



Sportsplan for Innstranda IL Fotball



Oppdatert 10.06.2025

Sportsplan for Innstranda IL Fotball



Overordnet for klubben

Formål

Innstranda IL skal være et fleridrettslag som gir et allsidig idrettstilbud til bydelens barn, unge og voksne ut fra egne ønsker, behov og ambisjoner.

Visjon

Aktivitetsglede for alle

Verdier

MAUR: Mangfold - Artig - Utvikling - Respekt

Hovedmål

Å gi utfordringer til alle medlemmene

Å gi et allsidig idrettstilbud

Å stimulere til et sosialt og trygt miljø

Positiv dugnadsånd

Klubbroller:

Informasjon om klubbroller og hvem som har verv (blant annet Sportslig leder og Trenerveileder) i klubben se vår hjemmeside:

<https://iil.no/Fotballstyret>

Beskrivelse av de ulike klubbrollene er tilgjengelig i klubbhåndboka til Innstranda IL Fotball.

Ansvarlig for sportsplanen

Fotballstyret er ansvarlig for sportsplanen, og medlemmene i klubben kan henvende seg til Sportslig leder dersom det er spørsmål knyttet til innholdet.

Denne sportsplanen er vedtatt av Fotballstyret mai 2025, og revideres minst én gang i året.

Roller på lagene

Vi deler her inn i spillere, foreldre/foresatte/trenere, lagledere og foreldrekontakter. Klubben Innstranda IL har det overordnede ansvaret for klubbens fotballag. Hvert fotballag har en hovedtrener som har hovedansvar for laget. Under er en oversikt over roller tilknyttet fotballagene med ansvar og forpliktelser.

Spiller

Spillerne bør være kjent med

- hva klubben står for (verdier, visjon og formål)
- klubbens sportsplan
- medlemskap
- dugnad
- klubbens retningslinjer og forventninger til spillerne, med ansvar for at disse følges

Forelder/foresatt

Foreldre bør være kjent med

- hva klubben står for (verdier, visjon og formål)
- klubbens sportsplan
- medlemskap
- forsikringer
- politiattest
- dugnad
- Klubbens retningslinjer og forventninger til spillerne, med ansvar for at disse følges
- klubbens retningslinjer og forventninger til foreldrene, med ansvar for å følge disse
- [Bestemmelser om barneidrett](#)

Sportsplan for Innstranda IL Fotball



Trenere

Trenerne har ansvar for å sikre at medlemmene som deltar i klubbens aktiviteter får et godt tilbud og ivaretas på en god måte. Som trener er man en representant for klubben. Trenerne bør derfor være kjent med

- hva klubben står for (verdier, visjon og formål)
- klubbens sportsplan
- medlemskap
- lisens og forsikringer
- politiattest
- kompetansekrav- og tilbud for trenere
- klubbens retningslinjer og forventninger til trenere
- hva klubben tilbyr sine trenere (honorar, utstyr, bekledning, kurs osv)
- at man som trener er en representant for Innstranda IL

Lagledere

Laglederen er lagets administrative leder og har ansvaret for at alt praktisk fungerer rundt laget. Lagleder kan være en trener/kontaktperson og bør være registrert som lagets *kontaktperson* i FIKS.

Lagledere bør være kjent med

- hva klubben står for (verdier, visjon og formål)
- klubbens sportsplan
- medlemskap
- lisens og forsikringer
- politiattest
- klubbens retningslinjer og forventninger til foreldre
- hva tilbyr klubben sine lagledere (utstyr, bekledning, kurs osv)

Aktuelle oppgaver for lagledere:

- Ajourføre og sende inn navnelister på lag
- Gjøre seg kjent med klubbens sportsplan
- Gå igjennom sportsplan med alle spillere og foresatte
- Møte på trenerforum og andre relevante møteplasser
- Gi informasjon til spillere, trenere og foresatte
- Oppdatere lagets hjemmeside
- Melde på til cuper
- Arrangere hjemmekamper og fylle ut kamprapport
- Administrere reiser til/fra kamper eller cuper
- Sikre at alle spillere er registrert i FIKS (ungdomsfotball og eldre)

