

**SPORTSPLAN**  
**FOR NORDRE LAND IL FOTBALL**  
**2021**





## Innholdsfortegnelse

|  |    |
|--|----|
| FORORD .....   | 3  |
| HOLDNING, MOTIVASJON OG MILJØ .....                      | 4  |
| NFFS RETNINGSLINJER FOR BARNE- OG UNGDOMSFOTBALLEN ..... | 6  |
| KLUBBEN SOM SJEF .....                                   | 6  |
| REKRUTTERING .....                                       | 6  |
| DIFFERENSIERING .....                                    | 6  |
| HOSPITERING .....  | 7  |
| GJENNOMFØRING AV TRENING .....                           | 7  |
| AKTIVITETSKATEGORIER .....                               | 8  |
| GJENNOMFØRING AV KAMPER/FORDELING AV SPILLETID .....     | 8  |
| PÅMELDING AV LAG TIL SERIESPILL .....                    | 9  |
| TURNERINGSBESTEMMELSER .....                             | 9  |
| VINTERTRENING OG FORHOLD TIL ANDRE IDRETTER .....        | 10 |
| TRENINGS – OG KAMPFASILITETER .....                      | 10 |
| SPILLERE TIL SONELAG .....                               | 10 |
| TRENERUTDANNING .....                                    | 10 |
| KOMPETANSEKRAV TRENERE .....                             | 11 |
| SPILLERØVELSER .....                                     | 11 |
| TRENER- OG LAGLEDERMØTE .....                            | 11 |
| FORELDREMØTER .....                                      | 12 |
| ÅRSRAPPORTERING .....                                    | 12 |
| TRENINGSTRAPPA I NORDRE LAND .....                       | 13 |

## Forord

Sportsplanen for Nordre Land fotball skal være retningsgivende for alle trenere/ lagledere som trener lag for barn, ungdom og voksne. Sportsplanen skal fungere som et verktøy for å kvalitetssikre vår aktivitet, og vi ønsker med denne sportsplanen at alle involverte skal dra i samme retning.

Målet med denne sportsplanen kan kort sammenfattes i vår målsetting som følger under.

### Nordre Land fotball sin sportslige målsetting

- Nordre Land fotball er en breddeklubb med fornuftig satsing på bredde og topp.
- Nordre Land fotball ønsker å ha med minimum ett lag i alle klasser av begge kjønn.
- Nordre Land fotball ønsker å fremstå på alle nivåer med gode holdninger til seier/tap, motspillere/medspillere, trenere/dommere både på og utenfor banen.
- Alle får være med uavhengig av ferdigheter, treningsiver, alder, kjønn og kulturell bakgrunn.
- Vi har fokus på Fair Play.

## VISJON

# ***FLEST MULIG, LENGST MULIG, BEST MULIG***

**FLEST MULIG:** Nordre Land fotball skal gi alle som vokser opp og bor i nærmiljøet et godt samhold gjennom engasjerende sportslig og sosialt tilbud.

**LENGST MULIG:** Nordre Land fotball skal tilby en livslang sportslig og sosial arena der det er attraktivt å engasjere seg.

**BEST MULIG:** Nordre Land fotball skal gi et best mulig sportslig og utviklende tilbud til alle medlemmer utfra forutsetninger og eget potensial.

## VERDIER

# ***FELLESKAP, BREDDE, INKLUDERING, UTVIKLING OG TRIVSEL***

Barnefotballen bygger på Norges Fotballforbunds visjon om fotballglede, muligheter og utfordringer for alle, uavhengig av ferdighetsnivå, treningsiver, alder, kjønn og kulturell bakgrunn. Det betyr at alle barn skal få et godt fotballtilbud tilpasset sitt behov, modning og ferdigheter. Alle barn skal gis like muligheter til å delta i fotballen. **Trygghet + mestring = trivsel.** Dette er NFFs formel for breddefotball, som oppsummerer hvordan man ønsker at barnefotballen skal gjennomføres.

