fotballaktivitet i den aldersklassen de hører hjemme. Denne tilhørigheten er den primære og differensiering av tilbudet bør skje innenfor denne rammen. Se mer om Differensiering i fagplanen for årskullet

Jevnbyrdighetsprinsippet

Innebærer at man etterstreber jevnbyrdighet både i trening og kamp, for på den måten skape spenning, glede og engasjement. Det anbefales å dele inn lag på trening og i kamp slik at det blir "jevnt" og slik at alle får utfordringer de mestrer. Ingen lag er tjent med å vinne 15-0 eller å tape 0-15! Her kan ledere/trenere vise smidighet. Se mer om Jevnbyrdighet i fagplanen for årskullet

Hospitering

Hospitering er et eksempel på differensiering, der spillere i perioder får trene og spille med lag på høyere års trinn. Det er muligheter for ulike typer for hospitering i NIL. Se mer om hospitering i fagplanen for årskullet

All hospitering skal godkjennes av sportslig ledelse.

Årsklasse 6-7 år

Mål

Gi så mange barn som mulig et godt fotballtilbud, gode fotballopplevelser og gode holdninger.

Organisering

Roller

- Lagleder
- Hovedtrener
- Trener
- Dugnadsansvarlig
- Kampvert(rullerende)

Kompetansekrav

Hovedtrener: Grasrottrener delkurs 1

Trenere: Anbefaler [grasrottrener delkurs 1](#)

Trener må ha gyldig politiattest og gjennomført trenerattesten.

Kamp

Laginndeling

Årsklassen spiller formasjon 1-1-1

Legge til rette for best mulig utvikling for den enkelte spiller og samtidig ivareta målet om flest mulig, lengst mulig.

jevnbyrdige lag - menes at laget er sammensatt av spillere med ulikt ferdighetsnivå.

Vi ønsker mest mulig jevnbyrdige kamper for å fremme en best mulig balanse mellom mestring og utfordringer for alle

Lagspåmelding

For aldersklassene 6-7 år spiller vi treerfotball. Spillformene styres av [Breddereglementet](#).

Spilletid

I barnefotballen skal alle spillere spille tilnærmet like mye.

Turnering

Uten sluttspill og rangering.

Alle som deltar skal ha lik premiering, dersom premiering

Barn kan delta i lokale konkurranser

Fra det året de fyller 6 år og først og fremst i egen klubb. NFF har definert at lokalt er inntil en times reise en vei, i Norge. Turneringsdeltagelse må oppfylle kravene til [idrettens barnerettigheter og bestemmelser](#).

Trening

Treningene skal følge treningsmatrisen for årsklassene, og ha god struktur.

Vi skal legge opp til 1-2 treninger i uken for årsklassen, og mulighet for en ekstratrening til de som ønsker.

Differensiering

Ulik påvirkning gjennom forskjellige øvelser, læringsmomenter og krav til utførelse

Vurder betingelser(touch), banestørrelse/form, antall spillere osv.) for utfordring og mestring for alle.

Hospitering

Ingen hospitering i årsklassen

Ekstratilbud

Årsklasse 8-9 år

Mål

Gi så mange barn som mulig et godt fotballtilbud, gode fotballopplevelser og gode holdninger.

Organisering

Roller

- Lagleder
- Hovedtrener
- Trener
- Dugnadsansvarlig
- Kampvert(rullerende)

Kompetansekrav

Hovedtrener: Grasrottrener delkurs 1

Trenere: Anbefaler [grasrottrener delkurs 1](#)

Trener må ha gyldig politiattest og gjennomført trenerattesten.

Kamp

Laginndeling

Årsklassen spiller formasjon 1-1-2-1

Legge til rette for best mulig utvikling for den enkelte spiller og samtidig ivareta målet om flest mulig, lengst mulig.

jevnbrydige lag - menes at laget er sammensatt av spillere med ulikt ferdighetsnivå.

Vi ønsker mest mulig jevnbyrdige kamper for å fremme en best mulig balanse mellom mestring og utfordringer for alle

Lagspåmelding

For aldersklassene 8-9 år spiller vi femmerfotball. Spillformene styres av [Breddereglementet](#).

Spilletid

I barnefotballen skal alle spillere spille tilnærmet like mye.

Turnering

Uten sluttspill og rangering.

Alle som deltar skal ha lik premiering, dersom premiering

Barn kan delta i lokale konkurranser

Fra det året de fyller 6 år og først og fremst i egen klubb. NFF har definert at lokalt er inntil en times reise en vei, i Norge. Turneringsdeltagelse må oppfylle kravene til [idrettens barnerettigheter og bestemmelser](#).

Trening

Treningene skal følge treningsmatrisen for årsklassene, og ha god struktur.

Vi skal legge opp til 2 treninger i uken for årsklassen, og mulighet for en ekstratrening til de som ønsker.

Differensiering

Ulik påvirkning gjennom forskjellige øvelser, læringsmomenter og krav til utførelse

Vurder betingelser(touch), banestørrelse/form, antall spillere osv.) for utfordring og mestring for alle. Kan dele inn i grupper etter ferdighetsnivå i deler av økta.

Hospitering

Ingen hospitering i årsklassen

Ekstratilbud

Tine fotballskole

Årsklasse 10-11 år

Mål

Gi så mange barn som mulig et godt fotballtilbud, gode fotballopplevelser og gode holdninger.

Organisering

Roller

- Lagleder
- Hovedtrener
- Trener
- Dugnadsansvarlig
- Kampvert(rullerende)

Kompetansekrav

Hovedtrener: Grasrottrener delkurs 1

Trenere: Anbefaler [grasrottrener delkurs 1](#)

Trener må ha gyldig politiattest og gjennomført trenerattesten.

Kamp

Laginndeling

Årsklassen spiller formasjon 1-2-3-1

Legge til rette for best mulig utvikling for den enkelte spiller og samtidig ivareta målet om flest mulig, lengst mulig. Jevnbyrdige lag – menes at laget er sammensatt av spillere med ulikt ferdighetsnivå. Vi ønsker mest mulig jevnbyrdige kamper for å fremme en best mulig balanse mellom mestring og utfordring for alle.

