

2.0

Sportsplan Nore Neset IL



Sportsleg utval

Nore Neset IL

05.12.2024



Sportsplan Nore Neset IL Fotball

Innhald

Innhald.....	1
Overordna for klubben.....	2
Årsklasse for års klasse.....	5
6-7 års klassen.....	5
8-9 års klassen.....	6
10-11 års klassen.....	7
12 års klassen.....	8
Overgang frå barne til ungdomsfotballen.....	9
13-14 års klassen.....	10-11
15-16 års klassen.....	12-13
Junior fotball.....	14
Senior fotball.....	15
Old Boys.....	16
Keeperutvikling.....	17
Dommarutvikling.....	18
Vedlegg.....	19
Differensiering.....	19
Hospitering.....	21
Reisebestemmingar.....	21



Sportsplan Nore Neset IL Fotball

Overordna for klubben

Formål

Nore Neset er eit bredde idrettslag i Bjørnafjorden kommune med øve 1000 aktive medlem og tillitsvalde. Vi er tydeleg verdi drevet, og har sterkt fokus på å inkludera. **Løftet vårt er at vi skal skapa eit idrettslag med plass til alle.**

Visjon

Vår visjon er at Nore Neset idrettslag **tilbyr idrettsglede og utfordringar for alle**, og dette er noko vi jobbar med aktivt kvar dag, både på og utanfor bana.

Verdiar

Verdiane våre **vennskap, meistring og respekt** står sterkt i klubben. Her i Nore Neset kan vi lova vennskap og trygge vaksne som lærar barna meistring og respekt for alle.

Hovudmål

Flest mogleg, lengst mogleg, best mogleg.

Ansvarleg for sportsplanen

Klubbens sportslege utval er ansvarleg for sportsplanen. Denne er under kontinuerleg utvikling. Forslag til endringar eller spørsmål rundt planen rettes til fotball@nnil.no

Roller på laga

Spelarar skal vera kjend med

- Kva klubben står for (verdiar, visjon og formål)
- Klubbens sportsplan
- Medlemskap
- Klubbens retningslinjer og forventningar til spelaren

Foreldre/forsette skal vera kjend med

- Kva klubben står for (verdiar, visjon og formål)
- Klubbens sportsplan
- Medlemskap
- Forsikringar
- Politiattest
- Dugnad
- Klubbens retningslinjer og forventningar til den føresette

Trenar

Trenar har eit ansvar for at medlemmer som deltar på klubbens aktivitetar får eit godt tilbod og tar vare på dei på ein god måte. Trenarane er representantar for klubben og skal difor vera kjend med

- Kva klubben står for (verdiar, visjon og formål)
- Klubbens sportsplan
- Medlemskap
- Lisens og forsikringar
- Politiattest
- Kompetansekrav og tilbod for trenarar
- Klubbens retningslinjer og forventningar til trenaren



Sportsplan Nore Neset IL Fotball

Lagleiar

Lagleiaren er lagets administrative leiar og har ansvar for at alt det praktiske rundt laget fungerer.

Lagleiar skal vera kjend med

- Kva klubben står for (Verdiar, mål og visjon)
- Medlemskap
- Lisens og forsikringar
- Politiattest
- Klubbens retningslinjer og forventningar til foreldre
- Kva klubben tilbyr sine trenarar

Aktuelle oppgåver

- Ajourföra og senda inn laglister
- Gjera seg kjent med klubbens sportsplan
- Arrangera møter for foreldre og spelarar
- Gå igjennom fair play reglementet, sportsplanen og foreldrevettreglar med alle foreldre og spelarar
- Gje informasjon til alle spelarar, trenarar og foreldre.
- Møta på lagleiarmøte og andre relevante fora
- Ansvar for lagkonto
- Melde på til cupar
- Innkalla til dugnad
- Arrangere heimekampar etter klubbens retningslinjer.
- Administrera reiser til/frå kamper og cupar
- Sikra at alle spelarar er registrert i FIKS (ungdomsfotball og eldre)

Dommar

I Nore Neset IL ønsker vi at dommaren skal vera ein naturleg del av fotballgruppa. Ein eigen dommaransvarleg skal sikra oppfølging, rekruttering og kursing av våre dommarar.

Differensiering

I Nore Neset IL ønsker vi at alle skal oppleve meistring både på treningsfeltet og i kamp. Med differensiering meiner vi å leggja til rette i forhold til spelarens ønsker, motivasjon og ferdighetar. Ein kan differensiera på mengde, vegleiing og utfordringar. Differensiering skal ta utgangspunkt i spelarens ønske og er ikkje å dele inn i grupper etter nivå. Sjå eige vedlegg.

Jambyrdige lag

I Nore Neset ønskjer vi at laga deles inn etter prinsippet om like gode lag i årsklassen. Sosiale omsyn kan takast. Jambyrdige lag brukar vi i barnefotballen.