Barnet må føle den rette tryggheten både i forhold til aktivitetene, sine lagkamerater og ikke minst til de voksne i idrettsmiljøet. Mestring handler om å få til noe. Klare en oppgave, ta en utfordring, og videre beherske den og oppnå et mål – alene eller i samspill med andre. I arbeid med barn er det avgjørende å tilpasse aktivitetene slik at spillerne opplever mestring. Er du tilhenger av god fotball, bør du også være tilhenger av Fair Play. Fotballen blir bedre når alle som deltar viser respekt for hverandre. Enten du er spiller, leder, trener eller dommer, så trives du best i et miljø som er positivt og basert på gjensidig respekt.

Det er på trening, under kamper og i turneringer vi kan drive holdningsskapende arbeid og påvirke alle aktører til positiv adferd. Det er dette som er vår arena, det er her vi som driver med fotball har kontrollen, setter grenser og bestemmer hvordan vi skal ha det sammen. Fair Play handler selvsagt om alt som skjer på fotballbanen, både på trening og under kamper. Men det handler også om hvordan vi oppfører oss utenfor selve fotballbanen. Med Fair Play ønsker vi å sette fokus på verdier som respekt, toleranse, likeverd og menneskeverd. Dette er verdier som er viktigere enn resultatet i en kamp.

## **Holdning, motivasjon og miljø**

For at alle skal trives i klubben er det viktig at alle i og rundt laget og klubben viser gode holdninger. Dette gjelder:

- Holdninger som angår krav til seg selv
- Holdninger som gjelder forholdet til andre

Ledere/ trenere som viser at de er opptatt av holdningsskapende arbeid bidrar til å øke fotballens anseelse i vårt nærmiljø. Det holdningsskapende arbeidet starter fra spillerens første dag i klubben. Sentrale begreper for hver enkelt spiller, leder og trener i denne sammenheng vil være ansvar, respekt, disiplin og toleranse.

Vi vil se litt nærmere på hvordan disse bør vektlegges i ulike sammenhenger.

### Holdninger overfor seg selv

- Punktlighet i enhver sammenheng.
- Vær forberedt til trening og kamp; materiell (sko, tøy osv), fysisk og psykisk.
- Positivt forhold til riktig kosthold.
- Forståelse for nok hvile og søvn i kombinasjon med trening/ kamp.
- Unngå røyking, alkohol og andre rusmidler.
- Ansvar for egen utvikling. Møte på trening for å trene, ikke for å bli trent.
- Ta skolegangen på alvor.
- Tåle seier og tap.

### Holdninger overfor medspiller

- Vær positiv. Vær "kompis" i alle sammenhenger
- Gi ros/ oppmuntring
- Unngå kjeftbruk - godta at andre gjør feil
- Betydningen av fair play
- Gjøre hverandre gode

### Holdninger overfor motspillere

- Vis god sportsånd
- Vis respekt
- Fair play

#### Holdninger overfor trener/ lagleder

- Lytt!
- Vær gjerne uenig, men vurder tidspunkt for å ta det opp
- Vær samarbeidsvillig
- Ikke snakk bak ryggen ved uenighet
- Gi beskjed ved forfall til trening og kamp
- Tilstreb lojalitet overfor treners/ leders beslutninger

#### Holdninger overfor dommer/ regelverk

- Godta dommerens avgjørelser
- Unngå negative reaksjoner - vær positiv

#### Holdninger overfor klubben

- Vær stolt av klubben din
- Tilstreb klubbfølelse og samhold
- Si **JA** når klubben ber deg om en tjeneste
- Tenk på at det er mange som jobber for at du skal ha det gøy med fotballen
- Ens egen utvikling som spiller
- Hvor godt miljøet på laget kan bli
- Hvor gode lagkameratene kan bli
- Hvor godt laget kan bli

#### Trenerens holdninger

- Husk at du er et forbilde for spillerne dine
- Lytt til spillerne dine når de prøver å si deg noe!
- Vær gjerne uenig, men vurder tidspunkt for å ta det opp (under 4 øyne)
- Vær samarbeidsvillig ovenfor medtrenere og andre
- Ikke snakk bak ryggen ved uenighet
- Gi beskjed ved forfall til trening og kamp
- Ikke forskjellsbehandle spillere

## NFFs retningslinjer for barne- og ungdomsfotballen

Klubben forholder seg til NFF sine retningslinjer: <https://www.fotball.no/lov-og-reglement/>

### Klubben som sjef

I Nordre Land Fotball er det klubben som er «sjef» over all aktivitet som gjøres i klubbens regi. Tillitsvalgte er forpliktet til å følge klubbens retningslinjer og sportsplan. Tillitsvalgte som ikke forholder seg til sportsplan i NLI kan i ytterste konsekvens måtte fratse sine verv i klubben. Klubben skal være sjef i NLI – den skal ikke være styrt av den enkelte trener eller lagleder.

