

SPORTSPLAN

NESØYA IL

FOTBALL



VARIG FOTBALLGLEDE

**GLEDE, MESTRING FOR ALLE,
INKLUDERING, RESPEKT OG VENNSKAP**

Siste utgave/revidert 28.05.2020

Innholdsliste

| | |
|--|---------|
| Innledning..... | s.4 |
| Mål for 2020 sesongen..... | s.5 |
| - Adferd for å nå målene | |
| Utvikling av klubbkultur..... | s.6-9 |
| - Hvordan ønsker vi at hverdagen i fotballmiljøet skal være? | |
| - Vår visjon | |
| - Våre verdier | |
| - Vår fotball | |
| - Vår Fair Play | |
| - Vår treneridentitet | |
| Barnefotball 6-12 år..... | s.10-15 |
| - Rekruttering og nedslagsfelt | |
| - Oppstartdag for 6-åringer og Vårcamp | |
| - Info om barnefotball | |
| - Aktivitet og trening | |
| - Kjennetegn for målgruppen med individuelle forskjeller | |
| - Treneren i barnefotballen | |
| - Laglederen i barnefotballen | |
| - Oversiktsmatrise alle spillformer | |
| Ungdomsfotball 13-19 år | s.16-21 |
| - Utviklingsmål | |
| - Overgang fra barnefotball til ungdomsfotball | |
| - Info om ungdomsfotball | |
| - Aktivitet og trening | |
| - Naturlige tema i ungdomsfotballen | |
| - Kjennetegn for målgruppen med individuelle forskjeller | |
| - Treneren i ungdomsfotballen | |
| - Laglederen i ungdomsfotballen | |
| - Oversiktsmatrise - alle spillformer | |

| | |
|--|----------|
| Voksenfotball..... | s.22-23 |
| - Laglederen i voksenfotballen | |
| Gode råd til gjennomføring av treningene i alle aldersgrupper..... | s. 23-25 |
| Hospitering | s.25-26 |
| - Hvordan foregår hospitering i vår klubb | |
| Differensiering..... | s.26 |
| Overganger | s.26-27 |
| Jevnbyrdighet og lagspåmelding | s.27 |
| Arrangement | s. 27-28 |
| Ekstratilbud..... | s. 28 |
| Dommere..... | s. 28 |
| Cupdeltagelse..... | s. 29 |
| Foreldrevettregler..... | s. 30 |
| Sluttord..... | s. 30 |

1. Innledning

Sportsplanen til Nesøya IL Fotball skal fungere som et verktøy for alle involverte i klubben. Klubben ønsker å ta ansvar og være en så god bidragsyter som mulig for at alle de som er glad i den skal få den støtten de trenger. Planen brukes som oppslagsverk for å få et innblikk i hvordan klubben ønsker å fremstå både på det sportslige, og på det menneskelige plan. Sportsplanen er et dokument som til enhver tid kan endres, og har fast revidering etter hver sesong. Arbeidet med denne planen startet etter 2017 sesongen med besøk av NFF Oslo og gjennomføring av verdimøte. Etter det har klubben sammen med NFF Oslo arrangert barnefotballkvelder og ungdomsfotballkvelder der en har hatt gode diskusjoner som har bidratt til innholdet i denne planen. Vi startet i 2018 arbeidet opp mot å bli NFF Kvalitetsklubb nivå 1. Høsten 2019 ble vi sertifisert som Kvalitetsklubb og har lagt et sterkt fundament for utvikling der klubben er sjef.

Vi som klubb ønsker å inkludere de som er glad i klubben i prosessen med utforming og innhold i Sportsplanen. Gjennom samtaler med trenere og lagledere har vi fått mange gode innspill til hva de ønsker å ha med. Ved å inkludere menneskene i klubben tror vi det vil gi større eierskap og bedre forståelse for planen, noe som vil bidra til sterkere gjennomføringskraft.

Planen er en presentasjon av hvordan vi ønsker å ha det i fotballen på Nesøya. Den har fokus på organisering, kvalitet og adferd. Vi ønsker å videreutvikle oss som arena der alle kan ta skritt, og føle at de er en del av et fellesskap.

Klubben setter utrolig stor pris på alle medlemmer, ildsjeler, spillere, trenere, lagledere, foresatte, de som jobber i administrasjonen, og de fotballinteresserte som bruker mange timer på banen og anlegget hvert år. Alle som er en del av fotballen på Nesøya eller har familiemedlemmer som er det leser gjennom denne Sportsplanen.

Vi gleder oss stort til det kommende fotballåret sammen med dere!

2. Mål for 2020 sesongen

- Skape en fotballhverdag som er bygd opp rundt god organisering, kvalitet, og positiv adferd.
- Jobbe aktivt med Fair Play og våre verdier som er glede, mestring for alle, inkludering, respekt og vennskap.
- Arrangere Profflørddag for første gang.
- Tilby alle frivillige trenere NFF Grasrottrener del 1 kurs i egen klubb.
- Innføre nye utstyrsrutiner for alle lag i klubben.
- Være en aktiv samfunnsaktør som samarbeider med barnehager, skoler og andre fotballklubber.
- Øke antallet spillere som spiller vinterfotball.
- Øke antall kamper på lagsnivå i perioden november-mars.
- Kvalitet inn mot spillerutvikling.
- Presentere og realisere glede, konsentrasjon, vilje og innsats som vår lagsidentitet.

Adferd for å nå målene

- Som en viktig del av klubben er du i din fulle rett til å gi beskjed dersom du opplever adferd som er i konflikt med klubben sine verdier.
- I Nesøya Fotball snakker vi alltid med hverandre og bygger hverandre opp med positivitet. Inngangen er å gratulere andre med oppnådde mål og ønske de lykke til.
- Leve etter våre verdier hver dag for å oppnå vår visjon og vårt ønske for fotballaktiviteten på Nesøya.
- Alltid være lojal mot klubben og jobbe sammen mot målene som er satt.
- Gjennom strukturert og aktivt arbeid ønsker vi å nå de ulike målene dette året. Noen av målene er det konkret klubben som organisasjon som tilbyr, andre mål når vi sammen med alle som er en del av fotballfamilien. Enkelte mål er målbare ved bruk av statistikk, andre mål er målbare ut fra miljø innad i klubben.

Med forbehold om at sesongen 2020 blir gjennomført på en hensiktsmessig måte i forhold til situasjonen rundt koronaviruset.

