



# Sportsplan for Nordreisa idrettslag - fotball

Målet med denne sportsplanen er det skal være en felles treningsfilosofi for alle lag. Planen legger føringer for treningsmetoder/øvelser, sportslige mål og organisering av lagene. Planen er forpliktende for alle som er involvert i Nordreisa IL – fotball.

Revidert februar 2017

Vedtatt årsmøte hovedlag 19.04.2017



## INNHOLDSFORTEGNELSE

Innledning .....	2
Visjon og verdi .....	3
Mål .....	3
Delmål: .....	3
Tiltak:.....	3
Nordreisa fotball spillestil.....	4
Nordreisa IL fotball skal: .....	4
Nordreisa IL barnefotball: .....	5
Nordreisa IL ungdomsfotball:.....	6
Nordreisa IL seniorfotball: .....	7
Treneren.....	7
Trenerens oppgaver: .....	8
Kvalifikasjonskrav for å være trener i Nordreisa fotball: .....	8
Sportslig utvalg.....	8
Trenerforum.....	9
Oppmannens rolle og oppgaver .....	9
Klasseinndelinger .....	9
Treningsmengder .....	10
Hospitering.....	11
Kriterier for å hospitere er at spiller: .....	11
Holdninger .....	11
Konsekvenser ved uønsket oppførsel .....	12
Foreldre og foreldremøte .....	12
Norway Cup .....	13

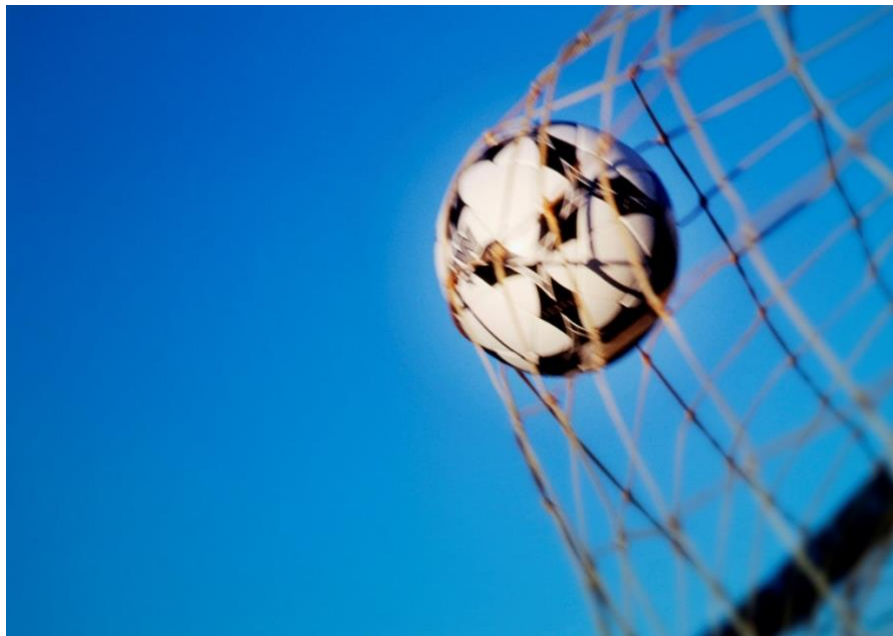
## INNLEDNING

Målet med denne sportsplanen er at det skal være en felles treningsfilosofi for alle lag. Planen legger føringer for treningsmetoder/øvelser, sportslige mål og organisering av lagene. Med denne planen skal Nordreisa IL- fotball bli en fotballgruppe der spillere, trenere og alle rundt arbeider mot et felles mål med de samme tiltakene.

Fotballgruppa skal tilrettelegge for at alle som ønsker å spille fotball, uavhengig av alder, bakgrunn og forutsetninger. Målet er at det skal være minst mulig tilfeldigheter. Vi skal ha et likeverdig, trygt og tilpasset tilbud for alle. For å få dette til må vi ha ei lederstyrt fotballgruppe.

