

# Sportsplan fotball 2026



# Den blå tråden

## Innhold:

### **1.0 Formål med sportsplan**

**1.1 Den blå tråden-våre verdier**

**1.2 Nærbø IL fotballs målsetninger**

**1.3 Fair play 1.3.1 Begreper 1.3.2 Retningslinjer**

**1.4 Organisatorisk forklaring av klubben**

### **2.0 Fotballstyrets verv**

#### **2.1 Fotballstyrets oppgaver**

### **3.0 årsklassenes organisering**

#### **3.1 Beskrivelse av roller og oppgaver**

**3.2 trener 3.3 klubb 3.4 spillere 3.5 foreldre**

### **4.0 Spillformer og treningstilbud**

### **5.0 barnefotball**



**5.1 treninger 5.2 kampløedelse 5.3 ferdigheter**

**6.0 differensiering**

**7.0 jevnbyrdighet**

**8.0 jentefotball**

**9.0 ungdomsfotball**

**9.1 treninger 9.2 kampløedelse 9.3 ferdigheter 9.4 spillestil**

**10. hospitering**

**11.0 senior**

**11.1 generelt 11.2 holdninger 11.3 målsetninger**

**12.0 trenerutvikling**

**12.1 målsetning 12.2 kompetanseplan**

*Vedlegg:*

*Nærbøspilleren*

*Nærbøtreneren*

*Nærbøforelderens*

*Sjekklisfe trenerer jentefotball*



## 1.0 Formål med sportsplan

Sportsplanen, som også kalles Den blå tråden, er grunnmuren for fotballens aktivitet på og utenfor banen. Den skal bidra til at alle har felles forståelse for hva som er klubbens mål og verdier og hvordan vi skal arbeide sammen mot dette.

Sportsplanen skal ivareta klubbstyrte prosesser, for eksempel innenfor spiller og trenerutvikling.

Fotballstyret har som oppgave å gjøre planen kjent for de det gjelder og oppdatere etter behov. Trenere og spillere er forpliktet til å forholde seg til innholdet i den.

## 1.1 Den blå tråden – Våre verdier

Verdiene for Nærbø idrettslag er:



*Stolt-samlende-solid*



### 1.2 Målsetninger for Nærbø IL fotball er:

- Vi skal ha med flest mulig, lengst mulig, best mulig.
- Alle skal ha breddefokus i barnefotballen.
- Vi skal utvikle egne spillere til A-laget.
- Vi skal øke antall jentelag.
- Vi spiller «Fair play» på og utenfor banen



### 1.3 Fair play



**Fair play** er på lik linje med klubbens **verdier** noe som gjelder **alle alltid** på og utenfor banen.

**1.3.1** Begrepene vi skal jobbe med at alle har kunnskap om og forholder seg til er:

*RESPEKT*

*INKLUDERING*

*ÆRLIGHET*

*SPILLEREGLER*

*GLEDE*

*MOT*

*SAMHOLD*



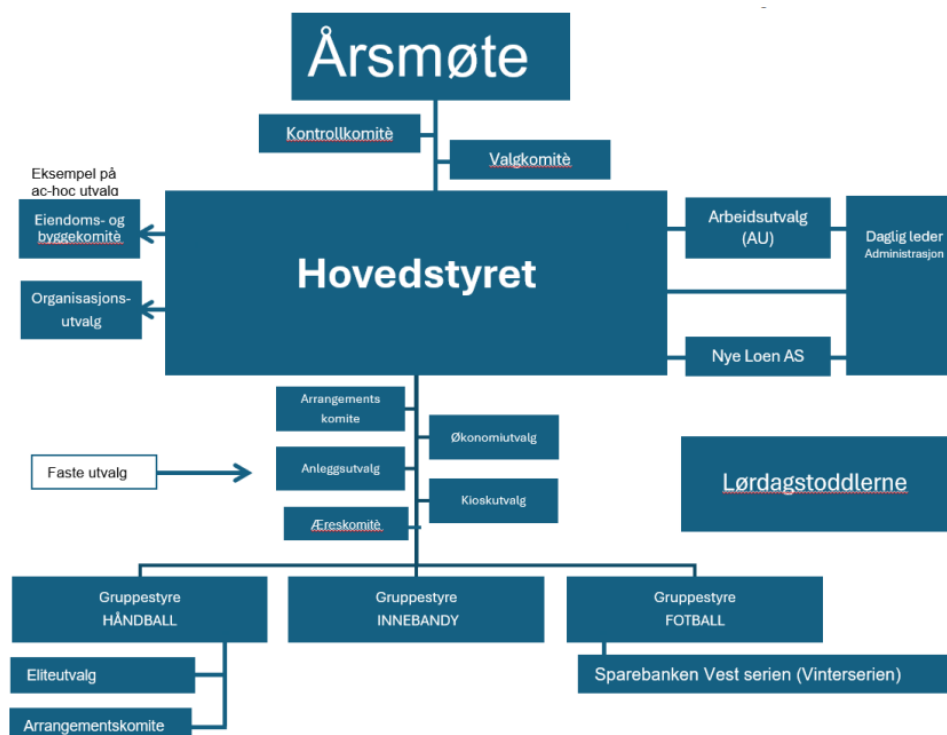
**1.3.2 Retningslinjer vi skal følge for å sikre at Fair play blir praktisert i fotballhverdagen**