3. Utvikling av klubbkultur

Hvordan ønsker vi at hverdagen i fotballmiljøet skal være

- Klubben sine verdier skal forankres blant alle som er en del av fotballmiljøet. Med det viser vi at vi står sammen og ønsker å gå i samme retning. Glede, mestring, inkludering, respekt og vennskap er fundamentet i all aktivitet blant barn, ungdom og voksne.
- Inspirere hverandre til gode holdninger og samhold. Det skal være kjekt å komme på besøk til Nesøya, og det skal være kjekt å få besøk av oss.
- Lag og trenere som samarbeider, støtter hverandre og som har en god dialog på tvers av årskull.
- Alle som er glad i klubben og som har lyst til å bidra er hjertelig velkommen. Det er alltid behov for positive mennesker i et positivt idrettsmiljø. Nesøya Fotball er avhengig av dugnad på mange ulike områder. Så selv om du ikke ønsker å være trener, så vil vi gjerne ha deg med. Med ildsjeler og ulik kompetanse bygger vi et enda bedre miljø.
- Tilskuere som ser treninger og kamper skal støtte laget, spillerne og trenerne. Vis god folkeskikk også i forhold til motstanderlag, deres trenere og supportere.
- Styret og sportslig ledelse ønsker klubben og alle medlemmene det beste, dersom noen har innspill er det bare å ta kontakt. Dialog skaper et godt miljø og utvikling.
- Vi er stolte over anlegget vårt, og ønsker å ta vare på det. Ser du noe som er ødelagt gi gjerne beskjed til administrasjonen.
- All ryddehjelp blir satt stor pris på. Vi ønsker at anlegget til enhver tid kan vise seg fra sin beste side.
- Klubben ønsker at vi skal ha utstyr tilgjengelig for våre lag, og kjøper inn fotballer og annet utstyr. Ta vare på utstyret! Alle lag har ansvar for å samle inn alle fotballer, kjegler, og vester etter trening og kamp.
- Det siste laget som forlater 11er-banen på kvelden har ansvar for å sette alle fotballmålene på kortsiden på 11er-banen.
- Alle spillere har på alt fotballutstyr og er klar til trening når den starter.

- Vår samarbeidsklubb er Stabæk Fotball og vi forholder oss til gjeldende samarbeidsavtale. Vi får gjennom avtalen blant annet besøk av profiler fra Stabæk på arrangement og tilgang på kompetanse i forbindelse med klubb, trener- og lederutvikling. Vi tar turen en gang i året for å være med på fotballfest på Nadderud, dette i forbindelse med vår tildelte kamp som er stor stas for både barn og voksne.
- Fotballen på Nesøya er avhengig av både ansatte og dugnadsfolk for å gjennomføre den daglige aktiviteten året rundt. Det blir lagt ned uendelig mange timer for at barn, ungdom, og voksne skal ha en flott arena for idrettsglede. Du har god grunn til å være stolt av klubben din!

Vår visjon

[VARIG FOTBALLGLEDE](#) - vår store målsetning er at vi skaper gode og positive øyeblikk for alle som er en del av fotballmiljøet på Nesøya. Vi ønsker at de skal ta med seg gleden rundt fotball livet ut og at Nesøya blir deres klubb for livet.

Våre verdier

[GLEDE](#) – det skal være gøy å spille fotball, i vår klubb ønsker vi at alle gleder seg til trening og kamp.

[MESTRING FOR ALLE](#) – Vi ønsker at alle skal være den beste utgaven av seg selv, mestring skaper trygghet og gode sosiale rammer.

[INKLUDERING](#) – alle skal inkluderes i fellesskapet, uavhengig av kjønn, etnisitet, alder og nivå.

[RESPEKT](#) – grunnleggende for alle avgjørelser og all adferd i klubben.

[VENNSKAP](#) – trygghet og vennlig framtoning med de vi er sammen med, både på og utenfor fotballbanen.

Vår fotball

I Nesøya Fotball ønsker vi at spillet skal stå sentrum, og at hovedfokus på trening skal være knyttet opp mot bruk av ball, og med mye spill-motspill. Her ønsker vi videre at treningene blir tilpasset de ulike aldergruppene slik at vi legger til rette for stor grad av trivsel, utvikling og mestringsfølelse.

Vår Fair Play

Nesøya IL fotball ble kåret til Årets Fair Play klubb 2019 i NFF Oslo – noe vi er stolte av!

Fair Play er en del av rammen for en god fotballopplevelse. Det er også et samlebegrep for hvordan vi ønsker å fremstå. Ved Fair Play viser man respekt for andre mennesker og man bygger vennskap. Dette gjelder for alle involverte i klubben, både på og utenfor banen. Ved å fremstå på en respektfull måte bygges også omdømmet for klubben, og det veileder barn og unge i forhold til god folkeskikk. Som en stor og samlende samfunnsaktør på Nesøya ønsker fotballen å vise seg som en god holdningsskaper. Som kvalitetsklubb etterlever vi gjeldende regelverk, retningslinjer og fotballens verdier, for Fair Play 2020 bl.a. vil legge vekt på:

- **Fair Play hilsen.** Gjennomføres både før og etter kamp ved at lagene stiller opp på to rekker mot hverandre og foretar hilsen. Dette skal gjøres midt på banen med dommer eller dommertrio til stede. Lagledere og trenere på begge lag er ansvarlig for at dette blir gjennomført.
- **Gjør dommeren god.** Ha forståelse for at dommeren også kan gjøre feil på lik linje med spillerne og trenerne.
- **Foreldrevettreglene.** Foreldre og publikum følger alltid reglene, støtter laget og spillerne, og finner sin plass på motsatt side av trener, lagleder og spillere.
- **Respekt og god oppførsel** gjelder også i tøffe og vanskelige situasjoner. Vær bevisst på at du til enhver tid er en rollemodell som representerer laget ditt, og klubben din. Alle spillere

All aktivitet i regi av Nesøya IL Fotball skal være fri for negative kommentarer og/eller mobbing av andre mennesker.

- **Fair Play Pause.** Dersom en spiller i trening eller kamp viser manglende respekt for trenere, lagledere, spillere, dommere eller utstyret, kan treneren på stedet gi spilleren en Fair Play Pause. Det er treneren på stedet sin tolkning av situasjonen som legges til grunn for lengden på pausen, dvs. om spilleren blir invitert med tilbake i spill på gjeldende trening/kamp eller ikke. Dette bidrar til at treneren til enhver tid kan bruke sin tid på spillerne som er i aktivitet, og som deltar under klubbens Fair Play verdier.

- **Respekt for regelverket.** Klubben dekker kun bøter som lag får på grunn av flytting av kamper. Alle andre bøter som laget, lagets ledere eller spillere får må laget selv dekke enten ved å gjøre ekstra dugnad eller ved å betale boten selv.

- **Foreldredeltagelse/spillerkarantene.** Dersom spiller(e) på et lag ikke følger klubbens verdier i treninger- og/eller kamper vil klubben først gi muntlig advarsel til den/de det gjelder. Dersom uønsket adferd fortsetter, vil det bli et møte mellom klubb, spiller og spillerens foresatte. Det siste utfallet ved videre brudd på klubbens verdier er karantene der lengden av karantenen blir bestemt av klubbens styre.

- **Karantene.** Klubben kan selv gi spillere, trenere og alle andre med tillitsverv karantene dersom de har opptrådd i strid med fotballens regelverk, verdier og føringer jamfør Sportsplan og Klubbhåndbok.

- **Unnlatelse av oppmelding/avmelding.** Dersom en eller flere spillere på et lag viser manglende respekt for klubbens Fair Play verdier kan klubben unnlate å melde laget til spilleren/spillerne opp til kamper, seriespill, turneringer og cuper i regi av NFF og alle andre aktører. Det vil være klubben sin tolkning av hendelsene som legges til grunn for å unnlate oppmelding, eller ev. trekke lag etter oppmelding.

Dette er Fair Play tiltak vi håper vil være med å bidra til fotballglede, vennskap og trygge rammer.

Vi har egen e-postadresse der vi ønsker å motta tilbakemeldinger som omhandler Fair Play. Les utfyllende informasjon om vårt Fair Play arbeid på vår hjemmeside.

