

# Sportsplan for Nordnes IL

## *-Idretts glede i sentrum*

### **1. Formål**

Sportsplanen inneholder retningslinjer for klubbens trenere, lagledere og tillitsvalgte og skal fungere som et verktøy for å kvalitetssikre aktivitet både i trening og kamp. Den skal også bevisstgjøre trenere og lagledere på oppgaven de har tatt på seg og klubbens forventninger til dem.

### **2. Verdier og mål**

Nordnes IL skal ha et bredt tilbud til sine medlemmer og gi den enkelte mulighet til å utvikle seg sportslig og sosialt.

Gjennom et godt sportslig tilbud til alle skal Nordnes IL være en sentral aktør i nærmiljøet og bidra til å skape gode oppvekstvilkår for barn og unge. Nordnes IL skal utvikle gode fotball- og håndballspillere, med gode medmenneskelige egenskaper. Vi anser det som ønskelig at barna driver med idrett gjennom hele oppveksten, med mulighet for rekruttering til seniorlag.

Klubben skal legge til rette for at barn og ungdom skal kunne spille både håndball og fotball lengst mulig. Treningstider og kampaktivitet skal så langt det er mulig koordineres på tvers av idrettene.

Verdigrunnlaget for klubben er bygget på tre pilarer:

1. Idrett for alle
2. Fair play
3. Trygghet + mestring = trivsel

Nordnes IL har som overordnet målsetning å få med flest mulig, så lenge som mulig og samtidig legge til rette for at man kan bli best mulig.

### **3. Forankring og oppfølging av sportsplanen**

#### **3.1 Løpende revisjon**

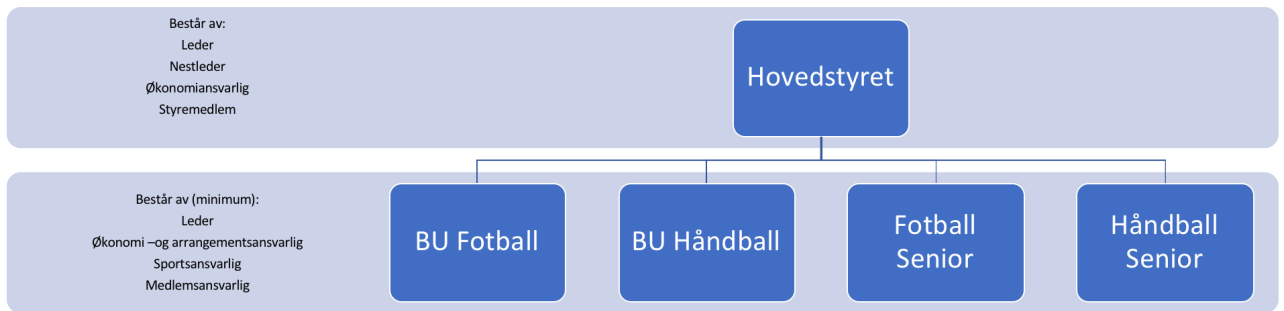
Sportsplanen er et levende dokument som vi ønsker at klubbens trenere, lagledere og øvrige medlemmer har et eierforhold til. Klubbens medlemmer ønskes velkommen til å komme med innspill og forslag til endringer og fornying, til det beste for klubbens utvikling.

Innspill og forslag rettes til barne- og ungdomsstyret (BU) eller seniorstyret, for henholdsvis håndball eller fotball, som tar dette videre med driftsutvalget. Driftsutvalget har ansvar for videreutvikling av sportsplanen innenfor mandatet hovedstyret har gitt.

#### **3.2 Roller og ansvarsfordeling**

##### **3.2.1 Organisasjonen**

Følgende organisering viser fordelingen av ansvar og oppgaver for så vidt gjelder videreutvikling og oppfølging av sportsplanen:



### 3.2.2 Hovedstyret

Hovedstyret skal påse at klubbens retningslinjer, strategi, økonomi og sportsplan blir etterlevd.

Videre har hovedstyret følgende arbeidsoppgaver:

- Videreutvikle sportsplanen i samråd med BU- og seniorstyrene.
- Utarbeide og videreutvikle klubbhåndbok med retningslinjer for klubbens aktiviteter, i samråd med BU- og seniorstyrene.
- Påse at sportsplan og klubbhåndbok etterleves.
- Tilrettelegge for samarbeid mellom særiddrettene og mellom barne-, ungdoms- og seniorgruppene.
- Sikre klubbens inntekter gjennom sponsorarbeid, arrangement og medlemskontingent.

