



SPORTSPLAN NOR 92 INNEBANDYKLUBB
JUNIORAVDELINGEN

1.0 Introduksjon

Dokumentet du nå leser er førsteutgaven av Sportsplanen for Nor92 Innebandy sin junioravdeling.

Sportsplanen skal være en rettesnor og en støtte for alle dere som arbeider med aldersbestemt innebandy i Nor92. 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 klubarbeidet.

2.0 Innholdsfortegnelse

Innhold

1.0	Introduksjon	2
1.1	Sportsplanens innhold	2
2.0	Innholdsfortegnelse.....	3
3.0	Målsetning Junioravdelingen	5
3.1	Sportslige målsetninger	6
3.2	Sosiale målsetninger.....	7
3.3	Verdier	7
4.0	Retningslinjer for junioravdelingen	7
4.1	Retningslinjer for trenere i junioravdelingen	8
4.1.1	Barneinnebandyen (5-12).....	8
4.1.2	Ungdomsinnebandyen (13-19).....	9
4.2	Retningslinjer for spillere i junioravdelingen	9
4.2.1	Barneinnebandyen (5-12).....	9
4.2.2	Ungdomsinnebandyen (13-19).....	9
5.0	Fair play i junioravdelingen	9
5.1	Trenere og ledere	9
5.2	Spillere	10
5.3	Foreldre (foreldrevettregler)	11
6.0	”Den blå tråden”	11
6.1	Felles bestemmelser for treningsarbeidet i junioravdelingen	11
6.1.1	Holdninger	11
6.1.2	Progresjonsbasert ferdighetsutvikling.....	13
6.1.3	Differensiert tilbud	15
6.1.4	Hospitering	15
6.1.5	Andre idretter og krav om deltakelse.....	15
7.0	Retningslinjer for de ulike aldersgruppene	16
7.1	Aldersgruppen 5-7	16
7.1.5	Innledning.....	16
7.1.6	Hovedfokus.....	16
7.1.7	Retningslinjer for kamp og treningstilbud.....	16
7.1.8	Målsetning for aldersgruppen	17

7.2	Aldersgruppen 8-9	17
7.2.5	Innledning.....	17
7.2.6	Hovedfokus.....	17
7.2.7	Retningslinjer for kamp og treningstilbud.....	18
7.2.8	Målsetning for aldersgruppen.....	18
7.3	Aldersgruppen 10-12.....	18
7.3.5	Innledning.....	18
7.3.6	Hovedfokus.....	19
7.3.7	Retningslinjer for kamp og treningstilbud.....	19
7.3.8	Målsetning for aldersgruppen.....	19
7.4	Aldersgruppen 13-14.....	20
7.4.5	Innledning.....	20
7.4.6	Hovedfokus.....	20
7.4.7	Retningslinjer for kamp og treningstilbud.....	20
7.4.4	Målsetning for aldersgruppen	20
7.5	Aldersgruppen 15	21
7.5.5	Innledning.....	21
7.5.6	Hovedfokus.....	21
7.5.7	Retningslinjer for kamp og treningstilbud.....	21
7.5.8	Målsetning for aldersgruppen.....	22
7.6	Aldersgruppen 17-19.....	22
7.6.5	Innledning.....	22
7.6.6	Hovedfokus.....	22
7.6.7	Retningslinjer for kamp og treningstilbud.....	22
7.6.8	Målsetning for aldersgruppen.....	23

3.0 Målsetning Junioravdelingen

Målsetningene for junioravdelingen i NOR 92 er todelt. Dels skal vi jobbe etter sportslige målsetninger. De sportslige målsetningene innebærer resultatmål, men hovedfokus ligger på utviklingsmålene. Videre er det ønskelig å ytterligere utvikle klubbens posisjon i lokalmiljøet gjennom å ivareta de sosiale aspektene ved idrett. I aldersgruppene 0-12 år er Barneidrettsbestemmelsene i regi av Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF) en rettesnor for vår aktivitet.

Utdrag fra www.nif.no om Barneidrettsbestemmelsene: *"Barneidretten skal skje gjennom idrettens verdier der idrettens barnerettigheter danner grunnlaget for et allsidig og variert aktivitetstilbud for alle. Det er derfor viktig at barneidretten er åpen og inkluderende, og gir alle barn opplevelse av mestring, trygghet og varig idrettsglede."*

Junioravdelingen ønsker å skape stor bredde og høyest mulig aktivitet til alle som måtte ønske å spille innebandy i nærmiljøet. Det skal være plass til alle, og det skal tilrettelegges for barn/ungdom med særskilte behov.

Klubben er avhengige av å skape toppspillere for ettervekst til Elitelagene og jobber derfor etter en konkret modell for spillerutvikling som på sikt skal sikre denne etterveksten. Det er en målsetningen at minimum 2 spillere fra hvert avgangskull skal være i stand til å ta plass i Elitestallen som første års seniorer og at minimum ytterligere 4 spillere fra avgangskullet vil fortsette å spille seniorinnebandy i klubben på rekruttlaget.

3.1 Sportslige målsetninger

De sportslige målsetningene i klubben er som tidligere nevnt to-delt i forhold til resultatmål og utviklingsmål. Klubben ønsker å skape en bredde som kan ivareta ett høyt sportslig nivå samtidig som det skal være plass for alle som vil spille innebandy. Dette ønsker vi å ivareta ved å tilby differensierte tilbud fra 13-års alder.