Hospitering

Som klubb er vi opptatt av å gi ekstra gode utviklingsmoglegheiter for dei som ønsker det. Forutsetninga for hospitering er at spelaren opplever meistring på trening/kamp. Hospiteringsbegrepet i fotballen betyr at ein spelar trener eller spelar kampar med ei anna gruppe enn den til vanleg spelar og/eller trenar med. Dette kan skje i korte og lengre periodar. All hospitering skal godkjennast av sportsleg utval. Sjå eige vedlegg.



Sportsplan Nore Neset IL Fotball

Lagspåmelding

Klubbens sportslege leiing tar seg av lagspåmeldingar. Forut for kvar sesong skal dei ulike årskulla melda inn behov til klubben som kvalitetssjekkar før lagspåmeldinga. Før haustsesongen skal kvart årskull vurdere behovet på nytt og eventuelt melda inn endringar

Overgangar

Nore Neset IL ynskjer at alle som vil spele fotball på Nore Neset skal få moglegheita til det. Samtidig skal vi ikkje søke aktivt ut mot enkelt spelarar i frå andre klubber. Med tanke på at dette kan skade andre klubbars lag og organisering er dette noko vi ikkje skal gjere og vi forventar at andre klubber praktiserer dette også mot spelarar i frå Nore Neset IL. Vi følgjer NFF sine regler og retningslinjer for overgangar også for seniorfotballen. Når en overgang er klar, skal nødvendige dokumenter sendes til utviklingsansvarleg for behandling i FIKS.

Treningsopplegg

Nore Neset IL følgjer NFF sin skuleringsplan med lokale tilpassingar. Sportsleg utval har utarbeida ein eigen rettleiar som dei ulike aldersgruppene skal følgje. Her er det tips og en «blå» tråd i treningsarbeidet frå spelaren er 6 år til overgangen til seniorfotballen. Vedlagt lenke til NFF si landingsside for barne og ungdomsfotballen [Barnefotball og ungdomsfotball - Norges Fotballforbund](#)

Våre treningsrettleiarar kan hjelpe til med treningsarbeidet på feltet. Dei er her for dei som er trenarar og kan kontaktast igjennom utviklingsansvarleg.



Sportsplan Nore Neset IL Fotball

Årsklasse for årsklasse

6-7 årsklassene

Mål: Venn med ballen

Organisering

Roller

- Trenar
- Lagleiar
- Sosial ministar

Kompetansekrav

Trenar: Minimum ein trenar med [grasrottrenar 1 kurs](#).

Kamp

Laginndeling

Laga setter vi saman i jambyrdige lag etter kriterium som kameratskap og mangfald i ferdigheiter.

Mengd spelarar per lag: 4-5 spelarar per lag i [3erfotball](#), avhengig av spelarens beste og klubbens forutsetningar.

Lagspåmelding

Lagleiar er ansvarleg for at laga blir påmeldt, det er klubbens utviklings ansvarleg som tar seg av sjølve påmeldinga. Ein skal setta saman jambyrdige lag, og laga meldes på same nivå. Husk å melde på nok lag.

Speletid

Alle skal spela tilnærma lika lenge i kvar kamp

Turneringar

Klubben har eigne bestemmingar for deltaking i cupar. Dette er beskriven i reisebestemmingar for Nore Neset IL. Alle lag i barnegruppa skal være med på Nore Neset Kiwi Bama.

Treningar

Ein anbefaler at det lages små grupper på treningsfeltet. 6 spelarar på tekniske øvingar og 4 spelarar på kvart lag i spel økter. Bruk Minimål

Mengde treningar per veke: 1-2

Retningslinjer for gjennomføring av treningar finn de på [Barn 6 - 7 år - Norges Fotballforbund](#)

Differensiering

I denne alderen differensirar vi ikkje anna enn i rettleiinga frå våre trenarrettleiar.

Hospitering

I denne alderen praktiserer vi ikkje hospitering

Ekstratilbod

I Nore Neset har vi tilbod om IFO og FFO for alle born i barneskule alder



Sportsplan Nore Neset IL Fotball

8-9 års klassen

Mål: Samspel og relasjonar

Organisering

Roller

- Trenar
- Lagleiar
- Sosial ministar

Kompetansekrav

Trenar: Minimum ein trenar med [grasrottrenar 1+2](#)

Kamp

Laginndeling

Laga setter vi saman i jambyrdige lag etter kriteria kameratskap og mangfald i ferdigheiter.

Mengd spelarar per lag: 7-8 spelarar per lag i [5er fotball](#).

Lagspåmelding

Lagleiar er ansvarleg for at laga blir påmeldt, det er klubbens utviklings ansvarleg som tar seg av sjølve påmeldinga. Ein skal setta saman jambyrdige lag, og laga meldes på same nivå. Husk å melde på nok lag.

Speletid

Alle skal spela tilnærma lika lenge i kvar kamp

Turneringar

Klubben har eigne bestemmingar for deltaking i cupar. Dette er beskriven i reisebestemmingar for Nore Neset IL. Alle lag i barnegruppa skal være med på Nore Neset Kiwi Bama.