Hovedstyret består av leder, nestleder, sportslig leder og økonomiansvarlig.

### 3.2.3 Barne- og ungdomsstyret (BU fotball og BU håndball)

Nordnes IL har to barne- og ungdomsstyret tilknyttet henholdsvis håndballgruppen (BU håndball) og fotballgruppen (BU fotball). Disse styrene skal ha en sammensetning som sikrer representasjon for både barne – og ungdomslag, inkludert juniorlag, og både jente – og guttelag. Barne – og ungdomsstyret håndterer gjøremål innenfor sin særiddrett. Hvert styre har følgende ansvarsområder:

- Leder
- Sportslig ansvarlig
- Informasjonsansvarlig
- Økonomiansvarlig
- Arrangementsansvarlig
- Dommerkoordinator
- Påmeldings ansvarlig
- Medlemsansvarlig.

Hvert styre skal ha minst 4 medlemmer. Styrets leder kan utvide styret med flere medlemmer.

### 3.2.4 Seniorstyret (senior fotball og senior håndball)

Nordnes IL har to seniorstyret tilknyttet henholdsvis håndballgruppen og fotballgruppen. Styrene har følgende ansvarsområder:

- Leder/sportslig ansvarlig
- Nestleder/informasjonsansvarlig
- Økonomiansvarlig
- Arrangementsansvarlig (og dommerkoordinator)
- Påmeldings- og medlemsansvarlig.

### 3.2.5 Trenerkoordinator(er) – (TK)

Nordnes IL skal ha minst én trenerkoordinator per særiddrett. Trenerkoordinator har følgende oppgaver:

- Se til at sportsplanen blir etterlevd.
- Se til at det er god aktivitet (at alle blir ivaretatt) og at det praktiseres differensiering i alle årsklasser, jf. punkt 7.8.
- Fordele treningstider i samråd med BU- og seniorstyrene, herunder koordinere mellom årsklasser og særiddretter.
- Se til at alle årsklasser har tilstrekkelig med trenere og være behjelpelig med å rekruttere trenere ved behov.
- Se til at det blir gjennomført introduksjonsmøte med potensielle nye trenere hvor en presenterer klubbens sportsplan og forventninger til klubbens trenere.
- Hjelp og følge opp trenere; informere og motivere til deltakelse på trenerkurs.
- Legge til rette for treningsøkter på tvers av årsklasser og lag (herunder: ferdighetsøkter med vektlegging av teknikk, keepertrening, styrketrening m.m.).
- Organisere interne trenersamlinger (sammen med seniortrenere)
- Legge til rette for at en kan få inn unge trenere og assistenter (Nordnesgutter og -jenter som ønsker å bidra).
- Følge opp og hjelpe til med spillerutvikling, herunder i form av hospitering, jf. punkt 7.9.
- Koordinere eventuelle fellesøkter på tvers av særiddrettene (herunder styrke, utholdenhet mm.)

### **3.2.6 Dommerkoordinator(er) – (DK)**

Nordnes IL ønsker å legge til rette for, og motivere til, dommerutvikling. Rollen som dommerkoordinator ligger hos et medlem av henholdsvis Barne – og ungdomsstyret håndball og Barne – og Ungdomsstyret fotball. Dommerkoordinatorene har følgende oppgaver:

- Ha oversikt over klubbens dommere.
- Følge opp klubbens dommere.
- Påse at dommere får nødvendig opplæring og kursing.
- Påse en rettferdig fordeling av oppdrag.
- Utbetale dommergodtgjørelse.

### **3.2.7 Påmeldingsansvarlig(e)**

Nordnes IL skal ha én påmeldingsansvarlig per særiddrett. De påmeldingsansvarlige skal samarbeide tett for å sikre målet om at barn og ungdom i klubben skal kunne spille både håndball og fotball lengst mulig. Rollen som påmeldingsansvarlig ligger hos et medlem av henholdsvis Barne – og ungdomsstyret håndball og Barne – og ungdomsstyret fotball.

Påmeldingsansvarlig skal se til at turneringer og seriespill er klubbstyrt, jf. punkt 5.3 om klubbstyrt påmelding.

Påmeldingsansvarlig har følgende oppgaver:

- Påmelding for de ulike lag i samsvar med sportsplanenes retningslinjer.
- Påse at frister blir overholdt.
- Ha tett dialog med lagledere & trenere.
- Kostnadskontroll (tilknyttet lag).
- Unngå konflikter mellom særiddrettene.

