

Trygghet – Idrettsglede – Inkludering – Mestring

Sp ortsplan

2023-2025



Det handler om respekt,
ikke sant?



Forord

Nordsiden IL Askøy ble stiftet i 1994, og er en breddeklubb innen fotball. Lagene spenner fra 5 års alder og opp til seniorfotball (og muligens Old Boys/Old Girls).

Våre spillere kommer i hovedsak fra skolekretsene Fauskanger og Træet.

Klubben er åpen for alle som ønsker å spille fotball i nærområdet, ut fra forhold omtalt og regulert i sportsplanen.

Nordsiden IL Askøy skal være en klubb med spillere, trenere og ledere som etterlever Fair Play programmet til fulle. Dette går foran all resultatfokusering og ambisjoner om idrettslige prestasjoner. Vi ser kun verdi i fotballmessige fremganger hvis vi bryr oss om hverandre, og bidrar til å utvikle gode holdninger blant våre spillere.

I den aldersbestemte fotballen skal det legges vekt på å være utviklingsorienterte for spillerne, fremfor resultatorienterte for laget. Dette betyr at vi ønsker at trenere og støtteapparat rundt lagene toner ned resultatting i enkeltkamper. Spillerutviklingen skal være vår styrke og legge grunnlaget for de gode resultatene i klubben.


Sportsplanen skal være en støtte og et verktøy for alle involverte i Nordsiden IL Askøy, både trenere/ressurspersoner, foreldre/foresatte og utøvere.

Ønsker du å lese mer om våre visjoner, mål og verdier, samt vår klubbdrift, finner du dette i Klubbhåndboken på vår hjemmeside: [Klubbhåndbok – Nordsiden IL Askøy](#).

FORMÅL med sportsplanen

- ⊕ Sportsplanen gir klare retningslinjer for hvordan klubbens målsetninger, både sportslige og sosiale, skal nås.
- ⊕ Sportsplanen sikrer klubbstyrt drift og utvikling innenfor spiller-, trener- og lederutvikling.
- ⊕ Sportsplanen er fundamentet og grunnpilaren for klubbens sportslige og sosiale aktivitet.
- ⊕ Sportsplanen er et redskap til et mer planmessig og langsiktig arbeid i klubben.
- ⊕ Sportsplanen er et verktøy for kontinuitet, sammenheng og utvikling for spillere, trenere og ledere.
- ⊕ Sportsplanen er et verktøy for treneren mtp. hva som forventes av treningsinnhold og kampgjennomføring i den aktuelle aldersgruppe.
- ⊕ Sportsplanen er et hjelpemiddel for å påvirke spillere mtp. holdninger og adferd til trening og kamp.
- ⊕ Sportsplanen er et hjelpemiddel for å kommunisere klubbens mål og grunnprinsipper til trenere, ledere, spillere og foreldre.
- ⊕ Sportsplanen er et hjelpemiddel for å kommunisere klubbens mål og grunnprinsipper til eksisterende og potensielle samarbeidspartnere

Visjon

Nordsiden har lenge hatt et slagord som sier «Idrettsglede har et navn -  , så vår visjon er

IDRETTSGLEDE FOR ALLE !

Verdier i Nordsiden IL Askøy

TRYGGHET – IDRETTSGLEDE – INKLUDERING – MESTRING

MÅL og DELMÅL

FLEST MULIG – LENGST MULIG – MEST MULIG

Delmål

- 🕒 Alltid ha fokus på fair play.
- 🕒 Legge til rette for god sportslig utvikling for alle, uansett ferdighetsnivå.
- 🕒 Fokus på trivsel og utvikling, framfor resultater.
- 🕒 Differensiere med tanke på mengde og kvalitet, slik at både topp og bredde får et godt tilpasset tilbud.
- 🕒 Utvikle spillere til å gå hele veien opp til klubbens seniorlag for menn og kvinner.
- 🕒 Legge til rette for en god utvikling av klubbens trenere, ledere og dommere
- 🕒 Lagene må jobbe for gode sosiale relasjoner innad i laget/årgangen, og med hele klubben forøvrig.
- 🕒 Man bør gjennomføre minst tre utenomsportslige sosiale tiltak per år for lagene.
- 🕒 Man bør jobbe for å skape stor foreldredeltakelse på treninger, kamper, turer og sosiale tilstelninger.

Viktig informasjon

Se i klubbhåndboka [Klubbhåndbok – Nordsiden IL Askøy](#) for bla informasjon om:

- Visjon, mål og verdier
- Organisering og klubbdrift
- Klubbens lov og retningslinjer norsk idrett
- Medlemshåndtering og kontigenter
- Retningslinjer og rutiner ved hjemme og bortekamper, samt generelt om reiser og turer.
- Forsikring og skadetelefon
- Retningslinjer, varsling og beredskapsplan vedr. uønsket oppførsel
- Beredskapsplan ved en krisesituasjon og viktige tlf nr
- Økonomi og administrasjon
- Intensjonsavtale og samarbeidsavtale med IL Apollo og Ramsøy IL

Innhold

Forord	1
FORMÅL med sportsplanen.....	1
Visjon	2
Verdier i Nordsiden IL Askøy	2
MÅL og DELMÅL	2
Viktig informasjon	2
Verdigrunnlag	4
Fair Play for spillere i Nordsiden IL Askøy:.....	5
Fair Play for foresatte i Nordsiden IL Askøy:.....	5
Trenerne	6
Treningstips og utdanning	7
Retningslinjer for barne- og ungdomsfotball	8
Barnefotball.....	8
Gjennomføring av treningen.....	9
Treningen:	9
En god økt inneholder ofte disse elementene.....	9
3er fotball: Aldersgruppen 5–7 år	10
5er fotball: Aldersgruppen 8-9 år.....	11
7er fotball: Aldersgruppen 10-11 år:.....	12
Overgang 7 er til 9 er fotball:	14
9er fotball: Aldersgruppen J/G 12 år:.....	15
Ungdomsfotball.....	16
9er fotball: Aldersgruppen J/G 13 år.....	16
Overgang 9er til 11er fotball:	18
11er fotball: Aldersgruppen 14 + år:	18
SENIORFOTBALL – menn og kvinner (inkl.Old Boys/Girls lag)	21
Annen trening:.....	22
Spillerutvikling	22
Dommerutvikling.....	24
Kampvert:.....	25
Til slutt	26

Verdigrunnlag



Fotballens verdigrunnlag i Barne- og ungdoms fotballen bygger på tre pilarer som sammen danner verdigrunnlaget for fotballen, på og utenfor banen. Fotballens verdigrunnlag er direkte avledet fra idrettens grunnverdier og gir retning for hvordan spillere, lag, trenere, lagledere, foreldre og klubb samhandler i hverdagen. Nordsiden har med hjelp fra sine medlemmer valgt egne verdier: Trygghet – Inkludering – Idrettsglede – Mestring. Du kan lese mer om dette i

klubbhåndboka vår [Klubbhåndbok – Nordsiden IL Askøy](#)

SPORTSPLAN 2023-2025

Fair Play

Fair Play begrepene skal respekteres og følges i Nordsiden IL Askøy. Klubben har plass til absolutt alle som ønsker å være med, og alle skal føle seg trygge. Klubben har et ansvar for å informere og utdanne bl.a. trenere og dommere om Fair Play. Før hver sesongstart skal hvert lag ha et spillermøte og et foreldremøte og informere om Fair Play.

Målet til Nordsiden er å kunne motta Fair Play sertifikatet hvert år.

Foreldre skal involveres i Fair Plays utvikling og praksis og skal oppfordres til å bidra. Dette kan f.eks. være å følge opp sitt/sine barn, og/eller å påta seg et verv i klubben eller en rolle i laget.

Vår satsing på et positivt og godt miljø, skal overgå ønsker om kampresultater i vårt barne- og ungdomsarbeid. Foreldrene spiller her en avgjørende rolle for alle alderstrinn i klubben.

Nordsiden IL Askøy skal være en klubb som automatisk assosieres med gode holdninger og Fair Play, og klubben skal gi trygghet, mestring og idrettsglede til alle.

Det skal være gøy å spille fotball i Nordsiden IL Askøy. Gjennom positiv atferd skal spillere, trenere, foreldre og ledere være forbilder for hverandre.

