



SPORTSPLAN I NSF



Sportsplan

- Hva er en sportsplan?
- Hvordan vil en sportsplan kunne se ut i NSF?
- Hvordan ser en sportsplan ut i andre forbund?
- Hvordan skal vi utvikle sportsplanen i NSF?



"Det gylne triangel"



Hva er en sportsplan?

- Et strategisk styringsverktøy for utvikling av idrettslige prestasjoner over tid.
- Planen definerer mål, prioriteringer og tiltak for utøverne, trenere og organisasjonen.
- Planen definerer en retning og struktur for treningsarbeid, konkurranser og kompetanse.



Sportsplan i NSF

- En sportsplan i NSF = verktøy for både bredde og topp.
- Målet = all aktivitet i NSF's regi skal holde høyest mulig kvalitet.
- Aktivitet av god kvalitet gir økt rekruttering og forebygger frafall.
- Aktivitet av god kvalitet hever det generelle ferdighetsnivået til utøverne.



Breddeidrett

Toppidrett

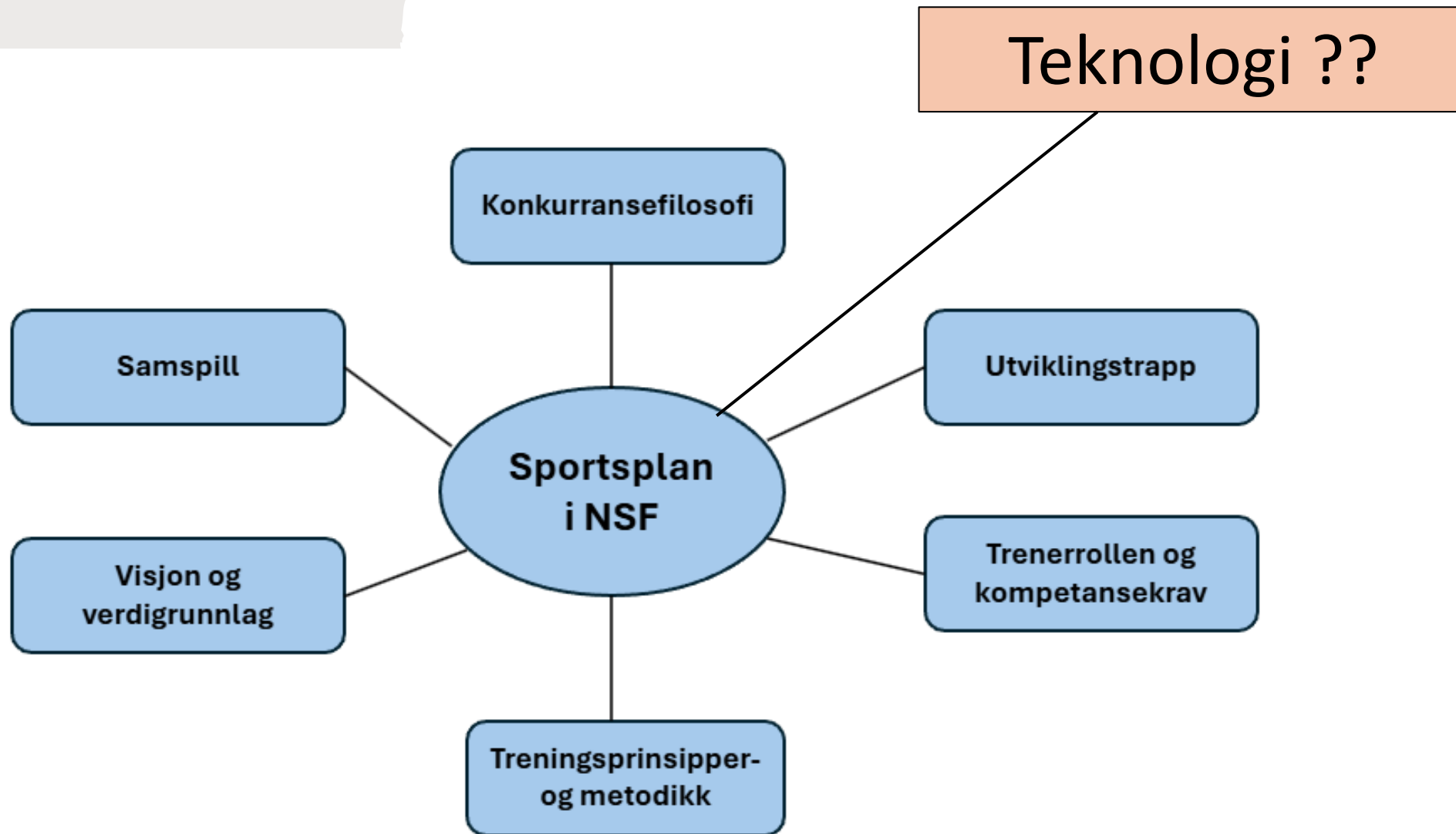
**Utvikling, mestring og
idrettsglede (14 år -)**