### **3.2.8 Trenere og lagledere**

Nordnes IL skal rekruttere trenere fra foreldregrupper og lokalmiljø. Det er ingen forutsetning at en har drevet aktivt selv, men anses som en fordel. Trenerkoordinator har en sentral rolle i

rekrutteringen og skal herunder bidra og motivere til å rekruttere klubbens ungdomsspillere til rollen som hjelpetrener (eller trener) for yngre lag. Alle trenere blir fulgt opp av trenerkoordinator og inngår i klubbens trenerteam via trenermøter og trenerforum.

Trenere og lagleder skal samarbeide på tvers av håndball og fotball med tanke på kamper og trening. Lag som er i seriesesong skal prioriteres, både når det gjelder kamper og trening. Når seriesesongene overlapper hverandre skal kamper prioriteres foran trening. Dersom kamp og trening faller på samme dag, skal man ikke delta på trening før kamp (kampdagen), men man kan delta på trening etter kamp.

Trenerne oppfordres til å samarbeide på tvers av særidrettene også når det gjelder treningsopplegg, eksempelvis i form av enkelte fellestreninger for håndball- og fotballag i samme årsklasse, hvor man fokuserer på aktiviteter som ikke er særrettsspesifikke.

Nordnes IL oppfordrer alle klubbens trenere til å ta trenerkurs. Påmelding til trenerkurs gjøres via trenerkoordinator som samhandler med BU- og seniorstyrene.

Alle klubbens trenere og lagledere skal praktisere den til enhver tid gjeldende sportsplan, jf. punkt 7 om retningslinjer for klubbens sportslige aktivitet.

## **4. Virkemidler for å sikre at sportsplanen blir fulgt opp**

### **4.1 Trenerforum**

Trenerforum er en møteplass for klubbens trenere som arrangeres som følger:

- Februar/mars:
  - Alle trenere (inkl. junior- og seniortrener) og trenerkoordinator(er) fotball.
- August/september:
  - Alle trenere (inkl. junior- og seniortrener) og trenerkoordinator(er) håndball.
- November/desember
  - Alle trenere for barnelagene i håndball og fotball, samt trenerkoordinator(er).
  - Alle trenere for ungdomslagene i håndball og fotball, samt trenerkoordinator.

Formålet med trenerforumet er å dele erfaringer og lære av hverandre på tvers av årsklasser og særidretter. Videre skal trenerforumet oppmuntre til nyteknung og legge til rette for dialog og informasjon om aktiviteten og pågående prosesser i den enkelte gruppe.

### **4.2 Foreldremøter**

Hver årsklasse og lag gjennomfører foreldremøte før hver sesong, hvor følgende temaer skal tas opp:

- Klubbens verdisett – sportsplanen oppsummert.
- Lagets kjøreregler på og utenfor banen, inkludert tema som jevne kamper, differensiering, hospitering, spilletid og foreldrevett
- Årshjul: sesong, turneringer og andre relevante begivenheter.
- Forventninger til foresatte/foreldre vedrørende dugnad, kjøring, oppfølging av eget barn med tanke på treninger og kamper.
- Kommunikasjon mellom foreldre og klubb.

### **4.3 Klubbstyrt påmelding**

Påmelding til serie og turneringer er klubbstyrt, og gjennomføres av påmeldingsansvarlig. Formålet med ordningen er å sikre (i) at spillere i alle årsklasser får et noenlunde likt tilbud, (ii) at Nordnes IL opptrer ryddig overfor forbund og arrangører og (iii) at håndball og fotball ikke konkurrerer med hverandre.

Nordnes IL ønsker å prioritere deltagelse på turneringer hvor to eller flere lag eller årsklasser deltar. Med dette ønsker vi å bruke turneringer som virkemiddel for å bygge klubbkultur, samhold og forutsigbarhet.

Særlig når det gjelder reiseturneringer ønsker vi at lagene innenfor årsklassene 6-10 år deltar på samme turnering, årsklassene 11-12 år på samme turnering, 13-16 år på samme turnering og 16-19 år på samme turnering. Om det er lag som av ulike grunner ønsker å fravike fra denne ordningen, blir dette tatt opp og avgjort i driftsutvalget.

Påmeldingsansvarlig for henholdsvis håndball og fotball skal ha tett dialog og koordinere påmeldinger med sikte på å unngå konflikt. Særidretten som er i seriesesong skal prioriteres. Det vil si at man skal unngå påmelding til turneringer som kolliderer med den andre idrettens treningstid eller kamptid, dersom man har spillere som deltar i begge idrettene.