Hver trener er ansvarlig for å være forberedt til trening, og inkludere sportsplanens intensjon og retningslinjer i utvikling av laget og enkeltspillere. Alt dette innenfor Fair Play begrepene.

Hvert lag skal ha en kampvert til stede ved hjemmekamper, (se eget kapittel om [Kampvert](#)), eller les mer på hjemmesiden [Kampvert – Nordsiden IL Askøy](#)



FOKUS FOR 2023 ER AT ALLE SPILLERE OG TRENERE SKAL SI HEI TIL HVERANDRE NÅR DE MØTES PÅ OG UTENFOR BANEN!!

Fair Play for spillere i Nordsiden IL Askøy:

- 🛡 Vis respekt for trenerne, dommerne og spillets regler.
- 🛡 Vis respekt for laget og lagkameratene dine.
- 🛡 Vis respekt for dine motspillere.
- 🛡 Vis god oppførsel og folkeskikk på trening, kamp og på lagets reiser og cuper
 - ⚽ banning og mobbing blir ikke godtatt
 - ⚽ ikke vær med på mobbing, rasisme eller annen dårlig oppførsel
- 🛡 Møt presis til trening, kamper eller andre avtaler
 - ⚽ meld alltid fra hvis du ikke kan komme
- 🛡 Bidra til at alle trives og har det gøy med fotballen
- 🛡 Tap og vinn med samme sinn
- 🛡 Sett deg inn i og forhold deg til retningslinjene fra FAIR PLAY Fair Play Foreldrevettregler.

Fair Play for foresatte i Nordsiden IL Askøy:

 <p>NORGES FOTBALLFORBUND</p> <p>FAIR PLAY</p> <p>FORELDREVETTREGLER</p>	<p>FAIR PLAY – et samarbeidsprogram mellom Norsk Tipping og Norges Fotballforbund</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Støtt opp om klubbens arbeid – gjennom foreldremøter forankres fotballens og klubbens verdisyn. 2. Møt fram til kamper og treninger – du er viktig både for spillerne og miljøet. 3. Gi oppmuntring til alle spillerne i med- og motgang – dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien lenge. 4. Vi har alle ansvar for kampmiljøet – gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair Play. 5. Respekter trenerens kampløse – konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant. 6. Respekter dommerens avgjørelser – selv om du av og til er uenig! 7. Det er ditt barn som spiller fotball. Opptre positivt og støttende – da er du en god medspiller! <p><i>Det handler om respekt – ikke sant?</i></p>
---	---



J10 heier på J12, Voss Cup 2019

Trenerne

Som trener man har man en høy stjerne hos spillerne og er et forbilde. Det man sier, og ikke minst gjør, påvirker både hodet og beina til barna.

Tenk gjennom og etterlev disse punktene:

- 🛡 Sett deg inn i og forhold deg til retningslinjene fra FAIR PLAY
 - 🌀 trenerne/lederne har ansvaret for spillernes oppførsel på banen.
- 🛡 Vær forberedt og tydelig med hva du ønsker å jobbe med (ferdigheter) / mot (mål), men begrenset antall instruksjoner.
 - 🌀 planlegg treningene.
- 🛡 Har vi smilet på lur, øker sannsynligheten for at resten er i godt humør.
 - 🌀 gi ros og oppmuntring – det virker positivt og konstruktivt.
 - 🌀 Ta ansvar for at negativ roping/kjefting ikke skjer. Banning er bannlyst.
- 🛡 Roser vi, øker sannsynligheten for at spillerne skryter av hverandre.
 - 🌀 vær opptatt av alle og jobb med å differensiere i den enkelte økt/kamp.
 - 🌀 vær opptatt av "hele mennesket".
- 🛡 Vær forsiktig med å fremelske "barnestjerner".
- 🛡 Skryter vi av motstanderlagets prestasjoner, påvirker det både eget lag og motstanderlaget, og begge supporterne.
- 🛡 Gjør vi dommeren god, øker sannsynligheten for at flere gjør det samme
 - 🌀 lær spillerne å respektere og tolerere dommerne, mot- og medspillere og ledere
- 🛡 Involver foresatte og informer om evt. uheldige episoder.
 - 🌀 husk "foreldrevettreglene".
- 🛡 Bruk Nordsiden Askøy IL profilert tøy.
- 🛡 Røyk, snus og andre rusmidler skal på ingen måte nytes i sammenheng med trening eller kamp.

TRENERVETT!

Fotballkampen er ukas høydepunkt for mange. Her skal det måles krefter mot andre lag. Jevne kamper og gode prestasjoner ut fra forutsetningene. Seire, uavgjort og tap om hverandre.

Men ... for noen spillere og lag knyttes kampen til mindre gode opplevelser, slik som store tap, store seire, lite spilletid, mye kjeft. Dette øker ikke motivasjonen til å gå på ei ny treningsuke. Og det gir heller ikke utvikling.

Målet for trenerne må være å skape gode opplevelser for flest mulig før, under og etter treninger og kamper. Hvordan skal vi få det til?

” Spillerne blir som deg, du er rollemodellen for spilleren. ”

Tor Ole Skullerud,
trener for U21-bronselaget 2013



**FAIR
PLAY**

Treningstips og utdanning

På Norges fotballforbund sine sider, finner man mange gode treningstips og øvelser tilpasset alder. Se [Barnefotball og ungdomsfotball - Norges Fotballforbund](#) og www.Treningsøkta.no.

Alle spillere skal oppleve mestring på fotballbanen. Trenere og ledere i klubben skal legge forholdene til rette for at hver enkelt spiller skal oppleve mestring på trening. Dette bidrar til å skape glede, og er et ledd i spillerens utvikling.

Hvert lag skal som et overordnet mål å ha skolerte og sertifiserte trenere. Spillere i klubben skal kunne få tilpasset opplæring etter individuelle behov.

Hver spiller er medansvarlig for sin egen utvikling. Man skal respektere treningstider, medspillere og motstandere.

Kompetente og trygge trenere er avgjørende for kvaliteten på fotballaktiviteten. En trygg trener har fotballfaglig innsikt, forstår og leder etter fotballens felles verdigrunnlag og retningslinjer. Klubben skal sørge for at barn og ungdom blir møtt av trygge trenere som har fotballspesifikk kompetanse.

Grasrottrenerkurs arrangeres i regi av kretsen eller i klubb. Du finner en liste over planlagte kurs ved å [klikke her](#).

Nordsiden IL Askøy ønsker at flest mulig benytter ovenfor nevnte treningstips i hverdagen, men etter hvert også gjerne introduserer barn og ungdom for skadeforebyggende trening til motoriske øvelser. Benytt gjerne: <http://skadefri.no/idretter/fotball/> for å søke kunnskap. For ungdom og senior bør det gjennomføres minimum en økt i uken med søkelys på skader og kosthold.

Utdanning av trenere kan foregå internt, men i de fleste tilfeller oppfordrestøtteapparat til å følge med på: <https://www.fotball.no/kretser/hordaland/klubb-leder-og-trener/>

Utviklingsfaser

Fase 1			Fase 2			Fase 3		
Grunnleggende ballferdigheter	Motorikk og koordinasjon	Forståelse for spillet	Videreutvikling av ballferdigheter	Videreutvikling av motorikk og koordinasjon	Individet i spillet (med og uten ball)	Ballferdigheter i kamplik kontekst	Individet i spillet - Posisjonsferdigheter	Lagets struktur
ALLTID: Idrettsglede, respekt, lagånd og refleksjon								

Utviklingsområde	6 - 9 år	10-12 år	13-16 år	16 år og oppover
Forståelse for spillet				
Utvikling av individuelle ferdigheter - fysikk og motorikk				
Utvikling av individuelle ferdigheter med ball				
Utvikling av individuelle ferdigheter uten ball				
Lagstruktur				
	Skal ikke trenes	Lav prioritet	Middels prioritet	Høy prioritet

Lagstruktur: Med dette menes treningsarbeid som retter seg mot lagets helhetlige struktur eller struktur i eller mellom lagdeler. Man bør unngå slik trening i barnefotballen da den i stor grad er resultatorientert og ikke gir utvikling. Det er viktigere at spillerne utvikler forståelse for hva ulike situasjoner krever og ikke låses i bestemte avstander og vinkler i tidlig alder. Individuell utvikling (derunder lagmoral og lagfølelse) skal prioriteres hos barn, noe som vil være en positiv faktor for lagets struktur når spillerne blir eldre.