Vår treneridentitet

- ENGASJERT – har tilstedeværelse
- GRENSESETTER – tydelig på klubbens verdi om respekt
- FORBEREDT – leverer kvalitet
- FORBILDE – går foran og formidler klubben sine verdier
- TRIVSEL – skaper Varig Fotballglede

4. Barnefotball 6-12 år

Nesøya Fotball ser på det som naturlig å ta ansvar for å sette retningslinjene for den organiserte fotballaktiviteten på øya, og forankrer disse retningslinjene i denne planen slik at vi alle kan gå den samme fotballveien sammen.

Rekruttering og nedslagsfelt

Nesøya Fotball jobber aktivt med å rekruttere både jenter og gutter til fotballgruppa. Vi ønsker å samarbeide med andre idretter, barnehager og Nesøya Skole for å få en god relasjon til nærmiljøet. Nedslagsfeltet er i utgangspunktet på Nesøya, men alle som ønsker å spille fotball i klubben vår er hjertelig velkommen til det.

Oppstartdag for 6-åringene og Vårcamp

De barna som skal begynne på skolen i august 2020 har sin oppstart i januar 2020. Vi ønsker at de skal få en fantastisk velkomst til fotball på øya, og ønsker at alle foresatte blir med oss denne dagen. I tillegg er selvsagt alle andre hjertelig velkommen til å være med. Ansvarlig for oppstartdag er Rekrutteringsansvarlig sammen med de ansatte trenerne. Sportslig Leder tar kontakt med foresatte som har barn i kullet og inviterer til en flott fotballopplevelse. Vårcampen blir arrangert i april og er den første campen der 6-åringene kan være med. Den blir sett på som en del av oppstarten for barna på Nesøya. På campen kan foresatte følge barna i aktivitet og tilegne seg kunnskap om organisering og gjennomføring av treningsøkter.

Info om barnefotball

Fotball er en stor barne- og ungdomsidrett i Norge, og barnefotballens verdigrunnlag bygger på fotball for alle, trygghet + mestring + utfordringer = trivsel og utvikling. Videre bygger barnefotballen på Norges Fotballforbunds visjon om fotballglede, muligheter, og utfordringer for alle uavhengig av ferdighetsnivå, treningsiver, alder, kjønn, og kulturell bakgrunn. Alle spillere er like mye verdt. Innenfor verdirammen som er satt ønsker NFF og Nesøya Fotball å tilrettelegge slik at barn kan få ulike utfordringer ut fra interesse, ferdigheter, og modning. Et samlebegrep for dette er differensiering. Differensiering betyr at trenings- og kamptilbudene i størst mulig grad er tilpasset enkeltspilleres ferdigheter, motivasjon, ønsker og behov. I barnefotballen skal alle få delta med like muligheter, topping av lag skal ikke forekomme, og noen spillere skal ikke spille vesentlig mer enn andre. I løpet av en

sesong skal alle spillerne ha tilnærmet lik spilletid. De aldersklassene som har flere påmeldte lag skal lage jevne lag slik at en har lik forutsetning for å få en flott opplevelse og få gode lagprestasjoner på banen. Dette bygger på at alle barn er like mye verdt, at vi som klubb ønsker å legge til rette for utvikling hos alle barn i barnefotballen og at vi følger retningslinjene fra NFF.

Aktivitet og trening

Vi ønsker at alle som er involvert i barnefotballen på Nesøya har en felles forståelse for hvordan vi kan gjennomføre aktivitet og trening på en god måte. I denne delen av planen ser vi på hva vi kan gjøre for å sikre god aktivitet for de ulike aldersgruppene og vi ser på hvorfor vi har ulike fokusområder for ulike aldrer.

6 år – lek med ball. Første året med organisert trening, og første møtet med nye fotballvenner. Her er hovedfokusområder ”sjef over ballen” med ballkontroll og lek, smålagsspill 2 mot 2 og 3 mot 3 med små mål, og scoringstrening med ulike varianter av avslutningstrening med keeper. I tillegg oppfordres trenere til å sette av tid til egne leker/øvelser med ball som de ser fungerer godt i gruppen og som barna setter stor pris på. Varighet på treningene ca. 60 minutter.

7 år – sjef over ballen. Her er det mye av de samme hovedfokusområdene som året før, men det er ønskelig at selve innholdet i treningene blir videreutviklet, og man kan gjerne heve utfordringene etter hvert som man ser utvikling blant barna. Ofte er det hensiktsmessig å introdusere pasningsspill som en del av treningene der moment som orientering, valg, og handling kan brukes aktivt. Synliggjøring av hvor viktig det er å slå ”kameratpasninger”. Varighet på treningene ca. 60 minutter.

8 år – pasningsspill og ballkontroll. Det året barna fyller 8 år går de fra å ha spilt 3er fotball som 6- og 7-åringer til å begynne med 5er fotball. Det betyr større bane, og flere lagvenninner og lagkamerater å forholde seg til i kampsituasjon. Her ønskes det at treningene har fokusområder rundt pasningsspill, spille med og mot, ballkontroll, og at en spiller mye smålagsspill. I tillegg kan man introdusere angrepsspill, og det å være 1. Angriper(1A) og vi andre (2A og 3A). I denne alderen er det også naturlig at barna utvikler en forståelse for det å forsvare seg sammen og unngå baklengsmål, og angripe sammen som et lag for å score mål. Med andre ord å utvikle forståelse for

spillet og kampens ide. Det er også et fint tidspunkt å lære seg spillets regelverk rundt for eksempel avspark, innkast, corner osv. Varighet på treningene ca. 75 minutter.

9-10 år – 1. Angriper(1A) og vi andre og 1. Forsvarer(1F). I smålagsspillet kan en nå i stor grad øke til 4 mot 4, gjerne også involvere keeper og bruk av mål med samme størrelse som bli brukt i kamp. I denne alderen videreutvikler man innholdet i treningene fra 8-årsalderen. Ulike firkantøvelser har mange gode læringsmoment, og under scoringstrening kan det brukes motstand. 1 mot 1 øvelser der en har fokus på 1A og 1F. I tillegg kan det trenes på overtallspill med fokus på angrepsspiller med ball og de rundt ballfører. Det er også et flott tidspunkt å innføre firkantspill av ulike varianter. For 10-åringer vil det være mulig å spille 7er fotball i 2020, de som har meldt på 7er lag bør prioritere spill-motspill på banestørrelse og med mål som er kamplikt 7er fotball i forkant av seriestart. Dette for å gi en mer smidig overgang til de nye forholdene. Legg vekt på hele laget i angrep, og hele laget i forsvar. Se på rollefordelinger og nye positive ting med flere lagvenninner og lagkamerater. I 7er fotball skal en også forholde seg til tre ledd på banen både når det gjelder eget lag, og motstander. Det er hele tiden viktig at trenere ser an sin gruppe og tilpasser innhold så godt som mulig. Varighet på treningene ca. 90 minutter.

11-12 år – 1. Angriper(1A) og vi andre og 1. Forsvarer(1F) og vi andre. Varierte treninger som gjerne har mye fokus på spill-motspill med smålagspill som varierer fra 4 mot 4 til flere spillere på hvert lag og oppover i antall. Spill både med og uten keeper. Fokus ligger på forståelse for hvordan angripe som et lag og hvordan forsvare seg som et lag. Orientering, valg og handling ut fra ”klima” som spilleren oppfatter. Egne øvelser opp mot angrepspill og forsvarspill, scoringstreninger av ulik karakter og med motstand. Fortsatt vektlegge pasningsspill og oppfordre spillere til å prøve ulike roller i laget både i trening og kamp. For 12-åringer vil det være mulig å spille 9er fotball i 2020, de som har meldt på 9er lag bør prioritere spill-motspill på banestørrelse som er lik 9er fotball i forkant av seriestart. Dette for å gi en mer smidig overgang til de nye forholdene. Varighet på treningene ca. 90 minutter.