- Vi har en Fair play kontaktperson
- Alle voksne er bevisste og gode rollemodeller. De voksne i Nærbø sier i fra!
- Treneren og andre involverte tar ansvar for at verdier og fair play blir ivaretatt på alle sammenkomster i regi fotballen.
- Fotballstyret har Fair play og verdiarbeid på agendaen på alle styremøter.
- Vi benytter oss av NFFs Fair play materiell på deres nettsider.
- Styret arrangerer Fairplay arrangement i.l.a sesongen.



## 1.4 Organisatorisk forklaring over klubben

Figur 1 – Organisatorisk kart ----->



## 2.0 Fotballstyrets verv

Leder, materialforvalter, dugnadansvarlig, anleggsansvarlig, sekretær, kontaktperson jentefotball dommeransvarlig, kontaktperson fair play.

## 2.1 Fotballstyrets oppgaver

- Banefordeling
- Overordnede ansvaret knyttet til lagpåmelding i serie.
- Gjøre Den blå tråden tilgjengelig og kjent for alle og oppdatere den ved behov.



- ansvar for opplæring av dommere og oppdatere dommerliste.
- Ha trenermøter. Sørge for forutsigbarhet for trenere ang tidspunkt. Ansvar for aktuelt og relevant innhold på møter.
- Være involvert i saker der hospitering skjer.
- Arbeide for kompetanseheving for trenere. Informere om kurs, ta imot påmelding og melde på.
- Overordnet dugnadsansvar. Kontakt med dugnadsansvarlige på de ulike lagene.
- Arrangere sammenkomst for trenere ved sesongslutt.
- Styremøter etter behov. Informere om tidspunkt for møter og hvor saker kan meldes, referat deles på trenersiden.

### **3.0 Årsklassenes organisering:**

Hele årskullet trener samtidig. Dette kan bidra til et større sosialt nettverk på tvers av skolene og skaper en økt tilhørighet til kullet. I tillegg vil dette gjøre at kompetansen innad i trenerteamet vil øke, samtidig som det blir enklere å differensiere på treningene. Avslutningsvis vil overgangen fra de ulike spillformene bli enklere, gjennom at vi skaper flere relasjoner innad i kullet.

Et godt trenerteam på et årskull består av trenere, oppmenn og dugnadsansvarlige i tillegg til spillere. Lagene står fritt til å organisere seg med flere enn en person i hver rolle.

### **3.1 Kort beskrivelse av rollene og oppgavene:**



### 3.2 Trener og hjelpetrener/oppmann:

-Gjennomføre kamper, treninger og cuper: Det oppfordres til å bruke *tiim.no* i treningsplanleggingen

-Hjelpe hverandre med å følge Den blå tråden.

- alle kjenner til idrettens barnerettigheter:

<https://www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/idrettens-barnereettigheter/>

-Alle må levere politiattest.

-Administrere Hoopit: invitere til kamp, cup, trening, svare på forespørsler, lage innlegg ved behov, oppdatere deltakerlister.

- organisering av dugnad,

- arrangere sosiale sammenkomster som avslutning, kveldsmat etter trening, Fair play arrangement i.l.a sesong

-Ansvar for å gjennomføre foreldremøte. Informere om sesong, lag, hoopit, cuper, foreldrevettregler, verdier og ellers hovedtrekk eller det som er relevant fra sportsplan.