Treningar

Hovudfokus er å ha det gøy med fotball. Etter å ha fullført dette nivået har spelarane blitt betre ven med ballen og fått litt kunnskap om val av teknikk, inklusiv litt målvaktsteknikk, korleis ha det gøy med ballen, følelsen av å spele på lag, samt inspirasjon og oppmuntring til å spele fotball heime på løkka. Lek og moro er viktig for trivsel. Fokus på ferdighetsutvikling og ballkontroll og samspel.

Mengde treningar per veke: 1-2

Retningslinjer for gjennomføring av treningar finn de på [Barn 8 - 9 år - Norges Fotballforbund](#)

Differensiering

I denne alderen differensirar vi ikkje anna enn i vegleinga vår som trenar.

Hospitering

I denne alderen praktiserer vi ikkje hospitering

Ekstratilbod

I Nore Neset har vi tilbod om IFO og FFO for alle born i barneskule alder



Sportsplan Nore Neset IL Fotball

10-11 års klassen

Mål: Skapa idrettslyst – skapa gode haldningar

Organisering

Roller

- Trener
- Lagleiar
- Sosial ministar
- Kampvert

Kompetansekrav

Trener: Minimum ein trener med [grasrottrener 1+2](#) ønskeleg med grasrottrener 3

Kamp

Laginndeling

Laga setter vi saman i jambyrdige lag etter kriteria kameratskap og mangfald i ferdigheiter.

Mengd spelarar per lag: 9-10 spelarar per lag i [7er fotball](#).

Lagspåmelding

Lagleiar er ansvarleg for at laga blir påmeldt, det er klubbens utviklings ansvarleg som tar seg av sjølve påmeldinga. Ein skal setta saman jambyrdige lag, og laga meldes på same nivå. Husk å melde på nok lag.

Speletid

Alle skal spela tilnærma lika lenge i kvar kamp

Turneringar

Klubben har eigne bestemmingar for deltaking i cupar. Dette er beskriven i reisebestemmingar for Nore Neset IL. Alle lag i barnegruppa skal være med på Nore Neset Kiwi Bama.

Treningar

Hovudfokuset er å få en introduksjon og forståing av dei viktigaste grunnleggande ferdighetane. På dette nivået fokuserast det på dei viktigaste angrepsferdigheiter, forsvarsferdigheiter og ferdigheiter for målvakter. Spelarane vil få kunnskap om disse basisferdigheitene og dei vil og utvikla forståing for pasnings spel i laget og lære øvingar som dei kan trene på heime, på eigenhand eller saman med venner. Utøvarane skal lære å spele som eit lag

Mengde treningar per veke: 2

Retningslinjer for gjennomføring av treningar finn de på [Barn 10 - 11 år - Norges Fotballforbund](#)

Differensiering

Nore Neset IL oppfordrar trenere til å inndeleg i meistringsgrupper. Kriterium for ferdighetsdeling er ikkje berre tekniske ferdighetar, men også taktiske, val av løysningar og gode haldningar til å trene og å vise fair play. Klubbens sportslege utval og utvikling ansvarleg vil til ein kvar tid være disponibel for tips og råd.

Hospitering

I Nore Neset IL er vi opptatt av å gje ekstra gode utviklingsmoglegheiter i eigen klubb ved hospitering. Sjå eige vedlegg.

Ekstratilbod

I Nore Neset har vi tilbod om IFO og FFO for alle born i barneskule alder



Sportsplan Nore Neset IL Fotball

12 års klassen

Mål: Skapa idrettslyst – skapa gode haldningar

Organisering

Roller

- Trenar
- Lagleiar
- Sosial ministar
- Kamp vert

Kompetansekrav

Trenar: Minimum ein trenar med [grasrottrenar 1+2+3](#)

Kamp

Laginndeling

Laga setter vi saman i jambyrdige lag etter kriteria kameratskap og mangfald i ferdigheiter.

Mengd spelarar per lag: 12-14 spelarar per lag i [9er fotball](#).

Lagspåmelding

Lagleiar er ansvarleg for at laga blir påmeldt, det er klubbens utviklings ansvarleg som tar seg av sjølve påmeldinga. Ein skal setta saman jambyrdige lag, og laga meldes på same nivå. Husk å melde på nok lag.

Speletid

Alle skal spela tilnærma lika lenge i kvar kamp

Turneringar

Klubben har eigne bestemmingar for deltaking i cupar. Dette er beskriven i reisebestemmingar for Nore Neset IL. Alle lag i barnegruppa skal være med på Nore Neset Kiwi Bama.

Treningar

No skal vi forbereda spelarane til ungdomsfotballen og sette spelets ide inn i system. Samstundes er det viktig å ha fokus på ferdighetsutvikling og ha det gøy med fotballen.

