



Sportsplan for Innstranda IL Fotball



Oppdatert 12.03.2021

Sportsplan for Innstranda IL Fotball



Innhold

Overordnet for klubben	3
Årsklasse for årsklasse.....	8
6-7 årsklassene	8
8-9 årsklassene	9
10-11 årsklassene.....	10
12-årsklassen	12
«Overgangen fra barne- til ungdomsfotballen».....	14
13-årsklassen	15
14-15 årsklassene	17
16-årsklassen	19
17-19 åringene	21
Seniorfotball	23
Veteranfotball	Feil! Bokmerke er ikke definert.
Dommerutvikling.....	24

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:

Fotballstyret: Petter Stoltenberg, Trond Valberg, Tom Dahl, Tove Eilertsen, Jacob Andersen og Lars Eirik Nilssen.

Daglig leder: Trond Vegard Seivåg

Sportslig leder: Kjell Nilsen

Sportslig utvalg: Anita Aaker, Børge Berg, Richard Meløysund og Frank Aas.

Trenerveileder barnefotball: Kenneth Ramstad

Trenerveileder ungdoms- og voksenfotball: Kjell Nilsen

Dommeransvarlig: Øystein Havig

Rekrutteringsansvarlig: Kenneth Ramstad

Treningstidsansvarlig: Richard Meløysund

Materialforvalter: Eirik Bergli

Turneringsansvarlig: Jan-Erik Åseng

Fair Play-ansvarlig: Anita Aaker

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

Ansvarlig for sportsplanen

Sportslige ledelse i Innstranda IL Fotball er ansvarlig for sportsplanen, og medlemmene i klubben kan henvende seg til Sportslig leder / Sportslig utvalg dersom det er spørsmål knyttet til innholdet.

Denne sportsplanen vedtas av styret i mars 2021, og blir revidert minst en gang i året.

Roller på lagene

Spiller

Spillerne bør være kjent med

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

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 foreldrene

Sportsplan for Innstranda IL Fotball



[Råd til idrettsforeldre](#) fra Olympiatoppen

Trener

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 trenerne
- hva klubben tilbyr sine trenere (honorar, utstyr, bekledning, kurs...)

Lagleder

Laglederen er lagets administrative leder og har ansvaret for at alt praktisk fungerer rundt laget. Laglederen skal overlate alt det sportslige til treneren/trenerne som har ansvar for organisering av treninger, lagoppsett til kamper/cuper, gjennomføring av kamper osv.

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 ...)

Aktuelle oppgaver

- Ajourføre og sende inn navnelister på lag
- Gjøre seg kjent med klubbens sportsplan
- Arrangere møter for foreldre og spillere
- Gå igjennom Fair play-regler, foreldrevettregler og sportsplan med alle spillere og foresatte
- Møte på lagledermøter og andre relevante møteplasser
- Gi informasjon til spillere, trenere og foresatte
- Oppdatere lagets hjemmeside
- Ansvar for lagskasse
- Melde på til cuper
- Innkalle til dugnader
- Arrangere hjemmekamper og fyller ut kamprapport
- Administrere reiser til/fra kamper eller cuper
- Sikre at alle spillere er registrert i FIKS (ungdomsfotball og eldre)

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 røyk, 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 motstandere med respekt
- Å hjelpe skadet spiller uansett lag
- Å takke motstander etter kampen.
- Å ikke kjeft 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 kamp miljøet. Gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair Play!
- Respekter trenerens kampløse. 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 etter følgende årshjul:

Trenerforum 1: Februar/mars

- Klubben sportsplan
- Faglig innhold
- Nye trener
- Kartlegging av behov og oppfølging av trenere

Trenerforum 2: Juni

- Evaluering vårsesong
- Faglig innhold
- Gjennomgang og påmelding høstkurs

Trenerforum 3: November/desember

- Evaluering sesong
- Planlegging ny sesong
- Trenere ut/trenere inn
- Klubbens sportsplan

Sportsplan for Innstranda IL Fotball



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 skal etter beste evne gi utfordringer og veiledning til den enkelte ut fra spillerens ferdighetsmessige ståsted og utviklingsnivå.