**Utvikling, mestring og
idrettsglede (6-14 år)**



Rekruttering





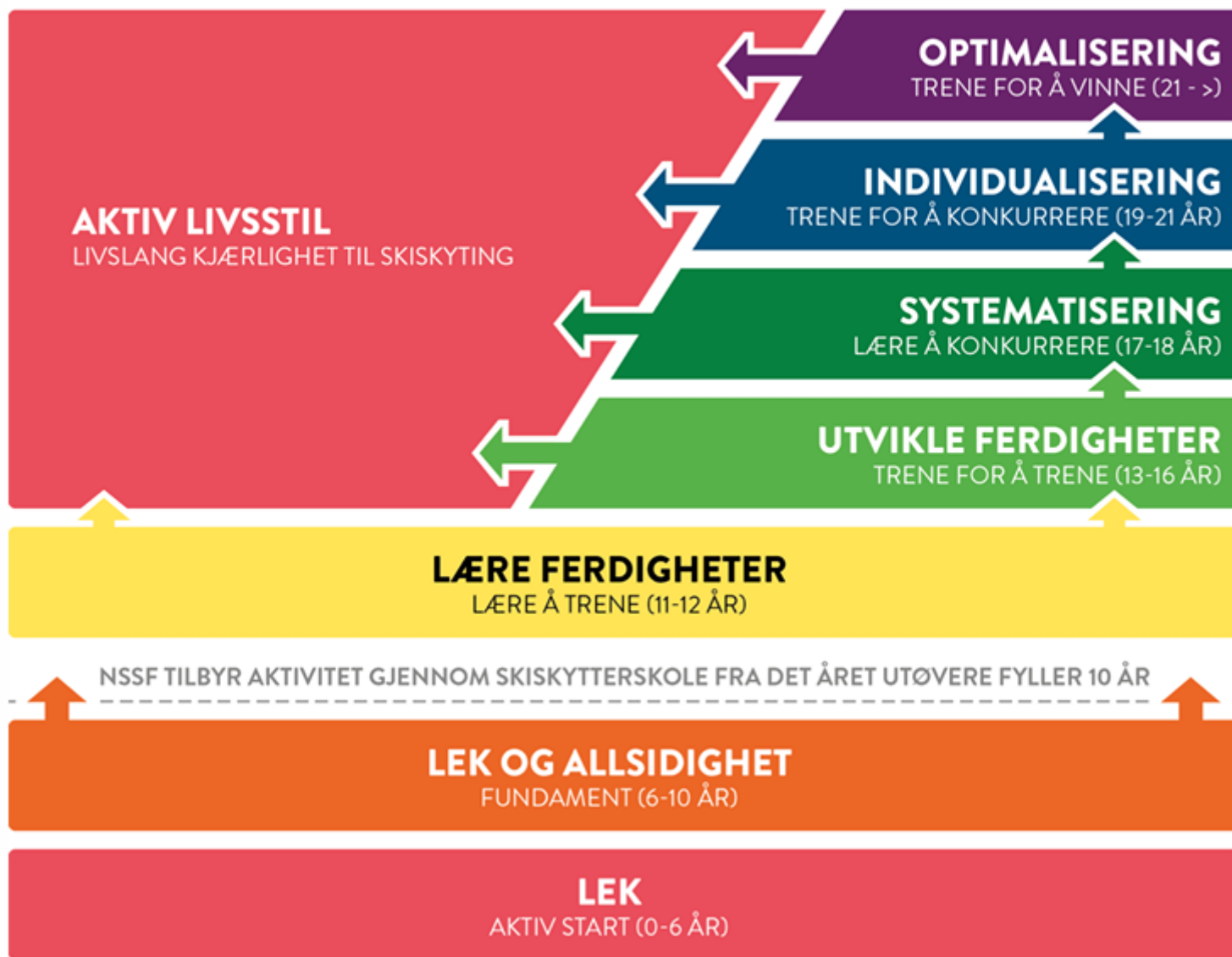
Utviklingstrapp i Skate Canada

Alderstrinn	Utviklingsmål	Læringsmomentet
0-6 år	Activ start	Lek, bevegelsesglede, grunnleggende motoriske ferdigheter
6-9 år	FUNdamentals	Grunnleggende skøyteferdigheter, balanse, koordinasjon, lek
8-12 år	Learn to train	Teknikkutvikling, introduksjon til strukturert trening og konkurranse
11-16 år	Train to train	Fysisk og teknisk spesialisering, konkurransetrening, målrettet utv.
15-21 år	Train to compete	Optimalisering av prestasjon, nasjonale og internasjonale konk.
21 + år	Train to win	Toppidrettstrening, maksimering av prestasjon på elite/verdensnivå
Alle aldere	Active for life	Livslang aktivitet, deltakelse som dommer, trener, frivillig og mosjonist



NORGES SKISKYTTERFORBUND

UTVIKLINGSTRAPP – LANGSIKTIG UTVIKLINGSMODELL FOR SKISKYTING





Utviklingstrapp i norsk fotball

Alderstrinn	Utviklingsmål	Læringsmomentet
6-8 år	Barnefotball	Lek og mestring, trivsel, mange ballberøringer, smålagsspill
9-12 år	Barnefotball (videre)	Videre teknisk utvikling, økt forståelse for spillet, fair play
13-16 år	Ungdomsfotball	Fysisk, teknisk og taktisk utvikling, større konkurransefokus
17-19 år	Overgang til senior	Tilpassing til seniornivå, utvikling av ansvar og selvstendighet