### Rekruttering

Klubben starter opp fotballtilbud i klubben den høsten ungene starter på skolen. Første trening for ny årgang er i overgangen august/september. Det er sportslig leder som tar initiativ til å starte opp ny årgang, og som sørger for at de første treningene blir gjennomført. Det avholdes foreldremøte for oppstartsårgangen tidlig i september. Her blir det informert om klubben, hva vi tilbyr og hva vi forventer av spillere og foresatte. Trenerne, lagleder og dugnadsansvarlig for ny årgang rekrutteres fra foreldregruppa til nystartet årgang. Klubben har egen oppstartsansvarlig som følger opp støtteapparatet den første høsten og sørger for at gruppa kommer godt i gang våren etter. Klubben skal ha et eget fotballtilbud til jenter og gutter.

Klubben gjennomfører TINE Fotballskole første uka i sommerferien. Her blir spillere (7-13 år) fra egen klubb og naboklubber invitert til å delta.

Det er et ønske å starte opp med Jentefotballens dag. Denne skal avholdes rundt sesongstart på våren. Jenter i alle aldre er velkomne. Jenter fra naboklubber kan også delta. Vi bruker de eldste jente- og damespillerne i klubben som instruktører.

### Differensiering

Innenfor verdirammen som er satt, ønsker klubben å tilrettelegge treninger slik at spillere kan få ulike typer utfordringer ut fra interesse, ferdigheter og modning. Dette kaller vi med et samlebegrep for differensiering.

Differensiering betyr at trenings- og kamptilbudene i størst mulig grad er tilpasset enkeltspilleres ferdigheter, motivasjon, ønsker og behov. På trening skal trenerne gi ulike utfordringer til spillerne ut fra ferdighetsnivå, og ikke la alle aktivitetene ha lik vanskelighetsgrad. Dette gir bedre forutsetninger for mestring. Trenerne skal variere gruppesammensetningen på trening slik at spillerne møter ulik motstand.

Det er viktig å innrette treningene slik at "det å lykkes" oppleves så ofte som mulig gjennom det å få utfordringer som tar hensyn til spillernes eget ferdighetsnivå. Det er viktig med positive tilbakemeldinger til spillerne. Ved feilretting skal dette skje i positiv tone.

Inndeling i grupper skal rulleres med jevne mellomrom og ikke vedvare flere treninger etter hverandre. Permanente inndelinger i grupper over tid på trening skal aldri forekomme. Differensiering er et virkemiddel for å gi alle spillerne mestringsfølelse og utvikling ut fra sitt nåværende ferdighetsnivå.

## Hospitering

Hospitering er et eksempel på differensiering der spillere i perioder får trene og spille på lag i høyere aldersklasser, i tillegg til sitt opprinnelige lag. Hospitering skal være for en begrenset periode som avtales. Etter avtalt hospiteringsperiode skal spilleren ha et opphold i hospiteringen, før det på et senere tidspunkt avtales ny periode.

Hospitering tilbys først fra det året spilleren fyller 10 år.

### Kriterier for hospitering:

- Høyt treningsoppmøte i eget lag
- God innsats på treninger i eget lag
- Viser gode verdier og holdninger
- Har ferdigheter til å være bidragsyter i gruppa spiller hospiterer til

Det er trener på laget spilleren hører til som innstiller spilleren til hospitering. Alle lag skal vurdere sine spillere og vurdere hvem som oppfyller kriteriene. Spiller og foresatte må selv ønske dette og det skal være frivillig. Trener sammen med spiller/foresatte skal følge opp den totale belastningen. Sportslig leder skal være kjent med all hospitering i klubben og tar initiativet til å få gjennomført hospitering på tiltenkt måte.

Ingen trenere kan nekte å ta imot hospitanter fra lag under. Dersom ikke kriteriene oppfylles, skal spiller tilbake på sitt opprinnelige lag. Jenter kan få mulighet til å hospitere med guttelag på passende nivå.