Alle trenger ikke å gjøre det samme på trening. Vi kan organisere øvelser i lagene i ulike vanskelighetsgrader og fordele spillere ut fra hva de har mest behov for og/eller la ulike grupper øve på ulike ferdigheter. I spillsekvenser på treningene bør vi la spillerne spille med og mot de som ikke er kommet så lang, spille med og mot de som er på samme nivå og med og mot de som er kommet lengre.

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

Jevnbyrdighet

I barnefotballen 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. Jevnbyrdighet må aldri bety «topping» av lag. «Topping» av lag er

at noen får spille vesentlig mer enn andre, og dette skal ikke forekomme i barnefotballen.

Jevnbyrdig motstand i kamp og trening vil fremme både 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 en spiller trener eller spiller kamper med en annen gruppe enn den spilleren til vanlig spiller og/eller trener med. Dette kan skje i korte og lengre perioder.

Sportslig utvalg/Sportslig leder har det overordnede ansvaret og skal gi sin tilslutning til hospitering i barne- og ungdomsfotballen.

- Trener for et lag tar kontakt med Sportslig leder/Trenerveileder med ønske om at en spiller bør få hospitere opp/ned.
- Sportslig leder tar kontakt med trener med ønske om at en spiller bør få hospitere opp/ned.

Hospitering initieres av spillerens trener (som kjenner spilleren best) eller i enkelte tilfeller av klubb og deretter sjekke ut om dette er et behov og ønske fra spiller (og forelder). Trener for den aktuelle spiller og Sportslig leder/trenerveileder snakker med trener i treningsgruppa over/under for å avklare muligheter og igangsetting. Denne treneren må finne passende økter for best mulig utbytte, samt sørge for at hospitant tas godt imot, presenteres for spillerne på laget og ivaretas på en god måte.

All hospitering skal godkjennes av sportslig ledelse. 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.

Sportsplan for Innstranda IL Fotball



Årsklasse for årsklasse

6-7 årsklassene

Mål: Spillerne skal oppleve fotballglede og trivsel, der alle blir sett og føler seg verdifull og trygg i gruppa.

Organisering

Roller

- Minst to trenere pr lag
- Lagleder/foreldrekontakt
- Kampvert

Kompetansekrav

Trener: minimum [grasrottrener delkurs 1](#)

Kamp

Laginndeling

Lagene settes sammen i jevnbyrdige lag etter kriteriene kameratskap og mangfold i ferdigheter.

Antall spillere per lag: NFF anbefaler 4-5 spillere per lag i [3erfotball](#), avhengig av spillernes beste og klubbens forutsetninger.

Lagspåmelding

Sportslig leder melder (etter samtaler med trener) på rett antall lag til seriespill/seriehelger i NFF Nordland innen 15. februar.

Der hele årskull trener sammen, settes det sammen jevnbyrdige lag, og lagene meldes på samme nivå.

Spilletid

Alle spillere skal spille tilnærmet like mye i kamp.

Etterstrebe at alle får spille på de forskjellige plassere på laget.

Turnering

Geografisk område:

Deltakelse i lokale turneringer.

Turneringsdeltakelsen må oppfylle kravene til [idrettens barnerettigheter og bestemmelser](#).

Trening

Øktene er sammensatt av øvelser innenfor aktivitetskategoriene Sjef over ballen, Smålagsspill, Scoringstrening og spiller med og mot.

Inspirasjon til øktplaner og annen nyttig info for aldersgruppa finnes på fotball.no/barn-og-ungdom/barn_6-7

Antall fotballtreninger per uke: 1 økt

Treningsgruppene i disse årsklassene settes sammen ut fra hele årstrinn fra Mørkvedmarka skole og Støver/Mørkvedbukta skole. Jenter og gutter trener (kamp) i egne grupper/lag, men begge kjønn kan trene samtidig (kamp) i en felles gruppe der det er naturlig.

Differensiering

I dette alderssegmentet differensierer vi ikke annet enn i veiledningen vår som trener.

Hospitering

I dette alderssegmentet praktiserer vi ikke hospitering.

Mulige ekstratilbud

- [Tine fotballskole](#) i uke 25
- Allidrett/andre idretter i Innstranda IL

Sportsplan for Innstranda IL Fotball



8-9 årsklassene

Mål: Spillerne skal oppleve fotballglede og trivsel, der alle blir sett og føler seg verdifull og trygg i gruppa. Spillerne skal oppleve god mestring, utvikling og stimulering til egenaktiviteter utenom organisert trening.

