



SESONGPROGRAM

NORDSTRAND

FOTBALL 2013

Flest mulig - lengst mulig - best mulig



Nordstrand
IDRETTSFORENING

Fotball



A-lagene våre skal være «flaggskipene» som de yngre spillerne ser opp til, og ønsker å spille på når de selv blir gode nok.



Thor Einar Andersen
Leder
Nordstrand Fotball

KJÆRE SPILLERE, FORELDRE, TRENERE, FRIVILLIGE OG SPONSORER!

Fotballgruppen i Nordstrand teller knapt 900 aktive spillere. Vårt viktigste formål i Fotballgruppen er å legge til rette for best mulig sportslig aktivitet for alle aktive barn, unge og voksne. På den måten håper vi at flest mulig kan bli best mulig og holde på lengst mulig med fotball. Det kreves stor frivillig innsats og god sportslig kompetanse for å utvikle klubben videre. Og vi er helt avhengig av en trygg og god økonomi med langsiktig støtte fra våre sponsorer for å lykkes med dette.

Vår sportslige målsetting er å utvikle unge fotballspillere slik at de stortrives med fotball uansett ferdigheter. Samtidig vil vi gi et godt nok sportslig tilbud slik at de aller beste kan bli best mulig i løpet av den tiden de spiller for Nordstrand. A-lagene våre skal være «flaggskipene» som de yngre spillerne ser opp til, og ønsker å spille på når de selv blir gode nok. Vi ønsker at A-lagene våre på dame- og herresiden skal bestå av flest mulig spillere utviklet i junioravdelingen i Nordstrand. Det skal være attraktivt å spille på A-laget, og vi håper at begge A-lagene vil kjempe om opprykk kommende sesong.

Fotballgruppen har i mange år arbeidet med å bygge opp en god sportslig struktur. Mye er nå bra, men vi må utvikle oss videre for å bli enda bedre. I tillegg til en god struktur, vil Fotballstyret jobbe med å utvikle en enda bedre klubb-kultur der «vi og klubben-tankegangen» er viktigere en «jeg og mitt lag-tankegangen». Der er vi også på god vei, men fortsatt har vi mye å gå på før «Nordstrand-kulturen» gjennomsyrer alle ledd. Hva er og hva skal Fotballgruppens kultur være? Det viktigste stikkordet er samarbeid. Vi må jobbe sammen og trekke i samme retning dersom det skal bli en god kultur. Dernest må vi bry oss positivt om hverandre og hele Fotballgruppen, ikke bare om oss selv og vårt lag eller min årgang. Klarer vi og «se hverandre» innad i årgangene og på tvers av årgangene, vil det bidra til å utvikle kulturen i Fotballgruppen på en god måte.

Ansvarer ligger på Fotballstyret, trenere og ledere, men også på spillere og foreldre, dersom vi skal lykkes!

Vi ønsker alle fotballvenner av Nordstrand en god og spennende 2013 sesong!

NORDSTRAND IDRETTSFORENING

Nordstrand Idrettsforening (NIF) er et fler-idrettslag med ca. 1541 medlemmer innenfor grenene fotball, håndball, alpint og allsport. Fotballgruppen består av 855 aktive medlemmer fordelt på drøyt 70 lag. Håndballgruppen består av mer enn 30 lag og har 490 aktive medlemmer. Medlemmene er i alder 5 år til godt voksne både på dame- og herresiden.

Skiklubben Freidig ble stiftet i 1891, de slo seg sammen med fotballklubben Grane omkring 1900-tallet, dette danner grunnlaget for vår nåværende idrettsforening som offisielt ble stiftet (sammensluttet) i 1919. Senere har klubben fusjonert med Sportsklubben Nordhauk [1949] og Mercantile [2006]. I 2009 gikk Ljan IF med sine 450 medlemmer inn og ble en del av Nordstrand IF.

Fotballklubben Grane ble den første Norgesmester i fotball for senior menn i 1902, mens Mercantile har to Norgesmesterskap i 1907 og 1912. Sistnevnte har også i flere år deltatt i den øverste divisjonen i norsk fotball.