Lagspåmelding

For aldersklassene 10-11 år spiller vi syverfotball. Spillformene styres av [Breddereglementet](#).

Spilletid

I barnefotballen skal alle spillere spille tilnærmet like mye.

Turnering

Uten sluttspill og rangering.

Alle som deltar skal ha lik premiering, dersom premiering

Barn kan delta i lokale konkurranser

Fra det året de fyller 6 år og først og fremst i egen klubb. NFF har definert at lokalt er inntil en times reise en vei, i Norge. Turneringsdeltagelse må oppfylle kravene til [idrettens barnerettigheter og bestemmelser](#).

Trening

Treningene skal følge treningsmatrisen for årsklassene, og ha god struktur.

Vi skal legge opp til 2-3 treninger i uken for årsklassen, og mulighet for en ekstratrening til de som ønsker.

Differensiering

Ulik påvirkning gjennom forskjellige øvelser, læringsmomenter og krav til utførelse

Vurder betingelser(touch), banestørrelse/form, antall spillere osv.) for utfordring og mestring for alle. Kan dele inn i grupper etter ferdighetsnivå, i deler av økta.

Hospitering

Ingen hospitering i årsklassen

Ekstratilbud

Jr.-akademiet og Tine fotballskole

Årsklasse 12-13 år

Mål

Gjøre spillerne klare for ungdomsfotballen og gi alle et tilbud, uansett ambisjonsnivå.

Organisering

Roller

- Lagleder
- Hovedtrener
- Trener
- Dugnadsansvarlig
- Kampvert(rullerende)

Kompetansekrav

Hovedtrener: Grasrottrener delkurs 1

Trener: Anbefaler [grasrottrener delkurs 1](#)

Trener må ha gyldig politiattest og gjennomført trenerattesten.

Kamp

Laginndeling

Årsklassen spiller formasjon 1-3-2-3

Legge til rette for best mulig utvikling for den enkelte spiller og samtidig ivareta målet om flest mulig, lengst mulig. Jevnbyrdige lag – menes at laget er sammensatt av spillere med ulikt ferdighetsnivå. Vi ønsker mest mulig jevnbyrdige kamper for å fremme en best mulig balanse mellom mestring og utfordring for alle.

Lagspåmelding

For aldersklassene 12-13 år spiller vi nierfotball. Spillformene styres av [Breddereglementet](#).

Spilletid

I barnefotballen skal alle spillere spille tilnærmet like mye.

Turnering

12 kan barn delta i åpne konkurranser og idretts arrangementer i Norge, Norden og Barentsregionen.

13 år er det ingen restriksjoner på reisebestemmelser og det vil være sluttspill og rangeringer.

Trening

Treningene skal følge treningsmatrisen for årsklassene, og ha god struktur.

Vi skal legge opp til minimum 3 treninger i uken for årsklassen, og mulighet for en ekstratrening til de som ønsker.

Differensiering

Ulik påvirkning gjennom forskjellige øvelser, læringsmomenter og krav til utførelse

Vurder betingelser(touch), banestørrelse/form, antall spillere osv.) for utfordring og mestring for alle. Kan dele inn i grupper etter ferdighetsnivå, i deler av økta, og i treningsgrupper etter niva eller treningsiver, hvis formålstjenlig.

Hospitering

Kan hospitere på tvers av kjønn, i kamp, på tvers i klubb og aldersklasse. All hospitering skal godkjennes av Ungdoms og treneransvarlig.

Ekstratilbud

NIL-akademiet

Årsklasse 14 – 19 år

Mål

Utvikle fotballspillere, skape gode holdninger og gi ungdom i Nittedal et inkluderende og godt sportslig opplegg.

Organisering

Roller

- Lagleder
- Hovedtrener
- Trener
- Dugnadsansvarlig
- Kampvert(rullerende)

Kompetansekrav

Hovedtrener: minimum C-lisens

Trenere: minimum [grasrottrener delkurs 1](#)

Trener må ha gyldig politiattest og signert trenerkontrakt.

Kamp

Laginndeling

Årsklassen spiller formasjon 1-4-3-3

Legge til rette for best mulig utvikling for den enkelte spiller og samtidig ivareta målet om flest mulig, lengst mulig.

G16 består av spillere 15 og 16 år.

J17 består av spillere 16 og 17 år.

Lagspåmelding

For aldersklassene 14 år og eldre spiller vi elleverfotball. Spillformene styres av [Breddereglementet](#).

Spilletid

Anbefaler at alle som møter til kamp får minst en omgang.

Turnering

Ingen restriksjoner på reisebestemmelser og det vil være sluttspill og rangeringer.

Trening

Treningene skal følge treningsmatrisen for årsklassene, og ha god struktur.

Vi skal legge opp til minimum 3 treninger i uken for årsklassen, og mulighet for en ekstratrening til de som ønsker.

Differensiering

Ulik påvirkning gjennom forskjellige øvelser, læringsmomenter og krav til utførelse

Vurder betingelser(touch), banestørrelse/form, antall spillere osv.) for utfordring og mestring for alle. Kan dele inn i grupper etter ferdighetsnivå, i deler av økta, og i treningsgrupper etter nivå eller treningsiver, hvis formålstjenlig.

Hospitering

Kan hospitere på tvers av kjønn, i kamp, på tvers i klubb og aldersklasse. All hospitering skal godkjennes av Ungdoms og treneransvarlig.

Spillemodell

Spillemodell er forstått som den ønskelige adferden for hvordan Nittedal spiller fotball, og prinsipper for hvordan vi får det til. Dette spillet er i denne planen brutt ned og tilpasset spillformene 9er, 7er, 5er og 3er.