Retningslinjer for barne- og ungdomsfotball

<https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/retningslinjer-for-barne--og-ungdomsfotball/>

Her er de viktigste begrepene og retningslinjene for fotballaktiviteten, som gjelder for barne- og ungdomsfotballen samlet. Du finner et kapittel for hver alderskategori i barne- og ungdomsfotballen. Hvert kapittel er laget for å kunne stå for seg selv som en instruksjon for de som kun er interessert i det ene alderssegmentet. Derfor vil du som leser denne håndboken i sin helhet oppleve noen repetisjoner som du da kan hoppe over.

Siden er relevant for alle roller som har med aktiviteten å gjøre. Det kan være sportslig ledelse, trenerveiledere, styret, trenere, foreldre, osv.

Dessuten er disse retningslinjene en veiledning for sportslig ledelse i klubben når det skal revideres eller utarbeides en sportsplan. Det er viktig å forstå at dette er nasjonale retningslinjer, hver klubb vil i sin sportsplan beskrive sine rammer og retningslinjer, innenfor de nasjonale. Det er viktig at du setter deg inn i din klubbs sportsplan.

Barne- og ungdomsfotballens hovedmål er å gi så mange barn som mulig et godt fotballtilbud og gode fotballopplevelser. Dette oppnår vi ved å gi spillerne trygge sosiale rammer, gode mestringsopplevelser, et differensiert treningstilbud og et jevnbyrdig kamptilbud.

Målet er å skape best mulig balanse mellom mestring og utfordringer for å tilrettelegge for utvikling for alle. I barnefotballen skal alle spille tilnærmet like mye i kamp.

Barnefotball

Barnefotballens øverste målsetning er å legge forholdene til rette for trygghet, trivsel, kameratskap og glede. Topping av lag og resultatattenkning skal ikke forekomme. Gjennom idrettsglede skal man redusere frafall. Spesielt i barnefotballen skal utvikling av spillere være prioritert foran resultater. Spillerne skal gjennom prinsipper som differensiering, hospitering og jevnbyrdighet, oppleve glede, mestring, trygghet og utvikling.

Det er en stor fordel med to trenere pr lag, som kan veksle mellom å påvirke og lede hele gruppen, mens den andre kan stimulere og påvirke den enkelte spiller. Det er ønskelig at minimum en trener pr. lag har gjennomført NFF sitt aktivitetslederkurs. De minste spillerne fungerer best i små grupper.

Spillerne vi trener har ulike forutsetninger, både innad i laget, men også knyttet til alderen. Vi har forsøkt å gjøre en grov kategorisering av hvilke elementer man er innom i fotballtreninger, og hvor mye det skal vektlegges for ulike aldersgrupper. Det er viktig å ha nok baller – en til hver spiller (gjelder hele barnefotball).

Vinterpause og kampbegrensninger:

Alle lag skal ha fotballtreningspause fra ordinære lagstreninger og kamper i 4-6 uker i strekk i løpet av perioden november-januar. Dette for at spillerne og trenere skal få en pause fra fotballen, få «lysten» tilbake, og tydelig ha et skille mellom to sesonger.

Gjennomføring av treningen

Før banetiden:

Spillere og trenere bør møte opp minst 10 minutter før bane disponeres for å gjøre klar til trening (utstyr).

5 minutter før tilgang på bane; samle gruppen utenfor banen, ønsk velkommen, korte beskjeder om innhold og fokusområde på dagens trening.

Treningen:

- For spillere fra 11 år anbefales det å starte med standard oppvarmingsprogram eller tilsvarende.
- Deretter en oppvarmingsdel med ball.
- Neste del av treningen bør være en del med teknisk basistrening.
- Hoveddel skal være spill og spilløvelser, minst 50 % av tiden.
- Mye spill med få spillere på hvert lag, 3 vs. 3 og 4 vs. 4
- Få og enkle øvelser på trening, gjenkjenning er viktig.
- Bruk vester og marker baner med markører.
- Skape intensitet i treningen for også å utvikle fysiske egenskaper.
- Minst 90 % av treningstid på banen bør være med ball.
- Avslutt treningen med nedjogging og tøyning på alle lag fra 11 år.

Etter banetiden er over:

Man bør samle gruppen utenfor banen, oppsummer treningen, trekk gjerne fram enkeltspillere ved å nevne noe positivt. Pass på at alle blir nevnt i løpet av en periode, ros i alles påhør har en ekstra sterk effekt. Dersom spillerne har hatt en positiv opplevelse på trening, så kommer de igjen neste gang. Avslutt med praktisk informasjon. Sørg for at alle bidrar til å rydde og få på plass alt utstyr.

En god økt inneholder ofte disse elementene

- Riktig mengde av mestring vs. utfordringer, individuelt og lagvis.
- Individuell differensiering utfra ferdigheter, fysikk og modenhet. For mer info om hvordan differensiering gjennomføres i praksis se hjemmesiden
- Mye spill med få spillere på hvert lag.
- Rød tråd i instruksjonsfokuset hele treningen igjennom.
- Treningsøkten har et klart definerte ferdighetsmål, og coaching skal fokusere på dette – hva vi trener på.
- Lite eller ingen venting/kø på øvelser, men flere grupper.
- Ingen lange avbrudd i aktiviteten.
- God motivering - man yter mer nå man blir sett
- Spillerne "mases ikke i hjel" under treninger, spillerne får tenke og gjøre valg på egenhånd.
- Positiv rettet veiledning, ingen kjefting, skriking og negativ ordbruk/kroppsspråk.
- Minst en positiv tilbakemelding til hver enkelt spiller på hver trening.

3er fotball: Aldersgruppen 5–7 år

Dette er det første møtet med organisert idrett, et organisert tilbud med ball-lek. Det er et tilbud på barnas premisser hvor fokus ligger på lek og fysisk aktivitet med ball.

Treerfotball spilles med tre utespillere på små mål og uten målvakt. For å optimalisere spillformen bør treerfotball helst spilles med vant eller nett rundt banen, slik at ballen holdes i spill kontinuerlig.

Du finner de viktigste reglene for spillformen på fotball.no:

[Spilleregler og retningslinjer - barnefotball](#), og du finner nyttige taktiske retningslinjer og tips som du kan bruke som kampleder og på trening ved å [klikke her](#).

Trening og kamptilbud:

En trening/aktivitet i uka bør holde, men enkelte kamper og cuper kan komme i tillegg.

I trenings situasjon må en tilstrebe mest mulig aktivitet med ball, og unngå kø og venting.

Et lag bør bestå av 5-7 spillere. Lag skal ikke toppes, uansett. Alle spillerne skal, så langt det er praktisk mulig, ha lik spilletid ved kamper. Det skal rulleres på å starte kampen på banen og på benken.

Turneringer, treningsleirer og cuper 6-7 år:

Kun lokale endags-cuper, ingen overnatting. Klubben betaler for deltagelse til 5 cuper.

Hovedfokus det første året skal være:

- 🛡 Innføring i elementære samværsregler; toleranse- respekt- disiplin
- 🛡 Å skape trygghet og sosialisering for spillerne i fotballmiljøet
- 🛡 At alle skal ha det gøy, legg vekt på trivsel, lek og aktivitet.
- 🛡 Å vise omsorg – ros alle spillerne
- 🛡 Å skape en fast ramme for trening og aktiviteter
- 🛡 Å introduser basisøvelser
- 🛡 Å skape lyst til ball-leik på fritida

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen:

- 🛡 Koordinasjonsevnen utvikles.
- 🛡 Opptatt av seg selv og ballen og bryr seg lite om lagspill.
- 🛡 Stor aktivitetstrang.
- 🛡 Tar verbal instruksjon dårlig, demonstrer derfor øvelser
- 🛡 Kort konsentrasjonstid.
- 🛡 Idealer og forbilder står sentralt.
- 🛡 Følsom for kritikk.
- 🛡 Aggresjon rettes mot kamerater



5er fotball: Aldersgruppen 8-9 år

Nå kan man stille litt strengere krav til både disiplin og holdninger. I slutten av perioden bør en forberede overgangen til 7er fotball.

