



EN FOR ALLE – ALLE FOR NOR!



SPORTSPLAN A-LAG HERRER

REVIDERT JUNI 2025

1.0 Introduksjon

Dokumentet du nå leser er den reviderte utgaven av sportsplanen for NOR 92's A-lag herrer. Sportsplanen skal være en rettesnor og støtte for alle som jobber rundt A-lag herrer i NOR 92. Trenere, spillere og ledere skal bruke sportsplanen aktivt for å sikre felles mål og utvikling på tvers av laget.

Sportsplanen vedtas av hovedstyret og behandles på årsmøtet. Alle involverte i klubben skal kurses på sportsplanen og jobbe etter de retningslinjer den angir.

1.1 Sportsplanens innhold

Sportsplanen dekker visjoner, mål, spillerutvikling, treningsarbeid og retningslinjer for både spillere og trenere. Dokumentet skal være et dynamisk verktøy som hele tiden utvikles i samarbeid med trenere, spillere og ledere. Vi har som mål at sportsplanen skal være et levende dokument som tilpasses utviklingen av både enkeltspillere og laget som helhet.

2.0 Innholdsfortegnelse

- 1.0 Introduksjon
- 1.1 Sportsplanens innhold
- 2.0 Innholdsfortegnelse
- 3.0 Målsetning A-lag Herrer
- 3.1 Visjoner
- 3.2 Ambisjoner
- 3.3 Verdier
- 3.4 Sportslige målsetninger
- 3.5 Sosiale målsetninger
- 3.6 Slagord
- 4.0 Retningslinjer for A-lag Herrer
- 4.1 Retningslinjer for trenere A-lag Herrer
- 4.2 Retningslinjer for spillere A-lag Herrer
- 5.0 Fair play A-lag Herrer
- 5.1 Trenere og ledere
- 5.2 Spillere
- 6.0 "Den blå tråden"
- 6.1 Felles bestemmelser for treningsarbeidet A-lag Herrer
- 7.0 Retningslinjer
- 8.0 Rekruttlag Herrer

3.0 Målsetning A-lag Herrer

3.1 Visjoner

Sammen skaper vi entusiasme og jakter på de gode opplevelsene! Dette er vår felles visjon for A-laget, og vi streber etter å være et lag som spiller med stolthet og med fokus på kontinuerlig utvikling.

3.2 Ambisjoner

NOR 92 skal være et etablert Eliteserielag med mål om å være blant de 6 beste lagene i Norge. Vi setter oss spesifikke mål for de kommende sesongene:

- **2025/2026:** Kjempe om en topp 4 plassering i Eliteserien og en finaleplass i NM.
- **2026/2027:** Kjempe om en medalje i Eliteserien og en finaleplass i NM.
- **2027/2028:** Kjempe om klubbens første Eliteserietittel og NM-gull.

Vi ønsker å ha et A-lag bestående av 70% spillere som er rekruttert fra egen junioravdeling (Spillere fra andre klubber som har spilt 3 sesonger eller mer likestilles med spillere fra egen junioravdeling). Spillerne skal være lagspillere med høy profesjonalitet og utviklingspotensial. Vi skal rekruttere spillere som er gode nok for spill i toppen av Eliteserien, samt unge spillere som har potensial til å utvikle seg til toppspillere.

3.3 Verdier

- **T** = Trivsel
- **I** = Innsats
- **G** = Glede
- **E** = Entusiasme
- **R** = Ryddighet
- **S** = Samhold



Eksempel på praktisk bruk: Spillere skal møte opp til treninger med et smil, vise entusiasme på banen og sette laget foran seg selv.

3.4 Sportslige målsetninger

- **Mål:** Kjempe om topp 4 plassering i Eliteserien i 2025/2026, medalje i 2026/2027 og NM-gull i 2027/2028.

- **Utviklingsmål:** Forbedre treningskultur, øke fysisk kapasitet og utvikle tekniske/taktiske ferdigheter på lagsnivå.
- **Tiltak:** Minimum én spiller fra junioravdelingen skal tas opp til A-laget per sesong. A-lagstrener og spillerne skal ha regelmessige samtaler for å evaluere utvikling og justere målsetninger.

3.5 Sosiale målsetninger

Vi skal skape et godt, åpent og inkluderende treningsmiljø som fremmer personlig utvikling og lagånd. Vi skal også sikre at klubben er kjent for sin gode kultur, både på og utenfor banen.

3.6 Slagord

"EN FOR ALLE – ALLE FOR NOR!"

4.0 Retningslinjer for A-lag Herrer

4.1 Retningslinjer for trenere A-lag Herrer

- **Kompetansekrav:** Gjennomført T2 Trener 2 kurs innen 2025/2026, samt T3 Trener 3 kurs eller Elitetrenerkurs i løpet av 2026/2027.
- **Forberedelse:** Trenere skal være kjent med sportsplanen, lage årsplan og treningsplan, samt gjennomføre minst én 1-1 samtale med hver spiller per sesong.
- **Andre krav:** Trenere skal følge protokoll for treningsfremmøte og fremvise politiattest. Trenere skal også bidra til å utvikle en positiv lagkultur og støtte spillerne i deres personlige utvikling.

4.2 Retningslinjer for spillere A-lag Herrer

- Spillere skal være rollemodeller for yngre spillere i klubben og etterleve klubbens verdier, spesielt i forhold til oppmøte, holdninger og fair play.
- **Forventninger:** Spillere skal møte presis til trening, ha fokus på utvikling på trening, samt bidra til en positiv lagkultur både på og utenfor banen.

5.0 Fair play A-lag Herrer

5.1 Trenere og ledere

Trenere og ledere skal forstå og etterleve Fair Play-prinsippene, og sørge for at spillerne følger disse. Trenere skal være eksempler på god sportsånd og håndtere dommeravgjørelser på en profesjonell måte.

5.2 Spillere

Spillere skal opptre med respekt for motstandere, dommere og lagkamerater. Fair Play innebærer å vise god lagånd, unngå stygt spill og alltid støtte lagkamerater både på og utenfor banen.

6.0 "Den blå tråden"

6.1 Felles bestemmelser for treningsarbeidet A-lag Herrer

- **Holdninger:** Gode holdninger skal være en grunnleggende del av vår kultur. Spillere og trenere skal møte hver trening med respekt og ydmykhet. Det forventes at spillerne er fokuserte på utvikling og bidrar til et positivt miljø.
- **Treningsfokus:** Spillere skal være til stede i øyeblikket og engasjert i treningen. Det er viktig at spillerne tar ansvar for sin egen utvikling og oppsøker hjelp om det er noe de ikke forstår.
- **Ydmykhet og lydhørhet:** Spillerne skal alltid være åpne for å lære og utvikle seg, både fra trenere og medspillere.

7.0 Retningslinjer

- **Progresjon:** Spillerne skal utvikles gjennom et progresjonsbasert utviklingsløp. Alle ferdigheter må vedlikeholdes og utvikles kontinuerlig.
- **Måloppnåelse:** Treningsmålene skal evalueres på årlige basis, og fremdriften skal følges tett av både spiller og trener.

8.0 Rekruttlag Herrer (2. lag)

Rekruttlaget skal ha ambisjoner om å spille i 2. divisjon og fungere som en utviklingsplattform for spillere på vei opp til A-laget. Rekruttlaget skal spille etter samme taktiske prinsipper som A-laget, og spillere skal gradvis bli integrert i A-lagsarbeidet.

Mjøndalen, Oktober 2025