Sportsplan Nærbø IL – Den blå tråden.



Sportsplan

Februar 2022

1

**Innholdsfortegnelse**

**1 Sportsplanen 5**

*1 Forventninger 5*

*1.1 Sportsplanens hensikt for klubben 5*

*1.2 Sportsplanens hensikt for trenere 5*

*1.3 Sportsplanens aktualitet 5*

*1.4 Implementering av ny sportsplan 6*

1. **Den blå tråden – våre verdier 6**

*2.1 Målsetninger for klubben 6*

1. **Organisatorisk kart over klubben 7**

*3.1 Arbeidsoppgaver 7*

*3.2 Årskullenes organisering 7*

*3.3 Rollefordeling innad i årskullene 8*

1. **Generelle retningslinjer i klubben 9**

*4.1 Utstyr og forventninger 9*

*4.2 Foreldre 11*

*4.3 Foreldremøter 11*

1. **Barnefotballen 12**

*5.1 Målsetninger 12*

*5.2 Grunnverdier 12*

*5.3 Laginndeling 12*

*5.4 Treningsinnhold 12*

*5.5 Alderstrinn 5-7 år 13*

*5.6 Alderstrinn 8-10 år 14*

*5.7 Alderstrinn 10-12 år 15*

2

3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **6. Ungdomsfotball** | **17** |  |
| *6.1 Våre målsetninger* | *17* |  |
| *6.2 Overordnet mål for ungdomsfotball* | *17* |  |
| *6.3 Forventninger – Trener* | *17* |  |
| *6.4 Alderstrinn 13-15* | *18* |  |
| *6.5 Alderstrinn 16-19* | *20* |  |
| **7. Senioravdeling** | **22** |  |
| *7.1 Generelt* | *22* |  |
| *7.2 Holdninger* | *22* |  |
| *7.3 Målsetninger* | *22* |  |
| **8 Spillerutvikling** | **23** |  |
| *8.1 Generelt og målsetninger* | *23* |  |
| *8.2 Jevnbyrdighet og differensiering* | *23* |  |
| *8.3 Hospitering* | *24* |  |
| *8.3.1 Hospiteringsalternativer* | *24* |  |
| *8.3.2 Krav for hospitering* | *24* |  |
| *8.3.3 Permanent overflytting* | *25* |  |
| *8.4 Ulike tiltak for spillerutvikling* | *25* |  |
| *8.5 Individuell utvikling* | *26* |  |
| **9 Trenerutvikling** | **27** |  |
| *9.1 Målsetning* | *27* |  |
| *9.2 Forventninger* | *27* |  |
| *9.3 Beskrivelse av trenerrollen* |  | *27* |

**Figurliste:**

*Figur 1 – Organisatorisk kart over klubben.*

*Figur 2 – Oversikt treningstilbud*

*Figur 3 – Utdanningsplan for trenere*

4

**1 Sportsplanen. Forventninger spiller, forventninger til klubb**

Sportsplanen har som hensikt å fungere som en veileder og retningsgiver for Nærbø Idrettslag (Fotball). Gjennom dette skal sportsplanen ivareta sentrale behov som binder sammen klubben, spillere, trenere, foreldre og øvrige ledere.

**1.1 Sportsplanens hensikt for klubben**

Sportsplanen skal for klubben utrykke retningslinjer og lang/kortsiktige planer for klubben. Den skal være et hjelpemiddel for å leve opp til klubbens målsettinger, samtidig som det skal være grunnmuren for fotballens sportslige aktivitet.

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

Sportsplanen skal i tillegg til dette være en informasjonskanal som kan kommunisere utover hva klubben driver med. For eksempel til øvrig interesserte eller samarbeidspartnere.

**1.2 Sportsplanen for trenere og øvrige verv**

Sportsplanen skal fungere som en veileder for trenere og øvrige medlemmer, under fotballopplæring. Den blå tråden bør være et verktøy alle trenere og ledere benytter seg av. Dette vil i stor grad ivareta klubbens ambisjoner og målsetninger. Sportsplanen skal gå i detalj på hva som forventes av treningsinnhold i de ulike aldersgruppene, samtidig som den skal øke aktuelle medlemmers kompetanse. Sportsplanens viktigste hensikt er å skape en felles forståelse, der alle jobber mot samme retning for å utvikle klubben. Noe som vil ivareta klubbens interesser.

**1.3Sportsplanens aktualitet**

Det er en målsetning at sportsplanen skal være i stadig utvikling. Planen er derfor noen steder kortfattet, mens andre steder detaljert. Dette skyldes at planen skal kunne anvendes, være lett tilgjengelig og tilpasningsdyktig. Sportsplanen bør oppdateres fortløpende før starten på ny sesong. Planen bør i tillegg til dette være lett tilgjengelig for klubbens medlemmer og andre interesseaktører.

5

**1.4 Implementering av ny sportsplan**

Ettersom at sportsplanen har blitt utformet fra 2019 sesongen vil klubben bruke en del tid og ressurser på at trenere og øvrige medlemmer evner å implementere sportsplanen på sine ansvarsområder. Arena for dette vil være klubbens egne trenersamlinger, men også andre settinger der klubben ser nytteverdien av dette.