Nittedal fotball skal spille angrepsorientert fotball, med kontroll, og mange samtidige bevegelser som åpner opp ulike rom hos motstander. De defensive kravene vil bli tydelig i forhold til å opprettholde en god balanse i laget og rask gjenvinning ved balltap. Kravet til 1F (1.forsvarer) vil ha et betydelig fokus i det defensive utviklende arbeidet, og må jobbes aktivt med for å opprettholde vårt ønske om et tydelig angrepsfokus.

I Nittedal er vi svært opptatt av samhandling, samhandlingsmønster og tydelige roller. våre spillere skal aktivt gå inn for å bruke sine medspillere for å lykkes med det kollektive målet. Ved å aktivt søke/gjøre det så vil ikke bare det kollektive lykkes, men enkeltspilleren også. Eksempel er å løpe opp en feil pasning. Da hjelper man aktivt med å gjøre medspillerne sine god.

Vi øver et ferdig spill definert av:

- Frispilling bakfra, der numerisk og/-eller posisjonelt overtak søkes hele veien til totalt gjennombrudd, men hvor direkte bakrom også må brukes som variasjon.
- Offensiv variasjon skal brukes som redskap for å være uforutsigbar, slik at gode nok og nødvendige romforhold oppstår i motspillet.
- Ved rettvendte midtbanespillere skal det komme tidlige og tydelige bevegelser i bestemte rom mellom, bak og i ledd.
- I «boksen» skal vi være først på ball og kliniske i situasjoner som oppstår eller skapes.
- Ved balltap skal vi ha en eksplosiv omstilling for å sette press på ballfører og gjenskape balanse bak ballen.
- Vi skal komme seirende ut av flest «null tilstander/omstillingssituasjoner» enn motstander.
- Vi skal være dyktige i 1v1 situasjoner, offensivt og defensivt.

Keeperrollen skal tidlig oppfattes som en dirigerende ekstra stopper i det offensive bidraget.

Stopperrollen sine offensive bidrag er sentral i vår måte å spille på. Denne rollen må øves i å passere motspillere for så å skape overtall inn i midtbaneleddet. Våre stoppere og sentraler skal derfor triggere hele veien til å våge å passere det første presset, for så å trekke på seg press før frispilling av medspillere opp i banen (midtbane/ siste tredel).

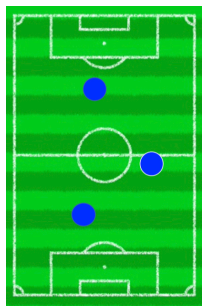
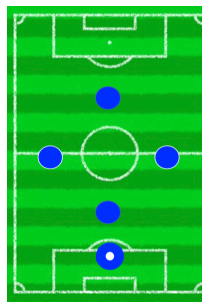
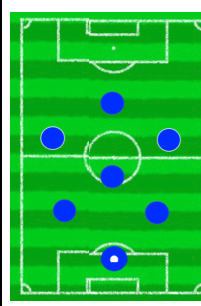
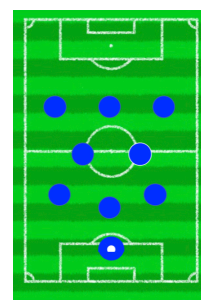
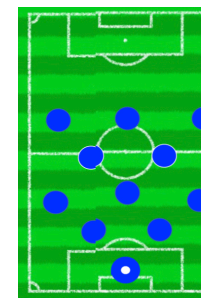
Indreløperen er svært sentral i vår måte å spille på. Denne rollen bør alle våre spillere være innom i lengre perioder, fordi den utgjør vesentlige erfaringer for spilleren og treneren sin forståelse av spillerens ståsted og utviklingsmuligheter.

Roller vil gi spilleren klare opplevelser av at laget er en helhet i stor grad når man har medspillere både foran og bak seg å forholde seg til.

Rollen utfordrer spilleren begge veier i spillet, der 1A (1.angriper) og 1F (1.forsvarer) blir tydelig utfordret og vi ser etterhvert hvilke egenskaper spilleren har mer naturlig iboende og hva som da bør være utviklingsfokus.

Rollen er svært sentral i å avgjøre kamper, da bidraget fra denne rollen skal bidra sterkt i å skape målsjansene, og rollen skal bidra sterkt til å unngå sjansene imot.

Spillmatrise

Spillform					
Spillform	3er	5er	7er	9er	11er
Alder	6-7 år	8-10 år	11-12 år	13-14 år	15-
System	1-1-1	1-1-2-1	1-2-3-1	1-3-2-3	1-4-3-3
Roller	Sentral Indreløper spiss	Keeper Sentral Indreløpere Spiss	Keeper Stoppere Sentral Indreløpere Spiss	Keeper Stopper backer Sentral indreløper Spiss Kantspiss	Keeper Stoppere backer Sentral Indreløpere Spiss Kantspiss
					
Tema					
Orientering	Orienter seg som 2A på rom i banen ift. 1A sin mulighet for pasning.	Orienter seg i banen for å kunne vurdere sin 1.touch i forhold til	Orienter seg på de offensive valgene rollen har for å skape variasjon i spillet.	Orienter seg ift. å kunne ta av press/verne ball som 1A.	Orienter seg ift. å oppnå gjennombruddspasninger i trange rom
Offensive bevegelser	Bevegelse som 2A for å skape rom og pasningsmulighet.	Tydlig bruk av banebredden i angrep.	Skape bredde og dybde (begge veier) i angreps-spillet.	Invitere med bevegelser innover i banen.	Invitere på prinsipp i prioriterte rom

1A-2A-3A	<p>1A ta ledig rom før pasning.</p> <p>Pasning på fot til 2A sin bevegelse.</p> <p>By på seg selv for overlapp/støttepasning</p>	<p>Pasning i rom ift. medspillere bevegelse.</p> <p>Skape overtall ved pasning-løp og dribling.</p>	Pasning ift. avtaler og relasjon til medspiller.	Pasning som signal og variasjon mellom kort og lang pasning etter hensikt.	Pasning ift. økte kvalitetskrav tid, rom, kraft og flyt
1F-2F-3F	Eksplisiv rask gjenvinning av egen tapt ball	Komme hurtig i god posisjon som 2F (2. Forsvarer)	Rask omstilling fra bred offensiv til komprimert defensivt	Som ledd kunne holde riktig avstand mellom roller og ledd.	Som lag kunne pumpe ut, sideforskyve, falle av, nekte bakrom og variere press.