### Fast hospitering

Spillere med ferdigheter som kvalifiserer til spill i høyere årsklasser, skal vurderes å flyttes opp permanent. Det er sportslig leder/trenerveileder som bestemmer hvorvidt en spiller flyttes opp, med styret som endelig beslutningstaker. Det skal også være en dialog mellom trenere på de to lagene, spilleren, foresatte og sportslig leder/trenerveileder i forkant av evt. flytting.

## Gjennomføring av trening

Nordre Land fotball ønsker at spillerne i klubben skal få en tilnærmet lik skoleing på trening. Det betyr at klubben legger retningslinjer for treningsinnhold i hver aldersgruppe.

Alle trenere skal legge treningsplan for sine lag basert på retningslinjer fra klubben. Det skal legges opp til temabaserte treningsøkter med 1-3 læringsmomenter per økt. Hvert tema og læringsmoment skal repeteres over gjentagende økter for god læring.

### En typisk økt:

- Oppvarming + øving av ferdighet
- Øvelser (smågrupper)
- Spillaktivitet/ smålagsspill
- Evaluering av økt

### Huskelapp for en god treningsøkt:

1. Valg av tema
2. Valg av læringsmoment
3. Valg av øvelser for å påvirke læringsmomentene
4. Lite venting/kø
5. Igangsetting av tydelig øvingsbilde - mange gjentakelser
6. Påvirke øvelsen – veilede og/eller tilpasse til ferdighetsnivå
7. Er det kvalitet? Justering av øvelsen



8. Øving i relasjon/samspill
9. Spillaktivitet. Har du lagstruktur?
10. Får du fram gode øvingsbilder, så forsterk det uten å stoppe for ofte.
11. Hold fokus på tema og læringsmomenter, gi tilbakemelding underveis.
12. **Spesifitetsprinsippet** - størst mulig likhet mellom treningen og idretten man trener for. Flest mulig læringsmomenter øves inn i spillrelaterte øvelser. Dvs mindre bruk av isolerte øvelser uten at spiller må foreta et handlingsvalg.

## Aktivitetskategorier

Vekting av aktivitetskategoriene etter alder og modning.

| Alder              | 6-8 år | 9-10 år | 11-12 år |
|--------------------|--------|---------|----------|
| Sjef over ballen   | 40 %   | 30 %    | 20%      |
| Spill med og mot   | 10 %   | 20%     | 30%      |
| Tilpasset småspill | 40 %   | 40%     | 40%      |
| Scoringsøvelser    | 10 %   | 10%     | 10%      |

*Fra 13 år skal mye av tiden gå med til tilpasset smålagsspill (2v2 til 6v6) og øvelser som gir mange repetisjoner på kamplike situasjoner. Det er naturlig at treningene opp gjennom ungdoms fotballen gradvis går mer og mer over i spill i full skala (11v11).*

## Varighet og antall

| Alder                   | 6-7 år | 8 – 9 år | 10 -11 år | 12-13 år | 14-19 år |
|-------------------------|--------|----------|-----------|----------|----------|
| Trening pr uke i sesong | 1      | 1        | 1-2       | 2-3      | 2-4      |
| Varighet per økt        | 1 t    | 1 t      | 1,5 t     | 1,5 t    | 1,5 t    |

## Gjennomføring av kamper/fordeling av spilletid

Kampen er spillernes store høydepunkt og det er viktig at det blir lagt til rette for gode opplevelser i kamper. Fokus på kamper skal være utvikling av spillere framfor resultat.

| Alder          | 6-7 år                     | 8 - 9år                    | 10 -11 år                                     | 12-13 år   | 14-19 år   |
|----------------|----------------------------|----------------------------|---|--|--|
| Spilleposisjon | Rullere på alle posisjoner | Rullere på alle posisjoner | Rullere mellom to posisjoner                  | Ingen krav til rullering   | Ingen krav til rullering   |
| Keeper         | Ingen                      | Alle                       | De som viser størst interesse og ferdigheter. | Keeperrollen spesialiseres   | Keeperrollen spesialiseres   |
| Spilletid      | Lik                        | Lik                        | Lik   | Lik (skal i snitt møte på 1 trening pr uke. Ved mindre oppmøte kan det bli mindre spilletid). Ta hensyn til treningsoppmøte, innsats, ferdigheter og | Gjenspeiler treningsoppmøte, innsats, ferdigheter og tilstedeværelse på trening. |

|  |  |  |  |                             |  |
|--|--|--|--|-----------------------------|--|
|  |  |  |  | tilstedeværelse på trening. |  |
|--|--|--|--|-----------------------------|--|