Foreldrekontakter

- Arrangere møter for foreldre og spillere
- Gå gjennom Fair play-regler og foreldrevettregler med alle spillere og foresatte
- Kalle inn til dugnader
- Ansvar for lagskasse (lagleder, foreldrekontakt eller en annen forelder)

Sportsplan for Innstranda IL Fotball



Organisering av lagene og påmelding til seriespill og turneringer

5-12 årsklassene

Roller:

- Minst to trenere
- Lagleder (kan være foreldrekontakt eller trener)
- Foreldrekontakt
- Kampvert

Lagspåmelding:

Seriespill: Sportslig leder melder (etter samtale med trener) på rett antall lag til seriespill til NFF Nordland innen 15. februar.

5-9 årsklassene: Der hele årskull trener sammen, settes det sammen jevnbyrdige lag, og lagene meldes på samme nivå.

10-11 årsklassene: Det er nivådifferensiert seriespill i disse årsklassene. Trenerne vurderer hvilket nivå spillerne og lagene meldes opp på (prinsippet om lik spilletid gjelder, og topping og selektering skal ikke gjøres i disse årsklassene)

12 årsklassen: Ved påmelding av flere lag kan klubben melde på lag etter kretsens nivåinndeling.

Turneringer: Innstranda IL følger [bestemmelsene om barneidrett](#) når det gjelder påmelding til turneringer.

5-12 årsklassene: Der hele årskull trener sammen, settes det sammen jevnbyrdige lag, og lagene meldes på samme nivå. Sosiale forhold slik som kameratskap/vennskap og jevnbyrdige lag innad i årsklassen hensyntas i stor grad i turneringsspill.

13-19 årsklassene:

Roller:

- Minst to trenere
- Lagleder (kan være foreldrekontakt eller trener)
- Foreldrekontakt
- Kampvert

Lagspåmelding:

Sportslig leder melder (etter samtale med trener) på rett antall lag til seriespill til NFF Nordland innen 15. januar.

Ved påmelding av flere lag kan klubben melde på lag etter kretsens nivåinndeling.

Sportsplan for Innstranda IL Fotball



Retningslinjer for barne- og ungdomsfotballen

Retningslinjer for trener/ledere:

Som trener og leder i barne- og ungdomsfotballen er man en av de synligste og viktigste ambassadørene for Innstranda IL. Alle som innehar denne rollen i Innstranda IL har et særskilt ansvar for å fremme Fair Play i fotballen.

- Alle spillere er like mye verdt.
- Vær positiv og oppmuntre i medgang og motgang.
- Vis respekt for klubbens retningslinjer.
- Tilrettelegg for et trygt miljø med høy trivselsfaktor.
- Hils alltid på motstanderens trener før kampen og takk alltid for kampen etterpå.
- Vis respekt for andre; ikke bann eller vær aggressiv på sidelinja.
- Se på dommeren som en veileder og gjør kampen god!
- Respekter avgjørelsene og bidra til at dommeren får gjøre jobben sin.
- Hils alltid på dommeren før kampen og takk alltid for kampen etterpå.
- Vær et forbilde for barna med tanke på adferd overfor dommeren.

Fair Play retningslinjer for spillere:

- Ta godt vare på dine medspillere og inkluder nye lagkamerater.
- Unngå stygt spill og filming.
- Skape trygghet og god lagånd på banen.
- Å trene og spille kamper med godt humør.
- Å behandle motspillere med respekt
- Å hjelpe skadet spiller uansett lag
- Å takke motspillere etter kampen.
- Å ikke kjefta på andre medspillere, motspillere eller dommeren.

Retningslinjer for foreldre:

- Støtt opp om klubbens arbeid! Gjennom foreldremøter forankres fotballens og klubbens verdisyn.
- Møt fram til kamper og treninger! Du er viktig både for spillerne og miljøet.
- Gi oppmuntring til alle spillerne i med- og motgang! Dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien lenge.
- Vi har alle ansvar for kampmiljøet. Gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair Play!
- Respekter trenerens kampledelse. Konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.
- Respekter dommerens avgjørelser, selv om du av og til er uenig.
- Det er ditt barn som spiller fotball. Opptre positivt og støttende! Da er du en god medspiller

Sportsplan for Innstranda IL Fotball



Trenerforum

Innstranda IL Fotball skal avholde trenerforum minst tre ganger i året. Trenerfora kan organiseres samlet eller i mindre grupper avhengig av hva Sportslig leder ser som hensiktsmessig.