NIL sine stammeord:

- Rom og tid
- Numerisk og posisjonelt overtak
- Gjennombrudd, bakrom og mellomrom
- Bredder og dybde
- Mottak og medtak
- Orientering og bevegelse
- Oppholdene touch/pasning
- Balanse og ubalanse,
- Timing og samhandling
- Kommunikasjon
- Scoringsposisjon og Assistposisjon
- 1F, 2F, 3F og 1A, 2A, 3A
- Overlapp
- Støttepasning
- Offensiv markering

Overordnet 3`er fotball

Laget spiller i systemet 1-1-1, der vi søker tre ledd i det offensive.

Det viktigste fokuset i disse to årene er «meg og ballen».

Spillere 6-7 år skal lære:

- ◆ Å dribble når det er gode sjanser for det og når det er nødvendig
- ◆ Å skape rom for å kunne motta ball fra medspiller
- ◆ Å kunne spille ball og deretter bevege seg for å skape nytt spillpunkt
- ◆ Å jobbe hardt for å vinne egen tapt ball

Rollefokus 3`er-spillet

Sentral (Bakerste spiller):

- ◆ A: Starte angrep bakfra med dribling, pasningsvalg kort motsatt eller pasning opp mot spiss.
- ◆ A: Understøtte alle situasjoner, og være klar som 1.F. og 1.A ved behov.
- ◆ A: Holde ballen sentralt lengst mulig opp i banen før pasning, avslutning og dribling.
- ◆ F: Har ansvaret for å gjenvinne egen tapt ball.

Indreløper (Midtre spiller):

- ◆ A: Være klar til å skape og deretter bruke rom for å få pasning fra sentral.
- ◆ A/F: Rask omstilling begge veier i banen, ned og inn i forsvar og ut i angrep.
- ◆ A: Hold bredde i overtallsspill og vær orientert opp, inn og ned før 1.touch.
- ◆ A: Har ansvaret for å gjenvinne egen tapt ball.

Spiss (Framre spiller):

- ◆ A: Hele tiden gjøre seg spillbar på siste halvdel av banen.
- ◆ A: Klar til å motta oppspill med en bevisst 1.touch.
- ◆ A: Klar til å invitere i bakrom og sidekorridor.
- ◆ F: Har ansvaret for å gjenvinne egen tapt ball.
- ◆ F: Senke seg før presset settes inn, leder da spillet utover i bredden.

5`er-spillet (8-9 år)

- Laget spiller primært i systemet 1-1-2-1.

- Spillere 8-9 år skal lære:

- Å forstå og anvende begrepene bredde, dybde og gjennombrudd - Rollene 1F/2F og A1/A2

Rollefokus 5`er-spillet Keeper:

- ◆ A: Se, vurdere og sette i gang spillet bakfra presist langs bakken.
- ◆ A/F: Aktiv i spillet med posisjon ut i banen som 2.A, samt støtte ut som 1.F.

- ◆ F: Aktivt komme ut å vinne ball før motstander ved totalgjennombrudd

Stoppere:

- ◆ A: Frispille stopper (vende spillet), sentral, ving og spiss.
- ◆ A: Alltid spillbar for keeper og motsatt stopper mot etablert forsvar
- ◆ A: Alltid gjøre seg spillbar i støtte til indreløper og sentral.
- ◆ A: Komme etter i angrep, slik at støtte blir mulig og laget holdes samlet.
- ◆ F: Riktig avstand til motspiller for å bryte foran og kunne sikre bakrommet.

Sentral:

- ◆ A: Være spillbar for stopperne i det øyeblikket de trenger det i frispillinga.
- ◆ A: Rettvende med ball for å skape/utnytte overtallsituasjoner
- ◆ A: Understøtte alle situasjoner, og være klar som 1.F. og 1.A ved behov.
- ◆ A: Holde ballen sentralt lengst mulig opp i banen før pasning, skudd, dribling.
- ◆ F: Overtar ansvaret som stopper når denne er ute av posisjon defensivt.

Indreløper:

- ◆ A: Være klar til å erobre rom i alle retninger på pasning fra stoppere og sentral.
- ◆ A: Hold bredde i overtallsspill og vær orientert opp, inn og ned før 1.touch.
- ◆ A: Flytte opp og inn på motsatt av ballsiden når stopper frispiller.
- ◆ A/F: Rask omstilling i breakdown, begge veier i banen, inn i def. og ut i off.

Spiss:

- ◆ A: Komme seg fri foran mål ved innlegg/ når laget avslutter angrep.
- ◆ A: Klar til å motta oppspill med en bevisst 1.touch.
- ◆ A: Klar til å true bakrom.
- ◆ F: Har ansvaret for å gjenvinne egen tapt ball.
- ◆ A: 1.F når motstander starter bakfra - skal lede spillet ut i bredden.

7èr-spillet (10-11 år)

Laget spiller primært i systemet 1-2-3-1.

Overordnet

Spillere 10-11 år skal lære:

- ◆ Å spille av press.
- ◆ Å forstå og anvende begrepene balanse, ubalanse, mellomrom og bakrom.
- ◆ Å presse kollektivt som lag i ledd.

Rollefokus i 7èr-spillet

Keeper:

- A: Se, vurdere og sette i gang spillet bakfra presist langs bakken.
- A/F: Aktiv i spillet med posisjon ut i banen som 2.A, samt støtte ut som 1.F.
- F: Aktivt komme ut vinne ball før motstander ved innlegg eller ved totalgjennombrudd

Stoppere:

- A: Frispille stopper (vende spillet), sentral, indreløper og spiss.
- A: Alltid spillbar for keeper og motsatt stopper mot etablert forsvar
- A: Alltid gjøre seg spillbar i støtte til indreløper og sentral.
- A: Komme etter i angrep, slik at støtte blir mulig og laget holdes samlet.
- F: Riktig avstand til motspiller for å bryte foran og kunne sikre bakrommet.