Mengde treningar per veke: 2-3

Retningslinjer for gjennomføring av treningar finn de på [Barn 12 år - Norges Fotballforbund](#)

Differensiering

Nore Neset IL oppfordrar trenere til å inndelegje i meistringsgrupper. Kriterium for ferdighetsdeling er ikkje berre tekniske ferdigheter, men også taktiske, val av løysningar og gode haldningar til å trene og å vise fair play. Klubbens sportslege utval og utvikling ansvarleg vil til ein kvar tid være disponibel for tips og råd.

Hospitering

I Nore Neset IL er vi opptatt av å gje ekstra gode utviklingsmoglegheiter i eigen klubb ved hospitering. Sjå eige vedlegg.

Ekstratilbod

I Nore Neset har vi tilbod om IFO og FFO for alle born i barneskule alder



Sportsplan Nore Neset IL Fotball

Overgangen frå barne- til ungdomsfotballen

Overgang frå barnefotballen til ungdomsfotballen gjer ein del utfordringar for både klubb og spelar. Spelarane utviklar seg ulikt og det gjer store ulikheitar i både fysisk, sosial og ferdighetsmessig utvikling. Resultat blir ein viktig del av spelet for mange.

Samstundes er det viktig at vi har fokus på å utvikla spelarar og ikkje nødvendigvis lag. Nore Neset IL skal ha eit tilbod til alle som ønsker å spele fotball. Vi skal tilby eit miljø som dei trivst i, og tilby eit best mogleg tilbod slik at vi behald spelarane lengst mogleg.

Å spele i Nore Neset krev og at respekt, toleranse og likeverd over for medspelarar og motspelarar er viktige verdiar som skal respekterast.

Ved overgang frå barnefotballen til ungdomsfotball skal det haldast foreldremøte som skal ta for seg klubbens plan for ungdomsfotballen.

Medbestemming og involvering i fotballkvardagen for spelarane er viktig for at vi skal kunne lykkes i å vera ein positiv bidragsytar overfor ungdommen.

Landslagsskulen

NFFs Landslagsskule er brua mellom klubbane våre og dei aldersbestemte landslagene. Det startar med treningar for nokre få selekterte spelarar hausten det året borna fyller 12 år.

Trenere frå kulla som er aktuelle, skal nominera aktuelle spelarar som har komen langt i sitt utviklingsløp til utviklings ansvarleg. Det er utviklings ansvarleg som tar seg av innmelding til kretsen og har det endelege ansvaret for at riktig mengde spelarar blir påmeldt.



Sportsplan Nore Neset IL Fotball

13-14 års klassen

Mål: Differensiering – bevisstgjøring av fotballferdigheter

Organisering

Roller

- Trener
- Lagleiar
- Sosial ministar
- Kamp vert

Kompetansekrav

Trener: Minimum ein trener med [grasrottrener 1+2+3](#)

Kamp

Laginndeling

Det skal settast saman mengde lag som gir spelarane eit godt speletilbod. Laga meldes på nivå etter vurdering av trenarar. Det skal vera god flyt mellom evt. 1. og 2. lag. Det skal ikkje setjast ei fast gruppe som spelar på eit første lag. Ved uttak til kamp skal haldningar og eige ønske gå føre talent.

Mengd spelarar per lag: 12-14 spelarar per lag i [9er fotball](#).

Lagspåmelding

Lagleiar er ansvarleg for at laga blir påmeldt, det er klubbens utviklings ansvarleg som tar seg av sjølve påmeldinga.

Speletid

Spelarar som møter til kamp, skal ha minst ein omgangs speletid.

Treningsoppmøte, haldningar og motivasjon er punkter som skal vurderast.

Turneringar

Klubben har eigne bestemmingar for deltaking i cupar. Dette er beskriven i reisebestemmingar for Nore Neset IL.

Treningar

Økta fokuserer på individuelle, relasjonelle og strukturelle ferdigheiter. Masse grunn trening som gir spelarane innføring i alle de viktige grunnleggande ferdigheitene i fotball. Målvakts trening skal no hovudsakeleg rettast mot spelarar som har tatt eit val og verkeleg ønsker å bli gode målvakter. Det er og viktig å oppfordra spelarane til å trene på ferdigheitene heime mellom treningsøktene.

Mengde treningar per veke: 2-3

Retningslinjer for gjennomføring av treningar finn de på [Ungdom 13 - 17 år - Norges Fotballforbund](#)

Differensiering

Nore Neset IL oppfordrar trenarar til å inndela i meistringsgrupper. Kriterium for ferdighetsdeling er ikkje berre tekniske ferdigheter, men også taktiske, val av løysningar og gode haldningar til å trene og å vise fair play. Klubbens sportslege utval og utvikling ansvarleg vil til ein kvar tid være disponibel for tips og råd.



Sportsplan Nore Neset IL Fotball

Hospitering

I Nore Neset IL er vi opptatt av å gje ekstra gode utviklingsmoglegheiter i eigen klubb ved hospitering. Sjå eige vedlegg.

Ekstratilbod

I Nore Neset har vi tilbod om akademi for alle våre spelarar i ungdomsfotballen. Kontakt utviklingsansvarleg for meir info.



