



Sportsplan - Idrettslaget Nordlandet

1. Visjon:

Idrettslagets visjon er forankret i slagordet:

«Vi e bæst på å ha det kjækt»

2. Treningstilbud og utvikling:

- a. Vi skal være en breddeklubb med ønske om å ha med flest mulig lengst mulig. Ut i fra våre ressurser skal vi legge til rette for et godt og differensiert fotballtilbud for barn, ungdom, voksne og godt voksne i klubben. Vårt tilbud skal gi gutter og jenter i vårt nærmiljø en fotballopplevelse preget av trygghet, mestring og trivsel.
- b. Rekruttering skal i hovedsak skje i skolekretsen for Nordlandet barneskole.
- c. I ILN skal barn og unge lære hvordan de kan utvikle seg selv i samspill med andre og individuelt. (Se også «Plan for barnefotball»)
- d. Vi skal praktisere fotball i henhold til retningslinjer gitt av Norges Fotballforbund.

3. Miljøet i og rundt lagene:

- a. Vi skal ha et miljø i og mellom lagene som bidrar til minst mulig frafall, og vi skal være et godt forankringspunkt for et trygt og godt oppvekstmiljø.
- b. I ILN skal vi sammen skape rollemodeller blant barn og voksne som vil ha betydning i barne- og ungdomsmiljøene.
- c. Vi skal legge til rette for involvering av foresatte på ulike nivåer etter muligheter, evner og motivasjon. Vi skal sammen etterleve gode holdninger mellom spillere, trenere, ledere og foreldre.

4. Trenere og ledere i IL Nordlandet skal:

- a. Få tilbud om trenerkurs for kompetanseheving. (Se Kap. 12)
- b. Legge til rette for økt idretts glede.
- c. Bidra til at alle føler tilhørighet, samhold og trivsel.
- d. Ha utviklingsfokus og legge til rette for at alle utøvere – uavhengig av modning og forutsetninger - med tiden skal få mer stabile prestasjoner.
- e. Organisere trening og konkurranse slik at alle utøverne har en fin personlig utvikling ut i fra sine individuelle forutsetninger.
- f. Være gode rollemodeller og formidle gode verdier.



5. Kjerneverdier og treningsmål

Barnefotball

	5-6 år	7-10 år	10-12 år
Kjerneverdi i «Bæst på å ha det kjækt»	I denne alderen skal våre utøvere føle trygghet og sosial tilhørighet i et miljø preget av at fotball er gøy. Grunnlaget skal legges for at det skal være <i>kjækt</i> å gå på trening.	Våre utøvere skal få bedre forståelse av samspill. Det skal være <i>kjækt</i> å oppleve toleranse og respekt, gjennom grunnleggende samvær- og samspillsregler.	Verdien av en sunn og god trenings- og prestasjonskultur skal kjennes på. Det skal være <i>kjækt</i> å oppleve ros for gode prestasjoner. Det skal oppleves <i>kjækt</i> uansett om vi vinner eller ikke.
Treningsmål (se også øktplaner)	Opparbeide økt kroppsbeherskelse	Eie og være sjef over ballen (ballkontroll)	Eie og være sjef over ballen – med meget god ballkontroll. Få en enkel forståelse for taktikk og roller.
Fokus	Lek og lystbetont	Flest mulig ballberøringer. Samspillsregler.	Utvikling av samhandling, lagspill.

Ungdomsfotball

	13-14 år	15-16 år	17-19 år
Kjerneverdi i «Bæst på å ha det kjækt»	Det skal være <i>kjækt</i> å gå på trening gjennom å oppleve at treningstilbudet er tilpasset utøverens ferdigheter, treningsvilje og ambisjoner. Det skal oppleves <i>kjækt</i> at vi har et tilbud både på satsning og bredde.		
Treningsmål	Individuell teknikk: Teknikkmerket Gode samspillsferdigheter, relasjonelle ferdigheter . Få god forståelse for taktikk og roller.	Videreutvikle gode og hensiktsmessige ferdigheter. Kvalitet og terping i alle spillfaser	Være klar for seniorfotball. Spillestil.
Fokus	Vektlegge mestring, motivasjon, trivsel og glede. Sosialt fellesskap	Sunn vinnerkultur, god treningskultur	

Kjerneverdier og treningsmål for de ulike aldersgruppene skal være en byggekloss og en naturlig del av fundament for videre utvikling.