-Gjennomføre trenerkurs som minimum kvalifiserer til den aldersgruppen man trener.

-skaffe dommer til kamper

- dele gruppen inn i jevne, blanda lag uavhengig av skole og nivå.

- opptre på en måte som gjør at verdiene våre vises og kjennes igjen i miljøet. (jmfr plakater vedlagt og som oppslag)



- Ta vare på utstyr, melde fra om det er behov for utstyr,
- Det er ønskelig at alle stiller i Nærbø klær på trening, kamp, cup og ellers når man representerer klubben.

### **3.3 Klubb:**

- Sørge for at lagene er utstyrt med tilstrekkelig vester og kjepler i tillegg til medisinskrin.
- Gir trenere tilbud om trenerjakke.
- Tildele bane til kamp og trening, oppdatere banefordelingsdokumentet.

### **3.4 Spiller:**

- Spillerne bidrar til å holde orden på utstyr før og etter trening/kamp.
- tar ansvar for å passe på og holde orden på anlegget.
- Bruke leggbeskyttere. For å unngå skader og pga forsikringsordninger krever dette.
- Benytte klubbdrakt på kamper.
- Ta med egen ball om du har



- Kjenne til klubbens verdier og opptre på en måte som gjør at de vises og kjennes igjen i miljøet. (jmfr plakat vedlagt og som oppslag)

### **3.5 Foreldre:**

Foreldre og andre foresatte utgjør den viktigste ressursen i idrettslaget. Supporter rollen som mor/far/foresatt er vel så viktig som bidragsyter på treningsfeltet.

Som klubb kan vi forvente at :

- Foreldre forholder seg til retningslinjer og info fra trener og klubb
- Foreldre forholder seg til og opptre på en måte som støtter klubbens verdier. (jmfr. plakat vedlagt og som oppslag)

### **4.0 Spillformer og treningstilbud**



Her under vil vi presentere spillformene, treningstilbud og hvordan vi ønsker å jobbe på de ulike årstrinnene . Vi vil og beskrive hvordan vi forstår og jobber med hospitering, jevnbyrdighet og differensiering



## 4.1 Spillformer

Klasse	Spillform	Banestørrelse	Spilletid	Mål	Ballst.
Gutter/Jenter 6 år*	3er	10x15 m	x Les under tabell	<u>Minimal</u>	Lettvekt nr. 4.
Gutter/Jenter 7 år*	3er	10x15 m	x Les under tabell	<u>Minimal</u>	Lettvekt nr. 4.
Gutter/Jenter 8 år	5er	20x30 m	2x25 min	5er	Lettvekt nr. 4.
Gutter/Jenter 9 år	5er	20x30 m	2x25 min	5er	Lettvekt nr. 4.
Gutter/Jenter 10 år	7er	30x50 m	2x30 min	7er	4
Gutter/Jenter 10 år	5er	20x30 m	2x30 min	5er	4
Gutter/Jenter 11 år	7er	30x50 m	2x30 min	7er	4
Gutter/Jenter 11 år	5er	20x30 m	2x30 min	5er	4
Gutter/Jenter 12 år	9er	40-50 m x 58 - 64 m	2x35 min	7er	4
Gutter/Jenter 13 år	9er	48-50m x *67-72m	2x35 min	7er	4
Gutter 14 år	11er	60 x 100 m	2x35 min	11er	4
Gutter/Jenter 15 år	11er	60 x 100 m	2x40 min	11er	5
Gutter 16 år	11er	60 x 100 m	2x40 min	11er	5
Gutter/Jenter 17 år	11er	60 x 100 m	2x40 min	11er	5
Gutter/Jenter 19 år	11er	60 x 100 m	2x45 min	11er	5



En sentral oppgave for klubben er å forberede spillere og foresatte på overgangen i de ulike spillformene. Det er viktig at dette blir kommunisert i god tid. Treningshverdagen til de forskjellige årskullene blir formet av spillformene de spiller i.