**2 Den blå tråden – Våre verdier**

Vi i Nærbø Idrettslag er et idrettslag med flere ulike idretter og ulike målsetninger. Den blå tråden skal ta for seg fotballgruppen. Flest mulig – lengst mulig. Dette skal være fotballgruppens mål å strebe etter. Fotballgruppen skal bidra til innbyggerne på Nærbø skal ha et godt og relevant tilbud til å drive fotball. Alle som er interesserte skal få et fotballtilbud i idrettslaget. Absolutt ingen skal stenges ute uansett sosial eller kulturell bakgrunn, kjønn, alder, funksjonshemming o.l. Nærbø idrettslag er basert på utallige timer frivillig arbeid, derfor er hovedfokuset til fotballgruppen ”Flest mulig – lengst mulig”. Men, det skal være lov å bli god i klubben!

Nærbø Idrettslag skal være en klubb som er til å stole på i ulike sammenhenger, medlemmene skal være stolte av å representere klubben. Verdiene bygger kulturen innad i klubben, men også i nærmiljøet.

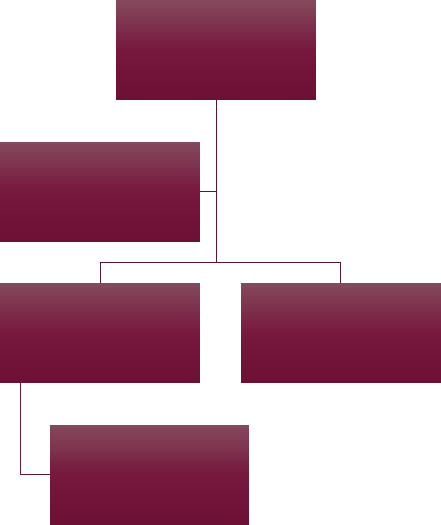
**2.1 Målsetninger**

* *Flest mulig, lengst mulig, best mulig.*
* *Breddefokus i barnefotballen.*
* *Utvikle egne spillere til A-lag.*
* *Målsetning om å øke antall jentelag, spesielt i eldre klasser.*
* *Fair play – ”Uego ambassadører*

6

**3. Organisatorisk forklaring over klubben**

***Figur 1 – Organisatorisk kart***



**Trenerkoordinator**

**Sportslig leder**

**Trenere**

**Sportslig utvalg**

**Trenerteam A lag**

**3.1 Sportslig utvalgs arbeidsoppgaver**

* *Implementere den nye sportsplanen.*
* *Revidere sportsplan (i samråd med trenerkoordinator, etter endt sesong).*
* *Arrangere månedlige trenersamlinger i samråd med trenerkoordinator. Sikre et godt og relevant innhold på samlingene.*
* *Følge opp hospiteringsordning*
* *Banefordeling, og det overordnede ansvaret knyttet til lagpåmelding.*

**3.2 Årsklassenes organisering:**

Hver årsklasse bør ha en hovedtrener, og minimum en hjelpetrener, en oppmann og to foreldrekontakter innenfor årsklassen. Lagene står fritt til å organisere seg med flere enn en person i hver rolle.

**7**

**3.3 Kort beskrivelse av rollene på årskull**

*Trener:*

Det er trenerens plikt å sette seg inn i, og følge klubbens sportsplan. Samtlige trenere i idrettslaget har tilgang til trenerverktøyet ”[Treningsøkta.no](http://Treningsøkta.no)”. Det oppfordres til at dette verktøyet brukes aktivt gjennom treningsplanleggingen.

* Trenere på årskullet bør være ansvarsbevisste og strukturerte personer. Trenerne bør besitte gode kommunikasjon og ikke minst samarbeidsevner.
* Trenerne er ansvarlige for organisering og gjennomføring av treninger, samt gjennomføring av kamper.
* Gjennomføre foreldremøte før sesongstart. Her skal det informeres om kommende sesong.
* Samarbeide med foreldrekontakt om registrering av spillere, sosiale kvelder, dugnader o.l.
* **Klubben forventer at trenerne tar utdannelse som minimum kvalifiserer for   
  aldersgruppen man trener. (Kompetanseplan som vedlegg i sportsplanen).**

*Hjelpetrener/Oppmann:*

* Sørge for at kjegler og baller er på plass når treningen starter.
* Forsøke å hjelpe til med trenerens oppgaver. Forefallende oppgaver.
* Organisering av spillerbytte under kamp (tidtaking).
* **Klubben ønsker at også hjelpetrenere/oppmenn gjennomfører utdannelse som minimum kvalifiserer til relevant aldersgruppe.**

*Foreldrekontakt:*

* Hver årsklasse bør ha minimum en foreldrekontakt. Foreldrekontakten operer som et bindeledd mellom foresatte og laget.
* Foreldrekontaktens oppgaver:
* Engasjere flest mulig foreldre rundt laget, alle er velkomne.
* Organisatorer av dugnader o.l.
* Arrangører for sosiale tilstelninger knyttet til kullets barn og voksne.