### **Nordreisa IL fotball vil:**

- legge til rette for kompetanseheving (kursing, trenermøter, evalueringer og seminarer)
- vedlikeholde/bedre eksisterende anlegg, vurdere nye anlegg, ta i bruk flere baner, oppdatere utstyr
- sørge for at klubbens økonomi styres på en bærekraftig måte
- følge opp klubbens sportslige utvikling





## VISJON, MÅL, DELMÅL OG TILTAK

### Visjon og verdi

Nordreisa IL skal styrke barne- og ungdomsidretten og vil ha med flest mulig lengst mulig. Nordreisa IL sine verdier er samhold, idrett og glede.

### Mål

Nordreisa IL- fotball skal gjennom å ha tilbud i alle aldersbestemte klasser, samt junior- og seniornivå og satse på både bredde og topp, utvikle gode fotballspillere.

### Delmål

Nordreisa IL fotball skal:

- ✓ ha kvalifiserte trenere og et stabilt team tilknyttet alle lag
- ✓ rekruttere spillere til sone- og kretslag, både jenter og gutter
- ✓ ha god treningskultur med gode holdninger for å oppnå stabile spillegrupper helt fra myggnivå
- ✓ spille underholdende fotball og utvikle gode tekniske ferdigheter
- ✓ være ledende i Nord-Troms i ungdomsklassen
- ✓ rekruttere 2-3 spillere årlig til seniorfotball
- ✓ spille i 2. divisjon med damelaget
- ✓ utvikle et stabilt 4. divisjonslag herrer

### Tiltak:

- ✓ klubben skal ha et sportslig utvalg som koordinerer trenerne, avholder regelmessige trenermøter og tilrettelegger for kompetanseheving
- ✓ trenerne skal oppmuntre og oppfordre til egentrening. I fra ungdomsklassene skal trenerne gi individuelle tilbakemeldinger til spillerne og føre treningsoppmøte/statistikk.
- ✓ Det skal avholdes foreldremøter for alle lag ved sesongens begynnelse hvor foreldrene blir gjort kjent med sportsplanen, foreldrenes rolle, samt at foreldrevettreglene blir tydeliggjort
- ✓ roller blant organiseringen/teamet rundt laget skal være avklart (trenere, oppmenn og foreldre i tillegg til arbeidsgrupper for aldersbestemt og seniorlag)
- ✓ delta på aktuelle turneringer og arrangere sosiale sammenkomster i løpet av sesongen

- ✓ hospitering for å utvikle enkeltspillere og gi utfordringer til spillere som har behov for det. Kan også brukes for å gi økt treningstilbud til aktuelle spillere
- ✓ nyttiggjøre seg de fasilitetene (spilleflatene) som er tilgjengelig både sommer og vinter
- ✓ innføre «kampvert» ved alle hjemmekamper og fokusere på «fair play»

## NORDREISA FOTBALL SPILLESTIL

Nordreisa IL fotball skal ha en felles treningsfilosofi for alle lag og det skal være en «rød tråd» i hvordan vi opptre på banen, og en felles forståelse om hvordan vi spiller fotball.

Vi spiller med det antall spillere (5'er, 7'er, 9'er eller 11'er) som det er grunnlag for og som NFF/kretsen legger opp til i seriespill. Som hovedregel skal vi også stille med lag i de "minste" klassene om vi stiller med lag i den større serien (f.eks. 11'er og i tillegg 7'er lag). Spill med få spillere viser seg å være utviklende på en positiv måte. Dette er problemstillinger som trenerforum, ev. leder trenerforum og trener respektive lag diskuterer og avgjør.



### Nordreisa IL fotball skal:

- ✓ ha fokus på gode holdninger overfor motspillere, medspillere, trenere, dommere og publikum
- ✓ spille ball. Vi «sparker» ikke ball
- ✓ har lov å miste ballen, men ikke å gi den bort
- ✓ oppdra spillerne til alltid å søke konstruktive løsninger, uansett posisjon på banen og risiko
- ✓ alltid sette spillet i gang kontrollert fra keeper, både på trening og kamp
- ✓ fokusere på «fair play»



### **Idrettsskolen:**

Nordreisa Fotball skal i perioden 1.april t.o.m. 30.juni tilby fotballaktivitet for barna som er tilknyttet idrettsskolen. Det er Nordreisa Fotball som er ansvarlig for planlegging av denne aktiviteten og står for utstyr, treningsfasiliteter, trenere og gjennomføring.