Organisering

Roller

- Minst to trenere pr lag
- Lagleder/foreldrekontakt
- Kampvert

Kompetansekrav

Trener: minimum [grasrottrener delkurs 1](#)

Kamp

Spillform

NFF Nordland arranger kamper der [spillform er 5v5](#).

Laginndeling

Lagene settes sammen i jevnbyrdige lag etter kriteriene kameratskap og mangfold i ferdigheter.

Antall spillere per lag: NFF anbefaler 7 spillere per lag i 5erfotball.

Lagspåmelding

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

Der hele årskull trener sammen, settes det sammen jevnbyrdige lag, og lagene meldes på samme nivå.

Spilletid i kamp

Alle spillere skal spille tilnærmet like mye i kamp.

Etterstrebe at alle får spille på de forskjellige plassere på laget.

Turnering

Geografisk område:

Turneringer innenfor fylkesgrensene.

Turneringsdeltakelsen må oppfylle kravene til [idrettens barnerettigheter og bestemmelser](#).

Trening

Øktene er sammensatt av øvelser innenfor aktivitetskategoriene Sjef over ballen, Smålagsspill, Scoringstrening og spiller med og mot.

Inspirasjon til øktplaner og annen nyttig info for aldersgruppa finnes på

fotball.no/barn-og-ungdom/barn_8-9

Antall treninger per uke: 2 økter

Differensiering

I dette alderssegmentet vil trenere kunne differensiere både med tanke på mengde, utfordringer og veiledning. Se mer utfyllende informasjon om differensiering på side 7 i denne sportsplanen.

Hospitering

I dette alderssegmentet praktiserer vi i utgangspunktet ikke hospitering, men det kan forekomme i helt spesielle tilfeller. Se mer utfyllende informasjon om hospitering på side 7 i denne sportsplanen.

All evt hospitering skal godkjennes av klubbens sportslige ledelse.

Mulige ekstratilbud

- [Tine fotballskole](#) i uke 25
- [Telenor Extra](#)
- Allidrett/andre idretter i Innstranda IL

Sportsplan for Innstranda IL Fotball



10-11 årsklassene

Mål: Spillerne skal oppleve fotballglede og trivsel, der alle blir sett og føler seg verdifull og trygg i gruppa.

Spillerne skal oppleve god mestring, utvikling og stimulering til egenaktiviteter utenom organisert trening.

Organisering

Roller

- Minst to trenere pr lag
- Lagleder/foreldrekontakt
- Kampvert

Kompetansekrav

Trener: minimum [grasrottrener delkurs 1](#)

Kamp

Spillform

NFF Nordland arrangerer kamper der øverste [spillform er 7v7](#).

Laginndeling

Lagene settes sammen etter kriteriene kameratskap og mangfold i ferdigheter. Ved flere lag settes disse sammen som jevnbyrdige lag, det vil si tilnærmet like gode lag.

Antall spillere per lag: NFF anbefaler 9 spillere per lag i 7erfotball.

Lagspåmelding

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

NFF anbefaler at lagene meldes på samme nivå, men her kan det gjøres

spesielle tilnærminger ut fra behov. Se mer utfyllende informasjon om hospitering på side 7 i denne sportsplanen.

Spilletid

Alle spillere skal spille tilnærmet like mye i kamp.

Etterstrebe at alle får spille på de forskjellige plassere på laget.

Turnering

1. Geografisk område:

Turneringer innenfor fylkesgrensene.

Turneringer i Nord-Norge og Nord-Sverige fra 11 år.

2. Spilletid

Tilnærmet lik spilletid sett under ett. Tilstrebe minst 1 omgang spilletid på hver kamp for alle spillere.

Turneringsdeltakelsen må oppfylle kravene til [idrettens barnerettigheter og bestemmelser](#).

Trening

Øktene er sammensatt av øvelser innenfor aktivitetskategoriene Sjef over ballen, Smålagsspill, Scoringstrening og spiller med og mot.