8

**4 Generelle retningslinjer knyttet til de ulike årskullene**

**4.1Utstyr**

*Klubbens ansvar:*

* Alle lag i Nærbø IL skal være utstyrt med tilstrekkelig vester og kjegler.
* Samtlige lag skal ha tilgjengelig et medisinskrin, som klubben er ansvarlige for å dele ut.
* Alle trenere og andre involverte skal motta utstyrspakke. Som til gjengjeld skal benyttes når en opptrer på vegne av Nærbø Idrettslag.

*Trenere og andre aktørers ansvar:*

* Trenere og lagledere SKAL stille i klubbens treningstøy både trening og kamp. Dette er med på å skape trygge omgivelser for barna.
* Det er trenere og laglederes ansvar at utstyr som kjegler og vester er i orden. I tillegg til dette skal baller være tilstrekkelig pumpet og klar til trening.

*Spillernes ansvar:*

* Spillerne er i sammen med trener ansvarlige for å holde orden på utstyr før og etter trening/kamp.
* Leggbeskyttere skal til enhver tid brukes. (Dette skyldes forsikringer).
* Spillere/foresatte er selv ansvarlige for at klubbdrakt alltid brukes under kamper, eller ved andre planlagte anledninger.
* Spillerne er ansvarlige for å ta med egen fotball, dette bidrar til en økt ansvarsfølelse for spillerne.

*Organisering av årskull:*

Alle årsklasser skal trene samtidig. Dette er fordi at vi utvikler 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 fler relasjoner innad i kullet.

*9*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Ukentlig treningstilbud** | | |  |
| **Årskull** | **Fellestrening** | **Ekstratilbud: Eks FFO** | **Annen trening** | **Totalt** |
| 5 – 6 år | 1 |  | 1 | 1 |
| 6-7 år | 1 |  | 2 | 3 |
| 8-9 år | 2 | 1 | 1-2 | 4 |
| 10-11 år | 2 | 1-2 | 2 | 5 |
| 12-13 år | 2 | 1-2 | 2 | 6 |
| 14- 15 år | 3 |  | 3 | 6 |
| 16 – 19 år | 3 |  | 4 | 6 |

*Figur 2 – Oversikt treningstilbud.*

**10**

**4.1 Foreldre i Nærbø Idrettslag**

Foreldre og andre foresatte utgjør den viktigste ressursen i idrettslaget. Supporter rollen som mor/far er vel så viktig som bidragsyter på treningsfeltet. NFF har tidligere utarbeidet en guide med tips, knyttet til gode foreldrevettregler. Nærbø Idrettslag ønsker på det sterkeste at disse reglene følges!

|  |
| --- |
| **Foreldrevettregler**  Møt frem til trening og kamp – barna ønsker det!  Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen – ikke bare ditt barn!  Oppmuntre både i motgang og medgang – ikke gi kritikk!  Se på dommeren som en veileder – ikke kritiser dommeravgjørelser!  Respekter treneres og lagleders bruk av spillere – ikke forsøk å påvirke avgjørelsene!  Hjelp ditt eget barn til å tåle både seier og tap!  Oppmuntre ditt barn til å delta – ikke press det!  Spør om kampen var morsom og spennende – ikke bare resultatet!  Sørg for riktig, men samtidig nyttig utstyr – ikke nødvendig med overdrivelse!  Vis respekt for arbeidet klubben gjør – klubben trenger din hjelp!  Tenk at det er barnet ditt som spiller fotball - ikke deg selv!  Vis respekt for alle andre – ikke røyk på sidelinja.  Husk at barna gjør som du gjør – ikke som du sier. |

**4.2 Foreldremøter**

Det skal holdes et foreldremøte hvert år i alle årskull. Lagleder i samråd med oppmann og foreldrekontakter sørger for å kalle inn til møtet. Møtet bør holdes i forkant av hver sesong, og eventuelt i slutten av sesongen etter behov.

Foreldremøtet bør gå gjennom følgende punkter:

* Treneren informerer om planer og aktiviteter.
* Informasjon fra sportslig utvalg og deres planer.
* Hovedtrekkene fra årets nye sportsplan.
* Gå nøye gjennom foreldrevettreglene.
* Kamper som skal spilles i løpet av sesongen, og eventuelt cuper som laget deltar på.

11

**5 Barnefotball – Verdier og retningslinjene   
5.1 Overordnet mål barnefotballen**

Barnefotballens hovedmål er å gi et tilbud så godt at spillerne opplever trivsel, glede og mestring både i trening og kamp. Spillerne skal få gode muligheter til å lære fotballens helhet og utvikle individuelle og sosiale ferdigheter. Fra klubben oppfordres alle trenere til å aktivt bruke [treningsøkta.no](http://treningsøkta.no) som planleggings og referanseverktøy.

* Gode opplevelser.
* Like mye spilletid på absolutt alle.
* Skape interesse for spillet og miljøet rundt et lag.
* Topping skal ikke forekomme under noen omstendigheter.
* Jevnbyrdighet er et mål.

**5.2 Barnefotballens grunnverdier**

* Jevnbyrdighetsprinsippet (Kommer lenger nede)
* Likhetsprinsippet.
* Breddeformelen: Trygghet og mestring skaper stor trivsel.