Kjennetegn for målgruppen med individuelle forskjeller

6-10 år

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

11-12 år

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

Treneren i barnefotballen

Treneren er ofte den viktigste voksenpersonen hos spilleren i fotballmiljøet. Vær bevisst på hvordan du fremstår ovenfor spillerne dine og de dere møter til kamp. Vi setter utrolig stor pris på alle trenere i barnefotballen, og her følger noen gode råd og retningslinjer.

- Minimum en trener fra hvert lag deltar på NFF Grasrottrenerkurs del 1.
- Lese, forstå og bruke spilleregler og retningslinjer for barnefotball.
- Lese klubbens Sportsplan.
- Møt i god tid til trening og kamp, og ha utstyret klart slik at dere kan komme i gang til avtalt tid.
- Gi beskjed til barna om at de må bruke leggbeskyttere.
- Gi masse ros, og vær aktiv rundt det å skape et trygt og godt miljø der det er lov til å feile.
- Still krav til disiplin i laget, husk å kommunisere på barna sitt nivå med ord og uttrykk som de skjønner.
- Ha en rolig og trygg framtoning, skriking og sinne fører som regel ingen vei.
- Utviklingsfokus, ikke resultatfokus i kampsituasjon.

- Ved sesongslutt skal alle spillerne ha hatt tilnærmet lik spilletid i kamp.
- La spillerne prøve seg i ulike posisjoner.
- Møt opp på forum, det er en flott møteplass for informasjon, gode diskusjoner og sosialt samvær.
- Skal ikke bruke rusmidler på trening og på kamp.
- Dersom du har gode innspill til den sportslige utviklingen av klubben, ta kontakt med sportslig leder.
- Etterleve klubbens treneridentitet.

Laglederen i barnefotballen

Laglederen er den som har det overordna ansvaret for logistikken til laget, og som har kontroll over informasjonsflyten. Vi setter utrolig stor pris på alle trenere i barnefotballen, og her følger noen gode råd og retningslinjer.

- Lese, forstå og bruke spilleregler og retningslinjer for barnefotball.
- Lese klubbens Sportsplan.
- Møt opp på forum, det er en flott møteplass for informasjon, gode diskusjoner og sosialt samvær.
- Ha oversikt over alle foresatte på laget og deres kontaktinfo med både telefonnummer og e-postadresser.
- Ha oversikt over alle spillere som er en del av laget, og ha dialog med Spillertroppansvarlig i klubben.
- Send ut informasjon til foresatte på e-post og i lagets gruppe på Facebook, eventuelt andre kanaler som laget bruker.
- Melde på laget til cuper og turneringer.
- Være pådriver for at laget har sosiale sammenkomster.
- Ha dialog med klubbens administrasjon opp mot dugnader, treningstider etc.
- Dersom du har gode innspill til den sportslige utviklingen av klubben, ta kontakt med sportslig leder.

Oversiktsmatrise - alle spillformer

| Alder | 6-7 år | 8-9 år | 10-11 år | 12 år | 13 år | Fra 14 år |
|------------------------------------|---|---|----------------------------|-------------------------|-------------------|----------------------------------|
| Spillform | | | | | | |
| (Obligatorisk) | 3mot 3 | 5mot 5 | 7mot 7 | 9mot 9 | 9mot 9 | 11mot 11 |
| Banestørrelse (Bredde x Lengde) | 10m x 15m | 20m x 30m | 30m x 50m | 40-50m x 58-64m | 48-50 x 67-72m | 45-90m x 90-120m |
| Ballstørrelse | «3» eller lettvektball (290g) «4» | «3» eller lettvektball (290g) «4» | 4 | 4 | 4 | 4/5 ¹ |
| Straffesparkfelt | - | 15m x 6m | 21m x 8m | 21m x 8m | 21m x 8m | 16,5m x 40,32m |
| Mål (Bredde x Høyde) | 1,2–1,5m x 0,75–1m (minimål) | 3m x 2m | 5m x 2m | 5m x 2m | 5m x 2m | 7,32m x 2,44m ² |
| Offside | Nei | Nei | Nei | Ja | Ja | Ja |
| | | | | | | Fra 2 x 35min Til |
| Spilletid | 2 x 20min | 2x 25min | 2 x30min | 2 x 35min | 2 x 35min | 2 x 45min |
| Straffespark | Nei | Ja – 6m | Ja – 8m | Ja – 8m | Ja – 8m | Ja – 11m |
| Anbefaltminimum spillertropp | 5 | 7 | 9 | 11 | 11 | 13 |
| Seriespill | Nei | Ja | Ja | Ja | Ja | Ja |
| Umiddelbar soning (gult kort) | Nei | Nei | Nei | Nei | Ja | Ja ³ |
| Pressfrisone | Nei | Ja | Ja | Nei | Nei | Nei |
| Ekstra spiller | Ja | Ja | Ja | Nei | Nei | Nei |
| Kamprapport | Nei | Nei | Nei | Frivillig | Ja | Ja |
| Minimums- kompetanse dommer | Klubbdommer / Frivillig | Klubbdommer / Frivillig | Klubbdommer / Frivillig | Klubbdommer /Rekrutt | Rekrutt | Rekrutt |

Merk: oversikten skal bli sett på som veiledende da det kan være forskjell i de ulike kretsene.

5. Ungdomsfotball 13-19 år

Utviklingsmål

Et klart og tydelig utviklingsmål for ungdomsfotballen i Norge er å beholde ungdommen i idretten. En ser et betydelig frafall i idretten, og fotball når man kommer i ungdomsårene. Det er nok mange og sammensatte grunner til dette, men en ønsker alltid å etterstrebe det å legge til rette for at ungdommer ikke gir seg med fotball på grunn av selve aktiviteten.

Overgang fra barnefotball til ungdomsfotball

Den mest sårbare tida for spillerne er det året de fyller 13 år, det er det året de går fra barnefotball til ungdomsfotball. Frafallet i idretten og fotballen i denne aldersgruppen er en klar indikasjon på dette. Mange er med kun for moro og det sosiale, noen er med for å bli så god som mulig. En av nøklene til å forebygge frafallet er å ha et differensiert tilbud der de ulike interessene blir møtt på en så god måte som mulig. Nesøya Fotball ønsker å jobbe aktivt med å bidra til at frafallet blir redusert, og ser på hospitering som et fint virkemiddel, og en form for positiv differensiering. I tillegg legger vi til rette for at trenere og spillere i fellesskap blir enige om hvordan de skal ha det i de ulike lagene. Ved at trenere og spillere har en felles forståelse for hvilke målsetninger en har, og hvilke premisser som ligger til grunn skaper det en god dynamikk innad i gruppen. De spillerne som ønsker mer fotball får også muligheten til å delta på camper og ulike ekstratilbud.

Info om ungdomsfotball

I tillegg til å beholde så mange som mulig lengst mulig ønsker en også å legge til rette for de som ønsker å bli best mulig. For å favne om flest mulig så er det nødvendig å ha tilrettelagt fotballaktivitet for ulike nivå og ulike ønsker blant ungdommen. Fotball holder ungdom i form og er en flott sosial arena.