Sportsplan Nore Neset IL Fotball

15-16 års klassen

Mål: Intensitet og tøffheit – fotballforståing

Organisering

Roller

- Trenar
- Lagleiar
- Sosial ministar
- Kamp vert

Kompetansekrav

Trenar: Minimum ein trenar med grasrottrenar 1+2+3

Kamp

Laginndeling

Det skal settast saman mengde lag som gir spelarane eit godt speletilbod. Laga meldes på nivå etter vurdering av trenere. Det skal vera god flyt mellom evt. 1. og 2. lag. Det skal ikkje setjast ei fast gruppe som speler på eit første lag. Ved uttak til kamp skal haldningar og eige ønske gå føre talent.

Mengd spelarar per lag: 16-20 spelarar per lag i 11er fotball.

Lagspåmelding

Lagleiar er ansvarleg for at laga blir påmeldt, det er klubbens utviklings ansvarleg som tar seg av sjølve påmeldinga.

Speletid

Spelarar som møter til kamp, skal få ein omgangs speletid. Treningsoppmøte, haldningar og motivasjon er punkter som skal vurderast.

Turneringar

Klubben har eigne bestemmingar for deltaking i cupar. Dette er beskriven i reisebestemmingar for Nore Neset IL.

Treningar

Øktene fokuserer på individuelle, relasjonelle og strukturelle ferdigheiter. Hovudfokuset på dette nivået er å utvikle en veldig god forståing for utføringa av disse ferdigheitene, sjølv om ingen av spelarane kan forventast å fungera perfekt i alle de forskjellige kampsituasjonane. I staden vil spelarane byrja å vidareutvikla sitt eige repertoar og sin eigen stil, inkludert nokre dei allereie har lært seg og beherskar riktig godt og automatisk i høg fart sjølv under kamper

Mengde treningar per veke: 2-4

Retningslinjer for gjennomføring av treningar finn de på https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/ungdom_13-17/

Differensiering

Nore Neset IL oppfordrar trenere til å inndela i meistringsgrupper. Kriterium for ferdighetsdeling er ikkje berre tekniske ferdighetar, men også taktiske, val av løysningar og gode haldningar til å trene og å vise fair play. Klubbens sportslege utval og utvikling ansvarleg vil til ein kvar tid være disponibel for tips og råd.



Sportsplan Nore Neset IL Fotball

Hospitering

I Nore Neset IL er vi opptatt av å gje ekstra gode utviklingsmoglegheiter i eigen klubb ved hospitering. Sjå eige vedlegg.

Ekstratilbod

I Nore Neset har vi tilbod om akademi for alle våre spelarar i ungdomsfotballen. Kontakt utviklingsansvarleg for meir info.



Sportsplan Nore Neset IL Fotball

17-19 års klassen

Mål: Forberedast til seniorfotballen – sunn konkurransekultur

Organisering

Roller

- Trenar
- Lagleiar
- Sosial ministar
- Kamp vert

Kompetansekrav

Trenar: Minimum ein trenar med [grasrottrenar 1+2+3](#)

Kamp

Laginnndeling

Det skal settast saman mengde lag som gir spelarane eit godt speletilbod. Laga meldes på nivå etter vurdering av trenere. Det skal vera god flyt mellom evt. 1. og 2. lag.

Mengd spelarar per lag: 16-20 spelarar per lag i [11er fotball](#).

Lagspåmelding

Lagleiar er ansvarleg for at laga blir påmeldt, det er klubbens utviklings ansvarleg som tar seg av sjølve påmeldinga.

Speletid

Spelarar som møter til kamp, bør få ein omgangs speletid. Treningsoppmøte, haldningar og motivasjon er punkter som skal vurderast.

Turneringar

Klubben har eigne bestemmingar for deltaking i cupar. Dette er beskriven i reisebestemmingar for Nore Neset IL.

Treningar

Øktene fokuserer på individuelle, relasjonelle og strukturelle ferdigheiter.

Mengde treningar per uke: 2-4

Retningslinjer for gjennomføring av treningar finn de på https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/ungdom_13-17/ samt [Ungdom 18 - 19 år - Norges Fotballforbund](#)

Differensiering

Nore Neset IL oppfordrar trenere til å inndelege i meistringsgrupper. Kriterium for ferdighetsdeling er ikkje berre tekniske ferdigheter, men også taktiske, val av løysningar og gode haldningar til å trene og å vise fair play. Klubbens sportslege utval og utvikling ansvarleg vil til ein kvar tid være disponibel for tips og råd.

Hospitering

I Nore Neset IL er vi opptatt av å gje ekstra gode utviklingsmoglegheiter i eigen klubb ved hospitering. Sjå eige vedlegg.

Ekstratilbod

I Nore Neset har vi tilbod om akademi for alle våre spelarar i ungdomsfotballen. Kontakt utviklingsansvarleg for meir info.