Håndballens og fotballens sesonger overlapper hverandre. Håndball er delt inn i seriesesong (september til april) og turneringssesong (mai til august). Fotball har seriesesong fra april til oktober, mens fotballturneringer arrangeres gjennom hele året. På denne bakgrunnen presenteres to prosessforløp tilknyttet påmelding for BU-lagene. Prosessene skal sikre at klubbens ønske om en klubbstyrt påmelding blir ivarettatt:

#### Fotball (tilknyttet seriespill og turneringer)

1. I løpet av ..... skal lagleder, i samråd med trener, for hvert lag utarbeide et forslag til påmelding i serie og turneringer (for påfølgende år).
2. Forslaget skal sendes påmeldingsansvarlige fotball innen utgangen av .....
3. Påmeldingsansvarlig fotball skal basert på innkomne forslag (i) koordinerer med påmeldingsansvarlig håndball (ii) forberede et forslag til løsning, i samråd med øvrige medlemmer av Barne – og ungdomsstyret.
4. Barne – og Ungdomsstyret kaller inn til felles lagleder og trenermøte i starten av ..... hvor forslaget blir diskutert, og en blir enig om påmelding.
5. Påmeldingsansvarlig melder de ulike lagene på i henhold til godkjent forslag, innen utgangen av .....

#### Håndball (tilknyttet seriespill og turneringer)

1. I løpet av ..... skal lagleder, i samråd med trener, for hvert lag utarbeide et forslag til påmelding i serie og turneringer.
2. Forslaget skal sendes påmeldingsansvarlige håndball innen utgangen av .....
3. Påmeldingsansvarlig håndball skal basert på innkomne forslag (i) koordinerer med påmeldingsansvarlig håndball (ii) forberede et forslag til løsning, i samråd med øvrige medlemmer av Barne – og ungdomsstyret.
4. Barne – og ungdomsstyret håndball kaller inn til felles lagleder og trenermøte i starten av ..... hvor forslaget blir diskutert, og en blir enig om påmelding.
5. Påmeldingsansvarlig melder de ulike lagene på i henhold til godkjent forslag, innen utgangen av .....

For seniorlagene blir det enkelte seniorstyret sin ønskede påmelding behandlet og godkjent i driftsutvalget. Påmeldingsansvarlig i det enkelte seniorstyret påser at godkjent forslag blir gjennomført. Frister for innsendelse av seniorstyrenes forslag til driftsutvalget:

- Fotball senior: Innen utgangen av .....
- Håndball senior: innen utgangen av .....

#### **4.4 Introduksjonsmøte for nye trenere og lagledere**

Nordnes IL skal hvert år gjennomføre introduksjonsmøte for klubbens nye (potensielle) trenere og lagledere. På møtet skal klubben presentere sportsplanen, klubbhåndboken og klargjøre hvilke forventninger klubben har til trenere og lagledere. I tillegg skal det gis praktisk informasjon vedrørende utstyr m.m., og deltakerne skal ha anledning til å drøfte videre oppfølging, treningstider, ønsker om og behov for kursing og lignende.

#### **4.5 Klubbens hjemmeside**

Den til enhver tid gjeldende sportsplan og klubbhåndbok skal legges ut på [www.nordnes.il](http://www.nordnes.il). På den måten gjøres klubbens retningslinjer, organisasjon og kontaktpersoner lett tilgjengelig. Hjemmesiden skal gi et godt og allsidig bilde av klubbens aktivitet. Hvert understyre (Barne – og ungdom og Senior) har web-ansvarlige som er med på å forme innholdet som presenteres.

## **5. Klubbens sportslige aktivitet og forventninger til trenere, lagledere og spillere**

I Nordnes IL har vi aktivitet fra 4-årsalderen. Nedenfor gis en oversikt over hva vi tilbyr i de ulike årsklasser og klubbens forventninger til henholdsvis trenere, utøvere og foreldrene til de yngste barna. Ytterlig informasjon om sportslig aktivitet og klubbens forventninger er beskrevet i vedlegg til denne sportsplan (treningsveiledningen).

### **5.1 Hopp og sprett ( 4-6 år)**

Hopp og sprett er et lavterskeltilbud for de yngste. Aktivitet finner sted en gang i uken i Nordneshallen. Øktene består av leker, hinderløyper, ballek m.m.

Hopp og sprett skal være en møteplass for barna og legge til rette for at foresatte blir kjent med hverandre og klubben.