Trenerfora avholdes etter følgende årshjul:

Trenerforum 1: Februar/mars

- Klubbens sportsplan
- Faglig innhold
- Nye trenere
- Kartlegging av behov og oppfølging av trenere

Trenerforum 2: Juni

- Evaluering vårsesong
- Faglig innhold
- Plan for sommeraktivitet (innad- og på tvers av årskull)
- Gjennomgang og påmelding høstkurs NFF Grasrotkurs (etter sesong).

Trenerforum 3: November/desember

- Evaluering sesong opp mot klubbens sportsplan
- Planlegging ny sesong
- Trenere ut/trenere inn
- Plan for 'vintersesong' (futsal, treninger mm)

Differensiering

Med differensiering mener vi å legge til rette i forhold til spillerens ønsker, motivasjon og ferdighetsmessige ståsted.

Mengde

Ut fra spillerens ønsker og motivasjon skal Innstranda IL gi tilbud om det antall treninger den enkelte ønsker innenfor de rammer klubben rår over.

Utfordringer og veiledning

Trenere i Innstranda IL bør gi utfordringer og veiledning til den enkelte ut fra spillerens ferdighetsmessige ståsted og utviklingsnivå.

Treneren bør tenke differensiering både når det gjelder planlegging, organisering, øvelsesutvalg og læringsmomenter. Målet er å oppnå trygghet, trivsel, mestring og god ferdighetsutvikling hos alle – både de som er kommet langt og de som ikke er kommet så langt i utviklingen.

Se Tabell 1 (side 23) for Innstranda IIs retningslinjer for differensiering.

Jevnbyrdighet

I 3er- og 5er-fotball der Innstranda IL har flere lag i en årsklasse, skal de deles inn etter prinsippet om like gode lag på årsklassen.

Trenerne våre skal søke samarbeid med motstanderes trenere for å tilstrebe jevnbyrdige kamper og gode opplevelser for alle spillere.

Jevnbyrdighet vil si at man får noenlunde jevn motstand i både kamp og trening. Jevnbyrdig motstand i kamp og trening kan fremme trivsel, mestring og ferdighetsutvikling på en god måte.

Hospitering

Innstranda IL og trenere på våre lag skal ha fokus på å gi alle spillere riktig utfordring, og da er hospitering et av våre viktige virkemiddel.

Hospiteringsbegrepet i fotballen betyr at én eller flere spiller trener eller

Sportsplan for Innstranda IL Fotball



spiller kamper med en annen gruppe enn gruppen spillerne til vanlig spiller og/eller trener med. Dette kan skje i korte og lengre perioder.

All hospitering skal godkjennes og koordineres av sportslig leder/ledelse.

Sportslig leder har det overordnede ansvaret og skal gi sin tilslutning til regelmessig hospitering i barne- og ungdomsfotballen. Dersom det er aktuelt for én eller flere spillere å hospitere skal:

- spillerens trener ta kontakt med Sportslig leder/Trenerveileder med ønske om at en spiller bør få hospitere opp/ned.
- Sportslig leder ta kontakt med trener med ønske om at en spiller bør få hospitere opp/ned.

Det er viktig at hospiterende spillere tas godt imot, presenteres for spillerne på laget og ivaretas på en god måte.

Trenere i Innstranda IL skal samarbeide tett for å sikre en best mulig gjennomføring av gode hospiteringsordninger i klubben, og med dette sørge for at den enkelte spiller får god utvikling ut fra egne behov, motivasjon og utviklingsnivå.

Se Tabell 2 (side 23) for Innstranda ILs retningslinjer for hospitering.

Belastning på spillere

Spillere som hospiterer er særlig utsatt for økt belastning, pga flere treninger og flere kamper. I tillegg kommer trening på skole, akademier, fotballfritidsordninger osv.. Spillerens trener og sportslig ledelse har ansvar for at spillere ikke har for høy belastning i treningshverdagen. Dette er særlig viktig for spillere som hospiterer og/eller deltar på ulike ekstratiltak.