Sentral:

- A: Være spillbar for stopperne i det øyeblikket de trenger det i frispillinga.
- A: Rettvende med ball for å skape/utnytte overtallsituasjoner
- A: Understøtte alle situasjoner, og være klar som 1.F. og 1.A ved behov.
- A: Holde ballen sentralt lengst mulig opp i banen før pasning, skudd, dribling.
- F: Overtar ansvaret som stopper når denne er ute av posisjon defensivt.

F: Starte presset sentralt i etablert forsvar

Indreløper:

- A: Være klar til å erobre rom i alle retninger på pasning fra stoppere og sentral.
- A: Drive mot motstanders forsvar når rettvendt med ball i mellomrom
- A: Skape gjennombrudd i kombinasjonsspillet sammen med spiss og sentral
- A: Hold bredde i overtallspill og vær orientert opp, inn og ned før 1.touch.
- A: Flytte opp og inn på motsatt av ballsiden når stopper frispiller.
- A/F: Rask omstilling i breakdown, begge veier i banen, inn i def. og ut i off.

Spiss:

- A: Komme seg fri foran mål ved innlegg/ når laget avslutter angrep.
- A: Klar til å motta oppspill med en bevisst 1.touch.
- A: Klar til å true bakrom.
- F: Har ansvaret for å gjennomvinne egen tapt ball
- F: 1.F når motstander starter bakfra - skal lede spillet ut i bredden.

9èr-spillet (12-13 år)

Laget spiller primært i systemet 1-3-2-3.

Spillere 13-14 år skal lære:

- ◆ Å angripe mellomrom via kant, indreløper og spiss
- ◆ Oppspill mot mellomrom, bakrom og korridor fra back, stopper og sentral midtbane

- ◆ Totalgjennombrudd fra mellomrom mot spiss, kant og indreløper
- ◆ Grunnprinsippene for soneforsvar
- ◆ Rollefokusene i sin primære og sekundære rolle i 9èr-spillet

Rollefokus i 9èr-spillet

Keeper:

- A: Se, vurdere og sette i gang spillet presist bakfra.
- A/F: Aktiv i spillet med posisjon ut i banen som 2.A, samt støtte ut som 1.F.
- F: Aktivt komme ut vinne ball før motstander ved innlegg eller totalgjennombrudd
- F: Aktivt dirigere medspiller i press, sikring, og markering, ved å gi informasjon om motstandere, spesielt på vår blindside.
- F: Stå høyt nok som 3.forsvarer for å nekte bakromspasning sentralt

Stoppere:

- A: Frispille vingback (vende spillet), sentral, ving og spiss når riktig
- A: Vurdere spillsituasjonen og velge oppspill deretter – framrom, mellomrom, bakrom – bredt eller smalt
- A: Utfordre ledd og ta på seg press for å skape 2:1 situasjoner i frispillingen.
- A: Alltid spillbar for keeper mot etablert forsvar
- A: Alltid gjøre seg spillbar i støtte til indreløper/sentral
- A: Komme etter i angrep, slik at støtte blir mulig og laget holdes samlet.
- F: Offensiv markering på motstanders potensielle trusler
- F: Riktig avstand til motspiller for å bryte foran motspiller og kunne sikre bakrommet.
- F: Ta ut sone foran keeper ved defensivt spill i boks og identifisere motstanders farligste trussel
- F: Styre høyden i backrekka og avstander i laget i etablert forsvar

Vingback:

- A: Posisjonere seg bredt i frispilling med vinkel til å kunne spille fri indreløper, ving eller spiss
Vende hurtig via sentral, stopper og keeper
- A: Utfordre ledd og ta på seg press bredt for å vende spill og skape overtall skape gjennombrudd i kombinasjonsspillet sammen med indreløper og ving.
- A: Slå innlegg med kvalitet når god innleggs posisjon og folk i boks
- F: Offensiv markering på motstanders potensielle trusler
- F: Hindrer innlegg og vinne ball i samspill med ving
- F: Nekte passering 1v1 defensivt, hindre innlegg og vinne ball.
- F: Ta ut sone på bakre stolpe ved defensivt spill i boks

Sentral:

- A: Være spillbar for stopper i det øyeblikket de trenger det i frispillinga.
- A: Rettvende med ball for å skape/utnytte overtallsituasjoner
- A: På få touch utnytte ubalanse/spille medløp/vende spill; på back, indreløper, ving eller spiss

- A: Understøtte alle offensive situasjoner og være klar som både 1A og 1F ved behov.
- A: Holde ballen sentralt lengst mulig opp i banen før pasning, skudd, dribling.
- F: Overta ansvaret som stopper når denne er ute av posisjon defensivt.
- F: Styre balanse og avstander i eget lag – ligge i riktig gjenvinningsposisjon

Indreløper:

- A: Bidra i frispillinga sammen med eller i stedet for sentral ved behov
- A: Posisjonere seg for å bli rettvendt med ball
Smalt når ball er bredt og bredt når ball er sentralt
Med rom foran seg og med kroppsstilling som tillater erobring av offensive rom
- A: Være klar til å erobre rom i alle retninger på pasning fra stoppere og sentral.
- A: Drive mot motstanders forsvar når rettvendt med ball i mellomrom
- A: Skape gjennombrudd i kombinasjonsspillet sammen med back og ving
- A: Flytte opp og inn på motsatt av ballsiden når stopper frispiller.
- A/F: Rask omstilling i breakdown, begge veier i banen, inn i def. og ut i off.
- F: Hold bredde i overtallspill og vær orientert opp, inn og ned før 1.touch.
- F: Initiere første press sentralt i etablert forsvar på ballside når spiss er spilt av med vinkel som stenger mellomrom
- F: Opptre som 2F i midtbaneleddet når ikke 1F, med hensikt om å stenge mellomrom
- F: Forberedt på å støtte i egen boks ved overtall/løp fra midten hos motstander

Spiss:

- A: Strekke høyt i banen for å skape mellomrom ved frispilling
- A: Bevegelige og klar til å true bakrom.
- A: Klar til å motta oppspill med en bevisst 1.touch.
- A: Klar til å kombinere med indreløper og ving ved oppspill
- A: Komme seg fri foran mål ved innlegg/ når laget avslutter angrep.
- A: Klar for å være et angrepspunkt sentralt i kontringspillet
- F: Har ansvaret for å gjennomvinne egen tapt ball.
- F: Presse BF og stenge nærrum når laget forsøker å gjenvinne ball høyt i banen
- F: Første i presset når motstander starter bakfra - skal lede spillet ut i bredden.