Når lagene begynner å konkurrere om Norgesmesterskap har vi som målsetning og alltid være med å kjempe i sluttspills sammenheng, dette som ett resultat av at vi har ett godt og kvalitetssikret produkt fra barnas introduksjon til innebandy og frem til konkurransevirkomheten gjør sitt inntog.

Lag	Resultatmål	Utviklingsmål	Kommentar
Jenter/Gutter 5-9	Ingen	Innlæring av teknisk/taktiske, fysiske og sosiale basisferdigheter	I disse aldersklassene er lagene i mini-runde spill. Fokus på lek og innlæring av basisferdigheter gjennom lek og spillaktivitet. Ingen differensiering av tilbud.
Jenter/Gutter 10-12	Ingen	Innlæring av teknisk/taktiske, fysiske, mentale og sosiale basisferdigheter Individuelt fokus	Lagene er fremdeles underlagt barneidrettsbestemmelsene (frem til året de fyller 12 år) og det er følgelig ikke grunnlag for å sette konkrete resultatmål. Differensierte tilbud kan vurderes, men da forbeholdt de spillere som viser en iver og vilje utover øvrige i kullet.
Jenter/Gutter 13-14	Øvre halvdel av sin serie	Videreutvikle de mentale faktorene (Forberedelse, re-fokusering) Videreutvikle teknisk/taktisk forståelse individuelt og i mindre enheter Videreutvikle de fysiske faktorene	Fra 13-årsalder begynner det reelle konkurranseelementet i vår idrett. Gjennom å gjøre de riktige tingene skal klubben ha minst ett lag som kan konkurrere på øvre halvdel av sin serie. Mer fokus på teknikk/taktikk i mindre enheter og fysisk trening. Differensierte tilbud bør iverksettes.
Jenter/Gutter 15-19	Kvalifisering til NM-sluttspill Minimum 2 spillere pr avgangskull klare for oppflytting i elitelaget påfølgende sesong. Minimum 4 spillere pr avgangskull med i videre satsning på klubbens senior rekruttlag	Utvikling av spisskompetanse innenfor de ulike faktorene på individuelt nivå. Videreutvikle teknisk/taktiske egenskaper på lagsnivå	Fra 15-års alder har lagene mulighet til å kvalifisere seg til ett NM-sluttspill på slutten av sesongen. Som en stor klubb med ambisjoner skal vi alltid sikte på å ta oss til dette sluttspillet. Fokus bør ideelt sett rettes mot å utvikle spisskompetanse og forståelse for hvordan laget fungerer samlet som en enhet som en forberedelse til seniorinnebandy. Differensierte tilbud bør iverksettes.

3.2 Sosiale målsetninger

Junioravdelingen i NOR 92 har som målsetning å kunne ta imot alle barn og unge fra Nedre Eiker (distriktet) som ønsker å spille innebandy i klubben. Gjennom å gi utøverne ett trygt og godt treningsmiljø med fokus på mestring og gode opplevelser ønsker klubben å skape store og stabile årskull som på sikt vil føre til ett godt fundament for å jobbe med toppspillerutvikling. Miljøet i junioravdelingen skal være åpent og inkluderende og stimulere til at utøverne våger å utfolde seg. Ett trygt miljø stimulerer til utvikling og utvikling er selve kjernen i junioravdelingens virksomhet.

3.3 Verdier

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



T r ivsel I nnsats G lede E ntusiasme R yddige S amhold

4.0 Retningslinjer for junioravdelingen

Junioravdelingen i NOR 92 skal til enhver tid følge de retningslinjer som er gitt av NIF i forhold til barne- og ungdomsidrett. Under er ett utdrag fra idrettspolitisk dokument 2015-2019 som alle trenere og ledere i klubben pliktes å være kjent med.

[Idrettspolitisk dokument 2015-2019](#)

1.1. Barneidretten

Idrettens barnerettigheter og Bestemmelser om barneidrett har bidratt sterkt til en barneidrett på barnas premisser. Barneidretten står sterkt i norsk idrett, og ca 70 % av barnekullene deltar i idrettslagenes tilbud.

Mål: Medlemsorganisasjonene skal sikre et åpent og inkluderende aktivitetstilbud for barn og legge til rette for å opprettholde antallet barn som deltar i aktivitetene, ved at:

- a) barnerettighetene er forankret i alle idrettslagenes virksomhet og aktivitetstilbud
- b) idrettskoler er tilgjengelig som tilbud for barn i alle landets kommuner
- c) alle trenere kjenner barnerettighetene og har kompetanse på aktivitet for barn
- d) kostnadsnivået holdes nede på et nivå som gjør det mulig for alle å delta

1.2. Ungdomsidretten

Ungdomsidretten må gjenspeile interessene hos de nye generasjonene og oppleve at deres behov blir ivaretatt gjennom et helhetlig tilbud og regelverk.

Mål: Aktivitetstilbudet for ungdom må utvikles og vitaliseres slik at flere velger å fortsette som aktive innenfor organisert idrett, ved at:

- a) ungdommene møter et inkluderende og variert aktivitetstilbud
- b) kostnadsnivået holdes nede på et nivå som gjør det mulig for alle å delta
- c) ungdommene får mulighet til egen kompetanseutvikling
- d) ungdommene får innflytelse i sitt lokale miljø og til å påvirke utviklingen av eget idrettstilbud
- e) ungdom med idrettslige ambisjoner får utviklingsmuligheter og faglig oppfølging

4.1 Retningslinjer for trenere i junioravdelingen

Retningslinjene for trenerne i junioravdelingen sier noe om hvilke krav vi setter til trenerne på de ulike nivåene i klubben.