Trening og kamptilbud:

Fotball er normalt sett en helårsiderett, men med varierende «intensitet» i løpet av året. Fotballferien bør følge skoleferien. En trening/aktivitet i uka bør holde, men ønsker spillere og trenere flere treninger, er dette helt ok. I tillegg kommer kamper og cuper. Klubben betaler for 4 cuper (uten overnatting) pluss Voss cup.

I treningssituasjon må en tilstrebe mest mulig aktivitet med ball, og unngå kø og venting. Organiser mange spill sekvenser, med for eksempel 4 mot 4 spill. I tillegg må spillerne stimuleres til uorganisert fotballaktiviteter utenom fellestreninger. Det er på denne arenaen at den største ferdighetsutviklingen vil skje.

Alle spillerne bør rotere på de forskjellige rollene i laget, og en bør tilstrebe at flest mulig også står i mål. Lik spilletid er en forutsetning og topping av lag skal ikke forekomme.

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen:

- 🛡 Jevn og harmonisk vekst
- 🛡 Selvkritikk og lærevillighet øker
- 🛡 Tilnærmet lik utvikling hos jenter og gutter
- 🛡 Er lette å lede og påvirke
- 🛡 God utvikling av finmotorikken, "Teknisk gullalder" starter i slutten av perioden
- 🛡 Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- 🛡 Kan ta imot verbal instruksjon
- 🛡 Opptatt av regler og rettferdighet
- 🛡 Kreativitet utvikles
- 🛡 Stort vitebegjær

Mål for opplæringen:

- 🛡 At alle skal ha det gøy
 - 🌀 Gir du barna morsomme treninger vil de stimuleres til å spille fotball også utenom fellestreninger og kamper.
 - 🌀 Å skape lyst til ball-leik på fritida
- 🛡 Å skape stor aktivitet på trening. Smågruppespill er mye ballkontakt
- 🛡 Innføring i elementære samværsregler; toleranse, respekt og disiplin
- 🛡 Innføring i elementære basisteknikker
- 🛡 Å tilstrebe et samarbeid med øvrige grupper i Nordsiden IL Askøy.

Tips til organisering: I og med at femmerfotball er hovedspillet for aldersgruppen 6-10 år, er det en del som lurer på hvordan dette praktisk gjennomføres.

Her følger noen nyttige tips:

- 🛡 Unngå å dele inn lag på bakgrunn av ferdighetsnivå. Tenk på det sosiale og på barns behov for lek og trygghet. Alle er like verdifulle.
- 🛡 Bruk de målene som er til rådighet. Om det er 5er mål eller 7er mål spiller ingen rolle.
- 🛡 Spill gjerne tre mot tre eller fire mot fire istedenfor å ha store lag.
- 🛡 Femmerfotball gir mange ballberøringer på hver spiller og er den beste spillformen for 6-10-åringer.










7er fotball: Aldersgruppen 10-11 år:

Kan stille krav til både disiplin og holdninger. I slutten av perioden bør en forberede overgangen til 9er fotball.








Trening og kamptilbud:

Fotball er normalt sett en helårsiderett, men med varierende «intensitet» i løpet av året. Veiledende bør være en til to ganger pr. uke fram til mars. Deretter to ganger i uka, inkludert kamp. Juli og desember bør være frimåned, november vurderes. I tillegg kommer deltakelse i ekstern(e) cup(er). Klubben betaler for 4 cuper (uten overnatting) pluss Voss cup.








Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen:

-  Jevn og harmonisk vekst
-  Selvkritikk og lærevillighet øker
-  Tilnærmet lik utvikling hos jenter og gutter
-  Er lette å lede og påvirke
-  God utvikling av finmotorikken. "Teknisk gullalder"
-  Gunstig alder for påvirkning av holdninger
-  Kan ta imot verbal instruksjon
-  Opptatt av regler og rettferdighet
-  Kreativitet utvikles




Mål for opplæringen:

-  Alle skal ha det gøy
-  Skape motivasjon for ball-lek/egentrening på fritida
-  Utvikle basisteknikker
-  Lære grunnleggende pasningsspill pasning/mottak/skudd/føring/finting, alle må ha et bilde av «riktig» utførelse
-  Utvikle evne til toleranse, respekt og disiplin
-  Spillerne får mer ansvar
-  Tilstrebe et samarbeid med øvrige grupper i Nordsiden IL Askøy.

Råd til gjennomføring:

-  Gi mye ros, kritiser aldri. Skap et godt miljø. Det er lov å feile!
-  Gå foran som et godt eksempel. Barn gjør som du gjør, ikke alltid som du sier
-  Gi korte, klare meldinger. Skap aktivitet!
-  Ta deg tid til å snakke med spillerne
-  Vær alltid oppmuntrende, gi like mye individuelle som felles tilbakemeldinger
-  La spillerne rullere på posisjoner, og la spillerne spille like mye!
-  Oppmuntre til at de ikke skal bli stående fast bak eller foran på banen

Aktiviteter:

-  Spill mot mål i mindre grupper, (mye ballkontakt) 3-5 spillere på hvert lag. (se "Fotball er gøy" FG s. 58- 66)
-  Skuddleker, føring, mottak og skudd. Se FG s. 76-90
-  Pasning, føring, mottak og skudd. Se FG s. 32-42 og s. 106-124 Introduser og jobb med 1 vs. 1 situasjoner, både som 1. angriper og 1. forsvarer.

Fysisk påvirkning:

Utvikling av koordinasjon, balanse og kroppskontroll er viktig. Bruk ideelt sett ballen, men lekbetonte aktiviteter kan også være både morsomme og gode. Å lære tidlig enkle tøyningsovelser er også viktig. Uten å drive spesialtrening, bør man på slutten av perioden komme inn på løpsteknikker (eks. alle bevegelser rett fram, avslappet i skuldre, opp på tærne). Driv ikke med spesialtrening for å bedre utholdenhet eller styrke.

Sosial og holdningsmessig påvirkning:

Å utvikle gode holdninger helt fra starten av, er like viktig som å lære gode basisferdigheter.

Som nevnt tidligere bør følgende momenter innlæres:

- 🛡 Toleranse:
 - ⚽ ingen kjefting på andre
- 🛡 Godta andres feil
- 🛡 Godta egne feil
- 🛡 Tåle seier og tap
- 🛡 Respekt:
 - ⚽ for trener, leder og for dommer.
- 🛡 Lytte til andre
- 🛡 Disiplin:
 - ⚽ møte opp presis på treninger og kamper
 - ⚽ gi beskjed dersom du ikke kan stille til kamp
- 🛡 Gjøre de oppgavene man blir pålagt på trening og kamp best mulig



Nordsiden IL Askøy, Voss Cup 2018

Overgang 7 er til 9 er fotball:

Overgang fra 7er til 9er fotball kan bli en utfordring. Det at det er innført 9er fotball gjør nok overgangen til større bane enklere. Overgang fra 9`er til 11`er fotball medfører ofte frafall. Nordsiden IL Askøy skal møte denne utfordringen ved å gi spillere mulighet til å delta og utvikle seg på sitt nivå. Utviklingsfokus skal fremdeles være prioritert framfor resultater. Det skal være rom for alle spillere på Nordsiden IL Askøy. Dette betyr at differensiering og hospitering må anvendes systematisk, og stimulere den enkelte spiller, (se eget avsnitt om differensiering og hospitering).

Det skal være rulling i kamp som innebærer at alle skal få spille. Gjennom trivsel vil vi utvikle og beholde spillere. Nordsiden IL Askøy skal ha et våkent øye til spillere med talent over gjennomsnittet, og skal tilrettelegge og gjennomføre treninger som utvikler fysiske ressurser, spilleforståelse, hurtighet og teknikk.

På dette alderstrinnet er det mye som skjer, og det er viktig med forutsigbarhet myntet på en nedfelt plan og strategi. Det er derfor viktig at alle er lojale mot denne.

