

# Sportsplan

**IK Grand Bodø**



## Forord

**Grand Bodø-modellen.** I Grand utarbeider vi Grand-modellen som skal sikre kvaliteten i treningen vi tilbyr våre spillere. Klubben som «sjef» er en viktig faktor i denne sammenhengen. Det betyr at klubben bestemmer hvordan Grand skal drives på alle nivå. Det er viktig at trenere, foreldre og andre involverte følger klubbens retningslinjer. Grand-modellen er utarbeidet etter innspill fra trenere, utarbeidet av sportslig utvalg i klubben og vedtatt av styret.

**Fotball for alle.** Alle er like mye verdt. Alle som har lyst til å spille fotball i barne- og ungdomstiden skal ha et godt tilbud. Klubben skal gi spillerne muligheter ut fra deres egne ambisjoner og interesse. Det er rom både for dem som vil spille hele tiden, og for dem som vil være med, men ikke bruke all fritid på fotballen.

**Å tilby kvalitet er å ta de unge på alvor.** Det er i befolkningen i dag større bevissthet omkring kvaliteten klubbene kan tilby spillere og lag. Kravene til klubbene har endret seg fra tidligere. For de som vil mye med fotballen – og for de som ser på fotball som om et fritidstilbud. Det vil slik vi ser det være hensiktsmessig at fotballfamilien (altså klubbene) gir det tilbudet den enkelte spiller søker i Bodø.

Mange klubber fra de fleste nærmiljø har fotballag i aldersbestemt avdeling. Kvaliteten og kvantiteten er her som i de fleste regioner varierende. Dette gjelder nok alle klubber. Hvordan fotballutviklingen av gutter og jenter i de forskjellige aldersgruppene skal gjøres er det mange meninger om. I Grand har vi erkjent at fotball er blitt tilnærmet helårsidrett, og vi gir nå helårstilbud til de som måtte ønske det - uansett alder. Våre trenere skal minst ha gjennomført UEFA grasrottrenerkurs, og vi gjennomfører jevnlig trenerforum for trenere i egen klubb, men vi ser for oss at vi gjør dette også for våre naboklubber i fremtiden.

For at vi i vår region skal oppnå et helhetlig fotballtilbud, vil samarbeid og deling av kompetanse mellom klubbene/ressurspersoner på tvers være av avgjørende betydning for å bygge opp kompetansemiljøet i regionen på lang sikt. Gjennom et slikt samarbeid kan vi i vår region utvikle flere spillere og lag som holder et godt sportslig nivå. En slik organisering og tilnærming vil være hensiktsmessig for alle klubbene - og ikke minst ungdommen som går med et ønske om å satse på fotball.



## Innhold

1.0 Til alle Grand Bodø medlemmer! .....	4
2.0 Grand Bodø – bredde- og utviklingsklubb.....	5
3.0 Definisjoner av begreper.....	6
3.1 Fotballens verdigrunnlag.....	6
3.2 Trygghet, mestring og utvikling.....	6
4.0 Barnefotballen 5 - 12 år .....	7
5.0 Ungdomsfotballen 13 - 16 år .....	7
6.0 Sportslig leder/sportslig utvalg/trenerveileder .....	8
6.1 Sportslig utvalgs medlemmer.....	8
7.0 Trenere og støtteapparat .....	9
7.1 A-laget kvinner .....	9
7.2 Satsningsgruppen .....	10
7.3 A-laget herrer .....	11
7.4 Kompetansenivå klubb.....	12
8.0 Oversikt lag og treningsgrupper .....	12
8.1 Jenter- og kvinnesiden .....	12
8.3 Gutter- og herresiden .....	13
9.0 Forventning i IK Grand Bodø .....	13
9.1 Forventning til klubben.....	13
9.2 Forventning til trenere.....	13
9.3 Forventninger til spilleren.....	14
9.4 Forventning til foresatte.....	15
10.0 Treningskultur i IK Grand Bodø.....	15
11.0 Utviklingsstrategi og metodikk.....	16
11.1 Hospitering / oppgradering .....	16
11.2 Tilpasset trening.....	16
11.3 Tilnærming i fotballoplæringen .....	17
11.4 Fokus i treningen.....	18
11.5 Treningsprinsipper: hva gjør vi - hva gjør vi ikke .....	18
12.0 Forslag til aktivitetstilbud- alle nivå .....	19
12.1 5-6 år .....	20
12.2 7-9 år .....	21
12.3 10-12 år .....	22
12.4 13-16 år .....	23



12.5 16 år + .....	24
13.0 Turneringsspill.....	25
13.1 Barnefotballen.....	25
13.2 Ungdomsfotballen.....	25
14.0 Samarbeid med lokale klubber, krets og landslag.....	26
15.0 Samarbeidsmodell klubb – skole .....	27