6. Differensiering og jevnbyrdighet

I Idrettslaget Nordlandet vil vi bevare flest mulig fra årgangene lengst mulig, og vi ønsker å lage et helhetsmiljø i hver årgang. Differensiering åpnes for i hovedsak fra 7-års alderen. Det er viktig å både ta sosiale, praktiske og ferdighetsmessige hensyn når en vurderer dette. Deler av treningen gjøres alltid sammen i en gruppe.

I aldersklasser der det legges opp til nivåpåmelding av lag skal hovedvekten tillegges flertallet i spillergruppa.

Jevnbyrdighet vil si at man får noenlunde jevn motstand i både kamp og trening. Differensiering og jevnbyrdighet er våre beste virkemidler for trygghet og mestring.

7. Hospitering

Vi skal gi de beste så gode utviklingsmuligheter vi kan i egen klubb. De skal bli sett og fulgt opp, og få muligheten til å trene med de som er eldre.

Trenerne på ulike trinn skal også samarbeide tett i forhold til hospitering mot kamp. Der det er erfaringer med små og sårbare årganger er det viktig at klubbens trenere tenker at det er klubbens spillere. Med gode rutiner for hospitering opp en klasse i kamp vil dette også gi sunne utfordringer for spillere.

Det skal være god dialog mellom trenere i forhold til hospitering, og det skal søkes enighet på lavest mulig nivå. Sportslig utvalg skal være rådgivende dersom det blir nødvendig.

Retningslinjer for Hospitering i IL Nordlandet (Kopi fra NFF – Kvalitetsklubb).

(A) = spillerens trener (i ordinær gruppe)

(B) = trener i treningsgruppen hvor hospitering er aktuelt

(C) = spillerutvikler (og/eller annen sportslig ansvarlig sentralt i klubben)

1. Hospitering bør initieres av (A). Det er hun/han som kjenner spilleren best og som skal se behovet for ekstra utfordringer.
2. (A) kontakter (B) og (C), og disse må finne treningsøkt(er) som passer best.
3. (A) og eventuelt (C) snakker med aktuell spiller om hospiteringen for å understreke konsekvensene av dette. Spilleren selv må få valgmuligheten. Foreldre/foresatte skal involveres. For jentespillere kan det vurderes om de også kan hospitere blant guttene.
4. Hospitant tas i mot og presenteres for spillergruppen. Det er viktig å forklare at hospitanten skal være med under gitte aktiviteter (trening og kamp) og behandles slik som de andre.
5. Hospiteringen evalueres kontinuerlig (det avholdes jevnlig trenermøter for jenter og gutter hvor dette er et fast punkt på agendaen):
 - a. (B) og (C) vurderer om spilleren er i flytsonen eller ikke. Likeledes om



hospitanten glir inn i det sosiale miljøet.

b. (A) og (C) vurderer om ekstratreeningen gir for stor treningsbelastning totalt sett.

c. Dersom hospitanten holder et ferdighetsnivå på linje med de beste i aldersklassen må (A), (B) og (C) diskutere hvorvidt hospitanten bør flyttes opp på permanent basis.

6. Hospiteringsavtalene bestemmes og evalueres i jevnlige trenermøter.

8. Tiltak – implementering av Sportsplana:

- Trenermøte i januar, gjennomgang av Sportsplan.
- Trenermøte april, før seriestart.
- Trenermøte september, før innesesong.
- Revisjon Sportsplan, SU møte november.

Merk: Når lag i Ungdomsfotballen kommer inn under samarbeidsavtalen med Dahle IL vil det være Dahle IL sin Sportsplan som gjelder. Denne inneholder mye av det samme som ILN – Sportsplan, men er også mer detaljert på enkelte områder.

Det skal legges vekt på at ILN sine grunnverdier - Bæst på å ha det kjækt – og positivisme skal være to av de fremste elementene trenere fra ILN skal implementere i dette samarbeidet.

9. Øktplaner – veiledende.

