

# Sportsplan for Nesjar Fotball

## Nesjar Fotball – et optimalt sportslig og sosialt tilbud til alle på neset!

- Dette er visjonen vi etterstreber. Det innebærer følgende delmål:
- Rekruttere så mange som mulig til fotballspill på Nesjar.
- Beholde så mange som mulig, så lenge som mulig.
- Skape mestring, trivsel og fellesskap i hele klubben.
- Skape en klubbfølelse hos alle spillere, trenere, lagledere, dommere og tillitsvalgte.
- Utvikle spillere så langt det er mulig.
- Ha et A-lag som det er naturlig for ungdom å strekke seg mot.

Sportsplanen kan sees som et tiltak for å nå disse målene, og det innebærer:

- En rød tråd i alt arbeid fra 6 år og opp til senior nivå. Sportslig og sosialt.
- Gi mulighet for å ha trenere med kurs og kompetanse også i barnefotballen. Skolerte trenere er viktig.
- Ungdoms og senior trenere skal være kurset og ha ønsket kompetanse.
- Aktiv hospitering av de som måtte ønske det til «årsklassen over».
- Jobbe aktivt for å fremme gode holdninger hos alle spillere, trenere, lagledere, foreldre, dommere og tillitsvalgte i klubben
- Nesjar Fotball er en breddeklubb, der alle er like viktige og alle skal ha et tilbud.

### Generelt:

Den overordnede målsettingen til klubben er å legge forholdene til rette slik at alle som ønsker å spille fotball får et så godt tilbud som mulig. Det skal være uavhengig av alder, ferdighet og ambisjoner.

Dette er i samsvar med NFF og Vestfold fotballkrets sine retningslinjer.

Nesjar Fotball ønsker også å i størst mulig grad rekruttere spillere fra våre egne lag til klubbens A-lag, som igjen ønskes høyest mulig i seriesystemet, innenfor de økonomiske og sportslige rammene som finnes i klubben.

## **Organisering rundt lagene:**

Ved påmelding av et lag til seriespill er det viktig at det etableres et støtteapparat med minst tre voksne rundt laget:

**Trener (e):** Sportslig ansvar for sitt lag. Rapporterer til sportslig ansvarlig i klubben. Skal planlegge og gjennomføre treninger. Skal lede laget når det spilles kamp.

**Lagleder(e):** Kontaktperson for sitt lag. Rapporterer til styret. Styrer lagets daglige drift. Følger opp laglister, påmelding serie og cup, kontroll på treningstider og kampoppsett. Organiserer transport til bortekamper.

**Støtteperson(er):** Skal bistå lagleder og trener i deres oppgaver, gjennomføre og bemanne dugnader for laget, organisere sosiale tiltak for laget og foreldregruppen, og evt. ajourholde lagets Facebook-sider.

## **Differensiering / Jevnbyrdighet:**

Tilpassede treninger som ivaretar spillernes modning og ferdighetsnivå.

Differensiering handler om hvordan vi kan dele inn treningsgruppa og tilpasse treningen til

den enkelte spiller. For det første, alle trenger ikke gjøre det samme på treningen. Når vi trener ferdigheter er det riktig å variere lengde og vanskelighetsgrad etter den enkelte spillers erfaring og ferdighetsnivå. Differensiering i trening handler ikke om å dele inn i «de gode» og «de mindre gode»! Differensiering handler om å individualisere treningene innenfor rammene av hele fotball-laget som gruppe.

Differensiering har til hensikt å skape jevnbyrdighet i treningssituasjonen, dette skal igjen fremme følelsen av mestring som er en av klubbens verdier!