Ving:

- A: Være posisjonert bredt i banen i frispillingen.
- A: Utfordre og ta seg forbi motstandere med ball når 1v1
- A: Skape gjennombrudd i kombinasjonsspillet sammen med indreløper og back
- A: Starte mot bakrom når ballfører er rettvendt og bakrom kan utnyttes
- A: Slå innlegg med kvalitet når god innleggs posisjon og folk i boks
- A: Angripe feltet ved innlegg fra motsatt
- F: Stenge av mistopper-back ved høyt press.
- F: Ledet/hindre/nekte passering når motstander etablerer bredt i banen
- F: Hjelp back ved motstanders overtall/overlapp bredt i banen

11èr-spillet (14-16 år)

Overordnet

Laget spiller i systemet 1-4-3-3.

Spillere som er 14-16 år skal lære:

- Å variere ankomstfasen til fordel for totalgjennombruddet
 - Å beherske soneforsvar i høyt og lavt press, samt låsepress
 - Å kontre, samt vurdere å kontre vs. å beholde ball ut ifra motspill
-
- **Rollefokus i 11èr-spillet**
 - **Keeper:**
 - A: Se, vurdere og sette i gang spillet presist bakfra.
 - A/F: Aktiv i spillet med posisjon ut i banen som 2.A, samt støtte ut som 1.F.
 - F: Aktivt komme ut vinne ball før motstander ved innlegg eller totalgjennombrudd
 - F: Aktivt dirigere medspiller i press, sikring og markering, ved å gi informasjon om motstandere, spesielt på vår blindside.
 - F: Stå høyt nok som 3.forsvarer for å nekte bakromspasning sentralt
 - **Stoppere:**
 - A: Frispille stopper/vingback (vende spillet), sentral, ving og spiss når riktig
 - A: Vurdere spillsituasjonen og velge oppspill deretter – framrom, mellomrom, bakrom – bredt eller smalt
 - A: Utfordre ledd og ta på seg press for å skape 2:1 situasjoner i frispillinga
 - A: Alltid spillbar for keeper og motsatt stopper mot etablert forsvar
 - A: Alltid gjøre seg spillbar i støtte til indreløper og sentral.
 - A: Komme etter i angrep, slik at støtte blir mulig og laget holdes samlet.
 - F: Offensiv markering på motstanders potensielle trusler
 - F: Riktig avstand til motspiller for å bryte foran motspiller og kunne sikre bakrommet.
 - F: Ta ut sone foran keeper ved defensivt spill i boks og identifisere motstanders farligste trussel
 - F: Styre høyden i backrekka og avstander i laget i etablert forsvar
 - **Vingback:**
 - A: Posisjonere seg bredt i frispilling med vinkel til å Kunne spille fri indreløper, ving eller spiss. Vende hurtig via sentral, stopper og keeper
 - A: Utfordre ledd og ta på seg press bredt for å vende spill og skape overtall
 - A: Skape gjennombrudd i kombinasjonsspillet sammen med indreløper og ving
 - A: Slå innlegg med kvalitet når god innleggs posisjon og folk i boks variasjon, tidspunkt og kraft er tilpasset å skape størst mulig sjanse
 - F: Offensiv markering på motstanders potensielle trusler
 - F: Nekte passering 1v1 defensivt og tvinge motstander ut i banen
 - F: Hindrer innlegg og vinne ball i samspill med ving og indreløper

- F: Nekter passering 1v1 defensivt, hindrer innlegg og vinner ball.
- F: Ta ut sone på bakre stolpe ved defensivt spill i boks
- F: Årvåken posisjonsstyring defensivt mtp. lagets balanse

Sentral:

- A: Være spillbar for stopperne i det øyeblikket de trenger det i frispillinga.
- A: Skape rom ved oppspill ved å trekke med seg motspiller i motsatt retning.
- A: Vende spill i frispillinga når feil/sidevendt i for å skape overtal motsatt
- A: Rettvende med ball for å skape/utnytte overtallsituasjoner
- A: På få touch utnytte ubalanse/spille medløp/vende spill; på back, indreløper, ving eller spiss
- A: Understøtte alle offensive situasjoner og være klar som både 1A og 1F ved behov.
- A: Holde ballen sentralt lengst mulig opp i banen før pasning, skudd, dribling.
- F: Overta ansvaret som stopper når denne er ute av posisjon defensivt.
- F: Styre balanse og avstander i eget lag – ligge i riktig gjenvinningsposisjon
- F: Kontrollere eget mellomrom i etablert forsvar
- F: Være forberedt på å presse som en del av en midtbane 5er i etablert forsvar
- F: Ta ut rommet på utsiden av stopperne ved defensivt spill i boks

Indreløper:

- A: Bidra i frispillinga sammen med eller i stedet for sentral ved behov
- A: Posisjonere seg i frispillinga for å bli rettvendt med ball
Smalt når ball er bredt og bredt når ball er sentralt
Med rom foran seg og med kroppsstilling som tillater erobring av offensive rom
- A: Være klar til å erobre rom i alle retninger på pasning fra stopper og sentral.
- A: Drive mot mostanders 4er når rettvendt med ball i mellomrom
- A: Skape gjennombrudd i kombinasjonsspillet sammen med back og ving når bred
- A: Skape gjennombrudd i kombinasjonsspillet med spiss og indreløper når smal
- A: Flytte opp og inn på motsatt av ballsiden når stopper frispiller
- A: Komme seg inn i boks ved innlegg fra motsatt side
- A/F: Rask omstilling i breakdown, begge veier i banen, inn i def. og ut i off.
- A: Hold bredde i overtallspill og vær orientert opp, inn og ned før 1.touch.
- F: Initiere første press sentralt i etablert forsvar på ballside når spiss er spilt av med vinkel som stenger mellomrom
- F: Opptre som 2F i midtbaneleddet når ikke 1F med hensikt om å stenge mellomrom
- F: Forberedt på å støtte i egenboks ved overtall/løp fra midten hos mostander
- F: Presse BF når 1F og stenge nærrum når laget forsøker å gjenvinne ball høyt i banen

Spiss:

- A: Strekke høyt i banen for å skape mellomrom ved frispilling
- A: Bevegelige og klar til å true bakrom.
- A: Klar til å motta oppspill med en bevisst 1.touch.
- A: Klar til å kombinere med indreløper og ving ved oppspill
- A: Komme seg fri foran mål ved innlegg/ når laget avslutter angrep. A: Klar for å være et angrepspunkt i sentralt kontringsspillet
- F: Har ansvaret for å gjennomvinne egen tappt ball.
- F: Presse BF når 1F og stenge nærrom når laget forsøker å gjenvinne ball høyt i banen
- F: Første i presset når motstander starter bakfra - skal lede spillet ut i bredden.

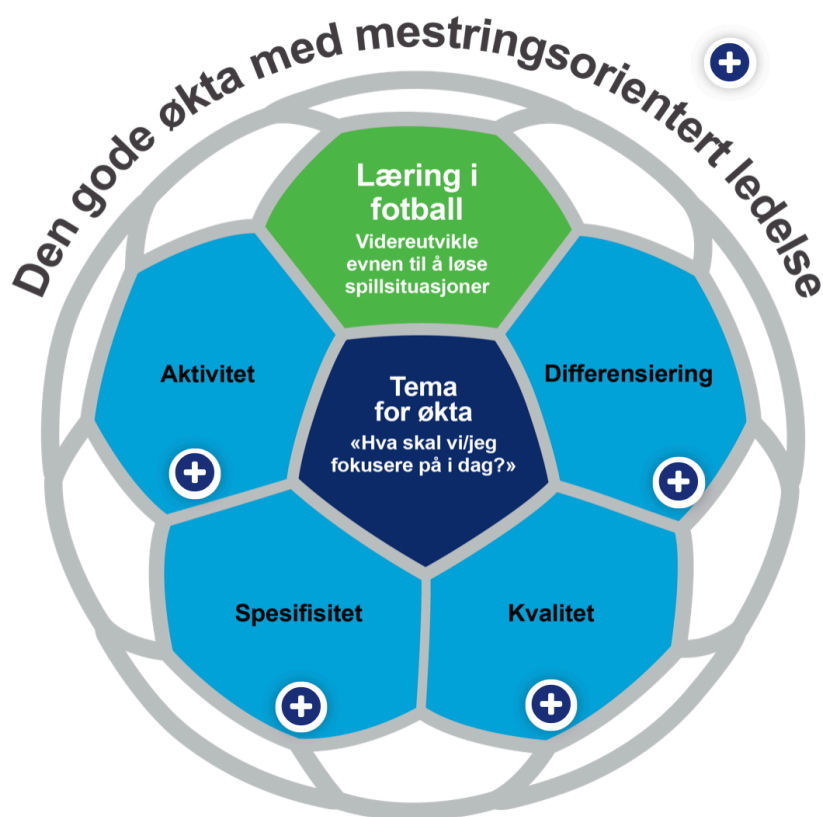
Ving:

- A: Være posisjonert bredt i banen i frispillingen.
- Dra motstander bredt i forsvar for å skape rom sentral og bak
- A: Utfordre og ta seg forbi motstandere med ball når 1v1
- A: Skape gjennombrudd i kombinasjonsspillet sammen med indreløper og back
- A: Starte mot bakrom når ballfører er rettvendt og bakrom kan utnyttes
- A: Slå innlegg med kvalitet når god innleggs posisjon og folk i boks variasjon, tidspunkt og kraft er tilpasset å skape størst mulig sjanse
- A: Angripe feltet ved innlegg fra motsatt
- F: Stenge av motstanders mistopper-back ved høyt press.
- F: Ledet/hindre/nekter passering når motstander etablerer bredt i banen
- F: Trekke inn i banen i mellomposisjon for å vanskeliggjøre vending når ball er motsatt
- F: Presse BF når 1F og stenge nærrom når laget forsøker å gjenvinne ball høyt i banen
- F: Hjelpet back ved motstanders overtall/overlapp bredt i banen

Treningsmetodikk – spillet som utgangspunkt.

Med «spillet som utgangspunkt.» mener vi at treningene i Nittedal skal ha fokuset på aktiviteter som i størst mulig grad gjensker de situasjonsbetingelsene spillerne opplever i kamp. Aktivitetene må i tillegg inneholde alternativer for spillerne å velge mellom. Dette betyr at spillerne må gis mulighet til å gjøre valg og benytte ulike teknikker i spillsituasjoner hvor omgivelsene og oppgavene tilsvarer det spillerne møter i kamp. Dette mener vi vil gi spillerne våre en treningshverdag hvor de får best betingelser for å trene hele fotballferdigheten. «Fotballferdighet er hensiktsmessige handlingsvalg og handlinger for å skape og utnytte spillsituasjoner til fordel for eget lag».

Med spillet som utgangspunkt har vi videre valgt å følge NFF sin metodikk «Den gode økta med mestringsorientert ledelse» Det betyr treningsøkter med et klart tema fra start til slutt, hvor aktivitetsprinsippet, Spesifisitetsprinsippet, Kvalitetsprinsippet og differensieringsprinsippet blir aktivt brukt i oppbygging og under økta.