**5.3 Inndeling av lag på årskullene**

Alle årskull skal holdes samlet. Lagene skal ikke deles inn etter skoletilhørighet. På hvert årskull skal det altså være felles treningsgruppe, som bør ha et felles støtteapparat. Lag bør i stor grad settes sammen etter kriterier som mangfold og kameratskap spillerne seg i mellom.

**5.4 Treningenes innhold**

Det oppfordres til at alle trenere aktivt bruker [treningsøkta.no](http://treningsøkta.no) som et verktøy for planlegging av treningsøkta. Det finnes også andre verktøy, dette bør sjekkes ut å prøves dersom det er ønskelig.

12

**5.5 Alderstrinn 5-7år**

*Mål:*

Flest mulig barn skal ha muligheten til å være i et behagelig og trygt miljø, hvor samtlige spillere føler mestring og trygghet.

*Holdninger og utvikling. :*

Lærdom om hvordan man har respekt for medspillere og motspillere. I tillegg skal barna lære seg å mestre ballen. ”Sjef over egen ball”. Barn i denne alderen responderer absolutt best i individuelle øvelser og smålagsspill. Barna skal også kunne lære å skape forståelse for spillereglene på banen.

*Sentrale fotballaktiviteter:*

* Aktiviteter som inneholder mye lek og Smålagsspill (1vs1, 2vs2, 3vs3)
* Ballkontroll – føringer og vendinger – De beste med begge føtter.
* Skudd på mål i ulike posisjoner og varianter, heading inkludert.
* Innside pasninger, og ballmottak.

|  |
| --- |
| **Overordnet mål**  Spillerne skal utvikle grunnleggende ferdigheter.  Gjennom lek og øvelser skal spillerne utvikle tryggheten og mestringen sin.  **For treneren:**  **Unngå kø – stasjonstrening**  **Unngå lange forklaringer, vis istedenfor.**  **Lær regelverk og holdninger gjennom spill.** |
| **Fysikk**  Styrke og kondisjonstrening er overhodet ikke nødvendig. Bare aktivitet med ball. Den  fysiske delen av spillet vil ligge latent for de som er dyktige nok til det.  Relevante øvelser knyttet til fysikk:  Balanse, akselerasjon, koordinasjon og smidighet. |
| **Teknikk**  Grunnleggende teknisk trening. Stort fokus på at ball ALLTID brukes.  Eks:  Pasning (innside/utside), mottak, avslutning, føring, heading. |
| **Valg**  Spillerne skal lære hvorfor valg tas.  Hva er en pasning?  Hvorfor har vi pasninger i spill?  Samarbeid – vanskeligere enn mange tror.  Lære seg grunnprinsippene å spille sammen som et lag.  Respekt for med – og motspiller. |

13

**5.6 Alderstrinn 8-10 år**

*Utvikling:*

**1-2 Treningsøkter pr. Uke, i tillegg til kamp. Benytt** [**treningsøkta.no**](http://treningsøkta.no) **i treningsplanleggingen!**

Trenere bør benytte differensiering som virkemiddel internt i laget, og i trinnet for å utvikle et jevnbyrdig nivå på spillerne.

Hospitering er et alternativ for å gi dyktige spillere utvikling. Dette vil gjøre at de som behøver mer utfordring (enn det som tilbys i aldersgruppen) kan få det gjennom hospiteringsordning. Dette SKAL skje i dialog med sportslig utvalg, trener, foreldre og spillere.

*Holdninger:*

* Respekt for dommere, trenere, med og motspillere.
* Forståelse av spillereglene og egne oppgaver på banen.
* Fokuserte på trening og i kamp.

*Sentrale momenter*

* Aktiviteter gjennom småspill, og til tider lekpreget fotball.
* Smålagsspill i form av (1vs1, 2vs2, 3vs3). Samhandle i forhold til hverandre.
* Avslutninger av forskjellige varianter. Deriblant headinger.
* Ballkontroll, føring og vending (begge føtter).
* Ulike pasningsegenskaper. Innside, utside, krafttilpasning.

|  |
| --- |
| **Overordnet mål**  Utvikle grunnleggende ferdigheter med ball, og forstå fotballens regler.  Gjennom lek og varierte øvelser skal det skapes trygghet og mestring.  Motta og gi hverandre ros for valg og utførelse.  økt fokus på fair play.  Kan påvirkes i retning av økt egenaktivitet |
| **Fysikk**  Koordinasjon, balanse, bevegelighet og smidighet, akselerasjon.  Lett styrke og kondisjonstrening SKAL skje med ball. |
| **Valg**  Utvidet forståelse om pasninger i spill. Nøkkelord krafttilpasning.  Samarbeid og relasjoner. – Samhandling mellom spillere.  Noen spillere kan bli mer komfortable i ulike posisjoner, ingen bør likevel presses til å spille i faste  posisjoner. |
| **Teknikk**  Sjef over ball. – Føring, mottak, pasning, avslutning og eventuelt keeperferdigheter.  Nøyaktige avleveringer av ball. Og meningen bak dette.  Grunnleggende teknisk trening med fokus på ball.  Denne alderen er variabel knyttet til samhandling, noen mestrer det. Andre gjør ikke. |

14

**5.7 Alderstrinn10 – 12 år**

*Utvikling:*

**1-2 Treningsøkter pr. Uke, i tillegg til kamp.**

**Benytt** [**treningsøkta.no**](http://treningsøkta.no) **aktivt i treningsplanleggingen!**

Trenere bør ha økt bruk av differensiering som virkemiddel internt i laget, og i trinnet for å utvikle et jevnbyrdig nivå på spillerne. Hospitering blir i denne alderen mer og mer aktuelt for spillere som viser ferdigheter over sitt eget alderstrinn. Hospitering SKAL foregå i samarbeid med trener, spiller, foresatte og ledelsen i sportslig utvalg.