#### Serietilbud barn og ungdom 2025 (NFF)

Alder	3er	5er	7er	9er	11er
6 år	x				
7 år	x				
8 år		x			
9 år		x			
10 år		x*	x		
11 år		x*	x		
12 år			x	x	
13 år			x	x	
14 år G			x		x
15 år G/J			x		x
16 år G			x		x
17 år G/J			x		x
19 år G/J			x		x

*\*Det er åpnet for påmelding av lag i spillformen 5er (nytt av 2024) i klassene 10 og 11 år. Dette som et forsøk på å lage egne kamper for klubber som ikke har nok spillere til 7er.*

## 4.2 Treningstilbud



<i>Årstrinn</i>	<i>Fellestrening</i>	<i>Ekstratilbud (FFO)</i>	<i>Annen trening</i>	<i>totalt</i>
5-6 år	1		1	
6-7 år	1	1	1	
8-9 år	2	1	1	
10-11 år	2		1	
12-13 år	2		1	
14-15 år	3			
16-19 år	3			



### 4.3 FFO ( 4-7 klasse)

Målet med FFO i Nærbø idrettslag er å gi barna en ekstra mulighet til å utvikle sine fotballferdigheter i et morsomt og trygt miljø. I tillegg skal FFO oppmuntre til en aktiv livsstil blant barna, hvor de får utforske fotballen gjennom varierte aktiviteter og spill.

#### Aktiviteter:

- Tekniske Ferdigheter: Fokus på å videreutvikle grunnleggende tekniske ferdigheter som dribling, pasninger, mottak og skudd gjennom varierte øvelser.
- Smålagsspill: Inkluder smålagsspill for å stimulere til samarbeid, beslutningstaking og forståelse for spillets dynamikk.
- Koordinasjon og Motorikk: Legg til rette for øvelser som forbedrer barnas koordinasjon, balanse og bevegelse.
- Morsomme Aktiviteter: Introduser morsomme og utfordrende aktiviteter som skaper glede og entusiasme rundt fotballen.

#### Klubbkultur og Verdier:

- Fair Play og Respekt: FFO skal være en arena der verdier som fair play, respekt og positiv atferd blir fremmet.
- Inkluderende Miljø: Skape et inkluderende miljø der alle barn føler seg velkomne og akseptert uavhengig av



ferdighetsnivå.

## 5.0 Barnefotball 5-12 år

### 5.1 Hvordan vi ønsker at treningene skal være

⚽ vi forholder oss til læringsmoment, økter og øvelser tilpasset alderen som beskrevet i tiim.no.

⚽ vi har positiv og oppmuntrende tilnærming. Spillere får rom til å tenke selv og våger å prøve og feile.

⚽ vi har mye aktiviteter som inneholder lek. Alltid ball!

⚽ Vi vil at alle er i aktivitet hele tiden. (unngår kø, bruker for eksempel stasjonstrening.)

⚽ vi hjelper spillere til å lære og forstå spillets regler


⚽ differensiering ⚽ VISE , vise selv, spillere viser, vise film, tegne og forklare (vi unngår lange forklaringer)



 vi gjør så mye vi kan for at spillere skal trives og ønsker å komme igjen

### 5.3 Kampløp 5-12 år

 vi gjør kamp til en **god opplevelse** både for eget lag og motstanderlag. Det skal være **kjekt** å spille kamp og det skal være kjekt å spille mot **Nærbø**.

 vi gir like mye **spilletid** til alle. Bruker gjerne **stoppeklokke**. Har dialog med **foreldre** ved behov.

 prøver å oppnå **jevnbyrdighet**. Spillere **lærer mest** av jevne kamper.



⚽ vi har fokus på **prestasjoner** og **utvikling** fremfor resultat



⚽ **fair play** hilsen før og etter kamp.

### 5.5 Fotballferdigheter vi ønsker at spillere lærer i barnefotballen

Grunnleggende ferdigheter: Utvikle grunnleggende ferdigheter med ball, og forstå fotballens regler.  
Avslutninger av forskjellige varianter. Deriblant headinger.  
Sjef over ballen: ballkontroll, mottak, føring og vending (begge føtter).  
Ulike pasningsegenskaper. Innside, utside, krafttilpasning.

Forsvarspill: gå i press for å hindre ballfører eller vinne ballen. Hjelp den som presser.  
Være mellom ball og eget mål.



Angrepspill:

Øke forståelse for å samhandle i forhold til hverandre.

Forståelse av relasjonen” ballfører – medspillere”.