## 1.0 Til alle Grand Bodø medlemmer!

- Grand Bodøs sportsplan legger føringer for aktiviteten i klubben. Sportsplanen inneholder temaer om våre verdier, evne til samarbeid, innhold, mengde, tilpasset trening og progresjon i treningen.
- Sportsplanen er en utviklingsplan og et dokument med formål å utvikle klubben og spillere sportslig og sosialt.
- Sportsplanen skal kunne brukes av alle i klubben og beskriver hvilke forventninger vi stiller til våre trenere og spillere, samt hva omgivelsene kan forvente av klubben.
- Sportsplanen vil være et dokument vi skal «leve etter og i». Det vil kunne bli korreksjoner underveis – denne planen evalueres kontinuerlig, og vil være tilgjengelig på våre nettsider for alle.
- I Grand Bodø har vi en sammenhengende plan i utviklingen av spillere og lag, for å nå hovedmålene i klubben. Sportsplanen beskriver aktivitetene i barnefotballen, ungdomsfotballen og seniorfotballen.
- Gjennom arbeidet ønsker vi å se ferdigheter og måte å spille på som er gjenkjennbart i vår klubb uavhengig av aldersgruppene.
- Vår modell er i tråd med, og bygger i stor grad på, NFF sin utviklingsmodell. Den er tilpasset vår klubb slik vi ser det som hensiktsmessig for utviklingen av våre spillere og lag.
- Helhetlig, nytenkende og nysgjerrighet er vesentlige faktorer i vårt arbeid, og søken etter nye impulser vil være viktige for å videreutvikle oss som klubb. Grand Bodø



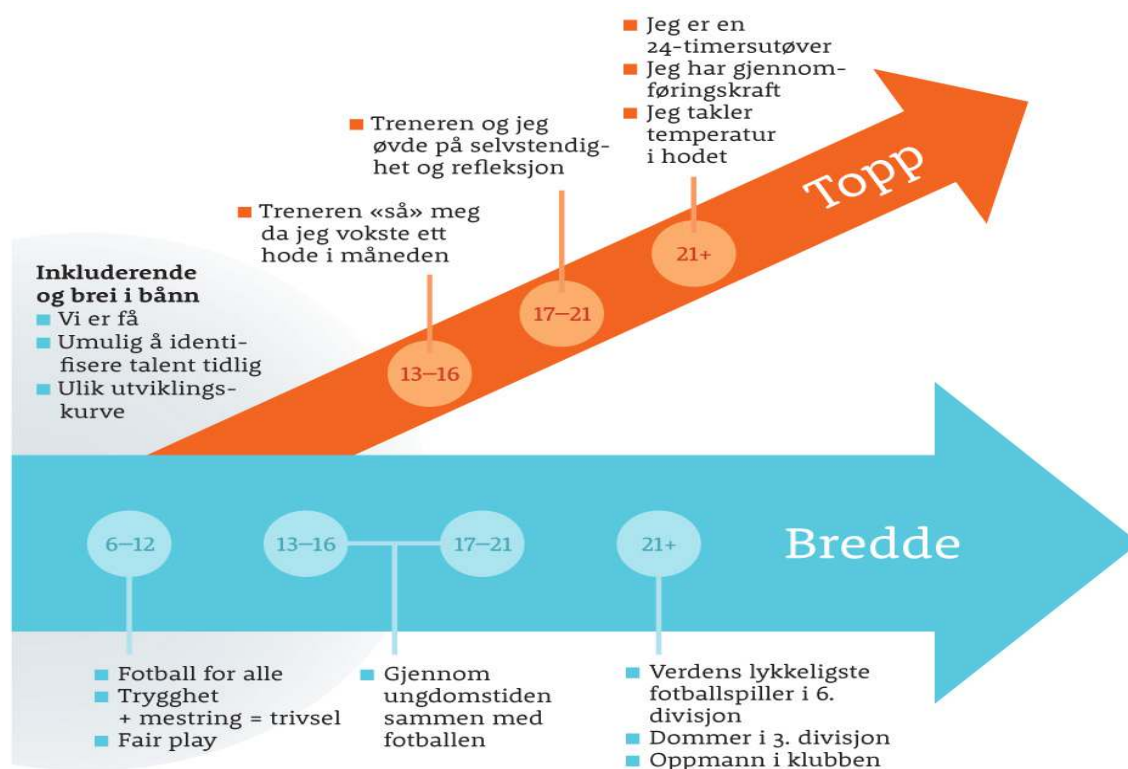
ønsker å jobbe aktivt for å utvikle samarbeid med gode utviklingsmiljøer. som kan gi referanser på hvordan kvaliteten er på arbeidet vi gjør.