Enhver trener i junioravdelingen må være bevisste på at de er rollemodeller for utøverne og opptre på en måte som er forbilledlig.

4.1.1 Barneinnebandyen (5-12)

Barneinnebandyen sorterer under barneidrettsbestemmelsene og følgelig må trenerne kjenne disse bestemmelsene. Barneidrettsbestemmelsene er ett vedlegg til denne sportsplanen og kan studeres i heftet "[Idrettens barnerettigheter og Bestemmelser om barneidrett](#)".

Som trener er man en av de viktigste rollemodellene barna har og følgelig skal trenerne opptre forbilledlig i forhold til bruk av alkohol, tobakk og rusmidler, samt forfekte Fair-Play prinsippene.

Alderstrinn	Kompetansekrav	Krav til forberedelse	Andre krav
5-7	Gjennomført T0 – "Velkommen til innebandy" eller gjennomføring i løpet av sesongen	Satt seg inn i sportsplanen og kunne planlegge treningsøkter	Fremvisning av politiattest jfr, strafferegistreringsforskriften § 12 nr.4
8-9	Gjennomført T0 – "Velkommen til innebandy" eller gjennomføring i løpet av sesongen	Satt seg inn i sportsplanen og kunne utarbeide ukesplaner	Fremvisning av politiattest jfr, strafferegistreringsforskriften § 12 nr.4
10-11	Gjennomført T1 – Trener 1 kurs ellergjennomføring i løpet av sesongen	Satt seg inn i sportsplanen og kunne utarbeide ukesplaner	Fremvisning av politiattest jfr, strafferegistreringsforskriften § 12 nr.4
12	Gjennomført T1 – Trener 1 kurs ellergjennomføring i løpet av sesongen	Satt seg inn i sportsplanen og kunne utarbeide ukesplaner	Fremvisning av politiattest jfr, strafferegistreringsforskriften § 12 nr.4

4.1.2 Ungdomsinnebandyen (13-19)

Når utøverne når 13 års alder begynner en ny fase i treningsarbeidet der krav til planlegging, kompetanse og tydelighet blir stadig viktigere. Kort og godt stilles det høyere krav til trenerne.

Konkurranseselementet kommer i langt større grad inn i disse klassene, det er derfor ekstremt viktig at trenerne evner å holde fokus på de rette tingene som utvikling, mestring og læring fremfor ensidig resultatfokus.

Også innenfor ungdomsinnebandyen er kravene om å være en god rollemodell i høyeste grad tilstede. Trenerne plikter å opptre forbilledlig i forhold til bruk av alkohol, tobakk og rusmidler, samt forfekte Fair-Play prinsippene.

Alderstrinn	Kompetansekrav	Krav til forberedelse	Andre krav
13	Gjennomført T1 – Trener 1 kurs eller gjennomføring i løpet av sesongen	Satt seg inn i sportsplanen og kunne utarbeide ukesplaner	Fremvisning av politiattest jfr, strafferegistreringsforskriften § 12 nr.4
14	Gjennomført T1 – Gjennomføring av T2 i løpet av sesongen	Satt seg inn i sportsplanen og kunne utarbeidemånedspaner	Fremvisning av politiattest jfr, strafferegistreringsforskriften § 12 nr.4
15	Gjennomført T2 – Trener 2 kurs eller gjennomføring i løpet av sesongen	Satt seg inn i sportsplanen og kunne planlegge en årsplan	Fremvisning av politiattest jfr, strafferegistreringsforskriften § 12 nr.4
17-19	Gjennomført T2 – Trener 2 kurs eller gjennomføring i løpet av sesongen	Satt seg inn i sportsplanen og kunne planlegge en årsplan	Fremvisning av politiattest jfr, strafferegistreringsforskriften § 12 nr.4

4.2 Retningslinjer for spillere i junioravdelingen

4.2.1 Barneinnebandyen (5-12)

- Spillerne i barneinnebandyen i NOR 92 skal forholde rette seg etter de retningslinjene som klubben har i forhold til holdninger(se punkt 6.1.1 Holdninger).

4.2.2 Ungdomsinnebandyen (13-19)

- Spillerne i ungdomsinnebandyen i NOR 92 skal forholde rette seg etter de retningslinjene som klubben har i forhold til holdninger (se punkt 6.1.1 Holdninger).