Bevegelser styrer pasninger.

Romforståelse på banen, søke ledig rom.

Scoringsferdigheter---> **våge** å prøve fra ulike posisjoner og på ulike måter.

## 6.0 DIFFERENSIERING

Tilpasset opplæring og positiv forskjellsbehandling slik at spillere er i **flytsonen**, en balanse mellom **utfordringer og mestring**.



**Målet med differensiering er at fotballopplevelsen blir god for alle samtidig som de får like muligheter for utvikling.**

**NB! Viktig å skille mellom differensiering og selektering.**

<b>Differensiering</b>	<b>Selektering</b>
-alle trener samlet men spillerene utfordres forskjellig	-gruppa splittes fast og trener separat etter nivå
-i deløvelser med 1v1/2v2 kan trener sette spillere med likt nivå opp mot hverandre	-tilby eksklusive treninger, turneringer og kamper kun for de beste.
-som regel ha jevne lag på treningspill men noen ganger dele inn i flere baner for mer flytsone.	-«alltid» ha de samme inndelingene på trening og ha mest fokus på øvelsene til de beste spillerene.

## **DIFFERENSIERING**

Hvordan kan vi jobbe vi med differensiering? Mye kan gjøres «skjult» for spillere men vi kan og være ærlig på hvorfor inndelingen blir gjort som den blir.



<p><b><u>Oppvarming-sjef over ballen</u></b>  Alle deltar på lik linje for å sikre mestring. Det kan oppmuntres og utfordres med for eksempel : «de som vil kan gjøre det fortere eller baklengs»</p> <p>Ved stafetter og konkurranser brukes jevne lag for å holde konkurransen jevn.</p>	<p><b><u>Spill – tilpassa smålagspill</u></b>  På vanlig kampspill så bør lagene være jevnest mulig. God planlegging og god kjennskap til spillere hjelper.</p> <p>Jo mindre antall spillere pr. lag jo større blir nivåforskjellen mellom spillere-dermed kan tilpassa smålagspill jevnlig bli differensiert.</p>
<p><b><u>Spille med og mot (deløvelser)</u></b>  Ved 1v1/2v1/2v2 så bør det settes spillere med likt nivå og fysikk mot og med hverandre for å sikre jevnbyrdighet og flytsone.</p> <p>Ofte kan det være lurt for de fremste spillere og være litt i undertall slik at de må heve seg for å mestre.</p>	<p><b><u>Scoringstrening(+redningstrening)</u></b>  Her bør alle delta på lik linje men heller utfordres og oppmuntres til å teste egne grenser. (Bruke andre fot, lenger distanse, sprett i ballen osv..)</p> <p>Husk at keeperen også skal ha en god opplevelse og utbytte. De fremste avsluttere mot de fremste keepere.</p>

## 7.0 JEVNBYRDIGHET





Vi skal prøve å holde kamper og spill på trening mest mulig jevnt for å få best mulig ytelse og **utvikling**. Dette er og viktig for **fotballopplevelsen** til spillerene.



På trening: vi prøver alltid å få satt opp jevne lag for å sikre **flytsoner** for flest mulig. Dette kan gjøres både i form av *differensiering* eller at sterke og svake spillere fordeles jevnt på lagene. På **spilledel** i trening foretrekkes jevne lag



På kamp: **Forebyggende** for jevnbyrdighet er å være påmeldt i riktig serie/gruppe og å **rapportere** et ca resultat til krets fra 9 år. Vi ønsker ikke å knuse eller bli knust. Seiersprosent på **40-60 prosent** er ønskelig. Trenere har hovedansvar for å styre **kampbildet**. **Under kamp** vil vi gjøre disse tiltak om nivået er veldig ujevnt: flytt på spillere til uvante posisjoner, plus en/minus en regelen, ledende lag kan legge inn føringer som for eksempel x antall pasninger før skudd på mål, **samarbeid** med motstanderlag før og underveis. Bli enig om for eksempel: kutte ned på spilletid eller lage **treningsskamp** siste del.