## **Hospitering :**

- Hospitering skal alltid være i tillegg til. Eget lag skal prioriteres, og all hospitering kommer da i tillegg til eget lags opplegg. Alle skal kunne få tilbudet.
- All hospitering skal være frivillig.
- Formålet med hospitering er å kunne gi et ekstra tilbud til spillere som ønsker det, eller som et resultat av gode holdninger, treningsvilje og ferdigheter.
- I Nesjar IF skal all hospitering først skje når det er kontakt med, og alle parter, dvs spillere/ foreldre/ begge lags trenere og sportslig leder/ utvalg er enig i opplegget. Fra fylte 18 år, trenger man ikke lenger foreldrenes samtykke.
- Spillere som hospiterer opp, konkurrerer på lik linje med de andre spillerne i årsklassene om en plass på laget.

### **6-7 år – 5'er-fotball:**

- Trening én til to ganger i uka, i tillegg kommer aktivitetsturneringene. Justeres.
- ALLE lag skal ha minst en trener og en lagleder/ foreldrekontakt.
- Det kan godt være en pause i treningen etter våre høstcuper og til januar.
- Alle lag deltar på 2 cuper i året(helst lokale) pluss vår egen høstcup.
- Alle som ønsker skal få prøve seg som keeper, på trening og i kamp.

### **Fokus i treningsarbeidet:**

- Spillaktiviteter minst 50-60 % av tiden.
- Lek med ball er det viktige.
- Innføring av enkle regler, som hands, frispark og innkast.
- Trening av basisferdigheter, ballkontroll, kroppskontroll og teknikk.
- Lære og forstå viktigheten av pasning og mottak. Bevegelse og hjelpe hverandre.
- Differensiering. Betyr at enkelte får øvelser som er utfordrende i forhold til ferdigheten.
- Småspill med få spillere på hvert lag på trening.
- Få innbyttere på kamper. Heller flere lag.
- Starte innlæringen, forståelsen for, og viktigheten av "fair play".

### **8-10 år – 5'er-fotball:**

- Trening en til to ganger i uka, i tillegg til kamper. Justeres.
- ALLE lag skal ha minst en trener og en lagleder/ foreldrekontakt.
- Det kan godt være en pause i treningen etter våre høstcuper og til januar.
- Alle lag deltar på 2 cuper i året(helst lokale) pluss vår egen høstcup.
- Alle som ønsker skal få prøve seg som keeper, på trening og i kamp.

### **Fokus i treningsarbeidet:**

- Spillaktiviteter minst 50-60 % av tiden.
- Lek med ball er det viktige.
- Innføring av enkle regler, som hands, frispark og innkast.

- Trening av basisferdigheter, ballkontroll, kroppskontroll og teknikk.
- Lære og forstå viktigheten av pasning og mottak. Bevegelse og hjelpe hverandre.
- Differensiering. Betyr at enkelte får øvelser som er utfordrende i forhold til ferdigheten.
- Småspill med få spillere på hvert lag på trening.
- Få innbyttere på kamper. Heller flere lag.
- Starte innlæringen, forståelsen for, og viktigheten av "fair play".

### **11-12 år – 7'er-fotball:**

- Trening to ganger i uka, pluss eventuell kamp i sesongen. Justeres.
- ALLE lag skal ha minst en trener og en lagleder/ foreldrekontakt.
- Det kan godt være en pause i treningen etter våre høstcuper og til januar.
- Alle lag deltar på 2 cuper i året(helst lokale) pluss vår egen høstcup.
- G 11 og G 12 bør begynne å tenke på utenlands cup. Kattegatcup, Grenå Danmark anbefales.
- Hvert lagsnivå prøver å finne 2 keepere. Klubben skal legge til rette med egen keepertrening.

### **Fokus i treningsarbeidet:**

- Lek med ball skal fortsatt være viktig. Stor del spillaktivitet.
- Repetere og sørge for forståelse av fotballreglene.
- Videreutvikle basisferdighetene og spilleforståelsen.
- Videreutvikle pasninger, mottak og bevegelse.
- Starte innlæringen av noe taktiske ferdigheter.
- Fortsette på differensieringen. Alle spillere skal ha muligheten til hospitering opp.
- Treningene skal fremdeles inneholde småspill med mye ballberøring.
- Få innbyttere på kamper. Heller flere lag. Blir mye ballberøring.
- Sørge for at spillerne, lagledelsen og foreldrene står sammen om begrepet "fair play".