5.0 Fair play i junioravdelingen

5.1 Trenere og ledere

Trenere og ledere i junioravdelingen 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 junioravdelingen 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 inkluder 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

5.3 Foreldre (foreldrevettregler)

Foreldre er viktige støttespillere for klubben og vi er avhengige av foreldreengasjement rundt lagene både når det gjelder trening- og kampavvikling, samt dugnader og klubbarbeid forøvrig. Det er viktig at foreldrene føler seg inkludert, på samme måte som det er viktig for trenere/lagledere/spillere at foreldre opptrer på en måte som ikke er forstyrrende for aktiviteten. Noen enkle foreldrevettregler gjelder i junioravdelingen i NOR 92:

- 1: Møt fram til kamp og trening - Barna ønsker det
- 2: Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen - Ikke bare til din datter eller sønn.
- 3: Oppmuntre både i motgang og medgang - Ikke gi kritikk.
- 4: Respekter lagleders bruk av spillere - Ikke forsøk å påvirke han/henne under kamp eller trening.
- 5: Se på dommeren som en veileder - Ikke kritiser han/hennes avgjørelser.
- 6: Hjelp ditt barn til å tåle både seier og tap.
- 7: Stimulere og oppmuntre ditt barn til å delta - Ikke legg for mye press på dem.
- 8: Spør om kampen var morsom og spennende - Ikke bare om resultatet.
- 9: Sørg for riktig og fornuftig utstyr - Ikke overdriv.
- 10: Vis respekt for det arbeidet klubben gjør - De trenger din hjelp.
- 11: Tenk på at det er ditt barn som spiller innebandy - Ikke du.
- 12: Husk at det viktigste av alt er at ditt barn trives og har det gøy sammen med venner.
- 13: På turer i klubbregi viser vi måtehold med alkohol, og nyter ikke dette i spillernes påsyn

6.0 "Den blå tråden"

6.1 Felles bestemmelser for treningsarbeidet i junioravdelingen

6.1.1 Holdninger

Når vi skal jobbe med utøvere fra ung alder og opp i gjennom årsklassene er kanskje den viktigste jobben av alle å jobbe frem 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 for de ulike aldersgruppene”). Om spilleren ikke kan møte på trening forventes det en beskjed i god tid, og grunnen for å ikke møte på trening bør være viktige skolearrangementer/prøver, større familielag/jubileer eller sykdom. Annen idrett anses som en komplementær form for trening vi skal ha stor respekt for, men ved 15 års alder forventes det at spillerne er med fra sesongstart dersom de skal ta plass på klubbens førstelag og få tilgang til ressursene som legges til rette for enkeltspillerens utvikling.

- **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.

- **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 klubbsammenheng. Vi kjefter ikke på hverandre, utøver negativt kroppsspråk også videre. I tunge perioder på banen er "neste bytte" alltid fokus.

- **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.

- **Lydhørhet**

Det forventes at spillerne er lydhøre og oppmerksomme når treneren eller andre spillere har ordet. Spillerne må evne å ta 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 Progresjonsbasert ferdighetsutvikling

For å sikre at vi jobber enhetlig og har fokus på å jobbe med hele utøveren er det tatt frem en utviklingsspiral som vi jobber etter. Utgangspunktet for spiralen er de fire faktorene som anses for å være sentrale for prestasjonen i innebandy:

Teknisk/Taktiske faktorer, Fysiske faktorer, Mentale faktorer og Sosiale faktorer



Innenfor mange idretter jobbes det med utviklingstrapper i forhold til aldersklasser. Dette speiler dog ikke innebandyhverdagen veldig godt ettersom spillere historisk sett starter med innebandy i veldig ulike aldre, og følgelig føler vi at en spiral er ett mer naturlig utgangspunkt. Samtidig jobber klubben med konkrete målsetninger på hva en innebandyspiller **ideelt sett** bør besitte av ferdigheter innenfor de ulike aldersgruppene. Dette kan leses mer om i kapittel 7 – ”Retningslinjer for de ulike aldersgruppene”.

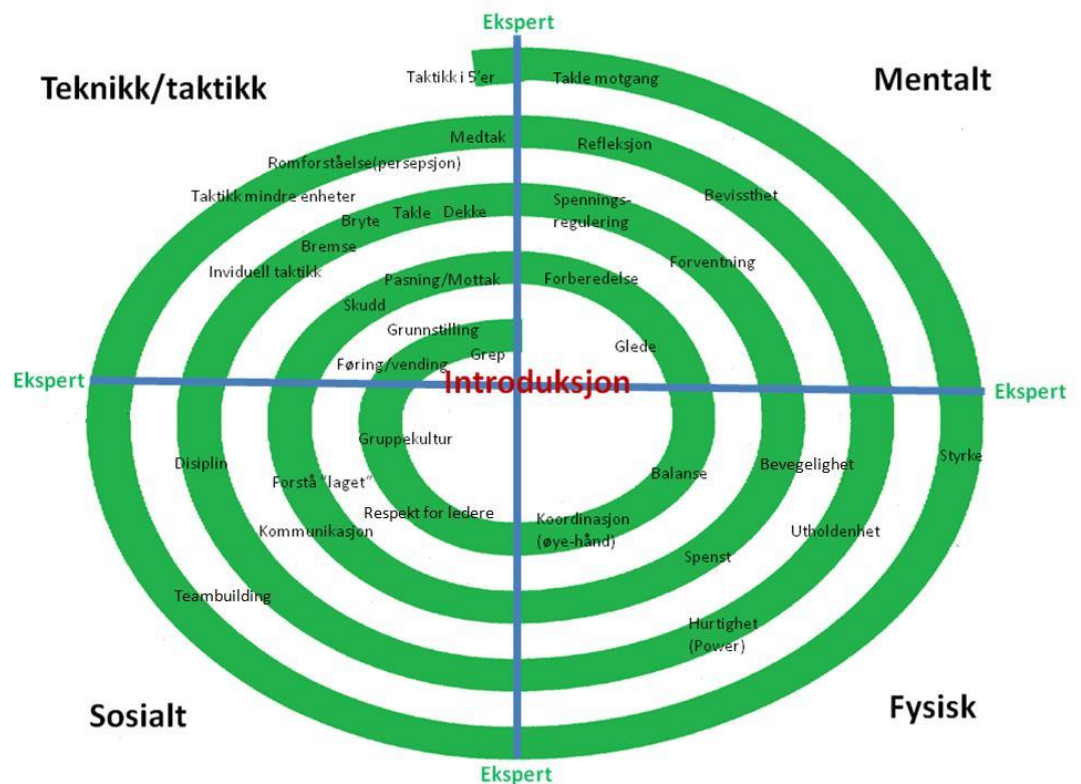
For å kunne jobbe progresjonsbasert er det altså viktig å akseptere at det i tillegg til alderstrinn også finnes utviklingsnivåer som ikke nødvendigvis har tydelige koblinger mot de nevnte alderstrinn.