Skadeforebygging

Skadeforebyggende øvelser/tiltak bør integreres i treningsøktene. Dette kan være øvelser både med og uten ball, med fokus på balanse, styrke, bevegelighet og koordinasjon.

Treningene bør varieres med hensyn til intensitet og innhold, og også tilpasses med tanke på kampforberedelse. Spillere som pga skade ikke kan delta fullt på trening kan trene alternativt ved siden av. Bruk gjerne Skadefri-appen som hjelpemiddel.

Overganger

Innstranda har forpliktet seg til å følge retningslinjene i *Bodø-modellen*, som er en gentlemens-avtale mellom de fleste klubbene i Bodø. Et grunnleggende prinsipp i avtalen er at alt av overganger skal styres på ledernivå mellom klubbene. Dette skal altså IKKE styres av trenere eller foreldre.

I barnefotball (6-12 år) tillates overganger kun av særskilte grunner (sosialt, flytting osv.). I ungdomsfotballen er det noe mer åpent, men grunnleggende prinsipp er at dialogen styres på ledernivå, og at klubbene forplikter å hensynta hverandre med tanke på å ha bærekraftige lag i hver klubb og å beholde spillerne i sitt lokalmiljø så langt det lar seg gjøre.

Sportsplan for Innstranda IL Fotball



3er-fotball (5-7 årsklassene)

Kompetansekrav:

Trener: minimum [grasrottrener 1](#)

Tips til økter og øvelser: Se [tiim.no](#)

Trening

Generelt

- I utgangspunktet 1 økt pr. uke med fokus på lekbaserte øvelser, sjef over ballen-øvelser og spill
- Mye aktivitet. Unngå køståing
- Spill med varierende antall (anbefalt opp til 3 mot 3)
- Fokus på enkeltspilleren og trivsel

Treningsmomenter forsvar

- Alle er forsvarsspillere
- Vinne ballen
- Blokkere skudd
- Romforståelse -> Minst en spiller forsvarer eget mål

Treningsmomenter angrep

- Alle er angrepsspillere
- Utfordre og drible

- Begynnende pasningsspill
- Romforståelse -> Minst to spillere angriper motstanders mål

Mentale og sosiale ferdigheter

- Lære reglene i fotball
- Trene på å holde fokus
- Respekt for andre spillere, trenere og dommere

Kamp

Generelt

- Spillform er 3vs3
- Kampvarighet er 2x12 minutter
- Ingen anbefalt formasjon, men en god regel er at 1 spiller holder litt igjen når laget angriper
- Lagsammensetning ut fra prinsippet om jevnbyrdighet
- Anbefalt 5 spillere pr. lag i 3-er fotball

Spilletid

- Spillerne spiller i utgangspunktet like mye

Sportsplan for Innstranda IL Fotball



5er-fotball (8-9 årsklassene)

Kompetansekrav:

Trener: anbefalt [grasrottrener 2](#)

Tips til økter og øvelser: Se [tiim.no](#)

Treninger

Generelt

- I utgangspunktet 2 økter pr. uke med fokus på lekbaserte øvelser, sjef over ballen-øvelser, 1 mot 1, pasningsspill og scoringstrening
- Mye aktivitet. Unngå køståing
- Mye spill 1 mot 1, men også med varierende antall opp til 5 mot 5. Spill 3 mot 3 passer godt for denne aldersgruppen
- Fokus på enkeltspilleren og trivsel, men en kan også jobbe med det relasjonelle og strukturelle

Treningsmomenter forsvar

- Alle er forsvarsspillere
- Vinne ballen -> duellstolthet
- Blokkere skudd -> Blokkeringsstolthet
- Lære grunnstilling i press
- Romforståelse -> Dekke sentralt rom

Treningsmomenter angrep

- Alle er angrepsspillere
- Utfordre og dribble
- Pasningsspill -> Bevegelse - pasning - bevegelse
- Bredde og dybde
- Romforståelse -> Bevege seg i sentralt rom

Mentale og sosiale ferdigheter

- Ta ansvar for seg selv
- Trene på å holde fokus
- Villig til å gjøre forskjellige jobber for laget - På banen
- Positiv kommunikasjon - Støtte og hjelpe laget
- Vise respekt og høflighet