Nivåpåmelding av lag i serien bør skje i det nivået som laget er tilpasset. Dersom laget vant de fleste kampene forrige sesong, bør laget vurdere å melde seg på ett nivå høyere opp. Dersom det er jevnt med tap og seiere, tilsier dette riktig nivå. Hvis laget taper ofte, bør det vurderes å gå ned ett nivå.

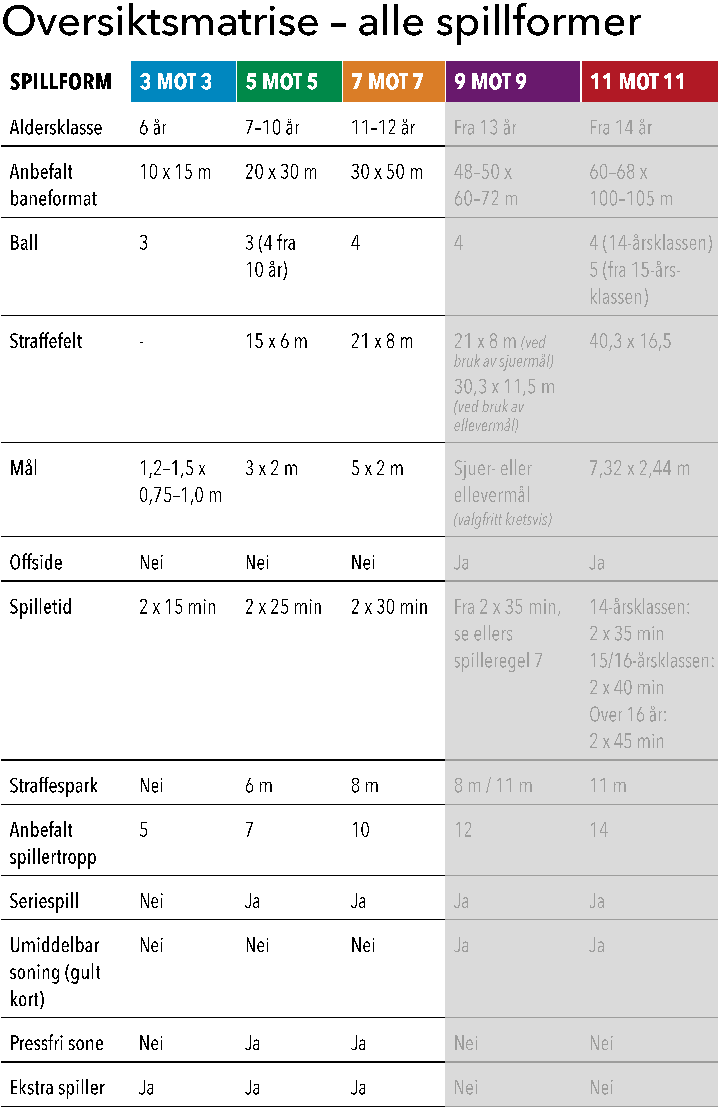
*Holdninger:*

* Lære seg korrekt oppførsel
* Være konsentrerte på både trening og i kamp.
* Være presis, og gi beskjed ved forfall.
* Respekt for mot og medspillere, dommere og lagleder
* Nulltoleranse for stygt språk, både i trening og kamp.

|  |
| --- |
| **Overordnet mål**  Videreutvikling og automatisering av ferdigheter de har vært gjennom i barnefotballen.  Eks: Pasning, medtak, mottak, føring, vending, skudd, forsvarsarbeid, finting. |
| **Forsvarsspill**  Utvikle forståelse og ferdighet om hvordan man spiller førsteforsvar.  Utforske tankene rundt første og andreforsvarer.  Utvikle romforståelse på banen – overblikk, orientering, 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.  Scoringsferdigheter. |
| **Fysikk**  Basistrening – styrke. Mage, rygg, overkropp. Egen kroppsvekt!  Hurtighet – fotballspesifikt.  Koordinasjon – stiger, hekker, balansetrening, rytme, fart, fotarbeid.  Fotballspesifikk utholdenhet. |

15

**Overgang fra de ulike spillformene:**



*Hentet fra;* [*https://www.fotball.no/lov-*](https://www.fotball.no/lov-)*­‐og-­‐reglement/spilleregler/spilleregler-­‐-­‐-­‐barnefotball-­‐ 612-­‐ar/oversiktsmatrise-­‐-­‐-­‐alle-­‐spillformer/*

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

**16**

**6 Ungdomsfotball**

**6.1 Våre målsetninger**

Det overordnede målet for klubben den neste perioden er følgende:

* Flest mulig spillere, lengst mulig.
* økt andel av idrettsutøvere som klarer og kombinere ulike idretter. Dette avhenger av tilrettelegging på tvers av de ulike idrettene.
* En samkjøring fra ungdomsavdeling til A-lag. Godt faglig innhold – en blå tråd.
* Vi ønsker å produsere så mange fremtidige A – lagsspillere som mulig.