Følgende anbefales:

- 🏆 Kartlegg spillergruppene til Nordsiden før siste sesong 7er avsluttes (tidl. høst)
- 🏆 Kartlegg trener og støtteapparat før siste sesong 7er avsluttes (tidl. høst)
- 🏆 Gjennomfør treninger utover høsten der begge lag er samlet. Avslutt gjerne høsten med en sosial samling eller lignende for å gjøre en eventuell overgang enklere for spillerne.
- 🏆 Fordeling av trenerkompetanse er ønskelig.
- 🏆 Nordsiden forventer fortsatt at det er foreldre/foresatte er delaktige i trening og aktivitet.
- 🏆 Gjennomfør 2-3 interne treningskamper i løpet av høst/vinter før overgangen, og gjennomfør kampene som 9er lag.
- 🏆 Antall spillere pr. treningsgruppe bør være minst 14-16 spillere.
- 🏆 De som trener mest, bør få spille mest.
- 🏆 Ekstratilbud til de som vil mest med fotballen, i form av hospitering og tilbud om trening med andre lag.



Nordsiden J 2005 og G 2006 på Ål cup 2019

9er fotball: Aldersgruppen J/G 12 år:

Skal arbeide med å utvikle fotballforståelse og valgmuligheter i spill.

Videreutvikle grunnferdigheter, samt introdusere taktikk (ikke overdriv taktikk) og fysikktraining. Ha nok baller – en til hver spiller.

Trenings og kamptilbud:

2 - 3 treninger ukentlig – tilby mer trening gjennom frivillighet og motivasjon. En trening skal inneholde aktiviteter innen individuell ballbehandling, spille sammen med, og spille mot.

Differensiering i trening skal gjennomføres, men prøv å unngå «klaseskiller» og jobb med lagfølelsen. Fokuser mer på relasjonelle ferdigheter, samhandling, valg og bevegelse med og uten ball.

Treningen skal være med mest mulig ballkontakt, men innfør spenst- og hurtighetstrening i mindre doser. Fokuser også på taktiske ferdigheter i øvelsene. Enkeltspillere skal få råd om hvilke områder de selv kan trene på i egen regi

Ha egne keeperøvelser. La alle som ønsker det få delta og prøve seg her.

Vis omsorg – ros alle spillere.

Klubben betaler for 4 cuper (uten overnatting) og Voss cup.

Kamp 9`er lag: Et lag bør bestå av 11-13 spillere. Alle skal få spille i alle posisjoner, men det skal fokuseres mer på å holde seg på faste avtalte plasser. 2 til 3 spillere bør benyttes oftere som målvakt, men alle som vil prøve seg skal få stå. Det skal være fokus på å «spille» ball, ikke «sparke» ball. Lag skal fremdeles ikke toppes, uansett. Tilnærmet lik spilletid bør tilstrebes, men innsats = spilletid. Det skal rulleres på å starte kamper på banen og på benken.

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen

- 🛡 Fysisk aktivitetsnivå er høyt, veksten jevn og harmonisk.
- 🛡 Spillere utvikler kreativitet.
- 🛡 Rettferdighet er viktig for dem.
- 🛡 Lett å påvirke og lede.
- 🛡 Relativt ulik utvikling mellom jenter og gutter.
- 🛡 Hospitering gjennomføres i samråd med spiller og foreldre.



Ungdomsfotball

Vi skal utvikle alle spillere gjennom å fokusere på ballferdighet i trening og kamp. Vi skal fokusere på ferdighetsutvikling og trivsel for alle våre spillere framfor resultater. Vi skal ha en positiv ladet kommunikasjon i alle sammenhenger. Vi skal være en foregangsklubb på Fair-play i alle sammenhenger.

Vi skal jobbe for gode sosiale relasjoner innad i hele laget, i jentegruppen, og hele klubben for øvrig. Vi bør gjennomføre minst tre utenomsportslige sosiale tiltak pr. år for lagene. Vi skal jobbe for å skape stor foreldredeltakelse på treninger, kamper, turer og sosiale tilstelninger. Vi bør gjennomføre spiller/trivselsundersøkelse en gang pr. år

Verktøyet som bør brukes for å legge til rette for best mulig fotball aktivitet i tillegg til Sportsplanen vår er; NFF's «Treningsøkta.no». På den siden finnes skoleringsplaner for alle aldersgrupper, inkludert ferdige treningsøkter fra start til slutt. I tillegg ligger det en øvelsesbank tilgjengelig på denne siden (men husk få øvelser, og at minst 50 % av tiden skal brukes til spill/spilløvelser).

9er fotball: Aldersgruppen J/G 13 år:

Krav til oppmøte og innsats skjerpes. Dette brukes som en av faktorene for spilletid og hospitering. Relasjonelle ferdigheter (taktiske, tekniske) vektlegges i større grad. 13 åringene må introduseres for 11'er fotball.

Trenings- og kamptilbud:

Fotball er normalt sett en helårsidrett, men med varierende «intensitet» i løpet av året. Tre treninger pr. uke inkludert kamper er veiledende. Treningstilbud bør også gis i november og desember, men det bør være en pause på 2-4 uker i strekk i løpet av perioden november – januar.

Deltakelse i lokale cuper og større turnering(sommer). Egentrening og allsidige idrettsaktivitet er fortsatt viktig. Spillere som blir tatt ut til Hordaland fotballkrets sonetrening må drive egentrening. Det må fortsatt tilstrebes et samarbeid med øvrige grupper i Nordsiden IL Askøy. Alle må få god spilletid, men de som trener mest må få spille mest! Hospitering og utvidet kamp/treningstilbud for de med best forutsetninger!

Klubben betaler for 4 cuper, hvor cup med overnatting er enten Ål cup eller Lerum cup.

Karakteristisk for aldersgruppen:

- 🛡 Store forskjeller i fysisk og mental utvikling
- 🛡 Spillerne er svært rettferdighetsbevisste
- 🛡 Noen har kraftig lengdevekst
- 🛡 Spillerne blir prestasjonsbevisste
- 🛡 Motorikken er i god utvikling
- 🛡 Holdninger blir lett skapt
- 🛡 Konsentrasjonsevnen er i god utvikling
- 🛡 Spillerne er ærgjerrige og lærenemme
- 🛡 Mange er psykisk labile (usikker, omskiftelig, påvirkelig)
- 🛡 Kreativiteten er i god utvikling
- 🛡 Store variasjoner i prestasjonsevnen og humør hos enkelte
- 🛡 De fleste av jentene er i puberteten i denne perioden

Mål for opplæringen:

- 🛡 Alle skal få et tilbud om trening og kamper
- 🛡 Videreutvikle isolerte tekniske ferdigheter
- 🛡 I større grad bruke teknikk inn i rett taktisk sammenheng
- 🛡 Gjøre spillerne kjent med knagger som posisjonering, spill i lengderetning, press/sikring, gunstige avstander
- 🛡 Organisere laget i en formasjon.

Forstå rollene.

- 🛡 Stimulere for egentrening/større ansvar for egen utvikling
- 🛡 Utvikling av enkeltspillere/lag viktigere enn lagets resultater (langsiktighet)

Fysisk påvirkning:

All trening i fotball har med prioriteringer å gjøre. Selv er vi av den oppfatning at "alt" kan trenes med ball! Utholdenhet er viktig, men langt fra like viktig som ferdighetsutvikling i denne alderen! Alt for ofte ser vi unge utøvere løpe i flokk uten ball. Hvorfor ikke dra inn ballen? Har alle utøverne likt behov? Dersom man av kapasitetsgrunner ikke har tilgang til treningsbane, kan lett styrketrening med egen kropp som belastning, anbefales.

Sirkel/intervall – betont trening av mage, rygg, kne-strekkere/bøyer, hoftelødd-bøyer og generell overkropp, kan være et alternativ. Utholdenhetstrening bør søkes gjennom intensitet i spill, men spillerne bør motiveres til å bruke skogen vi har rundt oss til joggeturer. Langkjøring 45 minutter til 1,5 time i pratetempo er bra å "legge i bunn". Unntaksvis utholdenhetstrening på fellesøkter! Hurtighetstrening der ballen er en selvfølge å ha med, bør være en naturlig del av minst en økt i uka. Legges tidlig etter god oppvarming. Varighet 15-20 minutter, gode pauser høy intensitet. Bevegelighetstrening gjennom god uttøying er en selvfølge! Koordinasjonstrening i form av for eksempel lekpreget aktiviteter er positivt! Husk store individuelle forskjeller på utøverne

Sosial og holdningsmessig påvirkning:

Respekt, toleranse og disiplin skal fremdeles være bærende stikkord for oppførsel på og utenfor banen (se også aldersgruppen 11-12 år).