## 2.0 Grand Bodø – bredde- og utviklingsklubb

- Grand Bodø skal være «mulighetens» klubb og utvikle lag, spillere, trenere og ledere til Norsk Toppfotball.
  - Aktivt rekruttere gutter og jenter, samt legge til rette for et trygt tilbud gjennom barne- og ungdomsfotballen.
- Grand Bodø skal bidra til glede og god folkehelse gjennom aktivitet.
- Grand Bodø skal, så langt det lar seg gjøre, tilby felles treningstid for jevnaldrende spillere, uavhengig av nivå i barne- og ungdomsfotballen – treningen kan/skal tilpasses.
- Et mål med satsingen i klubben er å utvikle fotballkompetansen i klubben på lang sikt, og utvikle spillere til toppfotballen i Nord-Norge.
  - Dette i nært samarbeid med NTG Bodø, andre skoler, naboklubber og NFF Nordland.
- **Utviklingsmål 1:** Flest mulig – lengst mulig – best mulig
  - Tilby trening tilpasset den enkeltes ønsker og behov.
- **Utviklingsmål 2:** Utvikle spillere til krets, region og landslag fra J15 år og oppover
  - Vi ønsker mer påfyll til eget seniorlag nedenfra – enn utenfra.

## 3.0 Definisjoner av begreper

### 3.1 Fotballens verdigrunnlag



### 3.2 Trygghet, mestring og utvikling

- **Vi ser hverandre:**
  - Vi vil at den enkelte spiller blir sett på sine premisser.
- **Vi skaper positive opplevelser:**
  - Vi ønsker at den enkelte skal trives og ha det gøy – sammen med andre.
- **Vi gir mulighet til å bli bedre:**
  - Vi ønsker å tilrettelegge med ulike utfordringer i forhold til spillernes ønsker, modning og forutsetninger. Vi ønsker tilpasset trening, som betyr at den enkelte blir sett på sine premisser og gis muligheter i forhold til dette.



#### 4.0 Barnefotballen 5 - 12 år

- I barnefotballen har vi som mål å gi så mange gutter og jenter som mulig et fotballtilbud preget av trygghet, mestring og trivsel, både i trening og kamp.
- Barn har ulike behov. Vi må derfor drive fotballaktivitetene på barnas egne premisser. Hvert barn bør få utfordringer som det kan mestre.
- I barnefotballen er «her og nå» viktigere enn langsiktige mål. Resultater er underordnet læringen vi skal tilby barna som er i den motoriske gullalderen for innlæring av ferdigheter.
- Vi etterstreber å gi tilpasset tilbud til flest mulig spillere som gjenspeiler spillernes ønsker, modning og behov.
- Alle skal ha tilnærmet lik spilletid. Vi ser det hensiktsmessig at kampene er jevnbyrdige.

#### 5.0 Ungdomsfotballen 13 - 16 år

- Vi skal bidra til å skape fotballglede og utvikling for gutter og jenter, slik at flest mulig blir med fra barnefotballen og over i ungdomsfotballen.
- Tilbudet i klubben tilpasses spillernes ambisjoner, treningsvilje og ferdigheter. Trenings- og kamptilbudet tilpasses i forhold til dette.
- Vi ønsker å være en utviklingsklubb, og spillere som har ferdigheter og vilje til å satse mot toppfotballen skal kunne gjøre det i klubben.
- Tilnærmingen under treningene i klubben skal, så langt det er mulig, sette spillere i øvelser og spillsekvenser som er tilpasset spillernes nivå (tilpasset læring/flytsone).
- Forventninger/krav og mengdetrening vil variere fra spillernes egne mål og ferdigheter.
- Hospitering/oppgradering og tilpasset trening er en del av organiseringen rundt lagene. Spillere kan flyttes opp og ned gjennom sesongen.



- Alle spillere som møter på kamp skal ha spilletid. Dette forutsetter oppmøte på treninger i forkant.

## 6.0 Sportslig leder/sportslig utvalg/trenerveileder

- Ansvarlig for spiller- og trenerutvikling i Grand Bodø.
- Fokus på *klubben som sjef*, der sportsplanen er klubbens styringsdokument.
- Ansvarlig for retningslinjer og utvikling av all aktivitet i Grand Bodø, og at alle trenere forholder seg til sportsplanen.
- Ansvarlig for utarbeidelse av klubbens sportsplan og at dokumentet er et levende dokument. Aktiviteten i klubben skal være i tråd med sportsplanen.
- Ansvarlig for trenerforum, sikre at det er god aktivitet og at god differensiering blir ivaretatt på alle årstrinn. Har i tillegg ansvar for å styre hospiteringsordningene i klubben.
- Involvere trenere, spillere og foresatte i utarbeidelse av sportsplanen, samt informere om planens innhold, virkemidler og fokus. Dette vil være avklarende for alle involverte i klubben.
- Trenerveilederen er trenerens trener. Har ansvar for oppfølging og veiledning på feltet gjennom lagsbesøk og veiledning i praksis.

### 6.1 Sportslig utvalgs medlemmer

Sportslig leder: Line Dverseth Danielsen

Medlem: Jan Tore Bakli

Medlem: Thiago Martins

Medlem: Hans Jørgen Andersen

Medlem: Christian Didriksen

\* Trenerveileder: Ole Einar Marken





## 7.0 Trener og støtteapparat

### 7.1 A-laget kvinner



<p>Line Dverseth Danielsen Sportslig leder og assistenttrener Delstilling</p> <p>UEFA B lisens Master i «trener og lederrollen» Doktorgrad: «Idrettsledelse og coaching av kvinnelige utøvere på toppnivå»</p>	<p>Jan Tore Bakli Hovedtrener Fulltid</p> <p>UEFA A Lisens Tidligere sportsjef i FIL fotball og hovedtrener i i Senja FK i 11 år</p>	<p>Bård Abrahamsen Keepertrener Delstilling</p> <p>UEFA A keeperlisens UEFA B lisens Sonetrener i Nordland Fotballkrets Keepertrener siden 2000</p>	<p>Rikke Kommedahl Fysioterapeut Delstilling</p> <p>J-19 landslaget Videreutdannelse innenfor idrett, muskel-skjelett og mentaltrening</p>	<p>Marina Engan Lagleder</p>	<p>Stein Rodahl Fysisk trener Delstilling</p> <p>Hovedfag i idrett Vært trener i 40 år</p>
--	--	---	--	----------------------------------	--



## 7.2 Satsningsgruppen



<p>Ermir Strati Toppsspillerutvikler Hovedtrener Fulltid</p> <p>UEFA A lisens Tidligere toppspiller fra Albania</p>	<p>John Aksel Sandbakk Spillerutvikler Delstilling</p> <p>UEFA C lisens Fotballtrener i 30 år</p>	<p>Bård Abrahamsen Keepertrener Delstilling</p> <p>UEFA A keeperlisens UEFA B lisens Sonetrener i Nordland Fotballkrets Keepertrener siden 2000</p>	<p>Terje Strand Lagleder</p> <p>NFF leder 4, UEFA grasrottrener og NFF barnefotballkvelden</p>
---	---	---	--



### 7.3 A-laget herrer



Thiago Martins Hovedtrener Delstilling UEFA B lisens	Espen Martinussen Keepertrener	Cato Moen Spillerutvikler og trener UEFA C lisens	Bjørn Eide Lagleder
---	-----------------------------------	---	------------------------

## 7.4 Kompetansenivå klubb

Kompetanse nivå	Antall personer
UEFA A lisens	2
UEFA A lisens keeper	1
UEFA B lisens	6
UEFA grasrottrener	29
NFF trenerveileder	1
Grasrottrener veileder	1
NFF leder 4	3

## 8.0 Oversikt lag og treningsgrupper

### 8.1 Jenter- og kvinnesiden (antall spillere)

- A-laget (18) – 1.divisjon
- Satsningsgruppen (16) – 2.divisjon
- Juniorlaget (20)
- J16.1 (15)
- J15.1 og J16.2 (20)
- 14.3 (Samarbeid mellom J13.1 og J13.2)
- J14.1 og J14.2 (24)
- J13.2 og J14.4 (25)
- J13.1 (14)
- J12.1 (14)
- J11.1 (11)
- J10.1 (17)
- J9.1 (8)
- J8.1 (19)
- J7.1 (9)



### 8.3 Gutter- og herresiden (antall spillere)

- A-laget (37) – 4. divisjon
- Junior herrer (20)
- G16.1 (20)
- G15.1 (15)
- G13.1 (14)
- G12.1 og G12.2 (19)
- G9.2 (7)
- G9.1 (13)
- G8.2 (11)
- G8.1 (9)
- G7.1 (15)

## 9.0 Forventning i IK Grand Bodø

### 9.1 Forventning til klubben

- Ansvar for innkjøp av utstyr knyttet til aktiviteten.
- Rekruttere og utvikle trenere og ledere på alle lag.
- Ansvar for at klubben aktivt rekrutterer dommere.
- Utvikle anlegg/fasiliteter som er behovstilpasset aktiviteten.
- Tilrettelegge for tilpasset treningsarena.

### 9.2 Forventning til trenere

- Vise fair play.
- Skape fotballglede før, under og etter trening/kamp.
- Sørg for at spillerne føler seg velkommen og involvert



- Være positiv, se alle og jobbe aktivt med tilpasset læring. Ha likevekt mellom mestring og utfordring for flest mulig – HUSK: Fotballalderen er ulik hos våre gutter og jenter.
- Lojal mot klubbens sportsplan og retningslinjer.
- Treneren skal hjelpe spillere og foresatte å se de lange linjene. Fotball er «her og nå», men utviklingen av spillere/mennesker er en maraton, ingen sprint.
- Aktiv bruk av problemløsningsmetoden – ikke gi alle svar.
- Utvikle seg selv som trener kontinuerlig
  - «Om spillerne ikke forstår hva vi lærer dem – må vi lære dem slik at de forstår»

Husk:

- Det handler ikke bare om prestasjonen, men om historien bak prestasjonen.
- Din måte å lede på representerer hele klubben, ikke bare deg selv og ditt lag.

### 9.3 Forventninger til Grandspilleren

- Vise fair play.
- Være presis. Meld fra om forfall i god tid.
- Vise lojalitet mot alle du møter i og rundt klubben. Vær bevisst på at du representerer klubben også utenfor banen.
- Lyst til å lære - Talent er viktig, men hardt og tålmodig arbeid er viktigst.
- Innsats inn – glede ut. Klubben skal tilrettelegge for deg, men du er selv ansvarlig for din egen utvikling.
- Bidra til å gi alle rundt deg en positiv fotballopplevelse. Fotball er et lagspill.
- Delta på dugnader eller andre tiltak laget ditt utfører.



## 9.4 Forventning til foresatte

- Som foresatt i klubben er du en av våre største ressurser. Et godt samarbeid mellom klubben og hjemmet er svært viktig.
- Det er de foresatte som kjenner barna sine best. Det er til deg de kommer når fotballivet er fantastisk, eller når treningene/kampene ikke gir den gleden eller utviklingen spillerne våre hadde håpet på. Klubben forventer at barnet blir møtt med en positiv og støttende holdning fra sine foresatte, uansett resultat på fotballbanen.
- Klubben forventer at treneren blir snakket positivt om, selv om du som foresatt mener barnet ditt ikke trener i riktig treningsgruppe, eller slik du ser det, ikke spiller tilstrekkelig mye i kamper.
- Klubben forventer en oppmuntrende holdning til at barna skal lære og utvikle seg i et fellesskap.
- Delta på dugnad tilknyttet klubben og laget.

## 10.0 Treningskultur i IK Grand Bodø

Å trene mye med god kvalitet er det nærmeste vi kommer definisjon på hva god treningskultur er. Å utvikle en god treningskultur i Grand Bodø er avgjørende for å nå de sportslige mål klubben har satt. I denne sammenhengen er det avgjørende at klubben og klubbens medlemmer har aksept for at dette er nødvendig for måloppnåelse.

### **Tiltak for å bedre treningskulturen:**

- Vi trener som vi konkurrerer.
- Flere og bedre treninger for de yngste spillerne som ønsker det.
- Det skal stilles større krav til de beste spillerne i ungdomsfotballen når det gjelder treningsmengde, kvalitet og holdning.
- Økende grad av hospitering/oppgradering.
- Mer individuell oppfølging av spillere i ungdomsfotballen.
- 24 timers-utøveren i fokus.



## 11.0 Utviklingsstrategi og metodikk

Målet til IK Grand Bodø er å bli et kraftsenter i Bodø for jentespillere, trenere, spillerutvikling og klubb utvikling i Nord-Norge. Vi har et mål om å bli best på spillerutvikling i Nord-Norge gjennom å bli best på trener- og lederkompetanse. Dette for å nå vårt hovedmål som innebærer at vi innen år 2023 har etablert oss i Toppserien, der målet er at 70% av spillerstallen er lokale/fra Nord-Norge.

### 11.1 Hospitering / oppgradering

- Hospitering er et tiltak for de spillerne med spesielt gode fotballferdigheter på hvert alderstrinn og er et virkemiddel som skal bidra til å gi disse spillerne utfordringer på deres eget nivå.
- Det å finne en arena tilpasset ferdighetene til spillerne (mestring, utfordring) er avgjørende for at spillere kan nå de målsetningene klubben har satt med tanke på spillerutvikling.
- Hospitering er i utgangspunktet et ekstratilbud som kommer i tillegg til trening og kamper på eget alderstrinn.
- Kun spillere som er modne nok med hensyn til holdninger, motivasjon, oppførsel og ferdigheter er aktuelle for hospiteringsordningen.
- Hospitering og oppgradering er klubbstyrt og sportslig utvalg koordinerer spillerlogistikken sammen med trenerne og spiller/foresatte på de involverte lagene.
- Oppgradering betyr at spillere flyttes opp et nivå permanent.

### 11.2 Tilpasset trening

- Med tilpasset trening menes at treningene tilpasses slik at mestringen blir størst mulig.
- Tilpasset trening betyr å gi et tilbud som er individuelt tilpasset hver enkelt spiller og som gir likevekt mellom mestring og utfordring.





- Tilpasset trening betyr å tilrettelegge forholdene for de forskjellige spillerne i klubben og innenfor hvert enkelt lag. Konkret betyr det at man for lag innen barne- og ungdomsfotballen **kan** praktisere tilpasset trening ved inndeling av ulike grupper på treninger, slik at flest mulig føler mestring og oppnår fremgang (les flytsonen).
- En spiller med lav fotballmessig ferdighet får liten framgang ved å spille mot spillere med langt bedre ferdigheter. Vi har som utgangspunkt 1/3- prinsippet (1/3 mot bedre spillere, 1/3 med jevnbyrdige og 1/3 med svakere spillere).
- Biologisk alder er ikke det samme som «fotballalder».

### 11.3 Tilnærming i fotballoplæringen

#### Mest mulig ballkontakt

- Mål om at «spillerne har en god følelse med ballen i beina», koordinasjon og kjappe bein.

#### Basisferdigheter

- Beherske delferdighetene (mottak, pasning, føring, vending, heading og skudd).
- Grandspilleren vil ha ballen.

#### Spillsekvenser

- Fokus på spillernes evne til å løse spillesituasjoner og gjøre gode valg.
- I tidlig alder ønsker vi i stor grad spill uten touch-begrensninger. Spillerne skal lære seg (og veiledes) til å ta gode valg med ballen. Drible, pasning eller skudd. Ved spill med ett eller to touch begrenser vi spillernes muligheter til å ta naturlige valg.

#### Tilnærming

- Spørrende tilnærming – ikke gi alle svar. Ønske om å utvikle tenkende fotballspillere.

## 11.4 Fokus i treningen

### Viktig fokus i treningshverdagen:

- Være bevisst på øvelsenes formål, intensitet og tempo.
- Treningene skal ha en «rød tråd» og progresjon i intensiteten.
- Fotball er en start-stopp idrett. Antall spurter og hastigheten i spurtene er den viktigste referansen på god fotballfysikk. Trening gjøres i forhold til dette. Øvelsene skal gjøres i så høy hastighet som mulig, og med best mulig kvalitet. Arbeidsperioden må være slik at kvalitet opprettholdes. Pausene må også være lange nok (ikke opphopning av melkesyre).

### Fire avgjørende faktorer i treningen:

- Ball
- Mål
- Retningsbestemt spill – spill motspill, persepsjon
- Motstandere

## 11.5 Treningsprinsipper: hva gjør vi - hva gjør vi ikke

### Slik trener vi:

- Korte spilløvelser med høy intensitet
- Kjappe bein/agility
- Høyintense aerobe økter
- Optimalisere
- Kvikk og rask til kamp

### Slik trener vi ikke:

- Lange spilløvelser med moderat tempo
- Ren sprinttrening
- Lange løp
- Maksimere
- Sliten til kamp

## 12.0 Forslag til aktivitetstilbud- alle nivå

Alder	Trening pr. uke	Ekstra treningstilbud	Kamp	Fase
5-6	1	Lørdagstrening?	- 3-er fotball - Kamphelger + cuper	Skape interesse og glede
7-9	1-2	FFO + gruppetrening	- 5-er fotball - Seriespill og cuper	Skape interesse og glede
10-12	2-3	FFO + gruppetrening Hospitering	- 10-11 år: 7-er fotball - 12 år: 9-er fotball - Serie + cuper	Glede og læringsevne
13-14	3-6 Individuell tilpasning	Ekstraøkter Hospitering	- 9- og 11-er fotball - Seriespill + cuper - «Ut» å få referanser med de beste på alderen	- Ungdomsfotball - Utviklingsfokus - Inndeling av grupper og lag i forhold til dette
15-16	3-6 Individuell tilpasning	Gruppetrening Hospitering	- 11-er fotball - Serie cup - «Ut» å få referanser med de beste på alderen	- Ungdomsfotball - Utviklingsfokus - Inndeling av grupper og lag i forhold til dette
16-19	4-6 Individuell tilpasning	Individuell + gruppetrening	- Seriespill, cuper - De beste på høyest nivå tidligst mulig	Utvikling + resultat
Senior	Optimalisere	Optimalisere	Divisjonsspill	Resultat + utvikling



## 12.1 5-6 år

Kroppslig forståelse	Utviklingstrekk	Konsekvens for aktiviteten	Holdning	Hovedmål	Aktivitet
Jeg og ballen	«Fulle av liv»	Unngå kø	Lære regler	- Skape fotballglede	Lek og moro
Føre ball og endre retning	Ulik konsentrasjons- evne	Gjenkjenning viktigere enn variasjon	Følge instruksjon	- Glede over kroppslig utfoldelse	Smålagsspill 2vs2, 3vs3
Pasning og mottak	Spørrende (filosofier) - Utålmodig - Impulsiv	- Korte sekvenser - «Vis – ikke snakk»	Lære å vente på tur	Lære spillets ide og regler gjennom smålagsspill	Endre retning med ball (innside, utside og såle)
		Læring gjennom aktivitet			Scorings- trening



## 12.2 7-9 år

Kroppslig forståelse	Utviklingstrekk	Konsekvens for aktiviteten	Holdning	Hovedmål	Aktivitet
Jeg og ballen	«Fulle av liv»	Unngå kø	Lære regler	- Skape fotballglede	Lek og moro
- Føre ball og endre retning - Loddrett vristspark	Ulik konsentrasjons- evne	Gjenkjenning viktigere enn variasjon	Følge instruksjon	- Glede over kroppslig utfoldelse	- Smålagsspill - Trene på 1 vs 1 situasjoner
- Pasning og mottak	- Spørrende (filosofier) - Utålmodig - Impulsiv	- Korte sekvenser - Vis – ikke snakk	Lære å vente på tur	-Lære spillets ide og regler Gjennom smålagsspill	Endre retning med ball (innside, utside og såle)
Innsidepasninger og vristspark		Læring gjennom aktivitet			Scorings- trening



### 12.3 10-12 år

Kroppslig forståelse	Utviklingstrekk	Konsekvens for aktiviteten	Holdning	Hovedmål	Aktivitet
Spiller, ballen og med-/motspillere	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stort vitebegjær</li> <li>- Følsom for kritikk</li> <li>- Utvidet horisont</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Korte sekvenser</li> <li>- Mye spill</li> </ul>	Oppmøte til riktig tid	- Skape fotballglede	Lek og moro
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Føre ball og endre retning</li> <li>- Loddrett vristspark</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Større evne til finkoordinerte bevegelser</li> <li>- Mer moden intellektuelt</li> <li>- Fortsatt leken</li> <li>- Stor rettferdighetssans</li> </ul>	Gjenkjenning viktigere enn variasjon	Følge instruksjon, normer og verdier	- Glede over kroppslig utfoldelse	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spill 5vs5 og 7vs7</li> <li>- Trening på 1vs1 situasjoner</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasning og mottak</li> <li>- Innsidepasninger og vristspark</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Være spillbar</li> <li>- Ut av pasningsskyggen</li> <li>- Vende spillet</li> <li>- Gi støttepasninger</li> <li>- Lært samspillet fordeler</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Korte sekvenser</li> <li>- Vis – ikke snakk</li> </ul>	Vise evne til å ta til seg læring		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1vs1 offensivt og defensivt</li> <li>- Overtallspill</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Koordinasjon og kjappe foter</li> </ul>		Læring gjennom aktivitet			Scoringstrening



## 12.4 13-16 år

Kroppslig forståelse	Utviklingstrekk	Forståelse av spillet	Holdning	Hovedmål	Aktivitet
Spiller, ballen og med-/motspillere	Lært samspillet fordeler og forståelse av kampdimensjonen	- Se helheten i spillet - Rolleforståelse	Oppmøte til riktig tid	Gi spillerne systematisk påvirkning over tid.	Fokus på teknisk/taktisk trening
- Beherske spill med begge bein - Driblinger og finter	- Vende spillet - Gi støttepasninger	Time «slippet» på pasningen	Følge instruksjon, normer og verdier	Individuelle utviklingsmål for spillere	- Spill med retning (2 mål) er den viktigste treningsform
- Beherske ulike pasnings- og skuddteknikker - Verne om ballen med egen kropp - Valg i spillsituasjoner - Koordinasjon og kjappe føtter	- Være spillbar - Ut av pasningsskyggen - Vite forskjellen på trening og fritidsaktivitet - «Vinduet» for innlæring av tekniske ferdigheter er fortsatt åpent	- Motsatte bevegelser og skape rom i forhold til ball og medspillere - Skape overtalls-situasjoner	- Vise evne til å ta til seg læring - Ansvar for felleskapet NB! Vær rollemodell	- Klubbens «øvelsesbank» med progresjon ut fra spillers nivå - Utvikle driblere, ikke bare «ballflyttere»	- Gjennom spill og deløvelser lære defensive og offensive prinsipper - Skape/utnytte overtall - Fortsatt individuell fokus (i roller) - Scoringstrening