Nordstrand IF Fotballgruppen arbeider etter visjonen «Flest mulig – lengst mulig – best mulig». Med dette slagordet, ønsker vi å legge forholdene til rette for og motivere til at flest mulig kan få muligheten til å spille fotball så lenge som de selv ønsker det. Vi vil legge til rette for at de som ønsker å satse på idretten skal få lov til å gjøre det i klubben vår, så lenge vi har et sportslig tilbud som er godt nok. Vi har gode erfaringer med at å satse både på topp og bredde bidrar til å oppfylle visjonen vi jobber etter.

Vi vil legge til rette for at de som ønsker å satse på idretten skal få lov til å gjøre det i klubben vår, så lenge vi har et sportslig tilbud som er godt nok.

Nordstrand
IDRETTSFORENING



DEN «BLÅHVITE» TRÅDEN

I Nordstrand IF Fotball er vi bevisste på at vi ønsker å være klubbstyrt. Det medfører at de store linjene i forhold til hvordan klubben skal drives kommer fra styret, sportslig utvalg og den sportslige administrative ledelsen. Klubben har utarbeidet Sportsplanen «Den Blåhvite tråden»! Dette skal først og fremst være et styringsdokument i forhold til mål, verdier, organisering og sportslig innhold for fotballen i Nordstrand IF.

«Den Blåhvite tråden» er inndelt i 13 kapitler som omhandler det daglige sportslige arbeidet i fotballgruppen. Her er et lite utdrag fra kapitlenes hovedbudskap:

1. Målsetning og hensikt

Nordstrand IF har satt seg som overordnet mål «Flest mulig, lengst mulig, best mulig – Vi skal skape [utvikle] barn og unge til å være stolte av!»

2. Holdning, motivasjon og miljø

Våre holdninger er tuftet på verdiene til Norges Fotballforbund: Trening, konkurranse, lek og samhold. Vi har alle et ansvar for at vi skaper et inkluderende miljø, uten ulike former for mobbing og rasisme. At vi skaper trivsel og god selvfølelse hos den enkelte samt vektlegger det sosiale miljøet og trivsel i like stor grad som prestasjoner og resultater!

3. Sportslige hovedretningslinjer

I NIF er vi ikke veldig opptatt av enkeltresultater, men mer opptatt av å være utviklingsorientert i vårt langsiktige arbeid. Vi har en hovedintensjon om å være et spillende fot-

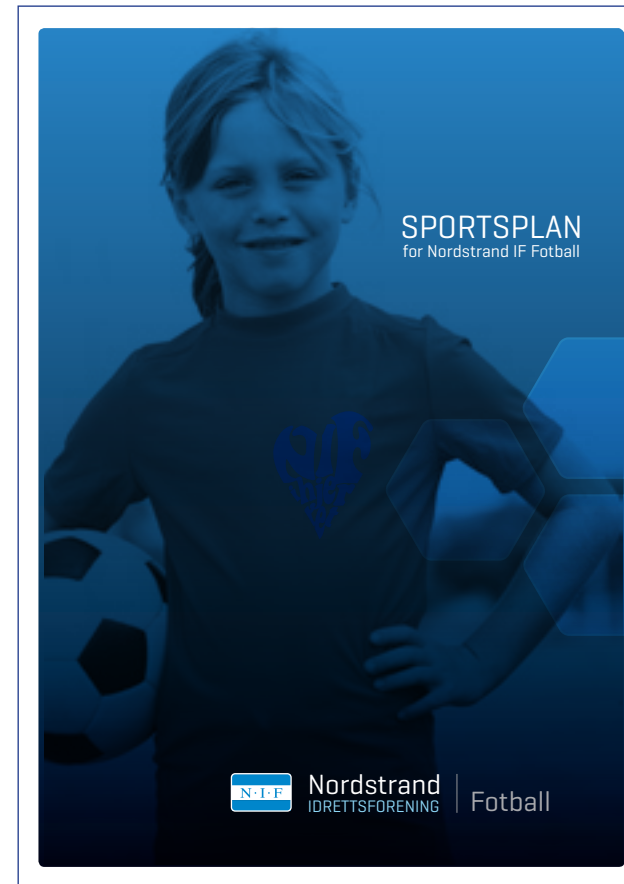
ballag. I treningsarbeidet så vektlegger vi først og fremst følgende:

- Hurtig pasningsspill i lengderetningen, noe som igjen krever at vi prioriterer øvelser som skaper gode basisferdigheter for pasning og mottak
- Gode ferdigheter 1 mot 1 offensivt og defensivt! I toppfotballen blir kravene bare større og større i forhold til dette punktet, det er derfor veldig viktig at vi legger til rette for trening på disse ferdighetene, slik at de som vil, kan og har motivasjon for å lykkes med fotball skal få muligheten til det.
- Forstå relasjonelle og strukturelle grunnprinsipper i forskjellige spillerformasjoner som for eksempel 4-4-2, 4-3-3 eller 4-2-3-1.
- Spille offensiv og underholdene fotball, selv om dette innebærer en viss form for risiko.

4. Barnefotball (5-12 år)

Under forutsetning av at vi vet at de aller fleste trenerne i barnefotballen er foreldre som gjør en innsats på frivillig basis, så har vi satt sammen de retningslinjer som vi som klubb mener er viktig for å sikre god sportslig og sosial utvikling i barnefotballen.

- Flest mulig ballberøring i løpet av hver eneste trening
- Bruk store nok mål til at det scores mye, å score mål skaper glød og engasjement
- Tilpasser treninger etter ferdighetsnivå, slik at alle har følt mestring i løpet av økten.
- Minst mulig kø ved øvelser
- Fotballspill skal være innholdet i minst 50 % av våre økter
- Spille mye smålagsspill
- Fokus på sportslig og sosial utvikling
- Viktig at alle får omtrent like mye spilletid i



◀ Sportsplanen for Nordstrand fotball ble lansert i desember 2011 og sist revidert i januar 2013. Du finner den på klubbens hjemmeside under Sportsplan på Fotballsiden.

kampene og at man får prøve seg i forskjellige posisjoner.

- Alle skal føle trivsel og trygghet.

5. Aldersgruppen 13-14 år

I denne aldersgruppen ønsker vi å ha høy prioritet på kreativ utfoldelse hos spillerne. Spillerne er nå kommet over i en alder hvor de har lært barnefotballens basis i forhold til teknikk og valg [fotballferdigheter], så nå ønsker vi at de tekniske ferdighetene videreutvikles og vi legger også inn det taktiske elementet i enda større grad. I denne alders-

gruppen blir holdningsaspektet i trening og kamp vektlagt i vesentlig større grad.

6. Aldersgruppen 15-16 år

I 15-16 års alderen ønsker vi å starte med utviklingen av ledertyper, altså spillere som tar ansvar, viser initiativ og bestemmer spillet, i denne sammenhengen ønsker vi også å oppfordre til gode holdninger til trening, kamp og omgivelsene rundt. Vi ønsker å videreutvikle gode ferdigheter hos spillerne, samt få spillere til å ta ansvar for sin egen utvikling. ▶

7. Fra barn til ungdom

- hvorfor sikre et godt tilpasset tilbud?

Vi ønsker å sikre spillerne et godt tilpasset tilbud av to grunner.

1. Utvikle gode (best mulige) spillere
2. Beholde flest mulig ungdomsspillere lengst mulig i fotballmiljøet.

8. Differensiering og hospitering

I Nordstrand IF er vi opptatt av differensiering, dette er også noe som NFF oppfordrer klubbene til å ha fokus på. Med differensiering mener vi at vi ønsker å tilpasse øktene i vår klubb slik at alle har best mulig utbytte av øktene. Dette gjør vi for at spillerne skal trives, få utfordringer og ikke minst få kjenne på den gode følelsen av å mestre, noe som er viktig for alle, uansett hvilket nivå de er på. Hospitering vil også si at spillere som trenger litt mer utfordring i hverdagen får mulighet til det ved å trene med årgangen over, eller på et høyere nivå innad i årgangen han eller hun til daglig spiller på. Dette gjøres i samråd med spilleren og foreldrene.

9. Kompetanseutvikling og trenerutdanning

Vi oppfordrer våre trenere til å videreutvikle seg ved å ta et av NFFs mange trenerkurs. Vi gjennomfører også mellom 6-8 trenerfora hvert eneste år, hvor vi tar opp forskjellige temaer som Sportslig Utvalg setter opp etter behov.