### **Nordreisa IL barnefotball:**

- ✓ har ingen som er angreps- eller forsvarsspillere. Når laget har ballen er alle i angrep, og motsatt når det andre laget har ballen er alle i forsvar
- ✓ har ikke spillere i faste posisjoner på laget. Dette for at alle skal utvikle en best mulig spilleforståelse
- ✓ bruker ikke «risiko» som begrep – dette skal læres senere
- ✓ prioriterer basisferdigheter og det med smålagsspill som et verktøy for å utvikle gode ferdigheter
- ✓ skal ha maks. 2-3 innbyttere på lag inntil 7'er fotball, 4-5 i 11'er fotball 4-5
- ✓ gir alle spilletid
- ✓ skal lære de fleste tekniske ferdigheter som skal videreutvikles i ungdomsfotballen/seniorfotballen
- ✓ med differensiering i barnefotballen skal vi legge til rette for ønsker, modning og forutsetninger for barna. Vi skal differensiere påvirkningen på treningsfeltet slik at ALLE barna vil føle mestring, utvikling og at de trives. I kampene deles lagene inn i mest mulig jevne lag. I tilfeller hvor differensiering i treningshverdagen er hensiktsmessig bør dette brukes. Utvikling= Mestring+Trygghet. Målsettingen nummer 1 er at ingen skal gi seg, og målsetting nr 2 er at tilbudet skal være så godt at de beste blir ordentlig gode.
- ✓ bruk av ball, både til oppvarming og under selve treningsøkta SKAL det prioriteres så langt som mulig. Dette for å utvikle trygghet og ferdigheter med ball.

### **Nordreisa IL ungdomsfotball:**

- ✓ skal spille gjennom ledd fra keeper
- ✓ spiller med kombinasjoner av få touch- stor bevegelse, utfordre motstander – driblinger
- ✓ varierer med noen lange pasninger (med mening) innimellom
- ✓ spiller bredt – mye vingspill
- ✓ spiller hurtig langs bakken
- ✓ defensive organisering skal være basert på soneforsvar
- ✓ spiller fortrinnsvis 2-3-1 på 7'er og 4-3-3 på 11'er
- ✓ deler inn lag med hensyn til spillerens treningsvilje, holdninger og sportslige ferdigheter
- ✓ vektlegger oppmøte på trening mest, spillere og foreldre skal informeres om dette ved sesongstart.
- ✓ tar hensyn til spillere som driver aktivt med andre idretter i tillegg til fotball. I praksis betyr det at spillere ikke skal «straffes» ved fravær, når fraværet skyldes annen trening
- ✓ spiller 9'er fra småjente/smågutteklassen og 11` fra jente/gutteklassen i den grad det er mulig

## **Nordreisa IL seniorfotball:**

### **Målsetting**

- ✓ Være et naturlig valg for jenter/gutter i regionen som har ambisjoner i fotball.
- ✓ Være beste dame-/herrelag i regionen, gjerne i samarbeid med naboklubber.
- ✓ Legge forholdene best mulig til rette for å muliggjøre satsing innenfor klubbens budsjetttrammer.
- ✓ Holde et jevnt nivå slik at det skal være noe å strekke seg mot for yngre spillere.
- ✓ Ha et godt samarbeid med toppidrett fotball på idrettslinja på Nord-Troms vgs.
- ✓ Seniorspillere skal være rollefigurer for yngre spillere i klubben.
- ✓ Beholde spillere som flytter ut for å studere.