**6.2 Overordnet mål for ungdomsfotball**

Årsklasser fra 13-16 år kategoriseres som ungdomsfotball. Overgangen fra 12 til 13 år er en kjempeutfordring og er veldig viktig. Man kommer i en alder der den kroppslige utviklingen virkelig begynner å gjøre seg gjeldene. Samtidig byttes gjerne foreldretreneren ut med en ekstern trener. Disse momentene må̊ man som trener og klubb ta på̊ alvor.

Hovedmålet for ungdomsfotballen er å gi et tilbud slik at spillerne opplever trivsel, glede og mestring både i trening og kamp. Spillerne skal gis muligheter til å lære fotballspillets helhet og utvikle individuelle og sosiale ferdigheter. Det er større fokus på̊ inndeling i lagsnivå̊ . Differensiering er viktig for å kunne få matching på spillerens egne premisser både på̊ trening og gjennom laginndeling.

* Alle spillere skal få mye spilletid gjennom differensiering på lagsnivå
* Interesseskapning for fotball, men også for lagmiljøet og tilhørighet.
* Forsøke ulike posisjoner, men man ”dyrker” spillere mer inn i posisjoner.

**6.3 Forventninger til trenerne**

Nærbø Idrettslag avd. Fotball har med denne sportsplanen fra 2019 et stort fokus på å øke antall spillere og kvaliteten i ungdomsavdelingen. Derfor er det sterkt ønskelig at trenere er villige til å ta NFF sine trenerkurs i tråd med vedlagt kursplan. Fotballerfaring er selvsagt en stor fordel, men overhodet ikke en nødvendighet. Sterkt engasjement hos trenere vil i denne alderen påvirke engasjementet hos spillerne. Her har trenere og foresatte en unik mulighet til å være med å påvirke barnets/ungdommens fotballinteresse knyttet til ambisjoner, verdier og holdninger.

17

**6.4 Alderstrinn 13 – 15**

*Generelt:*

* Treningsoppstart i Januar. Foreldre/spillermøte der trenere i samråd med spiller og foreldre gjennomgår tanker i forkant av sesongen.
* 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. Presisering: Det skal foregå en klar rullering på tvers av lagene gjennom hele sesongen!
* Veiledning og forklaring av valg både på og utenfor fotballbanen er her viktig for at spilleren blir oppmerksom på hva som kreves. Alle spillere skal behandles med samme respekt og oppmerksomhet, uansett ambisjonsnivå.

|  |
| --- |
| **Overordnet mål**  Videreutvikling og automatisering av ferdigheter de har vært gjennom i barnefotballen.  Eks: Pasning, medtak, mottak, føring, vending, skudd, forsvarsarbeid, finting. |
| **Forsvarsspill**  Utvikle forståelse og ferdighet om hvordan man spiller førsteforsvar.  Utforske tankene rundt første og andreforsvarer.  Utvikle romforståelse på banen – overblikk, orientering, 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.  Avslutningsferdigheter |
| **Fysikk**  Basistrening – styrke. Mage, rygg, overkropp. Egen kroppsvekt!  Hurtighet – fotballspesifikt.  Koordinasjon – stiger, hekker, balansetrening, rytme, fart, fotarbeid.  Fotballspesifikk utholdenhet. |

**18**

*Treningsinnhold*

* Så høy kvalitet som mulig i øvelser. Dette krever fokus under trening. Som igjen påvirkes av kosthold, restitusjon og søvn.
* 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.
* Ta hensyn til at spillerne skal ha tid til overskudd og andre fritidsaktiviteter, tilpass treningsmengde og treninger etter dette.
* Gjør spillerne bevisste på begrepene restitusjon, godt kosthold, nok søvn.

**19**

**6.5 Alderstrinn 16-19**

*Mål:*

* Nærbø skal til enhver tid stille et juniorlag i divisjonssystemet.
* Nivået vil avhenge av kull, andre fritidsaktiviteter og ambisjoner.
* Der er sterkt ønskelig at vi evner å utvikle spillere fra juniorlag inn til A-lag.

Til tross for disse målene, er idrettslaget bevisst på at de står over en utfordring med det første målet. Om kort tid ligger det an til at klubben ikke vil ha juniorlag over en periode. Klubben er i gang med arbeidet for å unngå at dette vil skje.

*Generelt:*

* Treningsoppstart i Januar. Foreldre/spillermøte der trenere i samråd med spiller og foreldre gjennomgår tanker i forkant av sesongen.
* 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. Presisering: Det skal foregå en klar rullering på tvers av lagene gjennom hele sesongen!
* Veiledning og forklaring av valg både på og utenfor fotballbanen er her viktig for at spilleren blir oppmerksom på hva som kreves. Alle spillere skal behandles med samme respekt og oppmerksomhet, uansett ambisjonsnivå.