Ungdomsfotballen inkluderer mange forskjellige målgrupper: noen vil trene hver dag, noen en gang i uka, andre tre ganger i uka. Dette er ofte en utfordring for klubber og lag. Det har vist seg gjennom undersøkelser at mange fotballungdommer ønsker å bli involvert, og ha en reel innflytelse på hvilket fotballtilbud som blir gitt, med andre ord er spilleren i sentrum. Ungdom ønsker ofte å spille fotball fordi opplevelsen her og nå er bra. De opplever det å ha medbestemmelse som viktig, og ønsker ofte å bidra til en god treningshverdag.

Det er viktig med kompetanse på trener og ledersiden både når det gjelder medmenneskelighet, sosial kompetanse og fotballfaglig kompetanse. En trenerveileder som jobber aktivt i klubb med hovedfokus på trenerne sin utvikling er et stort steg i riktig retning. Med fokus på trenerne og det å gjøre de bedre vil en få bedre treninger for de ulike lagene. Det kan være store forskjeller i ambisjonsnivå fra trenere og ledere til spillere, og innad i spillergrupper. Det er viktig at spillere, trenere og ledere i klubb har en felles forståelse og felles målsetninger. Det er alltid hensiktsmessig å ha en trener som passer til de ulike lagene sine ambisjonsnivå og ønsker.

Aktivitet og trening

Vi ønsker å ha med så mange som mulig, så lenge som mulig, og legge til rett for de som ønsker å bli så god som mulig. Vi ser at på lik linje med de fleste steder i Norge at det er ulike målgrupper fra de som ønsker å bli så god som mulig til de som ser på det som en sosial arene der en møter venner. Ungdomslagene på Nesøya har i stor grad hovedtrenere som er ansatt i klubben, foreldretrenere som har vært med i barnefotballen er også hjertelig velkommen til å bli med videre i trenerteam og som lagledere. Vi vil understreke at den erfaringen foreldre har med seg gjennom å ha vært med spillergruppen i flere år er av høy betydning, og ser gjerne at de blir med videre sammen med ansatte trenere.

Treningene bygger videre fra hovedfokusene i barnefotballen og i vår klubb foregår treningene med ball. Fokuset på ferdighetsutvikling med tyngde på valg og utførelse skal i stor grad settes i spill-motspill. Trenere og spillergruppe skal bli godt kjent med hverandre for å finne ut hva som er motivasjonen for fotballen, hvilket nivå de befinner seg på, ønsket om progresjon, og hvor stor interessen er. Ut fra dette totalbildet kan trenere lage et opplegg med innspill fra spillergruppen som gjør at alle drar i samme retning. Her vil det være naturlig å diskutere treningsmengde, hvordan innholdet i treningene skal vektas osv. Start i det små, bygg trygge rammer, og lag en fin plattform for fotballglede og utvikling.

Overgangen fra barnefotball til ungdomsfotball kan for mange komme brått og endringene kan bli mange. Det viser seg at mange av de som spiller fotball når det er 12 år har gitt seg med fotball når de er 19 år. I Nesøya Fotball skal alle spillere som er med på kamp i ungdomsfotballen ha spilletid, dette gjelder både hjemme- og bortekamper.

Vi ser at i vår klubb har vi stort utviklingsområde innenfor det å beholde jenter i ungdomsfotballen. I 2020 er det 1 lag i ungdomsklassene for jenter. Blant guttene har vi påmeldte lag i G13, G14, G15, G16 og G19. I vår klubb er det viktig å dyrke det sosiale, samholdet, trivselen, og klubbmiljøet. Undersøkelser viser at alt fra landslagsspillere til de som har fotball som sosial arena svarer at samhold og trivsel er det de husker best, og det de setter mest pris på i fotballen.

13-19 år – Angrepsspill, forsvarsspill, individuell, relasjonell, strukturell og kampdimensjon. I ungdomsfotballen viderefører vi hovedfokusområdene fra barnefotballen og bygger ut de ulike dimensjonene. I angrepsspillet ser vi på førstengriper og vi andre, angrepsspill i siste tredjedel. Her er det større fokus på samhandling og det å tolke og se det større bildet. Vi jobber videre med scoringstrening og har fortsatt mye smålagsspill. Nå spiller vi alt fra 3 mot 3, 4 mot 4, 6 mot 6 osv. helt opp til 11 mot 11. Pasningsspill, firkantøvelser, ballkontroll, og overtallsspill er naturlige deler av treningshverdagen. Vi vil ha spillere som er trygge med ball og tar gode valg ut fra klima på banen til enhver tid. I den defensive delen av spillet er det naturlig å trene på struktur og relasjoner som gir god samhandling.

Naturlige tema i ungdomsfotballen

- Kan og vil jeg bli ballfører?
- Bevegelse bak, foran, og forbi?
- Fra trangt til ledig
- Hvordan skape overtall?
- Hvor er de viktige rommene mot lag i balanse?
- Hvor er de viktige rommene mot lag i ubalanse?
- Spilletts faser i angrep – bearbeiding
- Spilletts faser i angrep – inn i siste 1/3
- Spilletts faser i angrep – score mål
- Skape og utnytte rom som første angriper i form av medtak, pasning, og passering.

Innholdet i treningene kan tilpasses de ulike lagene, og gjennomføres på mest hensiktsmessig måte for å skape trivsel, trygghet og læring. La spillerne bruke sin egen kreativitet, og at de fortsatt får tilstrekkelig tid til å leke med ballen. Finn

balansepunktet mellom fotballspill og fotballfag. Spillerne i Nesøya Fotball har lov til å prøve og feile, og de skal være offensive og uredde

Kjennetegn for målgruppen med individuelle forskjeller

- Ulikt ambisjonsnivå på egne og laget sine vegner.
- Er ofte med på grunn av det sosiale, kun et fåtall får fotball som yrke.
- Ønsker å holde seg i fysisk form.
- Et stort mindretall satser og ønsker å bli så god som mulig.
- Har stort sett kunnskaper om regler i spillet.
- Kan ta logiske beslutninger og skjønner deler av spillet.
- Setter ofte krav til medspillere om oppmøte og konsentrasjon
- Ønsker tilbakemeldinger på innsats og vilje, liker å få ros.

Treneren i ungdomsfotballen

Treneren er en viktig del av fotballmiljøet for ungdom. Vær bevisst på hvordan du fremstår ovenfor spillerne dine og de dere møter til kamp. Vi setter utrolig stor pris på dere trenere, og her følger noen gode råd til hvordan du som trener kan være en god rollemodell i klubben:

- Lese, forstå og bruke spilleregler og retningslinjer for ungdomsfotball.
- Lese klubbens Sportsplan.
- Møt i god tid til trening og kamp.
- Skal ikke bruke rusmidler på trening og på kamp.
- Skape et trygt og godt miljø der det er lov til å feile.
- Ha fokus på disiplin, og oppfordre spillergruppene til å ha indre justis.
- Oppmuntre spillerne til egentrening.
- Gjennomfør spillersamtale med hver spiller i løpet av sesong, snakk om spilleren sine ønsker, synspunkt på egen utvikling, og syn på trivsel for seg selv og spillergruppen.
- Møt opp på trenerforum, det er en flott møteplass for informasjon, gode diskusjoner og sosialt samvær.
- Dersom du har gode innspill til den sportslige utviklingen av klubben, ta kontakt med sportslig leder.