Sportsplan Nore Neset IL Fotball

Senior fotball

Mål: I Nore Neset ønsker vi å tilby fotball til alle som ønsker det. A-laga skal vera eit føretrekt alternativ til 2.laga til klubbane i kommunen som har lag i 3.div. eller høgare på herre sia. På kvinne sia ønsker vi å vere eit alternativ for alle dei som ønsker å spele fotball på eit godt nivå.

Organisering

Roller

- Trenar
- Lagleiar
- Sosial ministar
- Kamp vert
- Dugnadsansvarleg

Kamp

Laginndeling

Laga deles inn i prestasjonsgrupper og mosjonsgrupper

Mengd spelarar per lag: 16-20 spelarar per lag i [11er fotball](#).

Lagspåmelding

Lagleiar er ansvarleg for at laga blir påmeldt, det er klubbens utviklings ansvarleg som tar seg av sjølve påmeldinga.

Speletid

Det er ingen bestemmingar i forhold til speletid i seniorfotballen

Turneringar

Klubben har ingen retningslinjer for senior på dette. Ein ynskjer at seniorgruppa er representert i vinterseriar o.a.

Treningar

Mengde treningar per uke: 2-4

Differensiering

I seniorfotballen er det trenaren som har ansvaret for treningane.

Hospitering

På senior laga skal det vere hospitering frå ungdomsavdelinga. Dette skjer i samarbeid med utviklingsansvarleg og sportsleg utval.

Ekstratilbod

Vi skal gi alle senior spelarar i Nore Neset eit tilbod om futsal om vinteren. Dette vil sei at dei skal kunne trene minimum ein dag i veka inne i ein av våre hallar.



Sportsplan Nore Neset IL Fotball

Old Boys fotball

Mål: I Nore Neset ønsker vi å tilby fotball til alle som ønsker det.

Organisering

Roller

- Trenar
- Lagleiar

Kamp

Laginndeling

Old boys organiserer seg sjølve og deler laga inn etter behov

Lagspåmelding

Lagleiar er ansvarleg for at laga blir påmeldt, det er klubbens utviklings ansvarleg som tar seg av sjølve påmeldinga.

Speletid

Det er ingen bestemmingar i forhold til speletid

Turneringar

Det er eigne old boys turneringar. Her meldes på etter ønske

Treningar

Mengde treningar per uke: Etter behov



Sportsplan Nore Neset IL Fotball

Keeperutvikling

Nore Neset ønsker at dei som vil satse som keeper har gode vilkår i klubben. Ein keeper må ha mange eigenskapar tillegg til basisferdigheiter innan fotball.

Ein keeper i Nore Neset må være trygg med ballen i beina og ha god spillforståing. Keeperen er viktig i samhaldet i laget og kommuniserer med laget sitt på en god måte. Samtidig så skal keeperen være atletisk, eksplosiv og beherska fleire teknikkar i både truslar mot mål og i oppbyggingsfasen av spelet.

Vi oppfordrar alle trenarar til å bruke øvingsbanken i treningsokta.no aktivt og legger til rette for at keeperen kan utvikle seg.

Vi oppfordrar til at alle får prøve seg som keeper i frå første stund – dei aller fleste vel keeper som sin plass i 11-12 års alderen.

I treningsokta.no finnes det masse gode råd og tips for deg som er eller har lyst å bli keeper.

Vedlagt lenke til [Treningsokta.no](https://treningsokta.no) anbefaler vi ikkje berre keeperar, men også trenere og andre ressurspersonar rundt dei enkelte laga å sette godt inn i, slik at keeperane i klubben får tilrettelagt aktivitet på feltet som bidrar til positiv utvikling for den enkelte keeper.



Sportsplan Nore Neset IL Fotball

Dommarutvikling

I Nore Neset ønsker vi ein sunn og god rekruttering av dommarar. Som eit minimum ønsker vi å dekkja krava frå NFF slik at vi alltid har dekning for dommarar i eigen klubb.

Ved å ha ein eigen dommaransvarleg skal ein sikra god rekruttering og oppfølging av dommarar i klubben

Det skal kvart år, minimum, arrangerast eit klubbdommarkurs.



Sportsplan Nore Neset IL Fotball

Vedlegg

Differensiering

I Nore Neset er alle spelarar like mykje verdt. Likskap og likeverd betyr ikkje at alle skal være like, men skal derimot være ein erkjenning av at vi er forskjellige og at det bør vere tilrettelagt med ulike utfordringar i forhold til spelarens ønske, modning og forutsetningar.

Med differensiering meiner ein å leggja til rette fotballaktiviteten ut frå spelarens interesse, ferdighetar og modning. Dette gjer ein både gjennom tilbod (spelarane får same tilbod om mengde og vel sjølv kor mykje innanfor rammene) og aktiviteten på feltet i trening og kamp. På feltet handlar det om at spelarane er saman, men kan «utsetjast» for ulik påverking. Innholdet i aktiviteten tilpassast spelarens ståstad med mål om at alle får riktig mengde meistring og utfordring med utgangspunkt i deira flyt sone.