## Påmelding av lag til seriespill

Klubben melder på lag til seriespill. Trenerne gir tilbakemelding til sportslig leder om lagspåmelding. Påmeldingsfrist i barnefotballen er i mars. For ungdomsfotballen og senior er det januar/februar.

Trenerne må gjerne bruke sportslig leder som diskusjonspartner ift hvor mange lag som skal meldes på. Det må tas hensyn til hospitering ved påmelding av lag. Ta en prat med trener på laget under om lån av spillere.

Ved store variasjoner i resultat på vårsesongen, skal det meldes kretsen (via sportslig leder). Dette for å se på muligheten for å komme i en mer jevnbyrdig pulje på høstsesongen.

| Alder                       | 6- 7 år (3er)  | 8 -9 år (5er)  | 10–11år (7er)   | 12-13år (9er)  | 14- 19 år (11er)  |
|-----------------------------|--|--|---|--|---|
| <b>Nivåinndeling i kamp</b> | Jevne lag – Jevnbyrdighet. Ingen faste differensierte lag. | Jevne lag – Jevnbyrdighet. Ingen faste differensierte lag. | Jevne lag- jevnbyrdighet. Ingen faste differensierte lag. | Jevne lag- jevnbyrdighet . Ingen faste differensierte lag. | Differensierte lag etableres. 13 -14 år: Rullering av spillere ved flere lag. |
| <b>Spillere per lag</b>     | 4 – 5 stk  | 6 – 7 stk  | 8 - 9 stk   | 10 -12 stk   | Min. 13 stk   |

Antall spillere per lag må ses opp mot antall spillere totalt på laget.

### Jevnbyrdighet

I barnefotballen skal alle få delta med like muligheter. Jevnbyrdighet vil si at man får noenlunde jevn motstand i både kamp og trening.

### Jevnbyrdighet i kamp

Treneren leder en fotballkamp der fair play, trivsel og utvikling er hovedmålet. Begge lags trenere er ansvarlig for at kampen blir så jevnbyrdig som mulig.

Leder et lag med flere mål, lar vi:

- Spillere få nye posisjoner på banen. Toppscoreren blir keeper.
- Den venstrebeinte flyttes over på høyresiden

Ligger vi under, kan:

- Vår beste spiller utfordre motstanderlagets beste
- De andre spillerne spille trygge roller

## Turneringsbestemmelser

Hensikten med cuparrangement er hovedsakelig å gi et ekstra tilbud om kamper utenom seriespillet. Klubben ser på det å delta på en turnering som viktig i det sosiale samspillet i spillergruppa, foreldregruppa og er like viktig sosialt, som sportslig. Vi oppfordrer alle lag til å delta på Norway Cup minst en gang etter fylte 12 år. Laget betaler for trener og lagleder ved deltagelse på Norway Cup.

I forbindelse med lagets foreldremøte, bør det i samråd med foreldrene bestemmes hvor mange og hvilke cuper dere skal delta i. Klubben ønsker at alle lag deltar på minst to cuper i løpet av året. Etnedal sparebankcup i februar er et godt alternativ. Oversikt over cuper som er godkjent i vår fotballkrets kan fås ved henvendelse til sportslig leder eller ved å søke på [football.no](http://football.no).

Lagene må selv søke nødvendig informasjon om cuper de ønsker å delta på.

Nordre Land fotball betaler påmeldingsgebyr for to valgfrie cuper med en sum på opptil 1000 kr per cup per lag.

## **Vintertrening og forhold til andre idretter**

For de yngste (6 – 10 år) er det som regel spillefri og treningsfri fra endt sesong til ny sesong starter i april/mai (bortsett fra deltagelse på cuper). De som ønsker, kan opprettholde treninger både etter og før sesong.