Laglederen i ungdomsfotballen

Laglederen er den som har det overordna ansvaret for logistikken til laget, og som har kontroll over informasjonsflyten. Vi setter utrolig stor pris på alle lagledere i ungdomsfotballen, og her følger noen gode råd og retningslinjer.

- Alle lagledere deltar på Ungdomsfotballkvelden.
- Lese, forstå og bruke spilleregler og retningslinjer for ungdomsfotball.
- Delta på FIKS-kurs i regi av NFF Oslo, og kunne bruke verktøyet aktivt.
- Legge lagets kamptropp i FIKS før hver kamp, og skrive denne ut på kampdag.
- Lese klubbens Sportsplan.
- Møt opp på forum, det er en flott møteplass for informasjon, gode diskusjoner og sosialt samvær.
- Ha oversikt over alle foresatte på laget og deres kontaktinfo med både telefonnummer og e-postadresser.
- Ha oversikt over alle spillere som er en del av laget, og sende oppdatert oversikt til klubben minimum to ganger pr. kalenderår.
- Send ut informasjon til foresatte på e-post og i lagets gruppe på Facebook, eventuelt andre kanaler som laget bruker.
- Melde på laget til cuper og turneringer.
- Være pådriver for at laget har sosiale sammenkomster.
- Ha dialog med klubbens administrasjon opp mot dugnader, treningstider etc.
- Dersom du har gode innspill til den sportslige utviklingen av klubben, ta kontakt med sportslig leder.

Oversiktsmatrise – alle spillformer

| SPILLFORM | 3 MOT 3 | 5 MOT 5 | 7 MOT 7 | 9 MOT 9 | 11 MOT 11 |
|-------------------------------------|---|-------------------|-------------------|--|---|
| Aldersklasse | Ungdom/ voksne | Ungdom/ voksne | Ungdom/ voksne | Fra 13 år | Fra 14 år |
| Anbefalt baneformat | 10 x 15 m | 20 x 30 m | 30 x 50 m | 48-50 x 60-72 m | 60-68 x 100-105 m |
| Ball | Ballstørrelse 4 eller 5, se spilleregul 2 | | | | |
| Straffefelt | - | 15 x 6 m | 21 x 8 m | 21 x 8 m (ved bruk av sjuermål) 30,3 x 11,5 m (ved bruk av ellevermål) | 40,3 x 16,5 |
| Mål | 1,2-1,5 x 0,75-1,0 m | 3 x 2 m | 5 x 2 m | Sjuer- eller ellevermål (valgfritt kretsvis) | 7,32 x 2,44 m |
| Offside | Nei | Nei | Nei | Ja | Ja |
| Spilletid | - | - | - | Fra 2 x 35 min, se ellers spilleregul 7 | 14-årsklassen: 2 x 35 min 15/16-års- klassen: 2 x 40 min Over 16 år: 2 x 45 min |
| Straffespark | Nei | 6 m | 8 m | 8 m / 11 m | 11 m |
| Anbefalt spillertropp | 5 | 7 | 10 | 12 | 14 |
| Seriespill | Nei | Ja | Ja | Ja | Ja |
| Umiddelbar soning (gult kort) | Ja* | Ja* | Ja* | Ja* | Ja* |

* Gjelder aldersklassene 13-16 år

Oversikten skal bli sett på som veiledende da det kan være forskjell i de ulike kretsene.

6. Voksenfotball

Klubben ønsker å legge til rette for aktivitet for kvinner og menn som holder voksenfotballalder. Dette som et ledd i at vi ønsker å ha et tilbud til alle som vil spille fotball på Nesøya. Alle spillere, trenere, og lagledere i voksenfotballen følger klubbens verdier, visjon, retningslinjer, og forholder seg til regelverket på lik linje med resten av klubben.

Nesøya sitt A-lag for herrer skal i 2020 spille i 8. Divisjon. Klubben ønsker å ha et tilbud til spillere som er ferdig med ungdomsfotball. Laget har et flertall av spillere som er oppvokst på Nesøya. Totalt antall spillere i troppen for 2020 sesongen er ca. 20. Troppen er en fin blanding av unge spillere rundt på 20 år, og mer rutinerte spillere som er rundt 30 år gamle. Treningene er i hovedsak satt i spill-motspill med fokus både på det sportslige og det sosiale. Laget ønsker å hevde seg i sin avdeling, og inkluderer spillere som holder gutt- og junioralder i trening og kamp.

Laget har egne lagledere, men ingen lønnet trener. De har hatt en trening i uken gjennom hele vinteren der de trener i fellesskap med G19. Klubben ønsker hele tiden å videreutvikle tilbudet i voksenfotball, og på sikt ser en for seg at laget kan øke treningsmengden og ha ansatt trener. Dette vil bli som et ledd i at spillergruppen ønsker det samme, og en i fellesskap ser for seg å endre retningen til laget og gjøre det mer konkurransedyktig med tanke på opprykk.

Old Girls er meldt på i K35, og skal spille 7er fotball. Old Boys er meldt på i M40 og M48 og skal også spille 7er fotball. De har en flott sosial arena med ønske om å spille god fotball. De samles både til trening og kamp, i tillegg har de sosiale sammenkomster i løpet av året. Lagene er dagnadsbaserte, og har ingen lønnede trenere, klubben holder muligheten åpen for å tilby trenere i trening og kamp dersom lagene selv ønsker det.

Laglederen i voksenfotballen

Laglederen er den som har det overordna ansvaret for logistikken til laget, og som har kontroll over informasjonsflyten. Vi setter utrolig stor pris på alle lagledere i voksenfotballen, og her følger noen gode råd og retningslinjer.

- Lese, forstå og bruke spilleregler og retningslinjer for voksenfotball.
- Delta på FIKS-kurs i regi av NFF Oslo, og kunne bruke verktøyet aktivt.

- Legge lagets kamptropp i FIKS før hver kamp, og skrive denne ut på kampdag.
- Lese klubbens Sportsplan.
- Møt opp på forum, det er en flott møteplass for informasjon, gode diskusjoner og sosialt samvær.
- Ha oversikt over alle spillere på laget og deres kontaktinfo med både telefonnummer og e-postadresser, og sende oppdatert oversikt til klubben minimum to ganger pr. kalenderår.
- Send ut informasjon til spillere på e-post og i lagets gruppe på Facebook, eventuelt andre kanaler som laget bruker.
- Melde på laget til cuper og turneringer.
- Være pådriver for at laget har sosiale sammenkomster.
- Ha dialog med klubbens administrasjon opp mot dugnader, treningstider etc.
- Dersom du har gode innspill til den sportslige utviklingen av klubben, ta kontakt med sportslig leder.

7. Gode råd til gjennomføring av treningene i alle aldersgrupper

1. Organisering. Planlegg hele økten i sin helhet og lag klar øvelsene slik at det går så smidig som mulig. Vær åpen for at det kan skje ting som gjør at du må omorganisere underveis. En god start er alltid kjekt, kom raskt i gang med den første aktiviteten og ha den klar før treningen skal starte dersom det er mulig. Vær tydelig på feltet og bruk vester for å skille spillerne i de øvelsene det trengs. Ha nok baller tilgjengelig og bruk kjegler til å markere områder. Det å holde mange konsentrert over en lengre periode er ikke alltid like lett, ha smilet på lur og vær bestemt på hvordan vi vil ha det i gruppen.. Bruk differensiering for å legge til rette så godt som mulig for hver enkelt spiller.
2. Aktivitetsprinsippet. For at læring skal oppstå må vi ha aktivitet, vær stolt over at nettopp du er der og får i gang aktivitet. Som oftest trenger du ikke å foreta lange stopp av spillet der du som trener snakker over en lengre periode. Flytende tilbakemeldinger mens spillet pågår blir som regel veldig godt mottatt av spillerne. Unngå køer under aktivitet så langt som det lar seg gjøre.