20 + år	Seniorfotball	Konkurranse og prestasjon, videreutvikling av spillestil og rolle
Alle aldre	Livslang fotball	Deltakelse som trener, dommer, frivillig eller mosjonistutøver



Treningsøkta

Spille oss fremover i banen

- Sentrale momenter for ballfører
- Sentrale momenter for resten av laget
- Relevante øvelser og økter

Komme til avslutning – score mål

- Sentrale momenter
- Relevante øvelser og økter

Vinne ball – hindre motstander å spille forbi oss

- Sentrale momenter for førsteforsvarer (1F)
- Sentrale momenter for resten av laget
- Relevante øvelser og økter

Hindre avslutning – hindre mål

- Sentrale momenter
- Relevante øvelser og økter

Last ned fagartikkelen

Komme til avslutning – score mål

Vi er i nærheten av motstanders mål med ballen og skal forsøke å komme til avslutning og score mål.

Sentrale momenter

Bevegelse – lage/utnytte rom

- Utnytte rom fremover i banen – pasning med «vennlig hilsen».
- Overtall spill og kombinasjoner for å spille seg igjennom (eks. veggspill).

Komme til avslutning i boks

- Bevegelser for å frigjøre seg: «fra – imot», «imot – fra».
- Oppsøk 1 vs 1: utfordre - spille/dra seg forbi.

Avslutningen

- Først på ball.
- Plassering framfor kraft i avslutningen.
- Tålmodig – se på keeper, se på ball.