10. Overgang mot gruppe 1 / Elitelag og uttak til disse

Fra 13 år og oppover deles spillerne inn i lag etter nivå. Her deles de inn i en elitegruppe som i bunn og grunn er for de som har talentet og vil det lille ekstra. En rekruttgruppe som er for spillerne som er nærmest elitegruppen, hvor gulroten til spillerne her er muligheten

for å spille seg opp på et elitelag. Det deles også inn i lag hvor det sosiale aspektet er viktigst.

11. Organisering av jentefotballen i Nordstrand IF

I organiseringen av jentefotballen legges det i større grad opp til samarbeid på tvers av aldersgruppene. Dette gjelder i særlig grad dersom det er alderstrinn som har få spillere. Man legger også opp til at jenter som ønsker det kan få hospitere med gutta. Ellers gjelder de samme prinsippene både for jentene og guttene.

12. Fotballskolen i Nordstrand IF

Klubben arrangerer to årlige fotballskoler; første og siste uke av skolens sommerferie. Fotballskolen i Nordstrand IF skal være en arena hvor barna får lov til å jobbe med det mest grunnleggende i fotballen; pasninger, mottak, avslutninger og føring av ball. Det skal være en uke fylt med læring, lek og fellesskap.

Se annonse på neste side.

13. Dommergruppen

Dommergruppen til Nordstrand IF Fotball har i flere år vært representert i toppfotballen ved Tom Henning Øvrebø. I år har også Ola Hobber Nilsen tatt steget opp i Tippeligaen, mens Sonia Kahn er vår representant i Toppserien for damer. Det spirer og gror godt under disse også. Dommergruppen jobber hele tiden med rekruttering av nye dommere og har satt som mål at en dommer hvert år skal gjennomføre kretsens rekrutteringsdommerkurs.

Les mer om dommergruppen på side 24-25.



FOTBALLSKOLE I SOMMERFERIEN! Velkommen til Tine Fotballskole 2013 på Niffen!

Påmelding

Påmelding pr. e-post. Her skal følgende være med: Fullt navn, adresse, fødselsdato og telefonnummer. Påmelding sendes til: jacobsen@nordstrand-if.no. Husk å påføre hvilken uke det gjelder! Påmeldingen er gyldig fra påmeldingsavgiften er betalt!

Tidspunkt og pris

Dagene varer fra kl 09.00 til 15.00. Prisen er kr 2000,- pr. deltaker. Dette inkluderer frokost og lunch, frukt og drikke mellom måltidene, ball, diverse fra Tine, samt grilling på Niffen den siste dagen.

NB! Oppgi ved påmelding om barnet har matallergi, eller andre ting vi må ta hensyn til.

Opplegg

Sportslig utvalg og klubben er opptatt av at det også skal være et bra faglig innhold i fotballskolen. Det fotballfaglige innholdet vil være å utvikle og forbedre de individuelle og kollektive ferdighetene. Dette skal gjøres gjennom kvalitet på instruktørene, prinsippet om masse ballkontakt, og viktigst av alt; GØY MED BALL!

Nordstrand Fotball mener at dette er viktig for å vekke interessen og den indre motivasjonen til å holde på med fotball.

Maks antall deltakere er 125 per uke, og det fylles opp etter "første mann til mølla" prinsippet. Det vil i løpet av uken bli lagt opp til en "alternativ" dag, fortrinnsvis minicup.

Sted: Niffen

Tid: Uke 26 (24.-28. juni)
- For årgangene 2001-2007
Uke 33 (13.-17. august)
- For årgangene 2001-2006

Kl 09.00-15.00

Pris: Kr 2.000,- pr pers

Spørsmål kan rettes til Nordstrand Fotball v/Per Inge Jacobsen på jacobsen@nordstrand-if.no.

Se også klubbens hjemmeside; www.nordstrand-if.no, se Tine Fotballskole

Velkommen!





Per Inge Jacobsen
Hovedtrener
A-lag herrer

NÅ SKAL VI SNU NEGATIV ENERGI TIL POSITIV ENERGI!