## 8.0 Jentefotball

Det krever litt ekstra innsats for å få **jenter** til å starte med fotball og ønske å **fortsette** med fotball. Vi har stort bilde av M.United og Norge spiller, tidligere Nærbø, **Elisabeth Terland** i fotballhallen. Hun er et stort forbilde og god rollemodell for jentespillerene i klubben. Jentene i klubben skal få **ekstra fokus** på denne måten:

- ⚽ Vi gir info og opplæring til trenere som starter med jentelag i **UEFA playmaker** opplegg.
- ⚽ **Fotballstyret** sørger for at trenerteam som starter opp med jentelag er kjent med Nærbø IL sine mål angående jentefotball og får innføring i det grunnleggende for å legge til rette for **trivsel og mestring**. Ref:sjekkliste vedlagt.
- ⚽ Vi vil arrangere **jentedag/kveld** hver **høst** og **vår**. Mål for jentedag: Fotballaktivitet, kunnskap om verdier og fair play og felles opplevelser.
- ⚽ Våre jentelag **samarbeider** om treninger på tvers av alderstrinn tidlig i alder for å bli trygge på hverandre. Dette vil gi en tryggere **overgang** for flest mulig om lag må slås sammen på tvers av alder på et senere tidspunkt.
- ⚽ Jentelag inviterer til **fellestreningene** på Hoop it. Våre fellestreninger tilrettelegges på en måte som gjør at jenter trives og opplever **mestring** her. De spiller med gutter om de ønsker, eventuelt gutter på yngre årstrinn eller vi tilrettelegger for **egne jentegrupper** på treningene.
- ⚽ Vi har en kontaktperson for **jentefotball**.



## 9.0 Ungdomsfotball 13-19 år




Det bør være mellom 2-3 obligatoriske treningsøkter i uken, i tillegg til kamp, alt etter årskullet. Dette må samkjøres i forhold til andre idretter, totalbelastning, ambisjoner og kapasitet.


Ved store kull, forskjellig ambisjonsnivå og forskjellig kvalitetsnivå åpnes det her for å ta ut 1'er og 2'er lag, i tillegg til differensiering og hospitering. Det skal foregå en klar rullering på tvers av lagene gjennom hele sesongen.

De som håndterer overgangen fra 12 til 13 skal nå få et tilbud som er mer konkurransepreget, samtidig skal vi fortsette å følge NFFs anbefalinger om bred deltakelse fremfor spesialisering.

### **9.1 Hvordan vi ønsker at treningene skal være**


 vi forholder oss til læringsmoment , øvelser og økter tilpasset alderen som beskrevet i tiims.no

 differensiering

 fysisk trening skjer med øvelser med egen kroppsvekt

 hospiteringsordning kan brukes i samarbeid med sportslig leder.

 forventning til spillere om fokus og innsats


 fysisk trening skjer med øvelser med egen kroppsvekt.




## 9.2 Kampløse

 trenere i Nærbø skal fremstå som gode rollemodeller uansett kampbilde og vise Fair Play i praksis.

 trenerens fokus under kamp skal være på støtte, læring og trygghet.

 legge til rette for Fair play hilsen før og etter kamp

 samarbeide med motstander og dommer

 byttemønster og spilletid skal vurderes ut fra nivå, innsats, trygghet og utviklingsfokus-ikke bare for å vinne.



### 9.3 Fotball ferdigheter vi ønsker at spillere lærer i ungdomsfotballen

#### Grunnleggende ferdigheter

Videreutvikling og automatisering av ferdigheter de har vært gjennom i barnefotballen.

Eks: Pasning, medtak, mottak, føring, vending, skudd, forsvarsarbeid og finting.

#### Forsvarsspill

Utvikle forståelse og ferdighet om hvordan man spiller førsteforsvar.

Utforske tankene rundt første og andreforsvarer.

Utvikle romforståelse på banen – overblikk, orientering og kommunikasjon.

Lære forståelsen av press (dra ned tempo/takle), sikring, markering

#### Angrepsspill

Forståelse av relasjonen ”ballfører – medspillere”. -> Samhandling.

Bevegelser styrer pasninger.

Romforståelse på banen, søke ledig rom – samhandle.

Spille ballen gjennom et pressledd, bevege seg i etterkant. Gjennombruddskraft.

Avslutninger fra ulike posisjoner og på ulike måter.