Utviklingsnivåene er:

Utviklingsnivå 1-5	Beskrivelse
Nivå 1 – Introduksjonsspiller	Introduksjonsspilleren er en utøver som kommer inn i idretten uten forkunnskaper. Typisk er dette de yngste spillerne, men det kan like gjerne være spillere som starter sent.
Nivå 2 - Nybegynner	Spillere som nylig har begynt å spille innebandy og som har de helt grunnleggende ferdighetene (grep/grunnstilling) på plass og skal jobbe med innlæring av basisferdigheter.
Nivå 3 - Forberedelsesspiller	Spillere som har spilt innebandy noen år og skal videreutvikle ferdighetene sine og forberede seg til innebandy som en konkurranseidrett.
Nivå 4 - Konkurranse spiller	Spillere som allerede har utviklet mye ferdigheter og konkurrerer på ett brukbart nivå. Konkurransespilleren er avhengig av å utvikle detaljer for å kunne ta steget til å bli en toppspiller (ekspert).
Nivå 5 - Ekspert	En ekspert har gode ferdigheter og konkurrerer allerede på høyt nivå. Stor grad av vedlikehold samt bevisstgjøring er viktig for å holde seg på nivået og eventuelt utvikle seg videre.

Utviklingsspiralen er inndelt i de nevnte fire faktorene og tar utgangspunkt i basisferdighetene innenfor hver faktor og utvikler seg progressivt utover fra introduksjonsspilleren og videre gjennom utviklingsnivåene. En spiller kan bli værende innenfor ett utviklingsnivå over lengre tid og følgelig er tålmodighet, oppfølging og det å besørge for at hver spiller kjenner mestringsfølelse underveis ekstremt viktig i forhold til motivasjonen.

Utviklingsspiralen i NOR 92 V1.0



6.1.3 Differensiert tilbud

Det skal finnes muligheter for de som ønsker å trene ekstra mye innebandy og dette løses ved å tilby differensierte tilbud. Fra 13-års alder er det ønskelig at dette iverksettes der det er kvantitativt forsvarlig innenfor kullet. Organisering av ett slikt tilbud kan være i regi av det enkelte lag alternativt via spillerutvikler. Dette kan for eksempel være ekstra treninger for en definert treningsgruppe eller lignende.

Slik tilbud skal tilbys de mest ivrige spillerne som viser en vilje til å trene mer. Uttak til slike tilbud skal ikke bedømmes utfra nåværende sportslig kvalitet, men den faktiske viljen til å trene.

6.1.4 Hospitering

Fra 14 års alder begynner klubben med organisert hospitering. Ved organisert hospitering er det klubbens spillerutvikler som vurderer hvilke spillere som skal flyttes opp i systemet for å få mer utfordring og/eller høyere treningsvolum. Tilbud om hospitering vil bli gitt de spillere som har gode holdninger i tillegg til å ha ett ferdighetsnivå som tilsier at de kan føle mestring også oppover i klassene. Det er en målsetning at spillere som flyttes opp for en periode skal bidra med å løfte spillerne rundt seg når vedkommende er tilbake i sin opprinnelige treningsgruppe.

Hospitering kan skje på forskjellige måter:

Hospitantstatus	Beskrivelse	Lagstilhørighet	Spill i egen klasse
Permanent flyttet	Spiller som er flyttet permanent opp en eller flere klasser	Den klassen spilleren trener og spiller kamper i	NM eller strategisk viktige kamper
Kamphospitant	Spiller som trener og/eller spiller kamper for lag høyere i systemet	Sitt opprinnelige lag, dvs. sitt eget alderstrinn	Ja
Treningshospitant	Spiller som trener med lag høyere i systemet	Sitt opprinnelige lag, dvs. sitt eget alderstrinn	Ja
Stunthospitant	Spiller som tas med i kamp/treningssammenheng for å dekke ett presserende mannskapsbehov	Sitt opprinnelige lag, dvs. sitt eget alderstrinn	Ja

Det er viktig at sosiale og mentale aspekter vurderes i en hospiteringsprosess. En spiller kan spille/trene i flere lag, men ideelt sett ikke mer enn 2. Hovedtanken er: "Spilleren skal spille så høyt som mulig hvor han føler mestring - Og der han trives best sosialt".