NIL-spiller`n

Nittedal ønsker å utvikle spillere som følger en rød tråd og gis en ramme med verdier og idealet som vi vil kjenne igjen når vi møter spillerne på og utenfor banen.

NIL-spiller`n har stor spill -og relasjonell forståelse og bruker den kompetansen til å utføre gode, konstruktive valg med og uten ball. NIL spiller´n er god på å skape og utnytte numerisk og posisjonelt svakhet hos motstander

Spilleren er god en mot en offensivt og defensiv, og har gode individuelle tekniske ferdigheter. NIL spillerne jobber hardt for medspiller og er hele tiden på jakt etter å gi ballfører mange og gode valg.

Utenfor banen skal NIL spiller´n være opptatt av å gi av seg selv til omgivelsen, og aktivt være med på å skape et trykt og godt lag -og nærmiljø. NIL spiller`n skal tørre å være seg selv og oppfordre de rundt om det sammen.

For at klubben skal utvikle disse menneskeverdiene og spillertypene, så krever det god struktur på hvordan vi alle i Nittedal fotball jobber systematisk med fairplay og langsiktig utvikling av spillerne. Trenerne og de forskjellige lagene skal ha fokus på å skape et mestringsorientert miljø, hvor man skal få lov til å prøve å feile, legge til rette for å kunne spille en kort enkel pasning i bakerste ledd som kan føre til et mål imot. Vi må la spillerne få tid og trygghet til å utvikle seg selv og laget – både på trening og i kamp.

Spilleren skal tidlig lære å ta ansvar:

- Personlig utstyr og tøy til trening og kamp skal holdes i orden
- Leggbeskyttere skal alltid brukes
- Ved trening i kaldt vær skal varmt treningstøy benyttes
- Spillerne er ansvarlige for å samle inn lagutstyr etter trening

Spilleren oppfører seg i den rette Fair Play-ånd:

- NIL-spiller`n tar godt vare på sine medspillere og inkluderer nye lagkamerater
- NIL-spiller`n unngår stygt spill og filming
- NIL-spiller`n skaper trygghet og god lagånd på banen

NIL trener`n

NIL trener`n jobber for å skape et mestringsorientert miljø, gode relasjoner med spillerne og en treningshverdag hvor spillerne er i flytsonen.

Kjennetegn på mestringsorientert ledelse

- Treneren skaper trygghet gjennom å se alle og forsterke det som er positivt.
- Treneren er en tydelig leder, spillerne blir evaluert basert på innsats og individuell utvikling.
- Aksept for å feile.
- Differensiert treningsopplegg, alle må ha muligheten for å mestre.

MESTRINGS-ORIENTERT LEDELSE

Mestring og langsiktig utvikling foran prestasjoner og kortsiktig resultat

Læringsstruktur – SRI struktur

Læringsstrukturen sier noen om hvordan vi ønsker at trenerne skal påvirke våre spillere for å legge til rette for best mulig utvikling. Spillerne bør påvirkes i den strukturelle, relasjonelle og individuelle dimensjonen av fotballferdigheten.

Struktur – forstås i denne planen som lagstema. Hvert lag har tidsavgrensede tema som er beskrevet med utdypning og tilknyttede øvelser i spillformenes sportsplan, samt spillmodellen for Nittedal som faglig utgangspunkt.

Relasjonelt – forstås i denne planen som rollefokus for spillerne, og hvordan spilleren løser sin rolle i samhandling med andre. Rollefokusene er beskrevet for hver rolle i spillformenes sportsplan.

Individuell – forstås som 1A-2A-3A og 1F-2F-3F sine individuelle ferdigheter. Disse forstås ikke isolert, men som en del av det helhetlige fotballspillet, og er beskrevet på individuelt i sportsplanen.

For å øve spillerne i disse dimensjonen kan det benyttes to strategier – **trener S-R-I** eller **periodisering**. Trener S-R-I er førsteprioritet, da denne metoden i størst grad tar hensyn til den enkelte spillers behov, men det krever mer fra teamet i form av kompetanse og organisering. Periodisering er et alternativ for å få jobbet med de ulike dimensjonene, fram til trenerteamet er klar for trener S-R-I.

Trener S-R-I

Når laget begynner med et nytt tema – dette coaches på av **trener S**.

Etter en gitt tid begynner enkeltspillere og mestre tema – da går de over til å arbeide med rollefokus. Dette jobbes med av **trener R**. Spillerne dette gjelder vil jobbe i samme øvelser, og spill sekvenser som resten, men vil i dialog med, og fulgt opp av trener R, jobbe med sine arbeidsoppgaver tilknyttet rolle. Trener R og spiller, finner sammen det rollefokuset som er best for spilleren.

- Etter en gitt tid begynner enkeltspillere å mestre både lagstema og rollefokus. **Trener I** finner individuelle ferdigheter sammen med spilleren, som spillerne skal jobbe med i øvelser og spill sammen med resten.

Hvem som til enhver tid er trener S-R-I vil bestemmes av antall spillere som tilhører de ulike stadiene av lagstema, rolle og individuelt. Målet er at i løpet av et halvt år er så mange som mulig over på å jobbe individuelt, da de har mestret lagstema og sine rollefokus.

Periodisering

Som et alternativ til S-R-I kan man periodisere SRI.

Dette kan gjøres på ukesbasis - Dette er spesielt aktuelt for lag som har 1-2 økter i uka. Eks: Uke 1 –S, Uke 2 – S, Uke 3 – R, Uke 4 – I (osv.)

Dette kan gjøre på øktsbasis – dette er spesielt aktuelt for lag som trener 3-5x i uka

Eks: Økt 1 -S, Økt 2 – R, Økt 3 – S, Økt 4 – I

Viktig poeng er at SRI øves av alle i samme type øvelser og spill, men hva som veiledes og fokuseres på av trener og spiller er forskjellig.