Det er viktig å påpeike at differensiering er dynamisk og kan gjennomførast forskjellig frå trening til trening. Differensiering skal ikkje misforståast til å for eksempel være at man deler inn i grupper basert på like ferdigheiter og beholder disse over tid. Det er å selektare. Fotballferdighet er samansett, og spelarane kan ha ulike styrker: nokre er hurtige, andre taklingssterke, andre igjen kan være tekniske med ball eller ha stor arbeidskapasitet. Og laget har bruk for ulike typar! Differensiering vil sei å ta utgangspunkt i den einskilte styrkar og/eller svakheiter, og leite etter måtar å organisere treninga på som er gunstig både for den enkelte og for laget. Differensiering er å individualisere treninga innanfor ramma av laget slik at alle opplever meistring, utfordring, utvikling og maksimal motivasjon for vidare læring. Det er også viktig å påpeike at flytsona endrar seg over tid. Den som trenger tid som 8-åring kan som 13-åring ta ting kjapt. Når ein differensierer tar ein utgangspunkt i no situasjonen, men man skal aldri gløyme at den kan endre seg over tid.

Råd og retningslinjer for differensiering på feltet:

Differensiering i trening:

Inndeling av spelarar i grupper basert på kor langt spelarane er kommen i ferdighetsutviklinga skal **ikkje** førekomme i dei første åra av barnefotballen. Her skal fokuset utan unntak være på fotballglede, tryggleik, trivsel og moro. Utvikling skapar ein best gjennom å sikre mange ballberøringar og involveringar for alle! Ved behov, bruk andre verktøy for differensiering der man ikkje deler born i grupper basert på ferdighetsutviklinga, som beskriven her i kapittelet som omhandlar differensiering.

Frå og med det året spelarane fyller 10 år opnar ein for at ein kan differensiere gjennom å dele spelarane i grupper i deler av treninga basert på kor langt spelaren er komen i ferdighetsutviklinga. Dette skal i så fall berre gjerast i deler av treninga og disse gruppene skal ikkje behaldast over tid. Ein anbefaler her at man i størst mogleg grad brukar andre former for differensiering for å skape best mogleg balanse mellom meistring og utfordringar. Her under både for enkeltspelaren og gruppa som heilheit.

I ungdomsfotballen kan det i noko større grad være riktig at ein i delar av aktiviteten deler i grupper basert på kor langt spelaren er kommen i ferdighetsutviklinga. Dette ut i frå målet om å skapa best mogleg balanse mellom meistring og utfordringar. Her må det enkelte trener-team vurdere kva som er best med utgangspunkt i ferdighetsnivå, modning, ambisjonar og samansetning i spelargruppa. Dette skal i så fall berre gjerast i deler av treninga og disse gruppene skal ikkje behaldast over tid. Det anbefalast og her at man i størst mogleg grad brukar andre verktøy for god differensiering på feltet.



Sportsplan Nore Neset IL Fotball

Her følger eksemplar på korleis ein kan leggje til rette for god differensiering i trening:

Pressa i tid og rom. Nokre får meir tid og rom, andre får mindre tid og rom i aktivitetane.

Aktiv bruk av vilkår. Eksempelvis «alle må være borti ballen før ein kan score» når ein har pasningar som tema.

Ulikt repertoar. Spelarar kan for eksempel bli utfordra på å bruka ulike pasningstypar, ulike vendingar og ulike måtar å føra ball på

Ulike læringsmomentar. Ein vegleier på momenta individuelt. Nokre tar dei første momenta kjapt, andre trenger meir tid.

Ulik aktivitet. I overtalsspel er gjerne nokre grupper 4v1, mens andre er 5v2. Tilpassa ulike behov.

Med kven? Mot kven? Nokre gonger parer man dei med likt ferdigheitsnivå, andre gonger med ulikt ferdigheitsnivå. Nokre gonger parer man «angrepsspelar» mot «forsvarsspelar». Og så vidare. (Ikkje «like ferdigheiter» mot kvarandre kvar gong!). Gjennom eit år skal vi forsøke å la borna spille ca:

1/3 mot spelarar på lågare nivå

1/3 mot spelarar på same nivå

1/3 mot spelarar på høgare nivå

Tilpassa smålagsspel. Ein tilpassar mengde spelarar, banestørrelse, overtal/undertal, etc. for å tilpassa spelet til tema og spelaranes behov. Spel gjerne korte kamper der ein varierer kven som speler med kvarandre og mot kvarandre (inkluder gjerne eit konkurranse element når spelarane er klare for det).

Aktiv bruk av spelarar som joker: Gje gjerne spelarar som er komen langt i ferdigheitsutviklinga rollen som joker når man jobbar med den offensive delen av spelet (joker er på lag med det laget som til ein kvar tid har ballen). Dette er ein strålende måte å gi enkeltspelaren ekstra utfordringar

Sjef over ballen aktivitetar: Legg gjerne til rette for ulike sjef over ballen aktivitetar der spelarane sjølv vel teknikk, tempo osv. ut i frå grad av meistring, «lyst «på utfordringar og kor langt dei er komen i ferdigheitsutviklinga.