Større krav til spillernes evne til å ta ansvar bør nå stilles:

- 🛡 Frammøte til treninger
- 🛡 Holde orden i eget utstyr og i garderobes
- 🛡 Unngå kjefting, krangel og banning. Oppmuntring og hjelp skaper bedre spillere
- 🛡 Skolearbeid før trening, men planlegging er stikkordet!
- 🛡 Meld alltid forfall til trening og kamp, dersom man blir forhindret
- 🛡 Man kan stille krav om at spillerne skal gjøre sitt beste

Råd til gjennomføring:

- 🛡 Still nå krav til kvalitet i utføring og oppdra spillerne til å stille krav til seg selv. Ingen utvikling gjennom slurv!
- 🛡 Spillerne må forstå nødvendigheten av at mange repetisjoner med kvalitet er det som gir framgang
- 🛡 Konsentrasjon, interesse og entusiasme må inn i treningsarbeidet, samtidig må spillerne oppdras til selv å se nødvendigheten
- 🛡 Treningene må ha et mål/tema som kommer klart frem for spillerne

- 🛡 Husk ros til spillerne som tar ansvar
- 🛡 Utvikling av enkeltspilleren er viktigere enn lagresultater!
- 🛡 Målvakter bør få egen trening

Aktiviteter:

- 🛡 Spill i mindre grupper (4:4, 5:5 etc.) bør fremdeles være fremtredende
- 🛡 Konsentrer om ett, maks to temaer og overfør til helhet. Skap gode bilder!
- 🛡 Øvinger som mottak, pasning og skudd kan hentes fra GFF (God Fotballferdighet), men velg mer øvelser der taktiske valg blir fremtredende.

Overgang 9er til 11er fotball:

Overgang fra 9er til 11er fotball vil forhåpentligvis gå enklere etter at 9er fotball er innført, siden spillerne er mer komfortable med større bane og flere spillere på banen. Det vil derimot bli færre berøringer på ball enn tidligere.

Følgende anbefales:

- 🛡 Kartlegg spillergruppene til før siste sesong 9er avsluttes (tidl. høst)
- 🛡 Kartlegg trener og støtteapparat før siste sesong 9er avsluttes (tidl. høst)
- 🛡 Fordeling av trenerkompetanse er ønskelig
- 🛡 Nordsiden IL Askøy forventer ikke at det lenger er foreldre/foresatte som er delaktige i trening og aktivitet.
- 🛡 Gjennomfør 2-3 interne treningskamper i løpet av høst/vinter før overgangen, og gjennomfør kampene som 11er lag.
- 🛡 Antall spillere pr. treningsgruppe bør være minst 18-20 spillere.
- 🛡 De som trener mest, bør få spille mest.
- 🛡 Ekstratilbud til de som vil mest med fotballen, i form av f.eks hospitering eller oppflytting.

11er fotball: Aldersgruppen 14 + år:

Krav til oppmøte og innsats skjerpes. Dette brukes som faktor for spilletid og hospitering.

Relasjonelle ferdigheter (taktiske, tekniske) vektlegges i større grad.

Alle spillere skal ha holdningskontrakter. Det skal legges opp til hurtighet – og utholdenhetstesting.

Skadeforebygging og kampbelastning

Skader er en del av alle idretter, så også innen fotballen. Som en liten klubb, gjerne med marginalt antall spillere, er vi spesielt sårbare for skader og bør gjøre det vi kan for å redusere dette til et minimum. En typisk skade kan være strekk i et lår. Dette er en type skade som i stor grad oppstår som konsekvens av for dårlig oppvarming.

For god og strukturert oppvarming, har NIF/NFF utviklet noe som heter «**skadefri.no**», som skal redusere skader med opptil 50%. Vi ønsker ikke å pålegge oppvarming i henhold til dette, men det er en anbefaling. Leggskinn på trening og i kamp er også viktig angående forebygging av skader. I Nordsiden bruker alle leggskinn på trening.

Trenings og kamptilbud:

Fotball er normalt sett en helårsidrett, men med varierende «intensitet» i løpet av året. På dette nivået er det naturlig at det blir et skille i tilbudet til de som vil mest! Vi må være mest opptatt av treningstalentet! Det vil være feil å felle «fremtids dom» over en ung spiller i denne aldersgruppen. Vi må derfor sette motivasjon, interesse og ferdigheter som nummer en ved deling.

- 🏆 Trening/kamp 3-4 ganger i uka (1-2 ganger i uka i november/desember/sommer)
- 🏆 Tilpasning mot kretsaktiviteter for de beste
- 🏆 Deltagelse i en sommercup, 1-2 innendørscuper, 1 høst-cup
- 🏆 Forholdet mellom trening og kamper bør helst være 3:1, minimum 2:1 (Dvs. minimum 2 treninger mellom hver kamp)

Karakteristisk for aldersgruppen:

- 🏆 Ekstrem vekstperiode
- 🏆 Sterke sosiale behov
- 🏆 Gutter utvikler større muskulatur enn jentene
- 🏆 Kreativitet i sterk utvikling
- 🏆 Koordinasjonsevnen i fin utvikling
- 🏆 Dårlig harmoni mellom fysisk og mental utvikling
- 🏆 Variabel opptreden; pubertetsalder, usikker,
- 🏆 Sterk vekst av kretsløpsorganene
- 🏆 Sjenert, tøff utad, aggressiv

Mål for opplæringen:

- 🏆 Alle skal få et seriøst tilbud om trening og kamper
- 🏆 Utvikling av enkeltspilleren viktigere enn lagresultater
- 🏆 Utvikle spillere mot et A-lag.
- 🏆 Utvikle selvstendige fotballspillere
- 🏆 Være opptatt av spillestil og rolleferdigheter
- 🏆 Arbeide med hva som må til for å bli toppspiller
- 🏆 Videreutvikle taktisk forståelse og teknisk ferdighet
- 🏆 Spillerne skal testes på styrke, hurtighet og utholdenhet

Spillerne må få et forhold til/følge følgende begrep:

- 🏆 Forsvar: Press - sikring - sideforskyvning - markering - avstand lagdeler - laget samla - dekke/nekke rom. Tempo i forflytning sentralt!
- 🏆 Angrep: Posisjonering, gunstig spill-avstand (dybde/bredde), gjennombrudd, ballbesittende, bak rom/- mellomrom, samhandling, medløp/møtebevegelse, timing.
- 🏆 Viktig at spillerne lærer seg å skille mellom når overgang/når spill mot etablert.

Fysisk påvirkning:

- 🛡 Må periodiseres og individualiseres! (Ref. fysisk ståsted)
- 🛡 Lett styrketrening et par ganger pr. uke. Kropp som belastning, gjerne i intervallform, overkropp/strekkapparat.
- 🛡 Utholdenhet trenes primært gjennom intensitet i spill. Spillerne i treningsgruppe 1 må legge inn egentrening her minst en gang pr. uke. Dette kanskje i form av langkjøring, skigåing, svømming eller sykling. Gjentatte 4- minutter med pulstelling er positivt.
- 🛡 Hurtighet bør vektlegges på felles treninger et par ganger i uka. Husk god oppvarming/uttøying. Ca. 15 minutter med kvalitet, og bring inn ballen hvis mulig.
- 🛡 Bevegelsestrening legges inn i alle pauser og avslutter naturlig kamper/treninger.
- 🛡 Koordinasjon hører naturlig med. Vær kreativ og oppmuntre i tillegg spillerne til å drive med aerobic etc. spesielt etter avsluttet høstsesong.