### **Sesongen og treninger**

- ✓ Ha skolerte trenere.
- ✓ Treningsplan må lages tidlig i sesongforberedelsene. Sesongoppkjøringen starter des/jan.
- ✓ Treningssamling på helger for å samle spillergruppa på vinteren.
- ✓ Treningssamling hjemme eller borte før sesongstart.
- ✓ For å være aktuell for spillegruppa så må man vise godt treningsoppmøte og gode holdninger.
- ✓ Legge til rette for trening for spillere som oppholder seg utenfor regionen.
- ✓ Være åpne for samarbeid med andre klubber i forbindelse med f.eks. treninger
- ✓ Støtteapparat med tydelig ansvarsfordeling i forhold til trener-, oppmann-, sportslig leder- og materialansvarlig.
- ✓ Kontrakter kan benyttes i forhold til motivasjon, forpliktelser og holdninger.
- ✓ Ha fokus på miljøskapende tiltak som bygging av lagånd.

## **TRENEREN**

For å oppnå målet om felles treningsfilosofi er treneren særdeles viktig. Klubben skal tilby kursing/utdanning for å gjøre trenerne i bedre stand til å utføre oppgaven. Det er mange hensyn å ta for en trener. For å være bevisste på, og for å takle mange av disse utfordringene, er grunnleggende -og videregående kursing helt nødvendig. I tillegg er det alltid nyttig å hente nye impulser. En annen positiv og nyttig ting er at trenerne våre blir kjente med hverandre (og andre trenere) slik at vi kan dra vekslers på hverandre. En trener bør vanligvis ikke ha ansvar for mer enn 12-15 spillere på trening. Er det mer enn dette må det en ekstra ressurs til. For mange



spillere per trener vil sannsynligvis før til ineffektiv trening, dårlig individuell oppfølging og lite differensiering.

### **Trenerens oppgaver:**

- ✓ sørge for at det alltid er trening
- ✓ dele inn lag på tvers av årskull
- ✓ legge opp trening og kamp etter klubbens sportsplan og Norges fotballforbunds regler og retningslinjer
- ✓ plikter å stille på interne trenerforumer/samlinger og kursene iflg sportsplanen
- ✓ bidra til å skape gode holdninger, gi tydelige beskjeder, være rettferdig, se alle
- ✓ føre treningsoppmøte/dagbok for å kunne beregne treningsoppmøtet til spillerne (gjøres f.o.m. småjente/smågutter og gjerne tidligere)
- ✓ gi små hjemmelekser for egentrening
- ✓ gi individuelle tilbakemeldinger, forsøke å differensiere slik at både streke og svake spillere får oppgaver som er utviklende
- ✓ vurdere og legge til rette for hospitering (fra 10 år)
- ✓ gi konsekvent reaksjon i forhold til uønsket oppførsel
- ✓ eventuelle seniortrenere i Tromsø (eller andre plasser) skal rapportere jevnlig til hovedtrener senior/sportslig ansvarlig – om treninger og oppmøte

### **Kvalifikasjonskrav for å være trener i Nordreisa fotball:**

- ✓ Trenere mygg t.o.m lille: Skal minimum ha gjennomført barnefotballkveld før sesongstart (4. t. kurs) og bør ha gjennomført del 1 av grasrottrener kurset
- ✓ Krav om at Grasrot trener del 1 er gjennomført i løpet av sesongen som trener for småjente/smågutter t.o.m. senior

### **SPORTSLIG UTVALG**

- ✓ bidrar til å engasjere trenere og koordinerer trenerne
- ✓ skal se til at trenerne følger opp klubbens sportslige satsing
- ✓ være med å fordele treningstider
- ✓ skal brukes som en mentor for trenerne
- ✓ være med å gi råd for påmelding av lag til seriespill
- ✓ skal ha en aktiv rolle i hospiteringsspørsmål
- ✓ har ansvar for evaluering av sesongen

## **Trenerforum**

I dette forumet møtes trenere for å utveksle erfaringer og/eller diskutere hospitering, påmelding av lag, sportslig nivå, utvikling, gode øvelser, treningsmengder, evaluere sesongen etc.