Selv om fotball er allsidig og variert, bør vi oppmuntre spillerne våre til å drive med andre ballspill og individuelle idretter. Vi bør samarbeide positivt med andre idretter for å få til et gunstig opplegg for den enkelte.

## **Trenings – og kampfasiliteter**

### **Sommer:**

Lag opp til og med 11 år trener i Smeby i sommerhalvåret, med Brovold gress og kunstgress som alternativer. De fra 12 år og oppover trener på Brovold (gress eller kunstgress).

Alle lag spiller kampene sine på Brovold. 3er, 5er og 7er – fotball spiller kamper på gress. 9er og 11er spilles på kunstgresset.

### **Vinter:**

Så lenge banen er åpen, kan alle lag trene på kunstgresset utenom sesong. Alternativet er gymsalen på barneskolen (Dette bør søkes om tidlig til vaktmester i kommunen). Ny flerbrukshall i Torpa bør gi økt tilgang til innetreninger.

## **Spillere til sonelag**

Det året spillere fyller 13 år, kan det meldes på til sonelag. Trener, skal i samråd med sportslig leder/trenerveileder, velge ut de spillerne som oppfyller kravene til påmelding. Kretsen ser etter spillere som:

- Trener mye
- Har tilstedeværelse
- Tester egne grenser
- Er nysgjerrige og reflekterte

## **Trenerutdanning**

Trenerstigen starter med NFF Grasrottreneren. Alle fotballtrenere som ønsker å ta høyere trenerutdanning må begynne med dette kurset som er delt inn i fire delkurs (Barnefotballkurset (del 1), Barnefotball – flest mulig med kvalitet (del 2) , Mot ungdom – lengst mulig (del 3) og Ungdom – flest mulig – best mulig (del 4)). <https://www.fotball.no/trener/2016/om-nff-trenerutdanning/>

Klubben dekker utgiftene til kurs. Dersom en av klubbens trenere ønsker å ta videre trenerkurs, dekker klubben kurs- og oppholdsutgifter. Saken må styrebehandles i det enkelte tilfellet.

## Kompetansekrav trenere

|                       | 6- 8 år   | 9 – 10 år | 11 -12 år | 13 -19 år | Senior  |
|-----------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------|
| <b>Kompetansekrav</b> | GRT del 1 | GRT del 2 | GRT del 3 | GRT del 4 | GRT 1-4 |
| <b>Trenertetthet</b>  | 6         | 6 - 8     | 8         | 10        | 16      |

GRT= Grasrottrenerkurs

Trenertetthet = antall spillere pr trener

I NLI mener vi at trenerkurs er viktig for å tilrettelegge for artig og utviklende fotballaktivitet. Som Kvalitetsklubb har vi som klubb forpliktet oss i å følge opp at trenere innehar den kompetansen som er ønskelig til enhver tid. Trener vil få beskjed om når kurs avholdes og oppfordrer og forventer at trener melder seg på dette.

## Spillerøvelser

<http://www.treningsokta.no/>

<https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/landslagsskolen/>

Ta kontakt med økonomiansvarlig for å bli opprettet som bruker på Treningsøkta.

### Aktuell fotballitteratur

Diverse fotballitteratur kan fremskaffes ved henvendelse til sportslig ledere eller ved å kontakte Indre Østland Fotballkrets.

På hjemmesiden til [www.fotball.no](http://www.fotball.no) og [www.trenerforeningen.no](http://www.trenerforeningen.no) finnes mye nyttig informasjon. Det anbefales at sidene blir jevnlig besøkt.

Andre nyttige linker:

<http://www.klokavskade.no/no/Skadefri/Fotball/>

## Trener- og lagledermøte

Trener – og lagledermøte skal være et "treffsted" for alle trenere, lagledere og styret.

Hensikten:

- Faglig forum hvor fotballfaglige emner belyses og diskuteres, jmf. Sportsplan.
- *Hospitering av spillere samt evaluering av spillere som har vært ute*
- Sosialt samlingspunkt. Personer som på forskjellig vis er engasjert i fotballavdelingen kan møtes til en uformell prat, utveksling av erfaringer og bidra med ideer til treningsarbeidet.
- Eksterne ressurspersoner kan inviteres til enkelte møter.

Det skal holdes 3 møter pr år. Møtet vår og høst skal ha tema sportsplan/evaluering. Innkalling sendes pr epost/SPOND. Minst en ansvarlig pr lag skal representeres på møtet.

Ansvarlig: Sportslig leder/ trenerveileder.

## **Foreldremøter**

- Alle lag skal gjennomføre foreldremøte i forkant av sesongstart og en gang i løpet av høstsesongen.
- En representant fra styret deltar på foreldremøte på våren.
- Aktuelle saker:
- tillitsvalgte (trener, lagleder, dugnadsansvarlig)
- klubbens verdier
- lagets kjøreregler på og utenfor banen
- årsplan
- kommunikasjon foreldre – klubb (SPOND).
- deltagelse på cuper
- antall lag i serien
- dugnader
- sosiale tiltak
- forsikringer

## **Årsrapportering**

Etter endt sesong skal det skrives en årsrapport fra hvert lag. Denne skal blant annet inneholde navn på spillere/trenere/lagledere, antall kamper, resultater, sosiale tiltak og turneringer. Mal sendes ut i forkant. Frist for innlevering er 1.november

## Treningstrappa i Nordre Land

### 6- 7 år

#### Innhold på trening

Individuelle ferdigheter i fokus

Lek med ball.

Sjef over ballen – individuelle ferdigheter som:

- Føring
- Vendinger
- Dribling
- Demping
- Pasning
- Mottak/medtak
- Skudd

Mange gjentakelser med kvalitet i spillet av det som er øvd på i deløvelsene.

Mye smålagsspill (2v2, 3v3) – mye ballberøring og involvering.

Alle aktiviteter skal gjennomføres med ball.

#### Kjennetegn på alder

- Stor aktivitetstrang
- Selvsentrert
- Tar verbal instruksjon dårlig
- Kort konsentrasjonstid
- Idealer og forbilder står sentralt
- Følsom for kritikk

#### Konsekvenser for tilnærming og valg av aktivitet

- Stor aktivitet
- Minst mulig kø
- Læring gjennom aktivitet
- Lær regelverk gjennom spill
- Ikke for lange øvelser
- Vis- ikke snakk
- Vis omsorg til alle
- Gi ros

Tips til økter: <https://no-fotball.s2s.net/free-content/>  
<https://mailchi.mp/cb8eb80d2ad5/nff-skoleringsplaner-13-19-r?e=592c5ada6>

## 8 – 9 år

### Innhold på trening

Samme som 6-7 år, i tillegg 1A\* og vi andre + 1F\*\*

Ekstra: ulike typer mottak

Mange gjentakelser med kvalitet av det som er øvd på i deløvelsene.

Mye smålagsspill (2v2, 3v3, 4v4) – mye ballberøring og involvering.

Alle aktiviteter skal gjennomføres med ball.

Høyt fokus på individuelle ferdigheter.

Gradvis innføring av relasjonelle ferdigheter.

### Kjennetegn på alder

- Stor aktivitetstrang
- Selvsentrert
- Tar verbal instruksjon dårlig
- Kort konsentrasjonstid
- Idealer og forbilder står sentralt
- Følsom for kritikk

\*1A = første angriper

\*\*1F = første forsvarer

### Konsekvenser for tilnærming og valg av aktivitet

- Stor aktivitet
- Minst mulig kø
- Læring gjennom aktivitet
- Lær regelverk gjennom spill
- Ikke for lange øvelser
- Vis- ikke snakk
- Vis omsorg til alle
- Gi ros

Tips til økter:

<https://no-fotball.s2s.net/free-content/>

<https://mailchi.mp/cb8eb80d2ad5/nff-skoleringsplaner-13-19-r?e=592c5aada6>

## 10 – 11 år

### Innhold på trening

Samme som 6 -9 år, i tillegg 1F/2F\* og 1A/2A\*\*.

Innføring enkel spillstruktur.

Mange gjentakelser med kvalitet av det som er øvd på i deløvelsene.

Mye smålagsspill (2v2, 3v3, 4v4) – mye ballberøring og involvering.

Alle aktiviteter skal gjennomføres med ball.

Fortsatt mye fokus på individuelle og relasjonelle ferdigheter. Gradvis innføring i strukturelle ferdigheter.

### Kjennetegn på alder

- Kan trekke logiske slutninger
- Er lærenemme
- Opptatt av regler og rettferdighet
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Selvkritikk øker, mer sårbare

\*2F= andre forsvarer

\*\*2A= andre angriper

### Konsekvenser for tilnærming og valg av aktivitet

- Progresjon i læringsmomentene og introdusere nye
- Stille høyere krav i trening av delferdigheter
- Introdusere nye delferdigheter gjennom mesterlære, veiledning og instruksjon
- Konsekvenser av gode og dårlige holdninger?
- Se alle spillerne og reflekter over egen trenerpraksis
- Gi ros

Tips til økter:

<https://no-fotball.s2s.net/free-content/>

<https://mailchi.mp/cb8eb80d2ad5/nff-skoleringsplaner-13-19-r?e=592c5aada6>



## 12- 13 år

### Innhold på trening

Samme som 6- 11 år, i tillegg:

- Keeperrollen spesialiseres
- Fokus på individuelle, relasjonelle og strukturelle ferdigheter.
- Spilletts fase i angrep, bearbeiding.
- Spilletts fase i forsvar, bryte ned motstanderens bearbeiding.
- Innføring i rolleferdigheter.

### Kjennetegn på alder

- Kan trekke logiske slutninger
- Er lærenemme
- Opptatt av regler og rettferdighet
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
  - Selvkritikk øker, mer sårbare
  - Begynner å bli forskjell i fysisk og mental utvikling
  - Oppstart pubertet
  - Vekstperiode
  - Stor variasjon i prestasjon

### Konsekvenser for tilnærming og valg av aktivitet

- Progresjon i læringsmomentene og introdusere nye
- Stille høyere krav i trening av delferdigheter
- Introdusere nye delferdigheter gjennom mesterlære, veiledning og instruksjon
- Konsekvenser av gode og dårlige holdninger?
- Se alle spillerne og reflekter over egen trenerpraksis
- Gi ros

Tips til økter:

<https://no-fotball.s2s.net/free-content/>

<https://mailchi.mp/cb8eb80d2ad5/nff-skoleringsplaner-13-19-r?e=592c5aada6>

## 14 år +

### Innhold på trening

Samme som 6- 13 år, i tillegg:

14 år:

Spilletts fase i angrep, spille inn i prioritert rom (mellomrom, bakrom).

Spilletts fase i forsvar, hindre motstander i å spille seg inn i prioritert rom.

15 år:

Spilletts fase i angrep, komme til skåringsmulighet og skåre mål. Spilletts fase i forsvar, hindre motstander til skåringsmulighet og skåre mål.

16 år:

Overgangsmuligheter fra angrep til forsvar og forsvar til angrep.

Junior:

Bygge videre på momenter fra ungdomsfotballen. Tilpasse spillergruppas behov. Mye av aktiviteten skal gjennomføres med ball. Mange gjentakelser med kvalitet i spillet av det som er øvd på i deløvelsene.

### Kjennetegn på alder

- Store forskjeller i fysisk og mental utvikling
- Vekstperiode
- Pubertetsproblematikk
- Stor variasjon på prestasjonsevne og humør hos enkelte spillere
- Rettferdighetsbevisste
- Prestasjonsbevisste
- Ærgjerrige og lærenemme
- Kreativitet i god utvikling
- Konsentrasjonsevnen i god utvikling
- Holdninger er lett skapt
- Sosial tilhørighet er viktigere enn før

### Konsekvenser for tilnærming og valg av aktivitet

- Skape gode relasjoner og trygghet i hele gruppa
- Utvikling av enkeltspillere er viktigere enn resultatet
- Fokus på å utvikle selvstendige utøvere til å ta ansvar for egen utvikling
- Alle skal ha et tilfredsstillende kamptilbud
- Motivere til fotball-lek utenom trening og kamp
- De ivrigste/ beste kan få ekstra treningstilbud- via hospitering
- Skape et fundament for god treningskultur og forståelse for hva som skal til for å bli en god fotballspiller
- Gi ros

Tips til økter:

<https://no-fotball.s2s.net/free-content/>

<https://mailchi.mp/cb8eb80d2ad5/nff-skoleringsplaner-13-19-r?e=592c5aada6>