Relevante øvelser og økter

For øvelser og økter knyttet til tema "Komme til avslutning - score mål", se [her](#)



Treningsøkta

Spille oss fremover i banen

- Sentrale momenter for ballfører
- Sentrale momenter for resten av laget
- Relevante øvelser og økter

Komme til avslutning – score mål

- Sentrale momenter
- Relevante øvelser og økter

Vinne ball – hindre motstander å spille forbi oss

- Sentrale momenter for førsteforsvarer (IF)
- Sentrale momenter for resten av laget
- Relevante øvelser og økter

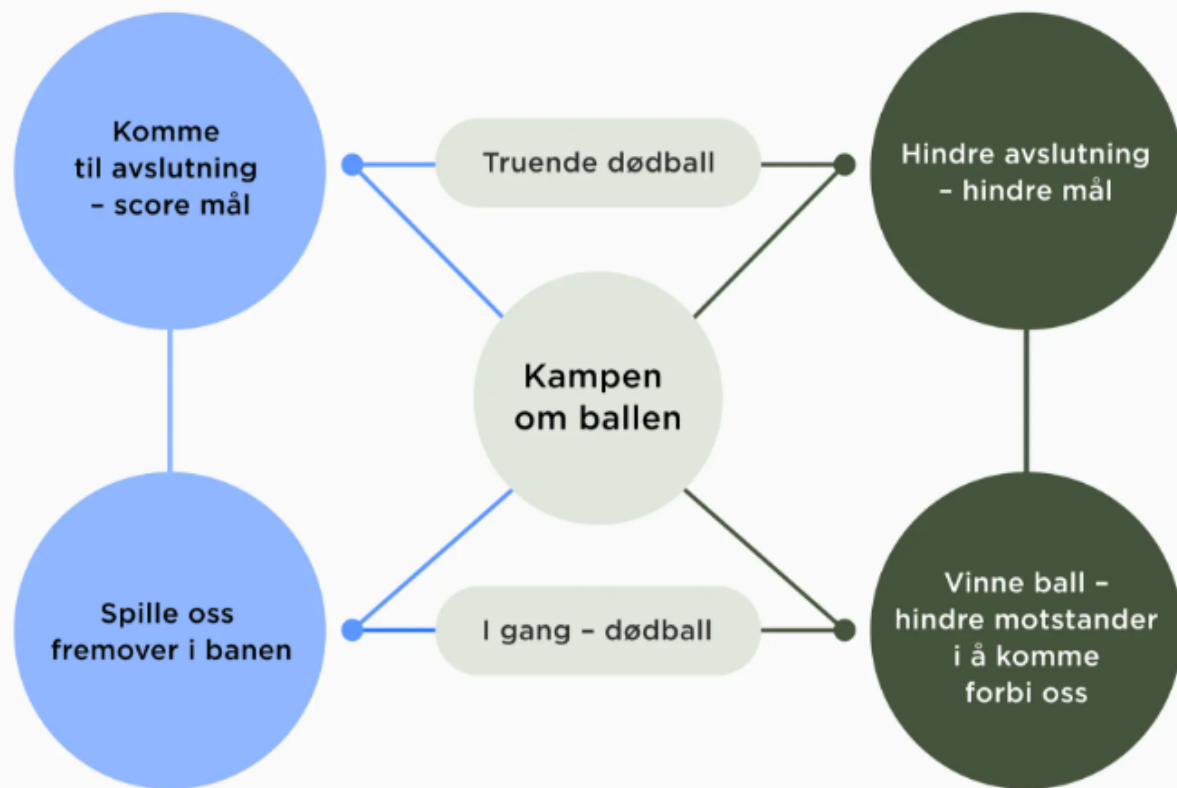
Hindre avslutning – hindre mål

- Sentrale momenter
- Relevante øvelser og økter

Last ned fagartikkelen

Lær hva som er viktig å fokusere på når "kampen om ballen" blir en viktig del av økten.

Tekst: NFF | Publisert: 21.2.2023 (Oppdatert: 23.1.2025)



Modellen viser NFFs systematisering av spillet i barnefotballen.

Ironman Testbatteriene

- Utviklet av Norges Skiforbund Alpint og OLT
- Kartlegge fysiske forutsetninger for prestasjon i alpint
- Gi et verktøy for å følge utvikling over tid
- Skadeforebygging og optimalisering av treningsøkt
- Gamification – konkurranselignende ramme for motivasjon og innsats



Prosessen videre

- Nedsette en arbeidsgruppe
- Utarbeide et første utkast til presentasjon for Skøytestyret
- Høring i organisasjonen
- Behandling i Skøytestyret
- Implementering
- Kontinuerlig utvikling