Trenaren som deltakar i økta: Vi kan som trenere på en enkel måte differensiere gjennom vår deltaking i økta. Her under blant anna gjennom vår rolle som medspelar, pasningsleggar og «presspiller» både i deløvingar og spel aktivitet.

Organisering av treningsøkta Variere aktivitetane i økta slik at treninga inneheld aktivitet med ulik vanskegrad.

Kommunikasjon og tilbakemeldingar til spelarar. Ein kan som trenar differensiere gjennom å gi ulike tilbakemeldingar til spelarane. Eksempelvis gjennom kva ein rosar spelaren for (være så konkret som mogleg når vi rosar og sikre at alle spelaren for nok ros). Vidare i balansen mellom å vegleie og utfordra. Utfordre gjerne i stor grad spelarar som er komen langt i modning og ferdigheitsutviklinga og vegleie i større grad spelarar som ikkje er komen like langt

Differensiering i kamp:

Ulik posisjonering: Ulike posisjonar stiller ulike krav. Det minst komplekse er bakarst eller på sida – då har spelaren stort sett rommet framfor eller og inn i banen å forholde seg til. Det mest komplekse er sentralt på banen, då må spelaren forholde seg til rom bak, framfor og til sida. Gi spelarane ulike utfordringar ut frå ulike forutsetningar!



Sportsplan Nore Neset IL Fotball

Bytte – Kven bytter med kven? Det anbefalast å variera kva spelar som bytter med kva spelar etter kva for ferdigheitsnivå som er på banen til ein kvar tid.

Individuelle utviklingsoppgåver. Gi gjerne spelarar ulike utviklingsoppgåver i kamp. Bruk av «feil fot» meir enn «den riktige»? Prøve på ein finte som er øvd på i det siste?

Hospitering

I Nore Neset har klubben sagt at frå 10-11 års alderen så kan spelarar hospitere til andre lag/årsklasser i Nore Neset. For å få gjennomført dette på ein så god og trygg måte skal følgande retningslinjer følges:

- Sportsleg utval skal kontaktast i forkant av ønska hospitering
- Det er trener for det laget som har en spiller som ein meiner kan hospitera som skal kontakte Sportsleg utval i klubben
- Hospitering i aldersgruppa 10-18 år skal avklarast med spelarens føresette før det tas ein slutning om hospitering skal tillatast
- Hospitering skal ikkje «bare» være for «dei som er best», men det skal og brukast som ei «påskjønning» for god innsats, oppmøte og for positiv utvikling
- Ansvar for å holde oversikten over kven og kvar spelarar i Nore Neset hospiterer er Utviklings ansvarleg i samarbeid med Sportsleg utval
- Nore Neset IL presiserer at dette SKAL være klubbstyrt, det betyr at sjølv om trener eller foreldre meiner at en speler bør eller skal få hospitere, så kan klubben fatte ei anna avgjersle og det er klubbens avgjersle som skal følges.

Reisebestemmingar

NFF anbefaler en progresjon i reiseavstandar til cupar og turneringar, i takt med økt alder. Den overordna målsetting ved deltaking i turneringar, er å styrka miljøet og samhaldet i laget og samtidig gje eit godt sportsleg tilbod som er med på å utvikle både laget og spelarane.

Nore Neset praktiserer:

Som Sommarcup i Nore Neset reiser vi til Voss-cup, Sør-Cup og Norway-Cup. Om laga ønsker andre Sommarcup 'er, evt. treningsleir må det tas opp i sportsleg utval.

Når ein reiser på Sommarcup så **SKAL** det først og fremst være det sosiale i fokus, alle som reiser skal føle seg som en viktig del av laget og som hovudregel spille minimum ein omgang i kvar kamp.

Alle vaksne som reiser med barna skal ha politiattest.

- Voss- cup (5'er og 7'er): 9-11 år
 - Lag overnattar på skule med vaksne
 - Familie/føresette organiserer overnatting saman med dei andre familiane på laget.
 - Ein stiller med jambyrdige lag
- Sør- Cup (9'er og 11'er): 12-13-14 år
 - Lag overnattar på skule med vaksne
 - Familie/føresette organiserer overnatting saman med dei andre familiane på laget.
 - Ein stiller med jambyrdige lag
- Norway- Cup (11'er): 15-



Sportsplan Nore Neset IL Fotball

I ungdomsklassane kan det vere ønske om å stille med nivåinndelte lag. Dette gjer vi ikkje i Nore Neset på Sommarcup før fylte 15. I staden opnar Nore Neset for at lag i 13års klassen og oppover kan stilla i ein elite turnering kvart år ved behov. I slike turneringar tar ein stort sett sportslege slutningar. Det er mogleg å sjå vekk i frå reglar om speletid og selektering i slike turneringar. For å kunne stille på slike turneringar skal sportsleg utval vera involvert i avgjerda. God kommunikasjon med spelargruppa og føresette er avgjerande for at ein skal kunne gjennomføre slike tiltak.