Kamp

Generelt

- Spillform er 3vs3
- Kampvarighet er 2x25 minutter
- Anbefalt formasjon er 2-0-2, alternativt 1-2-1
- I utgangspunktet maks 8 spillere pr. lag i 5-er fotball
- Lagsammensetning ut fra prinsippet om jevnbyrdighet

Sportsplan for Innstranda IL Fotball



Spilletid

- Spillerne spiller i utgangspunktet like mye

Sportsplan for Innstranda IL Fotball



7er-fotball (10-11 årsklassene)

Kompetansekrav:

Trener: anbefalt [grasrottrener 2 og 3](#)

Tips til økter og øvelser: Se tiim.no

Treninger

Generelt

- I utgangspunktet 2 økter pr. uke med fokus på sjef over ballen-øvelser, 1 mot 1, pasningsspill og scoringstrening
- Mye aktivitet. Unngå køståing
- Mye spill 1 mot 1, men også med varierende antall opp til 7 mot 7. Smålagsspilling (for eksempel 3 mot 3) passer godt for denne aldersgruppen
- Fokus på individuelle ferdigheter hos enkeltspilleren, og relasjonelle og noe strukturelle ferdigheter i laget

Treningsmomenter forsvar

- Alle er forsvarsspillere
- Vinne ballen -> duellstolthet
- Grunnstilling -> Hensiktsmessig press
- Kollektivt press og forflytning
- Romforståelse -> Dekke sentralt rom

Treningsmomenter angrep

- Alle er angrepsspillere
- Utfordre og dribble
- Pasningsspill -> Bevegelse - pasning - bevegelse
- Bredde og dybde
- Romforståelse -> Bevege seg i sentralt rom

Kamp

Generelt

- Spillform er 7vs7
- Kampvarighet er 2x30 minutter
- Eksempelvis kan formasjonen være 2-3-1 eller 3-0-3
- Anbefalt 10 spillere pr. lag i 7-er fotball

Spilletid

- Tilnærmet lik spilletid på alle spillerne

Mentale og sosiale ferdigheter

- Ta ansvar for seg selv og laget
- Være målrettet, utholdende og ha fokus
- Søke tilbakemeldinger og gjøre noe med dem

Sportsplan for Innstranda IL Fotball



- Motivere og lede andre på trening og kamp
- Vise respekt og høflighet

Sportsplan for Innstranda IL Fotball



9er-fotball (12-13 årsklassene)

Kompetansekrav:

Trener: minimum [grasrottrener 3 og 4](#)

Tips til økter og øverlser: Se tiim.no

Treninger

Generelt

- I utgangspunktet 3 økter pr. uke med varierende intensitet og innhold
- Mye aktivitet. Unngå køståing
- Mye smålagsspill, men innimellom også kamplikt (9v9)
- Balanse mellom utfordring og mestring
- Fokus på individuelle ferdigheter hos enkeltspilleren, og relasjonelle og strukturelle ferdigheter i laget

Treningsmomenter forsvar

- Alle er forsvarsspillere
- Romforståelse -> forsvare sentralt rom
- Vinne ball -> duellstolthet
- Kollektivt press og forflytning
- Samhandling -> offside

Treningsmomenter angrep

- Alle er angrepsspillere
- Utfordre og dribble
- Skape overtall (bevegelse - pasning - bevegelse)
- Skape vinkler, dybde og bredde
- Romforståelse -> bevege seg i sentralt rom

Mentale og sosiale ferdigheter

- Ta ansvar for seg selv og laget
- Være målrettet, utholdende og ha fokus
- Søke tilbakemeldinger og gjøre noe med dem
- Motivere lagsspillere og lede andre på trening og kamp
- Vise respekt og høflighet

Kamp

Generelt

- Spillform er 9v9
- Kampvarighet er 2x35 minutter.
- Anbefalt formasjon er 3-4-1, alternativt 3-3-2
- Anbefalt 14 spillere pr. lag i 9-er fotball

Sportsplan for Innstranda IL Fotball



Spilletid

- 12-årsklassen: Tilnærmet lik spilletid på alle spillerne
- 13-årsklassen: Alle gis mulighet til å spille minst én omgang
 - Spilletid kan differensieres på eksempelvis
 - Treningsoppmøte
 - Holdninger
 - Kampmotstander/ferdigheter