Inspirasjon til øktplaner og annen nyttig info for aldersgruppa finnes på fotball.no/barn-og-ungdom/barn_10-11

Antall treninger per uke: 2-3 økter

Differensiering

I dette alderssegmentet vil trenere kunne differensiere både med tanke på mengde, utfordringer og veiledning. Se mer utfyllende informasjon om differensiering på side 7 i denne sportsplanen.

Hospitering

I dette alderssegmentet starter vi opp med «begynnende» hospitering, der det oppstår evt. behov og ønsker om dette. I slike tilfeller avklares

Sportsplan for Innstranda IL Fotball



fremgangsmåte med sportslig ledelse, med stor involvering av utøver, involverte trenere og foreldre. Se mer utfyllende informasjon om hospitering på side 7 i denne sportsplanen.

All hospitering skal godkjennes av klubbens sportslige ledelse.

Mulige ekstratilbud

- [Tine fotballskole](#) i uke 25
- [Telenor Extra](#)
- Bylagsgruppa
- Spesialtilbud i fotballgruppa (keeper/utespillere)
- Andre idretter i Innstranda IL

Sportsplan for Innstranda IL Fotball



12-årsklassen

Mål: Spillerne skal oppleve fotballglede og trivsel, der alle blir sett og føler seg verdifull og trygg i gruppa.

Spillerne skal oppleve god mestring, utvikling og stimulering til egenaktiviteter utenom organisert trening.

Organisering

Roller

- Minst to trenere pr lag
- Lagleder/foreldrekontakt
- Kampvert

Kompetansekrav

Trener: minimum [grasrottrener delkurs 1](#)

Kamp

Spillform

NFF Nordland arrangerer kamper der øverste [spillform er 9v9](#).

Laginndeling

Antall spillere per lag: NFF anbefaler 12-14 spillere per lag i 9erfotball. Klubben følger kretsens retningslinjer for påmelding av lag.

Lagspåmelding

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

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

Spilletid

Alle spillere skal spille tilnærmet like mye i kamp.

Etterstrebe at alle får spille på de forskjellige plassere på laget.

Turnering

1. Geografisk område:

Turneringer i Nord-Norge og Nord-Sverige.

2. Spilletid

Tilnærmet lik spilletid sett under ett. Tilstrebe minst 1 omgang spilletid på hver kamp for alle spillere.

Turneringsdeltakelsen må oppfylle kravene til [idrettens barnerettigheter og bestemmelser](#).

Trening

Øktene fokuserer på individuelle, relasjonelle og strukturelle ferdigheter.

Inspirasjon til øktplaner og annen nyttig info for aldersgruppa finnes på [fotball.no/barn-og-ungdom/barn_12](#)

Antall treninger per uke: 2-3 økter

Differensiering

I dette alderssegmentet vil trenere kunne differensiere både med tanke på mengde, utfordringer og veiledning. Se mer utfyllende informasjon om differensiering på side 7 i denne sportsplanen.

Hospitering

I dette alderssegmentet benytter vi hospitering som virkemiddel der noen spillere trenger og ønsker ekstra utfordringer gjennom treninger og kamp på et nivå opp. I slike tilfeller avklares fremgangsmåte med sportslige ledelse, med stor involvering av utøver, involverte trenere og foreldre. Se mer utfyllende informasjon om hospitering på side 7 i denne sportsplanen.

All hospitering skal godkjennes av klubbens sportslige ledelse.

Sportsplan for Innstranda IL Fotball



Ekstratilbud

- [Tine fotballskole](#) i uke 25
- [Telenor Extra](#)
- Bylagsgruppa
- Spesialtilbud i fotballgruppa (keeper/utespillere)
- Andre idretter i Innstranda IL

Sportsplan for Innstranda IL Fotball



«Overgangen fra barne- til ungdomsfotballen»

Klubben forsøker å gjøre overgangen fra barnefotballen til ungdomsfotballen så naturlig som mulig.

Trenere, spillere og foreldre skal få god informasjon og gjennomgang av de endringer som gradvis skjer fra barne- til ungdomsfotballen og videre opp mot voksenfotball.

Treningsgruppene blir fremdeles inndelt etter alder, der hospitering og differensiering blir brukt som virkemidler for å gi best mulig utvikling for alle.