#### **5.1.1 Ballek (5-6 år)**

Ballspill-tilbud for de eldste barnehagebarna, med oppstart høsten før de begynner på skolen. Aktiviteten foregår i Nordneshallen en gang i uken (samtidig som Hopp & sprett) og blir lagt opp slik:

- Første halvår (høsten før skolestart): Gutter og jenter spiller sammen og aktiviteten består av ulike former for lek med ball, herunder: fotball, håndball, kanonball etc.
- Andre halvår (våren før skolestart): aktiviteten blir mer rettet mot fotball og håndball, *f.eks. annenhver uke fotball og håndball*. Aktiviteten skal fortsatt være lek.

Ballek skal være en møteplass for barna og legge til rette for at foresatte blir kjent med hverandre og klubben. I tillegg skal barna få prøve ut særiddrettene klubben tilbyr i form av vekselvis fotball- og håndballtrening.

Ballek og Hopp & Sprett arrangeres parallelt, slik at barna (5-6 år) kan velge hvilke av de to aktivitetsgruppene de ønsker å delta på.

### **5.2 Fotball og håndball**

#### **5.2.1 Barnelagene (6-12 år)**

Målet med barnelagene er å gi et tilbud som er preget av trygghet, mestring og trivsel gjennom både trening og kamp.

Det skal opprettes egne jente- og guttelag innenfor både fotball og håndball. Om det er for få aktive jenter eller gutter til å kunne stille lag i hver enkelt årsklasse, løses dette ved aktivitet på tvers av årsklassene.

### 5.2.2 Ungdomslagene inkl. junior (13-19 år)

Nordnes IL har et todelt mål med ungdomslagene:

- Vi skal ta vare på alle og legge til rette for at flest mulig blir i miljøet lengst mulig.
- Vi skal gi spillerne våre best mulige forutsetninger til å bli så gode som mulig.

Vi skal arbeide aktivt for å ha et tilbud til både gutter og jenter innenfor både fotball og håndball.

### 5.2.3 Seniorlagene

Målet med seniorlagene er todelt:

- Vi skal ta vare på alle og legge til rette for at flest mulig blir i miljøet lengst mulig.
- Vi skal gi våre unge spillere best mulige forutsetninger til å bli så gode som mulig. Herunder legges til rette for at unge spillere (fra yngre klasser) skal få prøve seg – og utfordres.

I tillegg til nevnte lag/grupper har Nordnes IL:

- Oldboys-, oldgirls- og veteranlag
- Gullaget

Sportsplanen omtaler ikke disse lagene ytterligere. Nordnes IL skal likevel tilstrebe å legge til rette for god aktivitet og støtte disse lagene med nødvendig treningstid, utstyr og kompetanse.

## 6. Oversikt over klubbens sportslige aktivitet

### 6.1 Innledende om treningstilbudet

Treningstilbudet for både håndball og fotball er begrenset av banekapasiteten. Nordnes IL er samtidig et lite idrettslag hvor vi ofte møter utfordringer som følge av at flere lag har et utilstrekkelig antall spillere.

Med begrenset banekapasitet og utfordringer tilknyttet antallet spillere i den enkelte årsklasse, skal Nordnes IL ha et fokus på fellestreninger og bygge gode relasjoner mellom årsklasser. Med dette ønsker vi å oppnå følgende:

- Mer aktivitet og flere økter til de som ønsker dette.
- Mindre slitasje på trenere.
- Bygging av kultur og sosiale relasjoner på tvers av årsklasser.
- Økter som lettere kan tilpasses ferdighetsnivå.

For å beholde flest mulig, lengst mulig, innenfor både håndball og fotball, anser vi følgende som viktige forutsetninger:

- Tett dialog mellom særiddrettene og mellom årsklassene/lagene.
- Godt trenersamarbeid.
- Koordinering av treningstider.

### 6.2 Treningstilbudet til ulike aldersgrupper

Nordnes IL skal tilby følgende *minimumsantall* timer per særiddrett (fotball og håndball) per uke:

Aldersgruppe	Vanlig trening*	Akademi**	Keepertrening / Ferdighetstrening***	Annen fysisk trening
G/J 6-8 år	1	1		
G/J 9 -10 år	2	1		
G/J 11-12 år	2	1	1	

G/J 13-14 år	3	1	1	1**
G/J 15-16 år	3	1	1	1
G/J 17- 19 år	3	1	1	1

\*Det oppfordres til å legge til rette for økt aktivitet for de som er motiverte for det, i form av samarbeid mellom årsklasser og bruk av hospitering.