- ✓ møte 3-4 ganger årlig
- ✓ leder må være trenerutdannet
- ✓ sportslig utvalg arrangerer trenerforumene

## **Oppmannens rolle og oppgaver**

Oppmann har det organisatoriske ansvaret og skal sørge for en motiverende og god organisering av laget, og er bindeleddet mellom foreldre, trenere og spillere. Det er utarbeidet en egen oppmannsmappe.

Sørge for at alle som har en trener oppgave i klubben har godkjent politi attest.



## **KLASSEINNDELINGER**

### **Barnefotball**

Mygg (7-8 år) Tilbys fotball aktivitet i samarbeid med idrettsskolen

Mini (9-10 år) 9 åringene tilbys også fotball aktivitet i samarbeid med idrettsskolen.

Lille (11-12 år)

### **Ungdomsfotball**

Små (13-14 år)

Jente/Gutter (15-16 år)

Junior (17-19 år)

## **Seniorfotball**

Dame

Herre

## **Treningsmengder**

Generelle sesongtider:

Inne sesong: 1. des. – 1. april

Utesesong: 1. april – 1. nov.

Alle lag skal ha maksimum 3 ukers treningsfri på sommeren.

## **Mygg**

1. april – 1. okt. (eller lengre): 2 ganger/uke (1 frivillig)

## **Mini**

1. jan. – 1. april: 1 gang/uke

1. april – 1. okt (eller lengre): 2-3 ggr/uke

## **Lille**

1. jan. – 1. april: 1-2 ganger/ uke

1. april – 1. okt: 2-3 ganger/uke

## **Små**

1. des – 1. april: 1-2 gang pr uke

1. april – 1. okt: 3 gang pr uke

## **Jenter/gutter**

1. des – 1. april: 2 gang pr uke

1. april – 1. okt.: 3 – 4 gang pr uke

## **Dame- og herrelag**

1. des. – 1. jan: 2 - 3 gang pr uke

1. jan. – sesongslutt: 3 – 5 gang pr uke

Skal tilpasses hovedaktivitet utenom sesong. Det kan gjøres ved at man for eksempel 1 obligatorisk fotballtrening og 1 valgfri trening pr uke i håndball/ski sesongen.

Det kan være hensiktsmessig i lavsesongperioder (noen få uker i ferien, sen høst - tidlig vinter etc.) å slå sammen flere aldersgrupper når det er få på trening for å opprettholde aktivitet. I disse periodene kan det være både få spillere og færre tilgjengelige trenere.

Nordreisa IL fotball skal være en pådriver i forhold til å øke aktivitetsnivået blant barn og unge.

## **HOSPITERING**

Hospitering vil si at spillere får trene og eventuelt spille kamp med eldre spillere.

Dette er et tilbud som vurderes fra minilagene (10 år). Kan vurderes tidligere ved særlige tilfeller. Det skal drøftes i trenerforum. Det må i tillegg være kontinuerlig dialog mellom trenerne og sportslig utvalg. Disse skal vurdere på et faglig grunnlag om spiller er klar for større utfordring. I første omgang i trening, dernest i kamp. Anbefalingene skal NFF skal følges. Hospitering skal ikke være foreldrestyrt.

### **Kriterier for å hospitere er at spiller:**

- ✓ er stabil på eget lag (treningsoppmøte og holdninger)
- ✓ viser gode fotballferdigheter
- ✓ er moden fysisk og psykisk for å spille med/mot eldre spillere

## **HOLDNINGER**

Norges Fotballforbund ønsker å ta vare på alle sidene ved fotball som aktivitet i samfunnet. Enten det er ved utviklingen av lokale talent til topp internasjonale spillere, eller aktiviseringen av barn og unge generelt. Derfor setter vi fokus på holdninger. Fotball er toppidrett, fotball er breddeidrett, fotball er jobb, fotball er mosjon, fotball er sosialt, fotball er underholdning og fotball er så mye mer. Men viktigst av alt, fotball er et lagspill!