*Treningsinnhold:*

* Så høy kvalitet som mulig i øvelser. Dette krever fokus under trening. Som igjen påvirkes av kosthold, restitusjon og søvn.
* 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.
* Ta hensyn til at spillerne skal ha tid til overskudd og andre fritidsaktiviteter, tilpass treningsmengde og treninger etter dette.
* Gjør spillerne bevisste på begrepene restitusjon, godt kosthold, nok søvn.
* Formasjonstrening, trening av lagenheter, hvordan ønsker vi som lag å fremstå?

**20**

|  |
| --- |
| **Overordnet mål**  Videreutvikling og automatisering av ferdigheter de har vært gjennom i barnefotballen.  Eks: Pasning, medtak, mottak, føring, vending, skudd, forsvarsarbeid, finting. |
| **Forsvarsspill**  Utvikle forståelse og ferdighet om hvordan man spiller førsteforsvar.  Utforske tankene rundt første og andreforsvarer.  Utvikle romforståelse på banen – overblikk, orientering, 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.  Avslutningsferdigheter |
| **Fysikk**  Basistrening – styrke. Mage, rygg, overkropp. Egen kroppsvekt!  Hurtighet – fotballspesifikt.  Koordinasjon – stiger, hekker, balansetrening, rytme, fart, fotarbeid.  Fotballspesifikk utholdenhet. |

21

**7 Senioravdeling   
7.1 Generelt**

* Treningsoppstart i Januar.
* 3 treningsøkter i uken, i tillegg til kamp.

**7.2 Holdninger**

* Skal være gode forbilder 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.

**7.3 Målsetninger**

* Prøve å beholde plassen 4 divisjon for seniorlag.
* Prøve å øke attraktiviteten 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 utvalgi Nærbø IL.

**22**

**8 Spillerutvikling: ”Det er lov å bli god i Nærbø”.   
8.1 Målsetning**

* Utvikle så gode spillere som mulig i Nærbø IL.
* Bevare så mange spillere som mulig i Nærbø IL.

**8.1 Generelt**

I situasjoner der spillere ønsker å trene mer enn det obligatoriske tilbudet innen årsklassen, skal klubben legge til rette for dette så godt som mulig. Verktøy for å gjennomføre dette er differensiering og hospitering. I tillegg til obligatoriske treninger, bør klubben forsøke å tilrettelegge for frivillige treninger der de ivrigiste på noen årskull kan trene sammen.

**8.2 Differensiering og jevnbyrdighet**

Differensiering er trening som er tilpasset den enkelte spillers ferdighetsnivå. Dette er et verktøy som skal benyttes. Gjennom mestring så vil den enkelte spiller oppleve økt glede og selvtillit. Differensiering bør starte allerede i alderen 8-10 år. Differensiering i barnefotballen skjer på trening, og spesielt i forbindelse med ulike øvelser. Inndelingen av differensierte øvelser skjer ut i fra kapasitet, forutsetninger og fotballferdigheter.

Fra alderen 6-9 år skal trening først og fremst være preget av lek. Differensieringen benyttes derfor som et verktøy for å oppnå mestring og trivsel, uavhengig av ferdighetsnivå.

Fra alderen 10-12 skal differensiering benyttes for å oppnå mestring, utfordringer, utvikling og trivsel – uavhengig av ferdighetsnivå. Ved store kull lar det seg også gjøre å differensiere i kampsammenheng, ved at man melder på lag i forskjellige nivå. Til tross for dette, så skal det fremdeles være en klar rullering på spillerne som deltar på nivå 1 og nivå 2 lag.

Dersom noen av spillerne har egenskaper som går utover den aktuelle differensieringen, kan man hospitere spillerne som trenger ekstra utfordringer, til andre årsklasser.

**23**

**8.3 Hospitering**

Hospiteringsordning er et virkemiddel som blir brukt hyppig. Dette blir brukt for å gi spillere utfordringer på riktig nivå i trenings – og kampsituasjon. Hospitering krever at man følger spilleren tett, for å avdekke at dette er en god løsning for spilleren, med tanke på de fysiske og mentale utfordringene dette medfører. Det er essensielt at det er spiller som settes i fokus, og at en tilrettelegger for dette. Hospitering involverer mange ulike parter. Dette krever at det blir kommunisert med trenere og spillere på aktuelle lag, i tillegg til foreldregruppen til begge lag.

For idrettslagets beste må det skapes en forståelse om hvorfor hospitering er et verktøy som bør benyttes, og hva den innebærer for de involverte. I Nærbø skal det være sportslig utvalg, i tillegg til trenerkoordinator som håndterer hospiteringer.

**8.3.1 Hospiteringsalternativer**

* Spilleren deltar en til to ganger pr uke, over en viss tidsperiode eller over lengre tid.
* Deltar en eller flere uker om gangen, før man går tilbake til egen gruppe.
* Løftes fast opp et nivå over.
* Hospitering bør også være på tvers av kjønn!
* Hospiteringen foregår først og fremst i treningssammenheng. Om nødvendig, skal det også vurderes om det er hensiktsmessig å gi økt utfordring i kampsituasjon.