6.1.5 Andre idretter og krav om deltakelse

At spillere i junioravdelingen i NOR 92 også bedriver annen idrett anser vi for å være utelukkende positivt, da dette kan gi komplementære ferdigheter som vi som idrett alene ikke nødvendigvis kan gi de. Samarbeid med lokale klubber i andre idretter ønsker vi alltid å ha. Som en toppklubb med ambisjoner må vi derimot stille noen

krav om deltakelse fra spillere som er kommet i en alder der en prioritering må gjøres.

Alder	Annen idrett	Krav om deltakelse
5-7	Ja	Ingen
8-12	Ja	Ingen
13-14	Ja	Minimum 2 treninger i uken fra halltrening påbegynnes
15-16	Ja	Minimum 2 treninger i uken fra halltrening påbegynnes
17-19	Ja	Minimum 3 treninger i uken fra halltrening påbegynnes

7.0 Retningslinjer for de ulike aldersgruppene

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 Aldersgruppen 5-7

7.1.5 Innledning

I aldersgruppen 5-7 år handler alt om lek, trivsel og mestring. Dette er barnas første møte med innebandy, og ganske sannsynlig også barnas første møte med idrett generelt. Det er viktig å jobbe med de sosiale faktorene og holdningsarbeid fra første dag.

7.1.6 Hovedfokus

Hovedfokus i denne aldersgruppen er i tillegg til de sosiale faktorene og innlæring av gode holdninger de helt grunnleggende ferdighetene innenfor det teknisk/taktiske.

Treningshverdagen bør bestå i masse aktivitet, gjerne i form av småspill, lek og stafetter. Viktig å unngå kø-dannelser. Legg gjerne opp til øvelser der hver spiller har sin egen ball.

7.1.7 Retningslinjer for kamp og treningstilbud

7.1.7.1 Aktivitetsnivå

Trening 1-2 ganger i uken. Gymsal er like bra som stor bane og bør benyttes ved mulighet. Om kullene er store kan stor bane vurderes, eller delte treninger i gymsaler basert på klasse/skole

eller andre naturlige inndelingskriterier. **OBS! Sportslig nivå er ikke ett slikt kriterium!**

6.1.7.2 Kamptilbud

Det er ønskelig at det i denne aldersgruppen er en bredde som tilsier at det kan stilles flere lag i klassen og at alle dermed har ett kamptilbud. Spilletid skal deles likt, slik at alle føler deltagelse.

7.1.8 Målsetning for aldersgruppen

Målsetningen for denne aldersgruppen er at flest mulig kommer seg gjennom denne perioden med høy grad av motivasjon og føler en trygghet i treningsmiljøet. Spillerne er pr definisjon introduksjonsspillere (ref. Nivåinndelingen presentert i pkt. 6.1.2) og bør naturlig få tid til å utvikle basisferdigheter innenfor de teknisk/taktiske, sosiale og fysiske faktorene.

Teknisk/taktiske faktorer	Fysiske faktorer	Sosiale faktorer	Mentale faktorer
Grunnstilling	Koordinasjon	Gruppekultur	Glede
Grep	Balanse	Respekt for ledere(lytte)	
Føring av ball			

7.2 Aldersgruppen 8-9

7.2.5 Innledning

I aldersgruppen 8-9 år er lek, trivsel og mestring fremdeles alfa omega. Arbeid med de sosiale faktorene og holdninger er fremdeles en veldig prioritert oppgave. En naturlig progresjon i forhold til de fysiske og teknisk/taktiske egenskapene anbefales. **OBS! Allerede her kan man oppleve at alderstrinn kontra nivåinndelingen begynner å spille inn. Det er naturlig at mange spillere fremdeles er introduksjonsspillere, men det må tilrettelegges for ulike nivåer.**

7.2.6 Hovedfokus

Hovedfokus i denne aldersgruppen bør være å videreutvikle (eventuelt utvikle) teknisk/taktiske, fysiske og sosiale ferdigheter i tillegg til det kontinuerlige holdningsskapende arbeidet.

Treningshverdagen bør bestå i masse aktivitet, gjerne i form av småspill, lek og stafetter. Viktig å unngå kø-dannelser. Legg gjerne opp til øvelser der hver spiller har sin egen ball.

7.2.7 Retningslinjer for kamp og treningstilbud

7.2.7.1 Aktivitetsnivå

Trening 1-2 ganger i uken. Om man har to økter i uken kan gjerne en være i gymsal og en på stor bane. Viktig å huske at selv om man trener på stor bane er ikke dette unisont med å bruke mye tid på spill 5-mot-5. Småspill er mer egnet for disse utøverne.

6.2.7.2 Kamptilbud

Det er ønskelig at det i denne aldersgruppen er en bredde som tilsier at det kan stilles flere lag i klassen og at alle dermed har ett kamptilbud. Spilletid skal deles likt, slik at alle føler deltagelse.

7.2.8 Målsetning for aldersgruppen

Målsetningen for denne aldersgruppen er at flest mulig kommer seg gjennom denne perioden med høy grad av motivasjon og føler en trygghet i treningsmiljøet. Spillerne skal føle progresjon og mestring ut i fra sitt ståsted (nivå). Spillerne skal jobbe med å (videre)utvikle basisferdigheter innenfor de teknisk/taktiske, sosiale og fysiske faktorene. Spillerne bør få noe input i forhold til forberedelse, på ett helt basisnivå. Viktigheten av å være konsentrert og å lytte under forberedelse.