### **13-16 år – 9'er- og 11'er-fotball:**

- Trening to ganger i uka pluss kamp i sesongen.
- Viktig at det er moro på trening, selv om vi trener.
- Alle lag deltar på inntil 2 cuper i året(helst lokale) pluss vår egen høstcup(G13/ 14).
- G 13/ 14, og G 16 bør tenke på utenlands cup. Kattegatcup, Grenå Danmark anbefales.
- Bruke anlegget vårt til sosiale sammenkomster/ overnattinger.
- G 13/ 14 laget skal få kretsens kurs for "klubbdommere" før seriestart.
- Spillerne blir involvert i dugnad, dømming osv for klubben.
- Utviklingstrening, hospitere opp.

### **Fokus i treningsarbeidet:**

- Videreutvikle basisferdighetene, pasning, mottak, skudd, taktiske valg og bevegelse.
- Fortsette ren teknikk trening.
- Tilvenning til stor bane.
- Innarbeide holdninger til treningene, med og motspillere, dommere og andre for øvrig.
- Være klar til treninger/ kamper begynner. Melde fra ved fravær.
- Starte kondisjonstrening.
- Arbeide med fotballforståelsen.
- Keepere får egen trening tilrettelagt av klubben.
- Sørge for at spillerne, lagledelsen og foreldrene står sammen om begrepet "fair play".

### **Junior 17-19 år:**

- Trening to ganger i uka pluss kamp i sesongen. Hospitering opp til A-lag.
- Viktig at det er moro på trening, selv om vi trener.
- Viktig å tenke sosialt i tillegg til trening. Ikke alle tenker fotball først.
- Bruke anlegget til sosiale sammenkomster.
- Spillerne blir involvert i dugnad, dømming osv for klubben.

### **Fokus i treningsarbeidet:**

- Bringe basisferdighetene enda videre, pasning, mottak, skudd, taktisk valg og bevegelsen.
- Videreføre teknisk trening.
- Holde oppe/ forbedre kondisjon.
- Jobbe med fotballforståelsen.
- Jobbe videre med holdninger til treningene, med og motspillere, dommere og andre for øvrig.
- Være klar til treninger/ kamper begynner. Melde fra hvis fravær.
- Keepere får egen trening tilrettelagt av klubben.
- Sørge for at spillerne, lagledelsen og foreldrene står sammen om begrepet "fair play".

### **Senior 20 +:**

- Trening to ganger i uka pluss kamp i sesongen.
- Viktig at det er moro på trening, selv om vi trener.
- Nesjar er en breddeklubb der det sosiale også er høyt prioritert.
- Spillerne er involvert i dugnadsarbeidet i klubben.
- Viktig også med et B-lag, slik at alle har et tilbud.
- Klubben er en breddeklubb med A-laget i den til enhver tid naturlige divisjon.

### **Fokus i treningsarbeidet:**

- Treningene skal fremdeles opprettholde og enda utvikle basisferdighetene. Pasning, mottak, skudd, taktiske valg og bevegelse.
- Forbedre fotball forståelsen. Ytterligere.
- Vi skal fremdeles være meget bevisst på arbeidet rundt holdningene til alle involverte, både i trening, kamp og eller på Nesjar's anlegg. Seniorspillere er rollemodeller for de yngre spillerne.
- Selvdisiplin. Vi skal ikke ha unødige kort.
- Drive kondisjonstrening.
- Være bevisst på å spille fotball, ikke sparke fotball.
- Spillerne skal være klare til treningsstart.

- Keepertrening.
- Spillersamtaler for å finne ut hvor den enkelte vil. Viktig for treneren.