Sosial og holdningsmessig påvirkning:

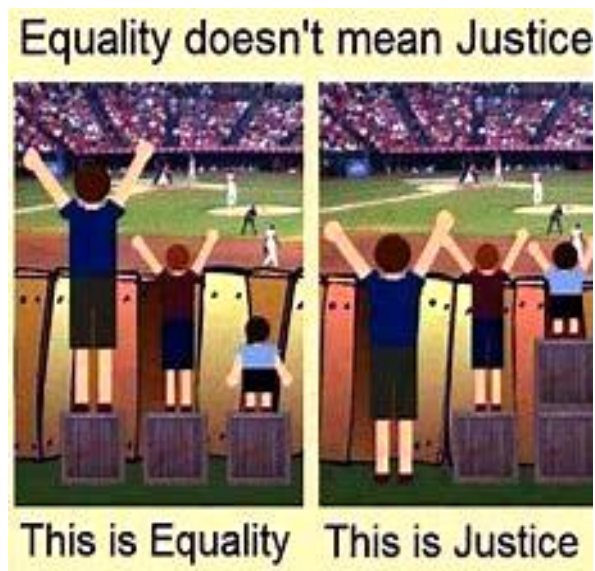
- 🛡 Utvikle forståelse for konsekvenser dersom man vil bli svært god, er å trene mye og riktig og at man må prioritere bort noe
- 🛡 At skole er viktigere enn fotball, men god planlegging er nøkkelen til begge!
- 🛡 Utvikle ansvar for hverandre, opptre oppmuntrende og inkluderende!
- 🛡 Alle kan ikke bli like gode!
- 🛡 Oppmuntre til å satse på leder, trener, dommer som et alternativ
- 🛡 Mobbing og rus er ikke forenlig med idretten!
- 🛡 Egentrening må til, men spillerne trenger hjelp til både innhold og struktur
- 🛡 Se ellers 13-14 årsklassen

Råd til gjennomføring:

- 🛡 Fastere roller (men ikke nødvendigvis "fastlåste").
- 🛡 Stikkord: soneforsvar, hurtig spill i lengde, gjennombrudd!
- 🛡 Kvalitet, ansvar og humør, bør gjennomsyre aktiviteten!
- 🛡 Utvikling av enkeltspillere viktigere enn lagresultater!
- 🛡 **"Å være rettferdig er å behandle ulikt".**

Aktiviteter:

- 🛡 Spill i mindre grupper (4:4, 5:5 etc.) og helhet
- 🛡 Konsentrer om ett, maks to temaer, og overfør til helhet. Skap gode bilder!
- 🛡 Øvinger som mottak, pasning og skudd kan hentes fra GFF, men velg mer øvelser der taktiske valg blir fremtredende.



SENIORFOTBALL – menn og kvinner (inkl. Old Boys/Girls lag)

Det er viktig med voksenfotball i et folkehelseperspektiv, og vi må legge godt til rette for denne gruppen. Nordsiden har en høy andel barn og unge som spiller fotball. Ambisjonen bør være å få flere av disse til å fortsette inn i seniorfotballen og at en der holder på lengst mulig.

Nordsiden har derfor et hovedmål for perioden å øke gjennomsnittsalderen blant seniorspillerne.

Skadeforebygging og kampbelastning

Skader er en del av alle idretter, så også innen fotballen. Som en liten klubb, gjerne med marginalt antall spillere, er vi spesielt sårbare for skader og bør gjøre det vi kan for å redusere dette til et minimum. En typisk skade kan være strekk i et lår. Dette er en type skade som i stor grad oppstår som konsekvens av for dårlig oppvarming.

For god og strukturert oppvarming, har NIF/NFF utviklet noe som heter «**skadefri.no**», som skal redusere skader med opptil 50%. Vi ønsker ikke å pålegge oppvarming i henhold til dette, men det er en anbefaling. Leggskinn på trening og i kamp er også viktig angående forebygging av skader. I Nordsiden bruker alle leggskinn på trening.

Spillestil

Konseptet skal være utviklende i den forstand at spillere og publikum oppfatter stilen som positiv og skapende. Den har sitt utgangspunkt i gode basisferdigheter, gode relasjoner og samhandling, fart og kraft.

Med utgangspunkt i elementene over skal vår fotball identifiseres som underholdende. For enkeltspilleren handler det om å tørre å utvikle sine ferdigheter og egenskaper. Måten vi spiller på vil gi rom for at spillere tør å prøve.

Vi skal søke å dominere kampene med ballen som virkemiddel, gjerne med høy grad av risiko. Jo flere motspillere som presser nært vårt eget mål, desto større rom på deres banehalvdel blir det for oss å utnytte.

Vi prioriterer å komme i scoringsposisjon med best mulig forutsetninger, fremfor hurtigst mulig. Det innebærer at vi ofte må være tålmodige og vente på de rette øyeblikkene der vi kan forsterke en ubalanse og høste fruktene av fordelene som er skapt. Ballbesittelse blir derfor en konsekvens av dette, og fungerer så ledes kun som et verktøy og er ikke et mål i seg selv.

Annen trening:

Ekstra trening: Nordsiden har per i dag en ekstra trening å tilby barn og unge i alderen 10 år og oppover. Denne treningen foregår søndag ettermiddag fra kl 18.15 til 20.15, og er et tilbud på tvers av kjønn og alder.

Ferietrening: Det er positivt om man legger opp til trening for hjemmeværende i ferier. For å få dette til er det fornuftig om de ulike avdelingene snakker sammen (fra J/G10 og oppover).

Keepertrening: Som for utespillere, må målvakter få trene grunnteknikker helt fra 10 års alderen. Det forventes at treneren viser interesse for målvaktens rolle i laget, og kan instruere i noen grunnteknikker. Klubben har som mål å ha keeperansvarlig som har som hovedoppgave å koordinere all keeperaktivitet i klubben samt være faglig ressursperson.

Det er viktig at målvakten er med på spill økter og forbereder sine pasnings- og mottak ferdigheter, og at den taktiske delen av keeperjobben oppgraderes.

I 17-19 års alderen bør målvakt være teknisk godt skolert, og den taktiske sida blir viktigere og viktigere. Dette er erfaringsavhengig!



Spillerutvikling

Differensiering

Differensiering og hospitering er viktige virkemidler, men for mange også ord som kan ha ulik betydning.

Differensiering er å legge til rette i forhold til ønsker, modning og forutsetninger innenfor den gruppen du trener. Innen spillerutvikling er dette ment som et positivt bidrag for at alle spillere skal oppleve trivsel, mestring og utvikling. Dette innebærer at man må vurdere de enkelte spillernes nivå (kontinuerlig) og dermed gi dem ulike utfordringer.

Differensiering i trening:

- 🛡 Tilpassede øvelser

Differensiering i kamp

- 🛡 Meld på flere lag (Topping skal ikke forekomme)
- 🛡 Lån spillere over og under årsklassen
- 🛡 Bruk fornuft i kamp, alle skal spille, men vurder jevnbyrdighet mot motstanderens «rekke».
- 🛡 Spill med en spiller mer eller mindre dersom forskjellene er for store.

Differensiering av motivasjon og frivillighet

- 🛡 Åpne og frivillige ekstra treninger, internt eller samarbeid mellom lag. o
- 🛡 Ha bane og utstyr tilgjengelig for lek til faste tider.

For barnefotballen er det viktig å skille mellom differensiering og selektering. Bruk av differensiering er derfor ikke det samme som faste løsninger på trening hvor man deler inn grupper på nivå og spiller fast på disse nivåene over tid. Det kan eksempelvis skille flere år fysiologisk, mentalt eller sosialt hos åtteåringer, men dette kan utlignes fort gjennom naturlig modning, tilrettelagt aktivitet og oppmerksomhet jevnt fordelt uavhengig av nivå.

For ungdom bør en vurdere å rådføre seg med spillere og foreldre i forhold til en totalbelastning når det gjelder differensiering. Faktorer som skolearbeid, treningsmengde, sosiale aktiviteter utenom fotballen må inkluderes i totalbildet.

Hospitering

Hospitering er en form for differensiering som krever nærmere forklaring. En spiller med gode holdninger og ferdigheter får tilbud om å trene/spille på et høyere nivå, i den hensikt å tilpasse trenings og kamparenaen for spilleren. Dette gjelder for begge kjønn og eventuelt mellom kjønn.