\*\*Trening foregår i hovedsak utenfor sesong og i samsvar med annen særiddrett.

\*\*\*Keepertrening / Ferdighetstrening: Frivillig ekstra trening, i sesong, med fokus på teknikk- og ferdighetsutvikling.

### **6.3 Vanlig trening med egen spillergruppe**

For å sikre gode økter med vanlig trening (trening for det enkelte laget/den enkelte årsklassen) og legge til rette for gode fellesøkter, er det blitt laget en treningsveiledning tilknyttet de ulike årsklasser og særiddretter. Treningsveiledningen ligger vedlagt denne sportsplanen.

Nordnes IL legger noen nøkkelprinsipper til grunn for treningen: Treningen skal være lystbetont, med fokus på mestring, spill og kvalitet, og den skal inneholde bruk av differensiering. Prinsippene er forklart nærmere i vedlagte treningsveiledning.

### **6.4 Ferdighetsøkter**

Nordnes IL skal fra 11-årsalderen tilby ferdighetsøkter på tvers av årsklasser. Dette er et supplement til vanlig trening, i sesong, hvor aktivitetsinnhold skal være tilknyttet teknikk- og ferdighetsutvikling. Det skal legges til rette for keepertrening i tilknytning til disse ferdighetsøktene.

Av hensyn til antall og ferdigheter, kan det være hensiktsmessig å dele slike treninger opp i grupper: 11–14 år og 15–19 år. TK har ansvar for aktivitetsinnhold som klubbens trenere, sammen med TK, deler på å gjennomføre.

### **6.5 Akademitrening**

Nordnes IL skal tilby akademitrening i utvalgte helger utenfor sesong, med følgende formål:

- Gi et ekstra tilbud til særlig treningsvillige spillere.
- Ha særlig fokus på å utvikle de individuelle ferdighetene hos spillerne.
- Utvikle klubbfølelse ved at det blir gitt ansvar for egen utvikling, samtidig som klubben gjør sitt beste for å legge forholdene til rette for spillerne.

### **6.6 Annen fysisk trening**

Fra og med ungdomslagene skal Nordnes IL ha et tilbud om annen fysisk trening for spillerne (styrke, spenst, koordinasjon etc.). Innhold og aktivitetsnivå skal være tilpasset årsklasser og sesong.

Detaljer er presentert i vedlagt treningsveiledning, under de ulike ungdomslagene.

## **7. Retningslinjer for klubbens sportslige aktivitet**

### **7.1 Prinsipper for den sportslige aktiviteten**

Med utgangspunkt i klubbens verdier og mål skal Nordnes IL utvikle og tilby et sportslig innhold tuftet på følgende prinsipper:

- Nordnes IL skal gi alle et godt sportslig og sosialt tilbud hvor inkludering, fair play, trivsel og mestring står i fokus.
- Nordnes IL skal tilstrebe å ha tilbud innen fotball og håndball for jenter og gutter fra og med året en begynner på skole.
- Nordnes IL skal være en prestasjons- og utviklingsorientert klubb, ikke resultatorientert.



- Nordnes IL skal gi et godt tilbud både til de som hovedsakelig deltar av sosiale grunner, og de som ønsker å bli så god som mulig.

I de følgende punktene gjøres nærmere rede for fokusområder i Nordnes IL fastsatt på bakgrunn av disse prinsippene:

## **7.2 Fair Play**

Fair Play handler om respekt for alle mennesker både på og utenfor banen. Fair play skal stå sentralt i klubben og være et gjennomgående tema i alle klubbens årsklasser og lag. Ved å ha fokus på fair play styrker vi omdømme til Nordnes IL og bidrar til en trygg og god klubb for våre medlemmer.

## **7.3 Aktivitet på tvers av årsklasser**

Vi skal jobbe tett mellom årsklassene og gjøre det naturlig å trene og spille med både yngre og eldre spillere. Ved å samarbeide på tvers av årsklassene ønsker vi å oppnå et sosialt og godt miljø samtidig som vi blir mindre sårbare overfor utilstrekkelig antall spillere i enkelte årsklasser. Et annet siktemål er å gi den enkelte spiller et bedre tilpasset læringsmiljø, ved å sette sammen spillere på en måte som ivaretar både hensynet til det sosiale og trygge og hensynet til ferdighetsnivå, slik at en opplever mestring og blir utfordret.

## **7.4 Læring i spillsituasjoner**

Nordnes IL skal følge NFF & NHF sine prinsipper for læring og trivsel. Dette innebærer at treneren skal følge visse metodiske og pedagogiske retningslinjer for organiseringen av treningen, jf. nærmere i vedlagte treningsveiledning.