**8.3.2 Krav til spiller for å komme inn under hospiteringsordning**

* Spiller og foresatte må selv ha et ønske om hospitering.
* Spilleren er på et ferdighetsnivå som tilsvarer nivået på gruppen vedkommende hospiterer til.
* Spiller SKAL vise gode holdninger, og ha bortimot 100% treningsoppmøte på eget lag.
* Spilleren må forplikte seg til at å stille opp på treninger og kamper etter hospiteringsavtalen,
* Dersom en spiller hospiterer i kampsituasjon, vil dette medføre at en del av spillerens tid overføres til et eldre lag. Totalbelastningen skal ikke bli for høy.

**24**

**8.3.3 Permanent overføring av spiller**

I tilfeller hvor en spiller har ferdigheter som overgår det nivået man finner i eget lagmiljø, så kan det åpnes for å flytte spilleren permanent til et høyere alderstrinn med et høyere ferdighetsnivå̊. Dette skal kun benyttes hvis spilleren har vært i en hospiteringsordning over tid og at det er åpenbart at spilleren må̊ flyttes til et høyere nivå̊ for at vedkommende skal kunne utvikle seg videre. I enkelte tilfeller kan dette også̊ gjøres på̊ bakgrunn av personlige forhold. Det vil i alle tilfeller være opp trenerkoordinator og sportslig utvalg om en spiller skal flyttes, og dette baseres på skjønn i hvert enkelt tilfelle. Aldersmomentet er også̊ av stor betydning når en slik beslutning skal tas. I noen tilfeller vil en også̊ kunne flytte spillere nedover for å gi spilleren en tilpasset sportslig og sosial arena. Det henvises her til NFF sitt regelverk og til enhver tid gjeldende forutsetninger for at en spiller skal kunne flyttes ned en årsklasse.

**8.4 Tiltak for spillerutvikling (Ingen tiltak er pr. Feb 2022 aktive, med unntak av fotballskole) :**

*Ivrig trening:*

Et tiltak som er åpen for gutter og jenter i aldersklassen 7-13 år. Dette skal være økter med fokus på basisteknikk og fotball lek. økten bør organiseres og gjennomføres av trenere og foreldre fra de aktuelle aldersgruppene. Dette vil være et ekstra tilbud utover lagets obligatoriske treninger.

*FFO:*

Fotballfritidsordning i samarbeid med NFF og går under betegnelsen Telenor X-tra. Tilbudet er åpent for alle barn i skolen 3-7. Trinn. Her vektlegges det god kvalitet på trenere. Dette vil gi spillere på tvers av alder og kjønn, en god læringsarena.

*Aarbakkes fotballskol*e**:**

Gjennomføres i vår/høst. Dette er for å tilfredsstille de som ønsker å trene utover klubbens vanlige tilbud. Denne går over tre dager og har veldig varierte temaer. Trenere og instruktører vil være fra klubbens trenere og ulike spillere fra seniornivå.

**25**

**8.5 Individuell utvikling**

Hvis en enkelt spiller utmerker seg med spesielt gode ferdigheter og treningsvilje så skal klubben tilby ekstra oppfølging og tilrettelegge for et tilpasset opplegg for å stimulere spillerens utvikling. Individuell utviklingsplan lages i samråd med spiller og foreldre. Ansvaret for tiltak, samt valg av kandidater, ligger hos klubbens trenerkoordinator i samarbeid med den respektive trener og sportslig utvalg.

**26**

**Trenerutvikling i Nærbø Idrettslag:**

**ønsket kompetansekrav/ utdanningsplan til trener i NIL:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kursnavn** | **G/J5 – G/J 12** | | **G/J 13- G/J 16** | | **Junior / Rekrutt** | | **A - Lag** |
| **Uefa C lisens:** | Trener | Hjelpetrener | Trener | Hjelpetrener | Trener | Hjelpetrener(e) | 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). Keepertrenier del 2.** | X | 0 | X | X | X | X | X |
| **Delkurs 4: Ungdom – Lengst mulig.** | X | 0 | X | 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 styret.*

***Målsetning:***

* Alle trenere i Nærbø Idrettslag bør kunne forvente å få faglig kompetanseøkning gjennom sesongen. Dette kan og bør skje gjennom et bredt utvalg av foredrag, seminar og trenerforum.
* Klubben ønsker sterkt å rekruttere og utdanne faglig sterke og dyktig ressurspersoner som ønsker å bidra i idrettslaget.

**Trenerens forventninger til klubben:**

* Trenerne bør få muligheten til et nødvendig støtteapparat. Alt etter hvor stort kullet er.
* Du som trener skal få frihet og tid til å lage et eget opplegg innenfor føringene som legges av ledelsen i klubben.

**Trenerrollen:**

* Trenerrollen krever forskjellig kompetanse og ferdigheter ettersom spillerne aldres. Gode trenere setter premisser for spillernes ferdigheter. Gjennom dialog, trening og øvelser ønsker idrettslaget å skape et godt utviklingsmiljø som fostrer flest mulig, lengst mulig. Derfor anser NIL trenerutvikling som et viktig satsingspunkt.

**27**

28