#### 9.4 spillestil i ungdomsfotballen

- Oppbygning av angrep om avslutninger. Varierte angrep, varierte avslutninger. Dette øker kvaliteten.
- Defensive forsvarsøvelser som enheter, ikke bare individuelt. Også kalt taktiske øvelser offensivt og defensivt.
- Få et lite innblikk i ulike formasjoner og spillestiler. Husk at keeperen er en del av formasjonen.
- Gjør spillerne bevisste på begrepene restitusjon, godt kosthold, nok søvn.



# 10.0 HOSPITERING

Hospitering er når spillere får delta på treninger med andre grupper eller årskull for å gi bedre balanse mellom utfordringer og utvikling. I Nærbø åpner vi for hospitering etter fylte 12 år.

## **Spillerkriterier**

**Ferdigheter:** spiller har gode nok tekniske og taktiske ferdigheter

**Holdninger:** Spilleren er veldig trenings- og lærevillig og har 100% oppmøte.

**Adferd:** spilleren har god adferd på treninger og hen og foresatte ønsker hospitering.

## **Hvordan gjør vi det i praksis:**

- Sportslig leder er ansvarlig for å sette opp hospiteringen systematisk og ha samarbeid og kommunikasjon med begge lag og foreldregruppe på begge lag.
- Spilleres hovedtrener har ansvar for å melde inn deltakelse til hospiteringslag.
- Spilleres hovedtrener følger opp spiller med tanke på belastning mentalt og fysisk, tilhørighet og trivsel.



- Hospitering skal være en gulrot og målet er at flere spiller ønsker å prøve seg på annet nivå.
- Vi vil og tenke hospitering på tvers av kjønn.

**Permanent flytting av spiller:** En spiller som har vært i hospiteringsordning kan bli flyttet til et annet alderstrinn permanent. Det kan og være andre grunner til permanent flytting Det henvises her til NFF sitt regelverk og til enhver tid gjeldende forutsetninger for at en spiller skal kunne flyttes opp eller i noen tilfeller ned en årsklasse.

## 11.0 Senioravdeling

### 11.1 Generelt

- Treningsoppstart i januar.
- 3 treningsøkter i uken, i tillegg til kamp.

### 11.2 Holdninger .....?

- Skal være gode rollemodeller for resten av klubben.
- Vise respekt for motstandere, dommere og øvrige aktører.
- Skal representere Nærbø på en god måte, både innad i klubben, men spesielt for resten av lokalmiljøet.

### 11.3 Målsetninger

- Beholde plassen i 5. divisjon for seniorlag.
- Gjøre det attraktivt å spille på Nærbø for å tiltrekke seg spillere fra nærområdet.



- Ha et godt nok rekruttlag på høyest mulig nivå
- Målsetninger fastsettes i samråd med spillertropp, trenerapparat, og sportslig utvalg i Nærbø IL.

## 12.0 Trenerutvikling

### 12.1 Målsetninger

- Alle trenere skal få tilbud om faglig kompetanseøkning i løpet av sesongen gjennom kurs, forum, seminar og foredrag.
- Klubben skal rekruttere og utdanne faglig sterke og dyktig ressurspersoner som ønsker å bidra i idrettslaget.

### 12.2 Ønsket kompetanse/utdanningsplan til trener

Kursnavn	G/J5 – G/J 12	G/J 13- G/J 16		Junior / Rekrutt		A - Lag	
Uefa C lisens:	Trener	Hjelpetrener		Trener	Hjelpetrener		Trener(e)
Delkurs 1: Barnefotball 6-8 år	X	X	X	X	X	X	X



Delkurs 2: Barnefotball (9-10 år.) Keepertrener del 1	X	0	X	(X)	X	(X)	X
Delkurs 3: Mot ungdom (11-12 år). Keepertrener del 2.	X	0	X	X	X	X	X
Delkurs 4: Ungdom – Lengst mulig.	X	0	X	X	X	X	
Uefa B							
Lisens.		0	0	X			

Uefa A- lisens

Figur 3 – Utdanningsplan for trenere.

X = Man MÅ ha gjennomført dette kurset.

0 = Man bør ha gjennomført dette kurset.

Delkursene i Uefa C lisens er tatt i betraktning til barnets alder. Klubben ønsker at trenerne kurser seg i henhold til utdanningsplanen og nivå.

Skal det søkes om UEFA B lisens, må det legges inn en forespørsel via Fotballstyret.