Teknisk/taktiske faktorer	Fysiske faktorer	Sosiale faktorer	Mentale faktorer
Grunnstilling	Koordinasjon	Gruppekultur	Glede
Grep	Balanse	Respekt for ledere(lytte)	Forberedelse
Føring av ball			
Vending			
Kortpasning			

7.3 Aldersgruppen 10-12

7.3.5 Innledning

I aldersgruppen 10-12 år skal aktiviteten fremdeles være preget av lek, trivsel og mestring. Arbeid med de sosiale faktorene og holdninger er fremdeles en veldig prioritert oppgave. Utøverne går mot selve glansperiode i den såkalte "motoriske gullalderen", en periode hvor de er meget mottagelige for å utvikle sine teknisk/taktiske ferdigheter. Dette i kombinasjon med at de er i stand til å absorbere mer informasjon gjør at det skal jobbes mye med teknisk/taktiske øvelser i denne aldersgruppen **OBS!** Viktig å være oppmerksom på individuelle forskjeller i forhold til nivå og jobbe tett opp imot utviklingsspiralen for å besørge en forsvarlig progresjon basert utvikling.

7.3.6 Hovedfokus

Hovedfokus i denne aldersgruppen er å utvikle de teknisk/taktiske ferdighetene så mye som mulig. Pasningsspill og introduksjon til de ulike skuddtypene er naturlig å legge inn i disse årene. De sosiale og fysiske faktorene samt fokus på holdninger må fremdeles holdes vedlike.

Det er hensiktsmessig å trene på pasning/skuddferdigheter, gjerne så mye som mulig i bevegelse gjennom lek, stafetter og spill. Og fremdeles skal prinsippene om mest mulig aktivitet og minst mulig køer gjelde. Legg gjerne opp til øvelser der hver spiller har sin egen ball.

For de eldste i gruppen (12 år) er det mulig å begynne å bevisstgjøre de på individuelt nivå i forhold til valgene de tar på banen (individuell teknisk/taktisk forståelse). Eksempelvis: Når skal man skyte, når skal man passe etc.

7.3.7 Retningslinjer for kamp og treningstilbud

7.3.7.1 Aktivitetsnivå

Trening 2-3 ganger i uken. Gymsal kan benyttes, spesielt dersom man er oppe i 3 økter pr uke. 11-12 åringene bør ha minimum 1, helst 2 økter på stor bane, men da ikke med fokus på 5-mot-5 spill. Småspill er godt egnet.

6.3.7.2 Kamptilbud

Det er ønskelig at det i denne aldersgruppen er en bredde som tilsier at det kan stilles flere lag i klassen og at alle dermed har ett kamptilbud. Spilletid skal deles likt, slik at alle føler deltagelse.

7.3.8 Målsetning for aldersgruppen

Målsetningen for denne gruppen er å utvikle gode ferdigheter innenfor pasning/mottak og skudd, samtidig som man evner å holde treningene varierte og morsomme. Om vi ikke lykkes å holde fokus på at aktiviteten til enhver tid skal være morsom er risikoen for frafall tilstede, og arbeidet som potensielt er lagt fra 5 års alder vil sann sett være bortkastet om vi ser det i ett spillerutviklingsperspektiv. Den viktigste målsetningen er til syvende og sist at man får med seg flest mulig videre over i ungdomsinnebandyen.

Teknisk/taktiske faktorer	Fysiske faktorer	Sosiale faktorer	Mentale faktorer
Grunnstilling	Koordinasjon	Gruppekultur	Glede
Grep	Balanse	Respekt for ledere(lytte)	Forberedelse
Føring av ball			
Vending			
Kortpasning			
Pasning/mottak			
Skudd			
Inividuell taktikk			

7.4 Aldersgruppen 13-14

7.4.5 Innledning

Når spillerne når 13-årsalder begynner de reelt sett å konkurrere. Det er viktig at det likefullt fokuseres på oppgaver og læring fremfor resultat. Om man vinner mye kamper er dette en hyggelig bi-effekt av at vi gjør tingene riktig. Som en følge av at man spiller om poeng blir ønsket om å unngå mål imot en prioritert oppgave. De defensive ferdighetene dekke skudd, takle, bryte blir sentrale momenter å jobbe med innenfor det teknisk/taktiske. I forhold til fysikk er alderen en god alder å jobbe med spent/hurtighetstrening og bevegelighet. Utøverne får ikke i like stor grad som tidligere generasjoner dette gjennom skole/lek.

7.4.6 Hovedfokus

Hovedfokus i denne perioden er å utvikle spillerne til å forstå to-veis prinsippet, altså at det finnes ferdigheter som må på plass i forhold til det defensive. Når man skal spille sammen på stor bane er det viktig å forstå at hvordan man fungerer sammen to og to eller tre og tre er viktig (taktikk i mindre enheter). Følgelig bør det legges en del fokus på valg man gjør sammen med andre spillere. Offensivt kan man begynne å snakke om veggspill og overlapp, defensivt om sikring og dobling.

Hvordan ett lag fungerer sosialt er også viktig, og bevisstgjøring i forhold til at man er ulike (hvordan kommuniserer vi med hverandre?) er viktig å fokusere på ettersom tonen kan bli noe tøffere når spillerne når denne alderen. Stadig flere mentale faktorer spiller inn, og her bør det jobbes overordnet med re-fokusering (glem det dårlige bytte, neste bytte blir bedre!), spenningsregulering (fokusere mye på oppgavene og utviklingsmål fremfor resultat) og det å styre forventningene til spillerne i forkant av kamper.