### **Eksempler på gode holdninger:**

- ✓ treningsvillig
- ✓ gir beskjed ved forfall – minimum 2 timer før trening og kamp (telefon)
- ✓ pålitelig, i tide på trening og kamp
- ✓ riktig utstyr (leggbeskyttere, fotballsko, FOTBALL, treningstøy)
- ✓ godt språk (ikke banning og skjellsord)
- ✓ står på for laget selv om det går dårlig
- ✓ hjelper til ved behov
- ✓ er lydhør og lojal i forhold til det treneren sier
- ✓ rydder opp etter seg



- ✓ god ambassadør for Nordreisa IL
- ✓ forbilde for yngre spillere
- ✓ takke for kampen og gi applaus til publikum for fremmøte

### **Konsekvenser ved uønsket oppførsel**

Trenere og klubben må være konsekvent ved tilbakemelding og (straffe)reaksjon på uønsket oppførsel i kamp og trening. Det må selvfølgelig tas hensyn til spillerens alder.

Eksempler på dette:

- ✓ nedsparking bakfra – ta ut spilleren umiddelbart
- ✓ generelt farlig spill – si ifra med en gang – forklar. La spilleren stå på sidelinjen et par minutter ved gjentatte forseelser
- ✓ ikke tidsnok til trening – la spilleren varme opp alene/fysisk ”straff” armhevinger/sit ups etc.
- ✓ kjeftbruk/skjellsord – la spilleren stå et par minutter på sidelinjen
- ✓ fravær trening/kamp uten gyldig grunn – mindre spilletid enn normalt/stå over kamp

### **FORELDRE OG FORELDREMØTE**

Alle lag skal avholde et foreldremøte før sesongstart (april/mai eller tidligere). Her blir det informert om laginndeling, organisering av lagene (trener(e), oppmann etc.), mål for årets sesong. Foreldrene skal gjøres kjent med hovedpunktene i sportsplanen. Viktig at det som blir sagt på møtet følges opp gjennom sesongen.

Uten positive og engasjerte foreldre vil vi lykkes. Foreldre skal bidra til at ungene ønsker å trene, kommer seg på kamp og trening, til rett tid og med riktig utstyr (leggbeskyttere og fotballsko). Ungene må ha et sunt kosthold som bidrar til at ungene/ungdommene kan yte hele treningen og hele kampen.

#### **Foreldrevettregler:**

- ✓ oppmuntre og være positiv
- ✓ møte på kamp, ungene ønsker dette
- ✓ delta aktivt slik at laget oppfyller kravene til organisering
- ✓ bruke sunn fornuft
- ✓ la styret/klubben/trener ta nødvendige avgjørelser/bestemmelser
- ✓ bidra med gode rutiner for spilleren (møte i tide til trening og kamp, nødvendig utstyr, mat og drikke, gi beskjed ved fravær)

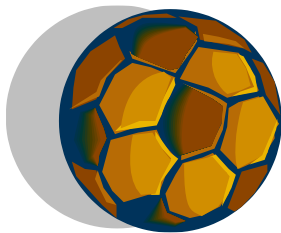
## NORWAY CUP

Hvert annet år deltar Nordreisa med sitt jente- og guttelag i Norway Cup.

Klubben deltar i samme klasse som de deltar i sitt hjemlige seriespill.

Dvs. hvis laget spiller 11`er i sin hjemlige serie, så deltar de også med sitt 11`er lag i Norway Cup. Hvis det av en eller annen grunn IKKE lar seg gjøre å bruke denne klasseinndelingen, så skal en endring av dette behandles av styret.

For å være sportslig kvalifisert til å delta i turneringen skal spillerne være på MINIMUM 70 % av felles treningene. Er det årsaker til at dette ikke lar gjennomføre, så skal styret i samråd med trener godkjenne deltakelsen til spilleren. Kun spillere som er påmeldt og har betalt egenandel er spilleberettiget under turneringen.



Mer info om Nordreisa IIs organisering m.m., se klubbhåndboka på [nordreisail.no](http://nordreisail.no).