3. Tilpasninger og justeringer. Det vil ofte være behov for justeringer underveis i treninger i forhold til de planene du som trener har lagt i forkant. Se på det som en fin utfordring, og gjør ditt beste for å skape optimale læringssituasjoner. Noen ganger må områder gjøres mindre eller større, endringer av betingelser for økta må legges inn, eller kanskje endring på lagene. Det er bare positivt om du som trener oppfatter og justerer underveis ved behov.
4. Oppfølging av spillerne i spill. Som trener er det ønskelig at du opptrer som en veileder og finner svarene sammen med spillerne. Still gjerne åpne spørsmål som spillerne må ta stilling til. Vis entusiasme og at du bryr deg. Stopp spillet når du får gode bilder på tema og de moment som dere trener på. Still da gjerne spørsmål rundt valg og handling.
5. Tilbakemeldinger. Bruk av flytende tilbakemeldinger under trening gjør at det blir mindre stopp i spillet. Underbygg gode valg, handlinger og prestasjoner når du gir tilbakemeldinger. Når du stopper spillet må det gjerne være for å underbygge gode prestasjoner og intensjoner. Vær sikker på at spillerne ser det bildet du vil ha frem når du stopper spillet, dra gjerne spillet tilbake før dere sammen går gjennom det neste som skjedde/skal skje. Motivere spillerne til egenaktivitet ved siden av fellestreningene.
6. Tilgang til treningsøkta.no. Alle trenere og lagledere i Nesøya Fotball vil få gratis tilgang til treningsøkta.no Her er det massevis av god informasjon og gode øvelser som er sterkt knyttet opp til hvordan vi ønsker at treningene skal gjennomføres på de ulike alderstrinnene i barne- og ungdomsfotballen. Trenere kan velge fritt blant øvelser knyttet direkte opp mot ulike tema, og bruke øvelsene eller deler av øvelsene på feltet. Dersom du ønsker tilgang sender du e-post til sportslig leder, så får du tilsendt innloggingsinformasjon.
7. Samarbeid. Det å samarbeide på tvers av årskull i treningssammenheng er ofte veldig givende både for spillere og trenere. Av og til er det slik at det er få spillere på trening, da er det ingenting i veien for å spørre de som trener på

samme tid om dere skal samkjøre treningen denne kvelden. Her vil klubben etterstrebe og legge så godt til rette som mulig for at det er årskull med tett alder som trener på samme tid slik at det lar seg gjennomføre i praksis å trene sammen ved behov.

8. Trenerveileder. Det blir satset på trenere i klubben ved å tilby trenerkurs, forum, og adgang til treningsøkta.no. I tillegg satser klubben på trenerveileder som er der for å veilede treneren i barne-, ungdom og voksenfotballen. Sportslig leder Erling Ola Fykse er trenerveileder, og er klar til å veilede de som ønsker det.

8. Hospitering

Hospitering er en positiv form for differensiering der spillere ut fra interesse, ønske, konsentrasjon og forutsetninger kan i tillegg til sitt eget lag kan trene og eventuelt spille kamper med eldre/yngre spillere eller spillere med annet kjønn. Flytsoneprinsippet og hvor moden spilleren, miljøet og foreldrene er for å gjennomføre hospiteringen er avgjørende opp mot spillerens hospitering. På generelt grunnlag anbefaler ikke NFF hospitering før barnet er 10 år. Gode hospiteringsordninger er et flott virkemiddel for læring og mestring. Hospitering skal være klubbstyrt gjennom samarbeid mellom sportslig leder, foresatte, trenere og spillere. Klubben skal til enhver tid ha kontroll på, og ha siste ordet rundt hospitering for alle spillere i klubben. Hospitering er til for spilleren, og ikke for at lag skal ha resultatfokus og vinne kamper.

Hvordan foregår hospitering i vår klubb?

Hospitering er et samspill mellom spillerens trener, trener hvor hospitering er aktuelt, hospiteringsansvarlig, spilleren selv og foresatte. Spilleren og foresatte blir kontaktet av hospiteringsansvarlig og setter opp hospiteringsavtale sammen.

Hospiteringsansvarlig har dialog med trenere. Det er alltid opp til spilleren selv og foresatte om de ønsker hospitering, de kan til enhver tid takke nei til tilbudet.

Hospiteringsansvarlig har dialog med sportslig leder i klubb. Klubbens hospiteringsskjema gjelder som hospiteringskontrakt. Hospitering er klubbstyrt, og klubben med sportslig leder og fotballstyret har beslutningsrett dersom det oppstår

uenigheter rundt hospitering. Alle lag, trenere og frivillige må alltid forholde seg til oppsatt hospiteringsavtale og hospiteringsturnus. Hospitanten blir presentert og ønsket velkommen i den nye spillergruppa og det blir formidlet til spillerne at hospitanten blir behandlet på lik linje som de andre, og at han deltar på gitt antall treninger og eventuelt kamper. Lengden på hospiteringsavtalene er som regel gjelder de for et halvt eller et helt år. Etter endt periode blir det gjort evaluering, her har en også jevnlig dialog underveis. Etter evaluering blir det bestemt om hospiteringen skal fortsette. Foresatte og spiller kan til enhver tid be om at hospiteringen blir avsluttet dersom de ønsker det. Det er mulig å hospitere på tvers av kjønn. Hospitering kan starte det året spilleren fyller 10 år. Dersom det er ønskelig å starte med hospitering før skal sportslig leder kontaktes. Sportslig Leder vil da sammen med fotballstyret fatte beslutning. En spiller som hospiterer skal i utgangspunktet alltid være tilgjengelig for opprinnelig lag i trening og kampsituasjon. Hospitering kan også bli brukt for å sikre at et lag har tilstrekkelig med spillere i kamp. All ekstern hospitering og alle prøvespill en spiller som er registrert i Nesøya ønsker å gjennomføre skal varsles om av spillerens foresatte (dersom spilleren er under 18 år), eller spilleren selv til sportslig leder. Den klubben som spilleren skal hospitere med eller prøvespille for skal sende skriftlig ønske om det til sportslig leder. Etter at sportslig leder har godkjent ønsket skriftlig er spilleren klarert og forsikret.

9. Differensiering

Et viktig grep for gode opplevelser og mestring for flest mulig er god differensiering. Ved differensiering legger en til rette i forhold til ønsker, modning og forutsetninger. Differensiering er flytende, og hele tiden så skal spillere bli sett slik at vi kan tilpasse differensieringen. Det er ønskelig at spillere er sammen samtidig som de kan bli utfordret på ulike måter. Dersom en deler treningsøkten inn i deler kan positiv differensiering være at alle varmer opp sammen, har en felles del, så en differensiert del, før de samles igjen til spill-motspilldel med jevnbyrdige lag, for så å jogge ned og tøy ut sammen. Som trener kan du veilede på ulike måte i treningsøkta og i ulike øvelser og spillsituasjoner. Det skal ikke forekomme at barn i samme årskull har treninger der ikke alle barna i kullet er invitert. Det skal ikke forekomme at en deler treningsgruppa inn i to eller tre grupper og drar på treningsleir eller cuper som ekskluderer noen barn.