Sportsplan for Innstranda IL Fotball



11er-fotball (14-15 årsklassene)

Kompetansekrav:

Trener: minimum [grasrottrener 4](#)

Tips til økter og øvelser: Se [tiim.no](#)

Treninger

Generelt

- Trenere med høy fotballfaglig kompetanse
- 3-5 økter pr. uke med varierende intensitet og innhold
- Trening på kamplike situasjoner
- Balanse mellom utfordring og mestring
- Kan trene hurtighet og styrke
- Fortsatt fokus på individuelle ferdigheter, økt fokus på relasjonelle og strukturelle ferdigheter i laget

Treningsmomenter forsvar

- Romforståelse -> forsvare sentralt rom
- Vinne ball -> duellstolthet
- Kollektivt press og forflytning
- Avstander innad og mellom lagdeler, både bredde og dybde. Samhandling -> offside

Treningsmomenter angrep

- Utfordre og dribble
- Skape overtall (bevegelse - pasning - bevegelse)
- Skape vinkler, dybde og bredde
- Romforståelse -> bevege seg i sentralt rom

Kamp

Generelt

- Spillform er 11v11
- Kampvarighet 14 år er 2x35 min, mens 15/16 år er 2x40 min
- Anbefalt 16-17 spillere pr. lag i 11-er fotball
- Deltakelse i kretsens NM-kvalik G/J16

Spilletid

- Alle gis mulighet til å være på banen minst $\frac{1}{3}$ av kampvarighet
- Spilletid kan differensieres på følgende kriterier
 - Treningsoppmøte
 - Iver/motivasjon
 - Holdninger
 - Kampmotstander/ferdigheter

Sportsplan for Innstranda IL Fotball



Mentale og sosiale ferdigheter

- Ta ansvar for seg selv, laget og Innstranda
- Søke tilbakemeldinger og gjøre noe med dem
- Vær målrettet, utholdende og ha fokus
- Vær engasjert - tør å skille deg ut på en positiv måte
- Vise respekt og høflighet

Sportsplan for Innstranda IL Fotball



11er-fotball (17-19 årsklassene)

*17-årsklassen er slått sammen av 16- og 17-årsklassen.

Kompetansekrav:

Trener: minimum [grasrottrener 4](#)

Tips til økter og øvelser: Se [tiim.no](#)

Treninger

Generelt

- Trenere med høy fotballfaglig kompetanse
- 3-5 økter pr. uke med varierende intensitet og innhold
- Trening på kamplike situasjoner
- Bør trene hurtighet og styrke
- Økt fokus på relasjonelle ferdigheter

Treningsmomenter forsvar

- Romforståelse -> forsvare sentralt rom
- Vinne ball -> duellstolthet
- Kollektivt press og forflytning
- Avstander innad og mellom lagdeler, både bredde og dybde. Samhandling -> offside

Treningsmomenter angrep

- Skape overtall (bevegelse - pasning - bevegelse)
- Skape vinkler, dybde og bredde
- Romforståelse -> bevege seg i sentralt rom

Kamp

Generelt

- Spillform er 11v11
- Kampvarighet 16 år er 2x40 min
- NFF anbefaler 15-16 spillere pr. lag i 11-er fotball

Spilletid

- Alle gis mulighet til å være på banen minst $\frac{1}{3}$ av kampvarighet
- Spilletid kan differensieres på følgende kriterier
 - Treningsoppmøte
 - Iver/motivasjon
 - Holdninger
 - Kampmotstander/ferdigheter

Sportsplan for Innstranda IL Fotball



Mentale og sosiale ferdigheter

- Ta ansvar for seg selv, laget og Innstranda
- Vær engasjert - tør å skille deg ut på en positiv måte
- Søke tilbakemeldinger og gjøre noe med dem
- Vær målrettet, utholdende og ha fokus
- Vise respekt og høflighet

Sportsplan for Innstranda IL Fotball



Seniorfotball

Mål: Innstranda IL A-lag på herresiden og damesiden skal primært gi et godt sportslig tilbud til lokalproduserte spillere fra Innstranda IL og andre klubber i nærmiljøet.