I ungdomsfotballen kan det deles inn i kamplag etter nivå i seriespill (viderekommende/nivå 1 og nybegynner/nivå 2). Dette skal være en dynamisk ordning der spillere kan gå mellom lagene ut fra hva som er best for den enkeltes utvikling.

Landslagsskolen

NFFs Landslagsskole er broen mellom klubbene våre og de aldersbestemte landslagene. Det starter som regel med treninger for noen få selekterte spillere høsten det året barna fyller 12 år. Les mer om [Landslagsskolen her](#).

Landslagsskolen består av sonelag, kretslag, talentleire og aldersbestemte landslag. Landslagsskolen er norsk fotball sin spillerutviklingsmodell hvor alle landets kretser har felles føringer for hvordan sone- og kretslag skal driftes.

All nominasjon inn til Landslagsskolen skjer gjennom Sportslig ledelse i Innstranda IL, i nært samarbeid med trenere for aktuelle spillere. Sportslig ledelse i Innstranda IL har dialog med ansvarlig spillerutvikler i krets om de til enhver tid aktuelle spillere`s evt. vei videre i Landslagsskolen.

Sportsplan for Innstranda IL Fotball



13-årsklassen

Mål:

Spillerne skal oppleve fotballglede og trivsel, der alle blir sett og føler seg verdifull og trygg i gruppa. Spillerne skal oppleve god mestring, utvikling og stimulering til egenaktiviteter utenom organisert trening.

Organisering

Roller

- Minst to trenere pr lag
- Lagleder/foreldrekontakt
- Kampvert

Kompetansekrav

Trener: minimum [grasrottrener delkurs 1 og 3](#)

Kamp

Spillform

NFF Nordland arrangerer kamper der øverste [spillform er 9v9](#).

Laginndeling

Antall spillere per lag: NFF anbefaler 12-14 spillere per lag i 9erfotball. Klubben følger kretsens retningslinjer for påmelding av lag.

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.

Spilletid

Minst 1 omgang spilletid på kamp for alle spillere.

Det kan differensieres på spilletid ut fra følgende faktorer:

- Treningsoppmøte. NB: annen trening (eks håndball) teller som trening.
- Iver/motivasjon
- Holdninger
- Kampmotstander / ferdigheter

Turnering

1. Geografisk område:

Turneringer i Norge og Nord-Sverige.

2. Spilletid

Tilstrebe minst 1 omgang spilletid på hver kamp for alle spillere.

Det kan differensieres på spilletid ut fra følgende faktorer:

- Treningsoppmøte. NB: annen trening (eks håndball) teller som trening.
- Iver/motivasjon
- Holdninger
- Kampmotstander / ferdigheter

Trening

Øktene fokuserer på individuelle, relasjonelle og strukturelle ferdigheter.

Inspirasjon til øktplaner og annen nyttig info for aldersgruppa finnes på

fotball.no/barn-og-ungdom/ungdom_13-17 og

fotball.no/barn-og-ungdom/landslagsskolen

Antall treninger per uke: 3-4 økter

Differensiering

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

Sportsplan for Innstranda IL Fotball



Hospitering

I denne aldersgruppen benytter vi hospitering som virkemiddel der noen spillere trenger og ønsker ekstra utfordringer gjennom treninger og kamp på et nivå opp. I slike tilfeller avklares fremgangsmåte med sportslige ledelse, med stor involvering av utøver, involverte trenere og foreldre. Se mer utfyllende informasjon om hospitering på side 7 i denne sportsplanen.

All hospitering skal godkjennes av klubbens sportslige ledelse.

Ekstratilbud

- Hospitering til Glimtakademiet
- Sone- og evt kretssamlinger
- Spesialtilbud i fotballgruppa (keeper/utespillere)
- Basistrening
- Andre idretter i Innstranda IL

Spilleroverganger

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

Sportsplan for Innstranda IL Fotball



14-15 årsklassene

Mål:

Spillerne skal oppleve fotballglede og trivsel, der alle blir sett og føler seg verdifull og trygg i gruppa.

Spillerne skal oppleve god mestring og utvikling, både som enkeltindivid og lag.