I ballidretter skjer læring best i spillsituasjonen. Trenerne i Nordnes IL skal følgelig legge til rette for opplevelser og læring gjennom god aktivitet i forenklete spillsituasjoner. Aktiviteten gir muligheter til å prøve og feile, observere med- og motspiller og prøve på nytt i nye situasjoner. Spillerne erfarer og mestrer gradvis ulike spillsituasjoner. Treneren introduserer og forsterker læringsmomentet på forhånd og underveis. Den motsatte innfallsvinkelen er å lære gjennom øvelser fjernt fra spillet, med valg og utførelser styrt fra trener.

Aktiviteten skal vektlegge læring gjennom spillet:

- Vi **forenkler** spillsituasjoner gjennom å bruke færre spillere.
- Vi **forsterker** gjennom å legge inn vilkår i spillet.
- Vi **tilpasser** spillsituasjoner slik at vanskelighetsgraden for spillerne er ulik.

Forenkling, forsterkning og tilpasning kan kombineres med en problembasert tilnærming fra trener. Det vil si at spilleren gjennom spørsmål og veiledning blir utfordret til å finne egne og gode løsninger i ulike spillsituasjoner. Denne erfaringsbaserte læringen gjennom spill aktivitet og en veiledende tilnærming, gir bedre forutsetninger for å utvikle spillernes evner til å gjøre gode handlingsvalg til beste for laget sitt.

Tilnærmingen skal suppleres med individuell ferdighetsutvikling tilknyttet basisferdigheter som ballhåndtering/kontroll, pasning, mottak og skudd.

## **7.5 Aktivitetsprinsippet**

Bevegelser, ferdighetsrepertoar og samspill må praktiseres og øves på dersom spillerne skal utvikle seg. Spillerne skal derfor være i aktivitet så mye som mulig i en økt. Jo mindre treningstid laget har, desto større del av tiden bør brukes til praksis. Høy aktivitet gjør at spillerne er aktive både kroppslig, mentalt og sosialt. Når spillerne er tilstede i økten med hele seg, er potensialet for læring størst. Av aktivitetsprinsippet følger noen organisatoriske retningslinjer for trenere:

- Kom raskt i gang med treningen.
- Organiser treningen slik at det blir flyt i aktivitetene og unngå pauser.
- Unngå stillestående køer.
- Pass på at ingen melder seg ut og blir passive.
- Del inn i fornuftige gruppe- og lagstørrelser.
- Bruk ballen i så mange av øvelsene som mulig.

### **7.6 Spesifisitetsprinsippet – øving gjør mester**

Spesifisitetsprinsippet er grunnleggende for all læring. Spesifisitet i læring er ikke det samme som spesialisering, men handler om at du faktisk blir bedre i det du øver på. Spesifisitetsprinsippet vil si at vi legger vekt på funksjonelle treningsøvelser, altså at det er godt samsvar mellom det som skjer i kamp, og innholdet i treningene.

### **7.7 Jevne kamper**

Jevne kamper vil fremme både mestring og ferdighetsutvikling. Når vi spiller mot lag som er langt bedre enn oss, opplever vi lite mestring, siden vi sjelden får til det vi prøver på. Er vi på den andre siden total overlegen motstanderen, er det altfor lett å få til det vi prøver på. Det kan gi mestringsfølelse, men fører i liten grad til læring og utvikling. Jevne kamper mellom lagene gir begge parter en bedre tilpasset utfordring. Betydningen av jevne kamper gjelder både på lags- og individnivå. Det at motstanden er (blir gjort) tilpasset, gir best vilkår for individuell utvikling.

For å overføre dette til trening, skal trenere ha et bevisst forhold til følgende:

- Skape jevn motstand i spilløvelser.
- Balansere forutsetninger og utfordringer når man trener på delferdigheter.
- Differensiere på ulike måter slik at den enkelte og gruppen møter omgivelser som er godt tilpasset den enkelte spillerens ferdigheter, jf. 7.8 om differensiering.
- Husk at fotball og håndball handler om å mestre motstand. En av trenerens utfordringer er derfor å skape jevnbyrdig spill- og motspillsituasjoner på treningsfeltet.

### **7.8 Differensiering (differensiert treningstilbud)**

Differensiering vil si at vi i oppfølgingen av unge spillere tilpasser treningstilbudet til enkeltspillerens forutsetninger, motivasjon og behov. En praktisk realisering av dette vil være at enkeltspillere, og/eller hovedgrupperinger av spillere tilbys forskjellige muligheter og oppfølging.