Målsetning for lagene er å videreutvikle spillerne fra begge kjønn slik at man opplever god mestring og utvikling, både som enkeltindivid og lag.

For andrelagene vil målsetningen være den samme, men spillergrunnlaget vil i hovedsak bestå av yngre lokale spillere. Dette forsterker målsetningen om mestring og utvikling for disse lagene. Andrelagene kan fungere som et breddetilbud til seniorspillere i klubben.

Det er ikke satt et konkret resultatmål for lagene, men lagene bør til enhver tid minimum konkurrere på høyeste lokale nivå (4. divisjon herrer og 3. divisjon kvinner). Eventuelt spill på høyere nivå enn dette, avklares med Innstrandass fotballstyre når dette er aktuelt.

Organisering

Roller:

- Minst to trenere pr lag
- Lagleder
- Kampvert

Kamp

Spillform:

NFF Nordland arrangerer kamper der øverste [spillform er 11v11](#).

- Herrelaget spiller i 4 divisjon og i 5 divisjon.

- Damelaget spiller i 3. divisjon

Laginndeling:

Antall spillere per lag: Erfaring tilsier at spillegruppe senior bør bestå av 20 + spillere.

Klubben følger kretsens retningslinjer for påmelding av lag.

Lagspåmelding:

Sportslig leder melder på lag til seriespill til NFF Nordland innen de aktuelle frister for seniorlag.

Spilletid:

Retningslinjer for spilletid avgjøres av trenerteamene rundt seniorlagene.

Turnering:

Damegruppa og herregruppa i Innstranda IL avgjør hvilke turneringer seniorlagene evt. skal delta på ut fra økonomiske og sportslige hensyn. Begge A-lagene deltar årlig i NM gjennom lokale kvalifiseringsrunder.

Trening

Antall treninger per uke: 3-4 økter der en kan være egentrening

Sportsplan for Innstranda IL Fotball



Differensiering

I seniorfotballen skal trenere bruke differensieringsmuligheten både med tanke på mengde, utfordringer og veiledning. Se mer utfyllende om differensiering på side 7 i denne sportsplanen.

Hospitering

Det kan forekomme hospitering fra seniorgruppene inn i andre klubber, og det tas jevnlig imot hospitanter fra eget rekrutt-/juniorlag.

Ekstratilbud

- Basistrening

Spilleroverganger

Overganger blir til ved dialog mellom de involvert klubbene, og da skjer dette på ledernivå. Sportslig ledelse i fotballgruppa og lagleder har dette ansvaret i Innstranda IL.

Sportsplan for Innstranda IL Fotball



Dommerutvikling

Innstranda IL har som mål å være blant NFF Nordlands største dommergrupper. Dette både på kvalitet og kvantitet. Det skal settes fokus på å rekruttere både jenter og gutter til dommerrollen i klubben.

Innstranda IL skal rekruttere nye dommere årlig fra 14-års kullet i klubben, samt ha stort fokus på å beholde de dommere som har gjennomført dommerkurs tidligere.

Dommeransvarlig i klubben sitter med hovedansvaret, men trenere og lagledere skal oppmuntre og gi anledning til sine spillere å ta dommerkurset

Innstranda IL har fokus på å rekruttere, videreutvikle, følge opp og beholde sine dommere.

Alle i Innstranda IL skal vise respekt for alle dommere før under og etter kamp!

Rekruttering:

Innstranda IL ønsker å rekruttere personer som ønsker nye eller flere utfordringer innen fotballfamilien. De som rekrutteres må være minimum 14 år i løpet av det året han/hun starter å dømme.

Jenter og gutter skal gis samme mulighet.

Klubben skal ha en aktiv rekruttering av nye dommere årlig, i tiden før NFF arrangerer kurs, og skal ivareta alle så lenge de ønsker å være aktiv.

Oppfølging:

Unge dommere skal følges opp av mer erfarne dommere i startfasen av sin karriere, Dette utover det som NFF klarer å følge opp.

Dommere med ambisjoner og talent, skal gis særlig oppmerksomhet, og mulighet til å nå nye mål og nivåer som dommer.