Les mer om differensiering på Norges Fotballforbund sine hjemmesider.

10. Overganger

Klubben ordner overganger inn til klubben i henhold til fotballens regelverk. Dersom en spiller ønsker å forlate Nesøya og spille for en annen klubb er vi samarbeidsvillige og ønsker spilleren lykke til videre. Her følger klubben fotballens regelverk, og når en spillers forpliktelser ovenfor oss er avsluttet kan spilleren fritt bytte klubb. Dersom det er ønskelig for en spiller som er i Nesøya å melde permanent overgang til et annet lag internt i klubben skal sportslig leder kontaktes. Han vil da videreformidle dette til fotballstyret som fatter beslutning. I utgangspunktet legger klubben ikke til rette for interne overganger i egen klubb. Dette grunnet at en satser på hospitering, og ønsker at spillere som er født i samme årskull også har eget lag som arena.

11. Jevnbyrdighet og lagspåmelding

Lagsammensetningen skal ta utgangspunkt i prinsippet om jevnbyrdighet der vi lager mest mulig jevnbyrdige lag innad på årskullet, og søker å finne rett nivå i serie ut fra tidligere erfaringer, i samspill med klubb og NFF Oslo. Dette er noe som øker sannsynligheten for tette og jevne kamper som blir en god kamparena for utvikling og gode opplevelser. Jevnbyrdighet bidrar ofte til at spillere opplever mestring og trygghet.

Etter endt sesong blir det arrangert foreldremøter der en diskuterer lagspåmelding for kommende sesong. Det er laget en egen agendamal for foreldremøter som ligger på klubbens hjemmeside. I fellesskap finner en ut hva som er den mest gunstige påmeldingen for kommende sesong for hvert enkelt årskull i klubben. Nesøya IL Fotball forholder seg til enhver tid til de muligheter NFF Oslo gir for lagspåmelding for de ulike kullene.

12. Arrangement

Nesøya IL Fotball har flere flotte arrangement hvert år. Vi håper at alle som har muligheten blir med oss på de ulike arrangementene. For utfyllende informasjon og påmelding går du til vår hjemmeside. Nedenfor kan du lese hvilke arrangement som er planlagt i 2020. I tillegg kan det komme til flere arrangement i løpet av året.

Samarbeidscamp
Vårcamp
Vår kamp på Nadderud
Nesøya Keeperskole
Profflørdag
Nesøya Sommercup
Tine Fotballskole
Blaatur med besøk fra Stabæk
Sportscamp
Oppkjøringscamp
Høstcamp
Fotballens Dag

13. Ekstratilbud

Nesøya IL Fotball har flere flott ekstratilbud, og det er mange som nytter seg av disse tilbudene. For utfyllende informasjon og påmelding går du til vår hjemmeside.

Nedenfor kan du lese hvilke ekstratilbud vi har i 2020. I tillegg kan det komme til flere ekstratilbud i løpet av året.

Camp Nesøya Fotball
Talent Nesøya Fotball
Futsal
Løkkefotball
Knøttefotball

14. Dommere

Vi ønsker at alle som har lyst til å bli dommere skal få muligheten til det. Vi har egen dommeransvarlig i klubben, og legger til rett for klubbdommerkurs hvert år. Ved å ta klubbdommerkurs vil en kunne dømme kamper i barnefotballen og 7er kamper i ungdomsfotball. Når en klubbdommer dømmer kamp følger vi kretsen sine forslag til

satser på betaling. Informasjon angående nye dommerkurs kommer på hjemmesiden. Vi oppfordrer alle som har lyst til å bli med på kurs. Dersom du er ambisiøs og ønsker å satse på en dommerkarriere tar du kontakt med dommeransvarlig som vil veilede deg videre inn mot krets. Fullstendig oversikt over alle våre klubbdommere, kontaktinfo til vår dommeransvarlig, og rollebeskrivelse for dommeransvarlig finnes på vår hjemmeside. Vi arrangerer klubbdommerkurs på Nesøya hvert år.

15. Cupdeltagelse

Det å reise på cup er moro både for barn, ungdom og voksne. Våre retningslinjer for cupdeltagelse er som følger:

- Hvert lag får dekket påmelding for inntil 2 cuper hvert år til en øvre grense, se mer info på vår hjemmeside.
- Alle lag i barnefotballen som innehar gyldig alder deltar på Nesøya Sommercup 2020 i barnefotball.
- Dersom man må betale ved påmelding må lagleder legge ut for avgiften, og får refundert beløpet ved å sende e-post til vår administrasjon med kvittering samt kontonummer, beløp og navn det skal refunderes til.
- Dersom laget ønsker å ha med egen trener på cup for må laget selv dekke reise og opphold for treneren, eventuelt søke styret som støtte.
- Alle spillere som er en del av laget skal bli invitert med på cup, ingen spillere skal ekskluderes fra å bli invitert.
- Alle spillere som reiser med laget på cup skal få spilletid i henhold til gjeldende føringer for spilletid i denne planen. På cup er det ofte kortere omganger og kamper enn i seriespill, dette er noe trenere kan ta med i vurderingen i forhold til spilletid.
- Det skal ikke nytes alkohol blant de voksne som reiser med barn og ungdom på cup.

16. Foreldrevettregler

Klubben og spillerne setter veldig stor pris på ivrige foreldre som følger lagene i trening og kamp. Nedenfor er det noen gode huskereglene for deg som ser på kampen med ivrige blikk og støttende heiarop.

1. Møt frem på trening og kamp – barna ønsker det.
2. Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen – ikke bare din datter eller sønn.
3. Oppmuntre i medgang og motgang – ikke gi kritikk.
4. Respekter lagleders bruk av spillere.
5. Se på dommeren som en veileder – ikke kritiser avgjørelsene.
6. Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta – ikke press det.
7. Spør om kampen var morsom og spennende – ikke bare om resultatet.
8. Sørg for riktig og fornuftig utstyr – ikke overdriv.
9. Vis respekt for klubbens arbeid – ta initiativ til årlig foreldremøte for å avklare holdninger og ambisjoner.
10. Tenk på at det er ditt barn som spiller fotball – ikke du.
11. Det skal ikke forekomme at foresatte kommer med støtende kommentarer, ringer, sender melding og/eller e-post med negativitet opp mot en trener/lagleder. All kommunikasjon skal være saklig og utviklingsrettet.
12. Dersom foresatte bryter foreldrevettreglene blir det meldt inn til Fair Play komiteen som tar det videre til fotballstyret.

17. Sluttord

Alle vi som er glade i klubben ønsker å videreutvikle den sammen. Denne planen er en del av denne videreutviklingen. Planen har blitt laget etter innspill fra trenere, lagledere, styret, ansatte og dugnadsfolk. Den er en revidering av planen fra forrige sesong. Vi ser på planen som en felles vei mot et felles mål under felles verdier. Sportsplanen er i konstant bevegelse, og endringer kan bli gjort til enhver tid. Planen blir revidert etter hver sesong. Denne planen ble endret 28. mai 2020, den er godkjent av styret og er klar til implementering og bruk. Hovedansvarlig for utforming og innhold har vært Erling Ola Fykse, sportslig leder Nesøya IL Fotball.