5-6 år	7-10 år	10-12 år
Enkle øvelser som fremmer motorikk. F.eks, hinking, rygging, herming, stafetter m.m. Være kreativ med lek i fokus men bruk helst ballen.	Koordinasjon, lek/bevegelse skal også være prioritet i denne alderen. Enkle øvinger eks. pasninger to og to. Overtallspill i tilpasset og avgrenset firkant. Spill mot mål med få spillere på hvert lag. 2 mot 2, 3 mot 3, 4 mot 4.	Medtak og pasning. Innleggstrening og isolerte avslutningsøvelser. Ballbesittende øvelser eks. 8 mot 4 på tid/intervall. Mye smålagspill for høy ballkontakt.
Styrke IKKE prioritert. (Kommer naturlig i lek).	Styrke IKKE prioritert, men utøvere kan <i>presenteres</i> for ferdighet i 9-10 års alder.	Styrke kan øves på som en innføring av skadeforebyggende tiltak.
Ubevisst hurtighetstrening = lek	Ubevisst hurtighetstrening = lek	Hurtighetstrening introduseres.



13-14 år	15-16 år	17-19 år
4-kant i ulike varianter og størrelser. 3 mot 1, eller 4-5 mot 2. 8-9 mot 3. Bytte ved brudd. Ballbesittende øvelser. Avsluttende spilløvelse, alltid med mål. Fra 3 mot 3 til 9 mot 9.	Medtak/pasning, firkant i ulike varianter og størrelser. Innleggstrening med og uten overlapp. Fokus på innløp og posisjonering. Terping av forsvar. For eksempel. 6-7 i spill mot bakre 4'er. Maks 45 min i uka til struktur/formasjonstrening. Spilløvelser med intensitet og trykk.	
Styrke øves som skadeforebyggende.	Styrketrening øves, mestres og optimeres.	
Hurtighetstrening øves spesifikk.	Hurtighetstrening skal optimeres.	

10. Turneringsbestemmelser

Aldersgruppen 5-6 og 7-10 år skal kun delta i lokale cuper og turneringer på Nordmøre. Eks. Kristiansund, Frei, Smøla, Batnfjorden, Halså.

Aldersgruppe 10-11 år skal kunne delta i cuper og turneringer innenfor egen krets (Nordmøre og Romsdal). Eks. Kristiansund, Averøy, Molde.

Aldersgruppe 12 år: Dette er det siste året man kan delta som et «eget» Nordlandet lag før samarbeid med Dahle i ungdomsfotball. Det skal motiveres til å delta på cup i aksen Trondheim-Ålesund bør inkluderes. Det kan søkes cupstøtte fra klubben på dette årstrinnet.

Aldersgruppe 13-14, 15-16 og 17-19 år skal kunne delta i regionale eller internasjonale cuper og turneringer. Eks. Norway Cup, Dana-Cup. Dette regulert gjennom Sportsplan til Dahle IL som er retningsgivende for samarbeid i Ungdomsfotballen. Det kan søkes cupstøtte fra klubben i ungdomsfotballen. I hovedsak skal dette være cuper som strekker seg over en uke i skoleferien, og reise til cupen skal være planlagt over flere år. Cupstøtte i ungdomsfotballen kan maks tildeles to ganger pr. spiller.

All påmelding til cuper skal avklares med klubben sentralt. Det skal kun påmeldes i cuper som forholder seg til NFF sine retningslinjer for senior, barne- og ungdomsfotball.

Påmelding til KM i Futsal skal også avklares med klubben sentralt. Klubbens egne interne retningslinjer for cuper skal følges.



11. Seniorfotball damer og herrer.

Det skal legges til rette for at jenter og gutter har et tilbud til og med seniornivå. Dersom det er for få senior damer til å stille eget lag skal det søkes samarbeid med i første rekke Dahle IL for å lage et kamptilbud. ILN skal opprettholde et A-lag for herrer hvert år. Dette skal både være en fin hospiteringarena og et sosialt samlingspunkt på «Marokko».

12. Skoleringsplan trenere

Aldersgruppe	5-6	7-10	10-12	13-19
NFF kurs	Grasrottrener Delkurs 1 Barnefotballkurset	Grasrottrener Delkurs 2 Barnefotball – flest mulig med kvalitet	Grasrottrener Delkurs 3 Mot ungdom – lengst mulig	Grasrottrener Delkurs 4 Ungdomsfotball – lengst mulig – best mulig

ILN har som mål at våre utøvere skal trenes av skolerte trenere, og skal som et minimum legge til rette for kurs ihht tabellen over.

Klubben har som mål å engasjere eksterne trenere fra aldersgruppe 16 år.

Trenere som ønsker trenerkurs/kompetanse utøver tabellen over kan søke klubben om støtte.