For å utvikle alle spillere vil det være behov for å hospitere enkelte spillere til andre lag, slik at de får utfordringer tilpasset sitt nivå. Dette innebærer at man i perioder eller faste dager trener med andre årsklasser. Jenter kan hospitere på guttelag.

Følgende kriterier skal inkluderes når man vurderer hospitering:

- 🛡️ Oppimot 100 % treningsoppmøte. (Unntatt skade/sykdom)
- 🛡️ Gode holdninger.
- 🛡️ Spillerens ferdigheter.
- 🛡️ Enighet og villighet fra spiller, foreldre og involverte trenere.
- 🛡️ Skal godkjennes av Sportslig Utvalg.
- 🛡️ De som trenger å oppleve mestring kan også hospiteres ned en årsklasse dersom dette anses som formålstjenstlig.

Gjennomføring:

- 🛡️ Fast trenering på annet lag 1-2 ganger i uken
- 🛡️ Avgitt til annet lag i perioder (eks 4 uker)
- 🛡️ Deltar på kun trening, eller trening og kamp.
- 🛡️ En spiller som hospiterer, skal ikke ha mer spilletid enn faste spillere på laget den hospiterer til. Dette gjelder i aldersgruppene 9-12 år og 13-15 år.

Kjøreregler hospitering:

Aldersgruppen 9-12 år

- 🛡️ Spiller hospiterer en til to dager i uken i tillegg til sitt eget lags program.
- 🛡️ Foreldre til spilleren(e) involveres.
- 🛡️ Spillerens «modenhet».

Aldersgruppa 13-15 år

- 🛡️ Spiller hospiterer opp en til to dager i uka i tillegg til sitt lags program.
- 🛡️ Foreldre involveres.

Aldersgruppa 16-19 år

- 🛡️ Spiller hospiterer opp en til to dager i uka i tillegg til sitt lags program, eller flyttes opp i en tidsbegrenset periode.
- 🛡️ Det skal ses på som en premiering å flyttes opp, og det er viktig at spilleren oppfattes som positiv rollemodell ved tilbakeføring til eget lag.
- 🛡️ Ansvaret ligger på lagstrenerne og sportslig leder. I helt spesielle tilfeller kan yngre spillere hospitere opp. Sportslig ansvarlig for 5/7er fotballen styrer evt. dette.

Oppflytting- (Brukes sjeldnere enn hospitering.)

Dersom vi over tid ser at spilleren presterer på et naturlig høyere nivå, skal permanent oppflytting vurderes.

Kjøreregler oppflytting:

Oppflytting er aktuelt fra og med 13 år. Trenerkoordinator skal involveres i tillegg til foresatte.

Hospitering skal alltid være gjennomført før oppflytting vurderes.

Dommerutvikling

Sportslig utvalg er ansvarlig for dommerutviklingen i Nordsiden IL Askøy. Sportslig utvalg ivaretar kontakt med kretsen ang dommere.

Nordsiden IL Askøy skal til enhver tid ha minst to kretsdommer i klubben. Og har som mål å arrangere klubbdommerkurs annenhvert år, og 9-er kurs ved behov. Det er også er mål å utdanne en ny kretsdommer i klubben hvert 2.år.

Dommer ansvarlig

Dommer ansvarlig bør være, eller ha vært kretsdommer eller lignende. Dommeransvarlig er ansvarlig for å opprette et dommerforum i klubben.

Nordsiden IL Askøy vil oppfordre og støtte alle som ønsker å bli dommere.

Dette krever følgende tiltak:

- 🛡️ Respekt for dommergjerningen i tråd med Fair Play på alle nivå og fra alle tilknyttet Nordsiden IL Askøy.
- 🛡️ Årlig klubbdommerkurs i, egen regi eller i samarbeid med våre samarbeidsklubber.
- 🛡️ Oppfordre spillere til å ta dommerkurs.
- 🛡️ Tilby rekruttdommerkurs til personer som ønsker å satse på dommerrollen.



Kampvert:

For å bidra til et godt og trygt kamparrangement skal det være minst en kampvert tilstede. Kampverten har på KAMPVERTVEST og er synlig for alle i og rundt kampen.

❖ Kampvertens oppgaver før kampen:

- Låse opp bortegarderoben og evt dommergarderoben
- Henge opp Nordsiden flagg på terrassen (4 flagg ligger i kiosken).
- Sett ut benker til tilskuere.
- Ønske begge lag, dommer(e) og tilskuere velkommen og oppfordre til positivitet under kampen.
- Se til at tilskuere står på motsatt side av lagene og godt utenfor sidelinjen
- Delta på Fair play-møtet sammen med dommer(e) og begge lags trenere
- Ha kjennskap til hvor klubbens hjertestarter er og ha telefon for å ringe 113



❖ Under kampen:

- Oppfordre til positivitet blant tilskuerne.
- Bortvise hunder og syklende fra banen
- Være tilgjengelig for dommeren underveis i kampen og i pausen.
- Gi beskjed til personer som roper (negativt) på dommer, at dette ikke er greit.
- Håndtere eventuelle uønskede hendelser i henhold til klubbens retningslinjer.

❖ Etter kampen:

- Takke begge lag og dommer(e) for kampen
- Melde ifra til Fair play-ansvarlig eller annen kontaktperson i klubben hvis det oppstod uønskede hendelser før, under eller etter kamp
- Sjekke søppeldunker etter kamp. Er dunken full, skal den tømmes.
- Ta ned Nordsiden flagg fra terrassen og sett de inn i kiosken.

TURNERINGER



Det er et krav i breddereglementet om kampvert for å få godkjent turneringen.

En turneringsarrangør må følgelig gjøre seg kjent med kampvertordningen og implementere den i turneringen for å få den godkjent.

Før turneringen:

- Arrangør utnevner en kampvertansvarlig som setter opp et passende antall kampvertter i forhold til antall baner og antall kamper. 2-3 timers vakter kan være passende
- Kampvertvester bestilles i god tid fra NFFs nettbutikk
- Kampvertene samles i forkant av turneringen der ansvar og oppgaver gjøres tydelige - jfr. kampvertinstruksen
- Arrangør må informere om kampvertens rolle og betydning tydelig i invitasjonen og i all senere info til påmeldte lag

Under turneringen:

- Kampvertansvarlig samler alle kampvertter til et møte i god tid før første kamp i turneringen. Vester og kort deles ut og vaktliste gjennomgås
- Kampvertene utfører sine gjøremål jfr. kampvertinstruksen
- Arrangør kan bruke høytaleranlegget til å gjøre alle oppmerkssomme på kampvertene
- Kampvertene kan utgjøre juryen til kåring av Fair play-priser der det er aktuelt

Etter turneringen:

- Kampvertansvarlig samler alle til et evalueringsmøte
- Et notat fra møtet leveres arrangør

Til slutt

Nordsiden IL Askøy er en breddeklubb som er helt avhengig av at foreldre bidrar der man kan. Foreldre må derfor bidra til å formidle Nordsiden Askøy IL sine holdninger, både under kamp, som på trening.

Trenere, ledere og foreldre skal sette seg inn i klubbens Fair Play program. Gjennom etterlevelse av Fair Play og klubbens kjerneverdier skal Nordsiden IL Askøy internt og eksternt fremstå med gode og sunne holdninger.

Gjennom aktiv deltakelse i Nordsiden IL Askøy skal barn og ungdom oppleve en positiv utvikling som de kan ta med seg videre og tilbakeføre til nye generasjoner når de blir eldre. Nordsiden-spilleren skal bringe med seg en positiv tilstedeværelse og ha en positiv innflytelse på de rundt seg. En av de viktigste faktorene for dette er at klubben tilstreber å ha så gode miljøer og trenere som mulig.

Nordsiden IL Askøy er en betydelig aktør i lokalsamfunnet og vi kan være med på å forme gode holdninger og verdier også utenfor den grønne matta. Samtidig vil vi oppfordre alle om å vise at de setter pris på det arbeidet som utføres av klubbens trenere/ressurspersoner - for å gi ditt og andres barn et godt sportslig tilbud. Styret i Nordsiden IL Askøy, benytter anledningen til å takke alle for arbeidet som hver dag gjøres på treningsfeltet!

Idrettsglede har et navn:

