



SPORTSPLAN NOR 92 INNEBANDYKLUBB
HERRER A-LAG

1.0 Introduksjon

Dokumentet du nå leser er førsteutgaven av Sportsplanen for NOR 92's A-lag herrer.

Sportsplanen skal være en rettesnor og en støtte for alle som arbeider rundt A-lag Herrer i NOR 92. Dette betyr at trenere og ledere i klubben skal benytte sportsplanen aktivt så vi alle drar i samme retning.

Sportsplanen vedtas av hovedstyret, og behandles på årsmøtet – hvilket gjør at alle som arbeider i klubben skal kurses på sportsplanen og drive etter de retningslinjer den angir.

1.1 Sportsplanens innhold

Sportsplanen er et dokument som dekker opp alt fra visjoner og mål, hvordan vi skal arbeide med spillergruppen og som hjelp ved spillerutvikling. **Sportsplanen skal brukes aktivt og kommer til å være i stadig utvikling.** Det er dere som trenere/ledere/spillere som blir med og utvikler denne sportsplan til et levende dokument i klubbarbeidet.

2.0 Innholdsfortegnelse

Innhold

1.0	Introduksjon	2
1.1	Sportsplanens innhold	2
2.0	Innholdsfortegnelse	3
3.0	Målsetning A-lag herrer	4
3.1	Visjoner	4
3.2	Ambisjoner	4
3.3	Verdier	4
3.4	Sportslige målsetninger	4
3.5	Sosiale målsetninger	5
3.6	Slagord	5
4.0	Retningslinjer for A-lag herrer	5
4.1	Retningslinjer for trenere A-lag herrer	5
4.2	Retningslinjer for spillere A-lag herrer	5
5.0	Fair play A-lag herrer.....	5
5.1	Trenere og ledere.....	5
5.2	Spillere	6
6.0	”Den blå tråden”	6
6.1	Felles bestemmelser for treningsarbeidet A-lag herrer	6
6.1.1	Holdninger	6
6.1.2	Andre idretter og krav om deltakelse.....	8
7	Retningslinjer.....	8
7.1	A-Lag herrer	8
7.1.1	Innledning	8
7.1.2	Hovedfokus.....	9
7.1.3	Retningslinjer for kamp og treningstilbud	9
7.1.4	Målsetninger for A-Lag herrer.....	9
8	Rekruttlag herrer.....	10
8.1	Rekruttlag herrer	8

3.0 Målsetning A-lag Herrer

3.1 Visjoner

Sammen skaper vi entusiasme og jakter på de gode opplevelsene!

3.2 Ambisjoner

NOR 92 skal være et etablert Eliteserielag med ambisjoner om å være blant de 6 beste lagene i Norge. Enkelte sesonger skal vi kjempe om en topplassering i seriespillet og en NM finale.

A-stallen skal bestå av minst 80% spillere fra egen junioravdeling. Spillere fra andre klubber som har spilt 3 sesonger eller mer likestilles med spillere fra egen junioravdeling. Når det gjelder policy for verving av nye spillere skal vi bestrebe og rekruttere spillere som åpenbart er gode nok for spill i 1 og 2. Rekka. Spillerprofilen skal være en ryddig spiller, lagspiller og et forbilde for den øvrige spillertroppen. Så langt det lar seg gjøre bør ansvarlige for ny signeringer personlig ha møtt nye spillere. Gjerne i forbindelse med en tryout. Et slikt møte kan ha stor betydning for å avgjøre hvilken personlighet en spiller har.

3.3 Verdier

- T** = TRIVSEL
- I** = INNSATS
- G** = GLEDE
- E** = ENTUSIASME
- R** = RYDDIGE
- S** = SAMHOLD



Trivsel **I**nnsats **G**lede **E**ntusiasme **R**yddige **S**amhold

3.4 Sportslige målsetninger

Lag	Resultatmål	Utviklingsmål	Kommentar
A-lag Herrer	Rykke opp i Eliteserien etter sesongen 2017/2018. Sesongen 2018/2019 kjempe om en plass i NM sluttspillet. Sesongen 2019/2020 etablere oss blant de 6 beste lagene i Norge og kjempe om plass i en NM semifinale. Ta opp fra junioravdelingen minimum 2 spillere pr. avgangskull som er klare for oppflytting i A-lagsstallen påfølgende sesong.	Utvikling av spisskompetanse innenfor de ulike faktorene på individuelt nivå. Videreutvikle teknisk/taktiske egenskaper på lagsnivå.	Fra sesongen 2017/2018 er forutsetningen at vi beholder i vesentlig grad dagens A-stall. I tillegg er ambisjonen om å fase inn min. 2 nye spillere fra junioravdelingen i A-stallen. En annen forutsetning er at vi lykkes med å forsterke stallen med ytterligere 3-4 klare forsterkninger.

3.5 Sosiale målsetninger

NOR 92's A-lag har som målsetning å skape et godt, åpent og inkluderende treningsmiljø som stimulerer til utvikling av toppspillere i klubben.

3.6 Slagord

"EN FOR ALLE – ALLE FOR NOR!"

4.0 Retningslinjer for A-lag herrer

4.1 Retningslinjer for trenere A-lag herrer

Retningslinjene for trenerne i NOR 92 sier noe om hvilke krav vi setter til trenerne på de ulike nivåene i klubben.

Enhver trener i NOR 92's A-Lag Herrer må være bevisste på at de er rollemodeller for utøverne og opptrer på en måte som er forbilledlig.

Lag	Kompetansekrav	Krav til forberedelse	Andre krav
A-Lag Herrer	Gjennomført T2 – Trener 2 kurs eller gjennomføring i løpet av sesongen 2017/2018.	Satt seg inn i sportsplanen og kunne planlegge en årsplan og treningsplan.	Føre protokoll for treningsfremmøte i klubbens standardiserte mal.
	Gjennomføre T3 – Trener 3 kurs før eller i løpet av sesongen 2018/2019.	Gjennomføre spillersamtaler med hver enkelt spiller min. 2 ganger pr. sesong, samt følge opp resultatene av disse med spillerne og mot klubben.	Fremvisning av politiattest jfr, strafferegistreringsforskriften § 12 nr.4 Ellers følge retningslinjene i NOR 92's strategidokument.

4.2 Retningslinjer for spillere A-lag herrer

Spillerne på NOR 92's A-lag skal rette seg etter de retningslinjene som klubben har i forhold til holdninger (se punkt 6.1.1 Holdninger, samt eget punkt i spillerkontrakt med referanse til Disiplinærreglement).

5.0 Fair play A-lag herrer

5.1 Trenere og ledere

Trenere og ledere A-lag herrer i NOR 92 plikter å gjøre seg kjent med Fair Play prinsippene og etterleve disse i enhver sammenheng der de representerer klubben.

Som trener/leder i NOR 92 er det ditt ansvar at spillerne forstår:

- Betydningen av dommerens situasjon og funksjon
- At dommerne må ta hurtige valg – og dermed umulig kan være feilfrie

- Betydningen av å ikke overreagere på dommeravgjørelser
- At det er dommerens avgjørelse som teller, og at det er bortkastet å pådra seg straff for kjeftbruk
- Betydningen av å følge regelverket - det tjener alle parter, og dermed også spillet

5.2 Spillere

Som spiller i A-lag Herrer i NOR 92 må spillerne forholde seg til Fair Play prinsippene. Det er av stor viktighet at vi som klubb anses for å være fair, både ovenfor andre lag, dommere og nåværende og fremtidige samarbeidspartnere.

Fair Play betyr at du som spiller må:

- Ta godt vare på dine medspillere og inkluderer nye lagkamerater
- Unngå stygt spill og filming
- Skape trygghet og god lagånd på banen

Fair Play-ånden skal vokse fram ved:

- Å trene og spille kamper med godt humør
- Å behandle motstanderne med respekt
- Å hjelpe skadet spiller uansett lag
- Å takke motstanderen etter kampen
- Å ikke kjefte på andre spillere eller dommer

6.0 "Den blå tråden"

6.1 Felles bestemmelser for treningsarbeidet A-lag Herrer

6.1.1 Holdninger

A-lagets spillere er rollemodeller for yngre spillere i klubben og det er i så måte ekstra viktig å vise gode holdninger. Gode holdninger kan typisk defineres som en sosial egenskap og ligger i bunn av alt vi foretar oss og besørger at NOR 92 som klubb anses som profesjonelle og sympatiske også fra utsiden.

Holdninger gjelder selvfølgelig ikke bare spillere, men også trenere og andre ledere i klubben.

Følgende punkter er viktige i forhold til hvordan vi oppfattes og hvordan vi best kan drive vår virksomhet:

- **Oppmøte**

Det forventes at spillerne evner å møte opp i tide og i den utstrekning som er krevd av dem (Les mer i Kapittel 7 – ”Retningslinjer”). Om spilleren ikke kan møte på trening forventes det at det gis beskjed i god tid, og at grunnen for ikke å møte på trening skal være pålagt jobb, viktige skolearrangement (faglige)/prøver eller sykdom. Annen idrett anses som en komplementær form for trening som vi skal ha stor respekt for, men det forventes at spillerne er med 100% fra sesongstart (inkl. oppkjøringsperioden). Se for øvrig pkt. 6.1.3

- **Treningsfokus**

På trening forventes det at spillerne er fokusert på å trene og drive innebandyaktivitet sammen med sine lagkamerater. Fokuset skal være på øvelsene og momentene som trenes på. Det er av stor viktighet at trenerne evner å variere øktene slik at det til enhver tid oppleves som gøy og meningsfylt å delta på trening. Det er av stor betydning at spillerne i hvert moment og i hver øvelse tenker på utvikling og prøver å gjøre momentet så komplikt som mulig. Klarer man som spiller ikke å skjønne meningen med en øvelse er det spillerens ansvar å ta opp dette direkte med trener eller med spillerråd.

Trener bør ha varierte treninger slik at både teknikk og taktikk terpes omtrent like mye.

Positiv fremtoning

Det forventes av spillerne at de har en positiv fremtoning mot egne lagkamerater, motstandere, dommere, eget støtteapparat og øvrige omgivelser som de ferdes i klubbssammenheng. Vi kjefter ikke på hverandre, utøver negativt kroppsspråk osv. I tunge perioder på banen er "neste bytte" alltid fokus.

Det skal samtidig være så stor takhøyde at vi tåler en diskusjon, men denne skal da alltid skje på en konstruktiv måte og på riktig tidspunkt og direkte med trener.

- **Ydmykhet**

I NOR 92 skal vi være ydmyke i forhold til aktiviteten vi bedriver og alltid søke etter å tilegne oss mer kunnskap og kompetanse. Vi er aldri utlært, og selv om vi gjør mye bra skal vi alltid være åpne for å lære nye ting og gjerne av andre. Vi skal fremstå som gode tapere og forsøke å ta med oss lærdom når vi kommer til kort og vi skal være gode vinnere og respektere våre motstandere.

Med dette menes det også å vise interesse for sporten vi driver med. Trener bør også ha et ansvar for å vekke interessen blant spillerne. (Eksempler til aktiviteter kan være å se en svensk kamp på TV'n på klubbrommet, alternativt organisere at laget sammen drar på tur for å se en kamp enten i Norge eller Sverige. En slik tur kan

benyttes både til teambygging, men også taktisk terping. Spillene kan få forskjellige oppgaver som de skal se nøyer på i den aktuelle kampen).

- **Lydhørhet**

Det forventes at spillerne er lydhøre og oppmerksomme når treneren eller andre spillere har ordet. Spillerne må evne å ta i mot beskjeder og gjennomføre lojalt. Det er ett treneransvar å gi den enkelte spiller oppgaver som motiverer og som fremmer mestring og utvikling.

- **Fair Play**

NOR 92 sine spillere skal være forbilledlige når det gjelder fair play prinsippene.

6.1.2 Andre idretter og krav om deltakelse

Det forventes av en A-lagsspiller i NOR 92 at vedkommende i utgangspunktet deltar på samtlige treninger og at dette har prioritet 1 foran deltakelse i andre idretter. En kontraktsspiller i NOR 92 skal avklare eventuell deltakelse i andre idretter med trener i hvert enkelt tilfelle. Trener skal ha full innsikt i og bestemmelsesrett når det gjelder når eventuell deltakelse i andre idretter kan foregå.

7 Retningslinjer

Retningslinjene bygger på utviklingsspiralen som angir ett progresjonsbasert utviklingsløp for spillerne. Det er viktig å huske på at man trener flere ferdigheter i en og samme øvelse, og at en øvelse som benyttes til å trene skudd i det ene øyeblikket kan benyttes til f.eks. å trene på å dekke ett skudd i det neste. Selv om modellen er progresjonsbasert betyr ikke dette at man kan slutte å trene på de tingene man har vært i gjennom tidligere. Alt må vedlikeholdes hele veien. Ferdighetsutvikling kan sånn sett sees på som en vanntank. Det hjelper ikke å fylle på med nytt dersom det lekker i bunn av tanken....

7.1 A-Lag Herrer

7.1.1 Innledning

Som A-lagsspiller er dyrkingen av spisskompetanse en viktig faktor. Spillerne skal i tillegg til å inneha gode holdninger og ha gode basisferdigheter innenfor de ulike faktorene også ha kompetanse som gjør at de kvalitetsmessig kvalifiserer for ett A-lag.

7.1.2 Hovedfokus

Hovedfokus er å utvikle spillere som er stabilt gode Eliteseriespillere. At A-laget som lag også er stabilt gode er det viktigste, men det må også

finnes fokus på den individuelle utviklingen til hver enkelt spiller. Denne bør skje gjennom tette samtaler mellom trener og spillere slik at spilleren til enhver tid får beskjed om hva han må jobbe med.

Vi ønsker å få frem spillere som både er teknisk og taktisk gode. Spillene skal være bevisst på de valg de tar ute på banen. Spillerne får via ekstern kompetanse (pr. nå Mjøndalen Sportsklinikk) et eget treningsprogram for å utvikle individuelt styrke/spenst. A-lags trener er ansvarlig sammen med spilleren å følge opp og jobbe for å nå disse og evt. andre mål (for eksempel teknikk)

7.1.3 Retningslinjer for kamp og treninger for A-lagsspillere

7.1.3.1 Aktivitetsnivå

3-4 treningsøkter i uken. Minimum 1 økt av disse øktene er ukelukkende tilegnet på fysisk trening.

Sommertrening: Minimum 3 ganger i uken. 1 økt styrke, 2 økter utholdenhet.

På forsesong anbefales det til trenere å legge opp til dobbel økter, det vil si først en fysisk trening som følges av en innebandytrening inne. Det er av stor betydning at det trenes innebandy også i forsesong. Hvis det kun drives trening uten kølle og ball i tre måneder tar det lang tid for spillerne å få tilbake teknikken igjen.

Det er også bra for spillerne å trene innebandyteknikk etter en fysisk økt da de tvinges ha fokus også når de er slitne.

7.1.4 Målsetninger for A-Lag Herrer

Teknisk/taktiske faktorer	Fysiske faktorer	Sosiale faktorer	Mentale faktorer
Grunnstilling	Koordinasjon	Gruppekultur	Glede
Grep	Balanse	Respekt for ledere(lytte)	Forberedelse
Føring av ball	Spenst	Forstå laget	Re-fokusering
Vending	Bevegelighet	Kommunikasjon	Spenningsregulering
Kortpasning	Hurtighet	Disiplin	Styre forventning
Pasning/mottak (medtak)	Utholdenhet	Teambuilding	Bevissthet
Skudd	Styrke	Spisskompetanse	Refleksjon
Individuell taktikk	Spisskompetanse		Takle motgang
Dekke			Spisskompetanse
Takle			
Bryte			
Taktikk i mindre enheter			
Bremse			
Medtaksfokus (aldri stå stille med ball)			
Taktikk i hel 5'er			
Spisskompetanse			

8 Rekruttlag Herrer

NOR 92 skal ha som ambisjon å ha et rekruttlag herrer som er påmeldt i lavere divisjoner i Oslo/Akershus serien.

8.1 Rekruttlag Herrer

Rekruttlag herrer skal bestå av spillere som ikke spilte forrige A-kamp (som ikke var oppført på kampskjema) i tillegg til 3 spillere, fortrinnsvis 3 av de som spilte mindre eller som ikke spilte forrige A-kamp, men som sto på kampskjema (kvotespillere). I tillegg skal spillere fra klubbens G19/G16 tropp fylle de øvrige plassene på laget. Det skal bestrebes og benytte unge spillere på laget hvis mulig. Målvakt skal fortrinnsvis være den målvakten som har minst matchtrening av A-keepere og/eller keepere på G19/G16.

Rekruttlaget skal ha som ambisjon å spille så likt A-laget som mulig når det gjelder taktiske oppstillinger, oppspill osv.

Nedre Eiker, mars 2017