I Nærbø IL er vi STOLT, SAMLENDE OG SOLID

## NÆRBØSPILLEREN er

- **stolt** av og snakker positivt om klubben sin, laget sitt og medspillerene sine.

Nærbøspilleren viser idretts glede. Nærbøspilleren heier på og gir medspillere støtte.

Nærbøspilleren verdsetter egen og andres innsats og prestasjoner på trening og kamp ved å rose seg selv og andre.

- **samlende** ved å inkludere.

Nærbøspilleren inkluderer alle i spill, trening og i sosiale sammenhenger. Nærbøspilleren kan navn på medspillere og bruker det. Nærbøspilleren er raus mot alle og er åpen for mangfold. Nærbøspilleren sier i fra når noe ikke er greit.

- **solid** i både sportslige og sosiale sammenhenger. Nærbøspilleren kommer på rett tid til kamp og trening og gjør sitt beste. Nærbøspilleren bidrar til et trygt og godt miljø ved å følge regler og beskjeder. Nærbøspilleren hjelper treneren med utstyr.



I Nærbø IL er vi **STOLT, SAMLENDE OG SOLID**

## NÆRBØTRENEREN er

- **stolt** av og snakker positivt om klubben, laget, medspillere og kolleger. Nærbøtreneren stiller i Nærbøklær. Nærbøtreneren verdsetter og roser egne, spilleres og kollegers innsats og prestasjoner i både sportslige og sosiale sammenhenger.
- **samlende** ved å skape trygge rammer rundt kamp, trening og sosiale tilstelninger. Nærbøtreneren tilpasser og legger til rette for mestring og utvikling for alle. Nærbøtreneren er åpen for mangfold. Nærbøtreneren kan og bruker navn på spillere. Nærbøtreneren er vennlig, smiler, motiverer og regulerer spillere.
- **solid** ved å jobbe mot klubbens mål og forholde seg til klubbens verdier. Nærbøtreneren stiller forberedt til treninger. Nærbøtreneren benytter mulighet for kurs for å få trenerkompetanse. Nærbøtreneren planlegger treninger og sesong innenfor rammer gitt i sportsplan. Nærbøtreneren er tydelig i forventninger til foreldregruppen.



I Nærbø IL er vi **stolt, samlende og solid.**

## NÆRBØFORELDRE er

- stolt** av klubben og bidrar til godt omdømme for klubben ved å snakke positivt om den. Nærbøforeldre anerkjenner egne og andres barns innsats og prestasjoner, både sportslig og sosialt. Nærbøforeldre er gode forbilder.
- samlende** ved å bidra til felleskapet gjennom å stille på dugnad og å være støtte på kamp og trening. Nærbøforeldre skaper god stemning ved fremsnakk og positive holdninger. Nærbøforeldre er åpne for mangfold i klubben.
- **solide** fordi de kjenner til og står opp for klubbens verdier og retningslinjer. Nærbøforeldre respekterer trenere og dommere. Nærbøforeldre støtter klubben, laget og spillere i medgang og motgang.



### Sjekkliste trenere jentefotball:

- Mål i Nærbø fotball: ønsker flere jenter og jentelag opp i alder.
- Ekstra viktig for jenter med fellesskap og lagfølelse. Arranger gjerne sammenkomster etter treninger, lørdagstrening spillekveld e.l
- UEFA playmaker opplegg
- Jenter responderer på detaljfokus, de har lyst å få til ting og ønsker svarene.
- Pubertet kan påvirke koordinasjon, balanse,
- Samarbeid tidlig med trinn opp el ned for å trygge i forkant av sammenslåinger.
- Fleksibilitet ifht andre idretter pga allsidighet er skadeforebyggende.
- Jenter er mer disponible for å vær selvkritiske. Det er avgjørende med trygghet og gode relasjoner. Trygghet skapes ved: forutsigbarhet, trygge voksne i miljøet, mestring, bruke navn, rom for prøving og feiling (feil=læring)
- Inviter til medvirkning på treninger innen gitte rammer.
- Positive konkrete tilbakemeldinger

### Grunnlag for innholdet:

- info fra samarbeidsmøter og inspirasjonsmøter.
- Retningslinjer og materiell fra Norges Fotballforbund
- UEFA Playmakers-programmet
- Erfaringer fra trener- og klubbhverdag i Nærbø IL