Det er en målsetning at Innstranda IL til enhver tid har dommere som dømmer på høyeste nivå i krets, samt jobbe for at klubben får dommere på nasjonalt nivå.

Kretsdommere skal utgjøre mengden av dommere i klubben, og skal ivaretas på en god måte.

Kurs og møteplasser:

Rekrutteringsdommerkurs arrangeres i regi av NFF Nordland. Innstranda IL betaler kursavgift for de som er i målgruppen, og ønsker å «utdanne» seg som dommer.

NFF arrangerer også årlige dommersamlinger for kretsdommere, her prioriteres antall etter nivå, da klubben betaler egenandel til NFF.

Dommere i «NFFs satsningsgrupper» prioriteres hvis det er mange som ønsker denne samlingen.

Klubben skal før seriestart og midtveis i sesong arrangere «dommerkveld» for klubbens dommer, der retningslinjer og ønskede temaer tas opp.

NFF Nordland arrangerer lokale oppdateringssamlinger før sesongstart.

Dommeransvarlig i Innstranda IL skal delta på NFF Nordlands årlige dommersamling, samt de møteplasser dommeransvarlig ser det hensiktsmessig, og nødvendig å delta i, for å kunne utøve sin rolle i klubben.

Sportsplan for Innstranda IL Fotball



Utstyr og trening:

Utstyr:

Alle som gjennomfører rekrutteringsdommerkurs får en drakt, shorts og strømper, samt kort og fløyte. Disse er til odel og eie hvis personen dømmer minimum 2 sesonger.

Dommere- Assistentdommere i 3. div og opp, gis dommerdrakter i de farger det kreves, og skal benytte de reklamene som NFF krever.

Øvrige dommere i klubb, kan få utstyr etter søknad hvert andre år (sko, drakter etc)

Trening:

Dommere i klubb kan benytte de til enhver tid gjeldende avtaler klubben har med treningssenter.

NFF Nordland har gjennom fysisk trener opplegg gjennom sesongen. Alle kan delta på disse treningene, men må melde seg gjennom SPOND.

Ansvar og oppfølging:

Dommeransvarlig i klubben er gitt fullmakt til å ivareta dommerutviklingsarbeidet i klubben innenfor de økonomiske rammer som er gitt av styret. Sportslig utvalg skal som IIL fotball sitt sportslige organ, også ivareta, og se dommerrollen i sitt ansvar med å utvikle det sportslige i fotballmiljøet. Herunder oppfordre lag til å rekruttere dommere, samt å beholde og utvikle de dommere som er i klubben.

Sportsplan for Innstranda IL Fotball



Tabeller

Eksempler på Differensiering og tilrettelegging i økta	6-7 år	8-9 år	10-11 år	12 år	13 år	Fra 14 år
Ulik påvirkning gjennom forskjellige øvelser, læringsmomenter og krav til utførelse	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Vurder betingelser (touch, banestørrelse/form, antall spillere osv.) for utfordringer og mestring for alle	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Inndeling i grupper etter ferdighetsnivå i deler av økta	Nei	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Treningsgrupper delt inn etter nivå, eller treningsiver i hele økta	Nei	Nei	Nei	Dersom forankret i sportsplan	Dersom forankret i sportsplan	Dersom forankret i sportsplan

Tabell 1: Retningslinjer differensiering (Hentet fra <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/retningslinjer-for-barne--og-ungdomsfotball/>)

Eksempler på hospitering	6-7 år	8-9	10-11	12	13 år	Fra 14 år
Hospitering på tvers av kjønn	Nei	* Ja	* Ja	Ja	Ja	Ja
Hospitering opp en aldersklasse	Nei	Nei	Ikke anbefalt	Ja	Ja	Ja
Hospitering i kamp	Nei	Nei	Ikke anbefalt	Ja	Ja	Ja
Hospitering på tvers av klubber	Nei	Nei	** Mulighet for	Ja	Ja	Ja

Tabell 2: Retningslinjer for hospitering (Hentet fra <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/retningslinjer-for-barne--og-ungdomsfotball/>)

I særskilte tilfeller kan hospitering i de yngre årsklassene likevel være aktuelt. Dette skal være klubbstyrt og avtales i samråd med sportslig ledelse i klubben.