## 12.5 16 år +

Hovedmål	Fokusområde	Holdning	Aktivitet
- Optimalisere hverdagen for spillere med potensial/ferdigheter til å bli toppspillere.	Fokus på spisskompetanse og rolle	Rollemodell for alle du møter i klubbens regi (og ellers i livet)	- Helhet i treningen med fokus på hvordan laget skal fremstå i kamp (rolleforståelse)
- Gi spillerne systematisk påvirkning over tid.	Soneforsvar defensive prinsipper (1f og vi andre)	- Punktlig - Følge instruksjon, normer og verdier	- Individuell oppfølging i forhold til rolle - Klare retningslinjer i forhold til det taktiske
- Skape spillerutviklingsmiljø basert på kunnskap. - Legge til rette for flere økter med veiledning - basert på spillers egen kapasitetsanalyse - Kampdimensjonen – og egen rolle i laget	- Offensiv samhandling (samtidige bevegelser) - Fokus på styrketrening NB! Fortsatt store fysiske forskjeller	- Fulle miljøet med energi – ikke tappe	- De beste skal følges opp tettere individuelt + de som kan overraske





## 13.0 Turneringsspill

### 13.1 Barnefotballen

- 5-6 år – lokale turneringer
  - 7-9 år – lokale turneringer
  - 10 år – lokale turneringer
  - 11-12 år – lokale turneringer, samt turneringen innen Barentsregionen
- Alle spillerne skal kunne delta.

### 13.2 Ungdomsfotballen

- 13-16 år – lokale turneringer
  - Alle spillerne skal kunne delta
  - Lagene kan deles inn i første- og andrelag, dette avklares med sportslig leder
- Om ønskelig kan lagene reise på nasjonale/internasjonale turneringer
  - Påmelding til internasjonale turneringer gjøres i samarbeid med sportslig leder
  - Alle spillerne skal kunne delta
- Ut av regionen for å få sportslig referanse, i den grad laget/spillerne er kommet lengre enn jevnaldrende spillere i egen region
  - Spillerne i denne sammenhengen tas ut på bakgrunn av ferdigheter og interesse



## 14.0 Samarbeid med lokale klubber, krets og landslag

IK Grand Bodø ønsker sammen med klubber, krets og landslag å bidra til å videreutvikle jente- og kvinnefotballen i Nordland og Nord-Norge. Dette gjøres blant annet gjennom økt og målrettet arbeid med å styrke kompetansen og innholdet i trener- og spillerutviklingsaktiviteten. Samarbeidet skal legge bedre tilrette for at flere jenter begynner å spille fotball, samt at de største talentene i klubbene får så ofte som mulig en tilpasset trenings- og kamphverdag.

IK Grand Bodø ønsker gjennom avtaler med disse å bygge en plattform for et arbeid hvor man i fellesskap bidrar til å øke rekrutteringen for jentefotballen i Nordland og Nord-Norge.

Samarbeidet gjøres gjennom følgende elementer:

1. Trenerutvikling
2. Spillerutvikling
3. Kunnskap- og kompetansedeling

### **Tiltak:**

- a) Grand Bodø bidrar med kompetanse gjennom fotballskoler, hvor spillere og trenere bidrar som instruktører.
- b) Modell-økt: Trener fra Grand Bodø gjennomfører en "modell økt", samt spiller-/trenerforum.
- c) Grand Bodø tar imot hospiteringsspillere fra samarbeidsklubbene. Initiativet kan komme fra begge parter. En slik hospitering vil blant annet være en styrke for spillere som avslutter grunnskole og skal over i videregående skole i Bodø. Dette med tanke på sportslig utvikling og nettverk.



## 15.0 Samarbeidsmodell klubb – skole

IK Grand Bodø har samarbeid med de lokale skolene. Grand Bodø og NTG har et forpliktende samarbeid med sikte på å rekruttere og utvikle unge lovende fotballspillere til NTG og førstelagene til Grand Bodø. Disse fotballspillerne skal gjennom dette samarbeidet få optimalt tilrettelagt videregående skolegang kombinert med toppidrettssatsing. NTG og Grand Bodø er gjensidig ansvarlig for at elevene/spillere som omfattes av denne avtalen tilbys et opplegg, både sportslig og skolemessig, som gjør at de utvikler seg på begge arenaer (skole og idrett).