Formålet med differensiering er å gi utfordringer og framkalle mestringsfølelse, som videre vil bidra til å skape grunnlaget for trivsel, fellesskap, inkludering, tilhørighet, aksept og respekt.

I Nordnes IL skal vi tilrettelegge trening basert på følgende prinsipper:

1. Tilpasset treningsmengde: Vi lager fleksible løsninger som tar hensyn til at noen synes det er nok med de obligatoriske treningene, mens andre ønsker å trene mer.
2. Hospitering: Spillere kan i en periode eller mer fast prøve seg i en spillergruppe med høyere ferdigheter enn i spillerens egen gruppe, typisk i en årsklasse over, jf. punkt 7.9 om hospitering.
3. Differensiering på trening i egen spillergruppe:
  - Egne utfordringer til enkeltspillere i øvelser.
  - Egne betingelser for enkeltspillere i øvelser.
  - Variasjon i sammensetning av grupper/lag på trening inkludert sammensetning etter ferdigheter. Det er i utgangspunktet like rettferdig at spillere med høyt ferdighetsnivå av og til får spille med/mot hverandre, som at man setter sammen gruppene tilfeldig. Også de spillerne som ikke har kommet like langt i utviklingen nyter godt av i perioder å øve sammen med spillere med noenlunde likt

ferdighetsnivå. Ved at man av og til deler inn treningen på denne måten kan også øvelsesutvalget tilpasses ferdighetsnivå, og dermed øke muligheten for mestring for alle.

- Felles trening med eldre/ynge spillergrupper, slik at man kan utveksle spillere i forbindelse med ulike øvelser og under spill aktivitet.

For å lykkes med differensiering som et spillerutviklingstiltak er det viktig med åpen og tydelig kommunikasjon og riktig motivasjon. Spillersamtaler, foreldremøter og erfaringsutveksling på trenerforum kan være effektive virkemidler for trenere og lagledere for å lykkes med differensiering.

## **7.9 Hospitering**

Hospitering innebærer at spillere som har ferdigheter, tid og motivasjon får tilbud om trening (primært) og kamp (sekundært) på et høyere ferdighetsnivå enn det de får i sin ordinære spillergruppe. I praksis betyr det at spilleren er med eldre spillere i trenings- og kampsituasjon. Spiller vil oppleve at alt foregår i et høyere tempo, og det setter høyere krav til handlingsvalg og handling.

Vi legger vi opp fundamentet for bruk av hospitering etter følgende retningslinjer:

- På barnetrinnene kan vi bruke hospitering
- På ungdomstrinnene skal vi bruke hospitering

Hospiteringen i Nordnes IL skal gjennomføres etter følgende retningslinjer:

- Hospitering er et sentralt virkemiddel med spillerutvikling som formål. Det skal ikke benyttes for å toppe et lag eller vinne en kamp. Det er enkeltspillerens behov for utfordringer i en spillergruppe med høyere nivå som skal være drivende faktor for hospitering. Spillerens behov for utvikling settes foran lagets prestasjoner.
- God og tydelig kommunikasjon med spiller, foreldre, trenere, mottakende og avgivende spillergruppe er avgjørende for å få et effektivt utbytte av hospitering for spiller, lag og klubb.
- I Nordnes IL er hospitering klubbstyrt. Uttak til hospitering skal gjøres på bakgrunn av ferdigheter og motivasjon hos spilleren.
- Utvalg av hospitanter skal gjøres av treneren til spillerne som er aktuelle for hospitering, i samråd med trenerkoordinator. Dersom trener og trenerkoordinator ikke blir enige kan saken behandles av BU-styret som har mandat til å ta en endelig avgjørelse.
- Treneren for spillergruppen som mottar hospitant skal ikke ha en dialog vedrørende hospitering med spillere før dette er klarert av hospitantens trener og trenerkoordinator. For barnspillere skal forelder kontaktes med tilbud om hospitering og godkjenne dette, før dette diskuteres med barnet der gjelder.
- Hospitanter skal tas imot som likeverdige spillere.

Dersom det er spillere på ungdomslagene av et slikt talent at vi som klubb ikke kan gi et godt nok tilbud i form av hospitering innad i klubben, vil Nordnes IL være behjelpelig med å finne hospiteringsløsninger hos andre klubber. Dette blir behandlet som individuelle saker og beskrives ikke ytterligere i denne sportsplanen.