7.4.7 Retningslinjer for kamp og treningstilbud

7.4.7.1 Aktivitetsnivå

3-4 treninger i uken, der en trening gjerne kan være stasjonstrening der man jobber med spenst og bevegelighet. Ettersom lagene faktisk skal spille 5-mot-5 i kampsituasjon er det greit å la de spille full bane, men glem for all del at hvordan man fungerer i små enheter er vel så viktig som hvordan man fungerer som lag. Med andre ord er det lurt å legge inn mye småspill.

Sommertrening: Minimum 2 ganger i uken.

6.4.7.2 Kamptilbud

Det er ønskelig at det i denne aldersgruppen er en bredde som tilsier at det kan stilles minimum to lag i klassen og at alle dermed har ett kamptilbud.

7.4.4 Målsetning for aldersgruppen

Målsetningen for denne aldersgruppen er å utvikle de defensive ferdighetene, innføring i taktikk i mindre enheter, få de til å forstå hvordan riktig kommunikasjon

kan bygge opp sine medspillere samt å få de til å fokusere riktig i forhold til trening og kampsituasjon (oppgave- og læringsfokus).

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			Styre forventning
Pasning/mottak			
Skudd			
Innviduell taktikk			
Dekke			
Takle			
Bryte			
Taktikk i mindre enheter			

7.5 Aldersgruppen 15

7.5.5 Innledning

Ved femten års alder har spillerne nådd ett nivå der vi skal fokusere mer på prestasjon. I bunn ligger alltid opplevelse og mestringsfølelse. Når vi sikter tydeligere mot resultatmål må vi også begynne å jobbe mer med taktikk for hele femmeren. Vi jobber mer bevisst med hurtighet og utholdenhetstrening hva gjelder de fysiske faktorene. I denne alderen er det viktig å gjenvinne/ sette seg i respekt i gruppen da spillerne naturlig vil teste trenerne mer. Tydelige rammer og klare beskjeder er alfa omega(disiplin). Mentalt ønsker vi å jobbe med utøvernes refleksjonsevne. Hvorfor går ting bra/dårlig? Hvordan kan hver enkelt bli bedre, hvilke oppgaver trenger hver enkelt å fokusere på osv...

7.5.6 Hovedfokus

Hovedfokus i denne aldersgruppen er skoleringen mot konkurranseaktiviteten. Det å få de til å forstå hvordan spillet bygges opp og hvordan de sammen i mindre enheter og som hel femmer fungerer. Vi skal bygge fysikk med fokus på aktiviteten vi bedriver og begynne å skolere de mer mot seniorinnebandyen.

7.5.7 Retningslinjer for kamp og treningstilbud

7.5.7.1 Aktivitetsnivå

3-4 økter i uken. En ren økt med sirkeltrening(hurtighet/utholdenhet) anbefales. Her må gjerne gymsaler benyttes.

Sommertrening: Minimum 2 ganger i uken.

6.5.7.2 Kamptilbud

Det er ønskelig at det i denne aldersgruppen er en bredde som tilsier at det kan stilles to lag i klassen og at alle dermed har ett kamptilbud.

7.5.8 Målsetning for aldersgruppen

Resultatmålet er å delta i NM-sluttspill på slutten av hver sesong. Dette medfører at laget må klare en plassering blant de fire beste i sin serie. Klubben har som målsetning å alltid ha lag i høyeste divisjon på G15-nivå.

Utviklingsmålene er å utvikle teknisk/taktisk kompetanse, fysikk, få en velfungerende spillergruppe i trenings- og kampsammenheng samt skape reflekterte utøvere.

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		Bevissthet
Skudd			Refleksjon
Innviduell taktikk			
Dekke			
Takle			
Bryte			
Taktikk i mindre enheter			
Bremse			
Medtakfokus(aldri stå stille med ball)			
Taktikk i hel 5'er			

7.6 Aldersgruppen 17-19

7.6.5 Innledning

I alderen 17-19 begynner dyrkingen av spisskompetanse å bli en viktig faktor. Spillerne begynner aldersmessig å nærme seg A-lagsalder og bør følgelig i tillegg til å inneha gode holdninger og ha gode basisferdigheter innenfor de ulike faktorene også ha kompetanse som gjør de interessante for ett A-lag.

7.6.6 Hovedfokus

Hovedfokus er å utvikle spillere til klubbens A-lag, samt jobbe med spisskompetanse hos spillerne innenfor de ulike faktorene. Styrketrening jobbes med, primært på ett skadeforebyggende nivå. Ekstern kompetanse kan med fordel benyttes.

7.6.7 Retningslinjer for kamp og treningstilbud

7.6.7.1 Aktivitetsnivå

3-4 økter i uken. Minimum 1 økt ukelukkende egnet på fysikk.

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

7.6.8 Målsetning for aldersgruppen

Den overordnede målsetningen med gruppen er at minimum 2 spillere skal kunne ta steget opp i klubbens A-lag når de går ut fra juniorkullet, samt at minimum ytterligere 4 spillere skal fortsette å spille innebandy på klubbens rekruttlag.

Resultatmålsetning er NM-sluttspill.

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
Innviduell 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			