Organisering

Roller

- Minst to trenere pr lag
- Lagleder/foreldrekontakt
- Kampvert

Kompetansekrav:

Trener: minimum [grasrottrener delkurs 1 og delkurs 3](#)

Kamp

Spillform

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

Laginndeling

Antall spillere per lag: NFF anbefaler 14-18 spillere per lag i 11erfotball. Klubben følger kretsens retningslinjer for påmelding av lag.

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.

Spilletid

Minst 1 omgang spilletid på kamp for alle spillere.

Det kan differensieres på spilletid ut fra følgende faktorer:

- Treningsoppmøte. NB: annen trening (eks håndball) teller som trening.
- Iver/motivasjon
- Holdninger
- Kampmotstander / ferdigheter

Turnering

1. Geografisk område:

Turneringer i Norge / Norden.

2. Spilletid

Tilstrebe minst 1 omgang spilletid på hver kamp for alle spillere.

Det kan differensieres på spilletid ut fra følgende faktorer:

- Treningsoppmøte. NB: annen trening (eks håndball) teller som trening.
- Iver/motivasjon
- Holdninger
- Kampmotstander / ferdigheter

Trening

Øktene fokuserer på individuelle, relasjonelle og strukturelle ferdigheter.

Inspirasjon til øktplaner og annen nyttig info for aldersgruppa finnes på

fotball.no/barn-og-ungdom/ungdom_13-17 og

fotball.no/barn-og-ungdom/landslagsskolen

Antall treninger per uke: 3-4 økter

Differensiering

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

Sportsplan for Innstranda IL Fotball



Hospitering

I denne aldersgruppen benytter vi hospitering som virkemiddel der noen spillere trenger og ønsker ekstra utfordringer gjennom treninger og kamp på et nivå opp. I slike tilfeller avklares fremgangsmåte med sportslige ledelse, med stor involvering av utøver, involverte trenere og foreldre. Se mer utfyllende informasjon om hospitering på side 7 i denne sportsplanen.

All hospitering skal godkjennes av klubbens sportslige ledelse.

Ekstratilbud

- Hospitering til Glimtakademiet
- Sone-, krets- og evt. regionsamlinger
- Spesialtilbud i fotballgruppa (keeper/utespillere)
- Basistrening
- Andre idretter i Innstranda IL

Spilleroverganger

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

Sportsplan for Innstranda IL Fotball



16-årsklassen

Mål:

Spillerne skal oppleve fotballglede og trivsel, der alle blir sett og føler seg verdifull og trygg i gruppa.

Spillerne skal oppleve god mestring og utvikling, både som enkeltindivid og lag.

Organisering

Roller

- Minst to trenere pr lag
- Lagleder/foreldrekontakt
- Kampvert

Kompetansekrav:

Trener: minimum [grasrottrener delkurs 1 og delkurs 3](#)

Kamp

Spillform

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

Laginndeling

Antall spillere per lag: NFF anbefaler 14-18 spillere per lag i 11erfotball.

Klubben følger kretsens retningslinjer for påmelding av lag.

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.

Spilletid

Minst 1 omgang spilletid på kamp for alle spillere.

Det kan differensieres på spilletid ut fra følgende faktorer:

- Treningsoppmøte. NB: annen trening (eks håndball) teller som trening.
- Iver/motivasjon
- Holdninger
- Kampmotstander / ferdigheter

Turnering

1. Geografisk område:

Turneringer i Norge / Norden.

2. Spilletid

Tilstrebe minst 1 omgang spilletid på hver kamp for alle spillere.

Det kan differensieres på spilletid ut fra følgende faktorer:

- Treningsoppmøte. NB: annen trening (eks håndball) teller som trening.
- Iver/motivasjon
- Holdninger
- Kampmotstander / ferdigheter

Gutter 16 og jenter 16 deltar årlig på kretsens NM-kvalik.

Trening

Øktene fokuserer på individuelle, relasjonelle og strukturelle ferdigheter.

Inspirasjon til øktplaner og annen nyttig info for aldersgruppa finnes på

fotball.no/barn-og-ungdom/ungdom_13-17 og

fotball.no/barn-og-ungdom/landslagsskolen

Antall treninger per uke: 3-4 økter

Differensiering

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

Sportsplan for Innstranda IL Fotball



Hospitering

I denne aldersgruppen benytter vi hospitering som virkemiddel der noen spillere trenger og ønsker ekstra utfordringer gjennom treninger og kamp på et nivå opp. I slike tilfeller avklares fremgangsmåte med sportslige ledelse, med stor involvering av utøver, involverte trenere og foreldre. Se mer utfyllende informasjon om hospitering på side 7 i denne sportsplanen.