### **Spillerutvikling:**

- Nesjar IF er en breddeklubb, der det også skal være lov til å bli god.
- Alle spillerne skal ha et tilbud i klubben. Alternativt søke samarbeidsklubber.
- Dersom det lar seg gjøre skal spillerne kunne hospitere hos eldre lag. Dette skal gjøres slik at alle som er interessert skal få muligheten.
- Vi skal legge til rette for at spillerne og trenerne blir fortrolig med dette.
- Klubben organiserer egen trening for keepere i tillegg til lagstrening.
- Trenerne sørger for at hver enkelt spiller for sine utfordringer på treningene.
- Klubben vil at alle trenerne i barnefotballen som et minimum innehar "barnefotballkurset".
- Klubben vil at trenerne i ungdomsfotballen innehar "UEFA C-lisens".
- Klubben vil at seniortrener innehar minimum "UEFA C-lisens".
- Det utdeles "årets spiller" statuett på årsmøtet.
- Klubben følger Vestfold fotballskrets sin satsing på jente/ dame fotball og ALLE jente/ dame lag i klubben skal ha lik prioritering som tilsvarende nivå på guttenivå. Dette gjelder blant annet treningstid og lagsutstyr.
- Vi inviterer til eget jentelag ved rekruttering av førsteklasse ved skolen.
- I jente- og damelagsfotball tillempes treningsmengde etter ønske og behov fra de aktuelle lagene.
- Klubben tenker fair play, og spillerne forplikter seg til å rette seg etter klubbens verdier i forhold til fair play.
- Nesjar IF har nulltoleranse for rasisme.
- Ved arrangementer i Nesjar IF regi er det nulltoleranse overfor bruk av alkohol eller narkotiske stoffer.

### **Trenerutvikling og lederutvikling:**

- Alle trenere/ lagleder i Nesjar Fotball skal være skolert etter styrets ønske. Det vil si Barnefotball– UEFA C-lisens kurs som minimum. Alle skal levere politiattest, som også gjelder personer i støtteapparatet.
- Styret skriver kontrakter med alle "betalte" trenere. I den ligger forskjellige forpliktelser, og treneren må følge det.
- Alle trenere/ lagledere/ øvrig støtteapparat forplikter seg til lojalitet overfor klubben, og selvsagt til å følge de retningslinjer som kreves av klubben.
- Utnytt den tildelte treningstiden så effektivt som mulig. Informer styret om du over tid ikke bruker tildelt treningstid, andre kan få brukt den.
- Treneren/ laglederen/ Foreldrekontakten har ansvaret for at foreldre får informasjon, og bør som et minimum holde 2 foreldremøter i løpet av sesongen. Styret ønsker å delta.
- Sørg for at spillerne i alle settinger får ros. Ris har ingen spesielt godt av.
- Trenerne/ lagledere og øvrig støtteapparat forplikter seg til å følge klubbens fair play verdier, samt sørge for at spillerne også gjør det.
- Klubbdommerkurs gis alle G 13 spillere på våren. Eldre om ønskelig. Legge til rette.

### **Lederutvikling:**

- Det er et krav at styremedlemmene tar leder 1 kurset.
- Det er et ønske at trenerkoordinator tar relevante kurs.
- Det er ønskelig at flest mulig av styremedlemmene tar leder 2 kurset.
- Det er ønskelig med kontinuitet i styret.

### **"Fair Play"**

#### **Hva betyr det for den enkelte:**

- Spillerne skal behandle med og mot spillere med respekt. Vi takker for kampen – uansett resultat. Skal ha god lagånd. Ikke kjeffe, filme, stygt spill eller spre uhygge på treningsfeltet eller på fotballbanen.
- Gi ros, bygg opp og vær blid. Vis respekt for dommeren - alltid.
- Trenerne skal gjennom sitt arbeid med spillerne lære dem fair play fra ung alder. Gå foran som et godt eksempel.



- Foreldrene som er til stede er også klubbens ansikt utad og skal spille på vårt fair play lag. Disse skal også skjønne virkningen av sin oppførsel, og trenerne/ lagledere har ansvar for at disse spiller etter våre regler og normer.
- Dommeren. På en måte har han alltid rett der og da. INGEN skal diskutere med dommer i andres påsyn. Slikt tas eventuelt i dommergarderoben etter kamp.