All hospitering skal godkjennes av klubbens sportslige ledelse.

Ekstratilbud

- Hospitering til Glimtakademiet
- Krets- og evt. regionsamlinger
- Spesialtilbud i fotballgruppa (keeper/utespillere)
- Basistrening
- Andre idretter i Innstranda IL

Spilleroverganger

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

Sportsplan for Innstranda IL Fotball



17-19 åringene

Mål:

Innstranda IL har som mål å videreutvikle unge spillere fra ungdomsavdeling og junior-/rekruttlag til våre A-lag på herre- og damesiden, og evt. til klubber på enda høyere nivå. Spillerne skal oppleve god mestring og utvikling, både som enkeltindivid og lag.

Organisering

Roller

- Minst to trenere pr lag
- Lagleder
- Kampvert

Kompetansekrav:

Trener: minimum [grasrottrener delkurs 1 og delkurs 3](#)

Kamp

Spillform

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

Laginndeling

Antall spillere per lag: NFF anbefaler 14-18 spillere per lag i 11erfotball. Klubben følger kretsens retningslinjer for påmelding av lag.

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.

Spilletid

Minst 1 omgang spilletid på kamp for alle spillere.

Det kan differensieres på spilletid ut fra følgende faktorer:

- Treningsoppmøte. NB: annen trening (eks håndball) teller som trening.
- Iver/motivasjon
- Holdninger
- Kampmotstander / ferdigheter

Turnering

1. Geografisk område:

Turneringer i Norge / Norden.

2. Spilletid

Tilstrebe minst 1 omgang spilletid på hver kamp for alle spillere.

Det kan differensieres på spilletid ut fra følgende faktorer:

- Treningsoppmøte. NB: annen trening (eks håndball) teller som trening.
- Iver/motivasjon
- Holdninger
- Kampmotstander / ferdigheter

Gutter 19 og jenter 19 deltar årlig på kretsens NM-kvalik. Trener junior/rekrutt og trener A-lag tar i fellesskap ut en best mulig tropp.

Trening

Øktene fokuserer på individuelle, relasjonelle og strukturelle ferdigheter.

Inspirasjon til øktplaner og annen nyttig info for aldersgruppa finnes på

fotball.no/barn-og-ungdom/ungdom_18-19

Antall treninger per uke: 3-4 økter

Differensiering

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

Sportsplan for Innstranda IL Fotball



Hospitering

I denne aldersgruppen benytter vi hospitering som virkemiddel der noen spillere trenger og ønsker ekstra utfordringer gjennom treninger og kamp på et nivå opp. I slike tilfeller avklares fremgangsmåte med sportslige ledelse, med stor involvering av utøver og involverte trenere. Se mer utfyllende informasjon om hospitering på side 7 i denne sportsplanen.

All hospitering skal godkjennes av klubbens sportslige ledelse.

Ekstratilbud

- Hospitering til Glimtakademiet
- Spesialtilbud i fotballgruppa (keeper/utespillere)
- Basistrening
- Andre idretter i Innstranda IL

Spilleroverganger

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

Sportsplan for Innstranda IL Fotball



Seniorfotball

Mål:

Innstranda IL A-lag på herresiden har som mål å være et stabilt 3. divisjonslag basert på lokalproduserte spillere fra Innstranda IL og andre klubber i nærmiljøet.

Innstranda IL A-lag på damesiden har som mål å være i toppen av 2. divisjon og etter hvert klargjøre laget for spill i 1. div, basert på lokalproduserte spillere fra Innstranda IL og andre klubber i nærmiljøet.

Spillerne på begge lag skal oppleve god mestring og utvikling, både som enkeltindivid og lag.

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 2. divisjon

Laginndeling

Antall spillere per lag: NFF anbefaler 14-18 spillere per lag i 11erfotball.

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: 4 økter

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 mengde 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.

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.

Sportsplan for Innstranda IL Fotball



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.