Etter en tung fjorårssesong ser vi nå lyst på 2013, en sesong som vi håper og tror skal bli en positiv opplevelse sett med Nordstrands øyne. Nå skal vi snu all den negative energien fra fjorårssesongen om til positiv energi, glød og lyst som vi igjen skal ta godt vare på å bruke for alt den er verdt gjennom den lange sesongen som er i vente. Treningskampene i vinter har således sett meget bra ut, med gode resultater mot alt fra gode 2. divisjonslag til middels 4. divisjonslag.

Vi har i skrivende stund også klart å spille to kamper i Norgesmesterskapet, den første endte med en flott 6-0 seier over Rakkestad på Niffen, mens vi dessverre måtte gi tapt 3-4 for et godt Hauerseier lag på UKI Arena i 2. runde, og dermed ble det bråstopp i runden før storlagene kommer inn.

2013 sesongen byr på mange spennende kamper, blant annet to lokald Derby mot henholdsvis Kfum 2 og Bækkelaget. Kampene mot førstnevnte skyter i gang både vårsesongen og høstsesongen, mens kampene mot Bække-

laget er siste kamp i vårsesongen og siste kamp i høstsesongen. En bedre start og en bedre avslutning kunne vi knapt nok drømt om sett med publikumsøyne!

Årets A-lagstropp består av en fin blanding rutinerte spillere og ung frisk Nordstrands-ungdom. Man finner også et par spillere i troppen med toppfotballerfaring, samt noen få som har fått æren av å spille med det Norske flagget på brystet i U-landskamper. Troppen i år teller 27 spillere, dette er et høyt antall, men med fjorårets problemer med liten stall friskt i minnet velger vi heller å ha en stor tropp med høy intern konkurranse om plassene. Hele 11 av dagens spillere er født og oppvokst på Nordstrand, mens ytterligere fem har spilt junior eller aldersbestemt fotball i klubben. Dette gjør lokalforankringen sterkt i laget.

Vi håper på å se deg på Niffen denne sesongen. Vi spiller tirsdager klokken 20.15! Vel møtt!

 [facebook.com/NordstrandFotballHerrer](https://www.facebook.com/NordstrandFotballHerrer)

A-LAG HERRER





Bjørn Ruud #1
 Keeper
 Født: 1986
 Eks: St. Hanshaugen,
 KIL, Galterud
 Sesonger i NIF: 4
 Kamper: 58
 Mål: 0
 Målgivende: 0
 Gule kort: 2
 Røde kort: 1



Bjørn M. Broback #48
 Keeper
 Født: 1994
 Alltid NIF!
 Sesonger i NIF: 13
 Kamper: 8
 Mål: 0
 Målgivende: 0
 Gule kort: 0
 Røde kort: 0



Cheik Niang #5
 Midtstopper
 Født: 1985
 Eks: GBK
 Sesonger i NIF: 4
 Kamper: 60
 Mål: 8
 Målgivende: 3
 Gule kort: 8
 Røde kort: 2



Ejup Etemi #6
 Midtstopper
 Født: 1986
 Eks: Vålerenga, KF
 Shkendija
 Sesonger i NIF: 9
 Kamper: 95
 Mål: 17
 Målgivende: 13
 Gule kort: 18
 Røde kort: 0



Awais Suliman #13
 Keeper
 Født: 1988
 Eks: Haugerud, Hellerud,
 Klemetsrud
 Sesonger i NIF: 3
 Kamper: 0
 Mål: 0
 Målgivende: 0
 Gule kort: 0
 Røde kort: 0



Tomas Bjørdal #23
 Back / Kant
 Født: 1986
 Eks: Oppsal, Oslo 0,
 NIF, St. Hanshaugen,
 Simensbråten
 Sesonger i NIF: 4
 Kamper: 0
 Mål: 0
 Målgivende: 0
 Gule kort: 0
 Røde kort: 0



Fredrik Akselsen #4
 Midtstopper
 Født: 1989
 Eks: KFUM
 Sesonger i NIF: 1
 Kamper: 0
 Mål: 0
 Målgivende: 0
 Gule kort: 0
 Røde kort: 0



Viljar Siljan #21
 Midtstopper
 Født 1994
 Eks Oppsal
 Sesonger i NIF: 3
 Kamper: 11
 Mål: 0
 Målgivende: 0
 Gule kort: 0
 Røde kort: 0



Felix Jatta #14
 Back
 Født: 1994
 Eks: Stabæk, VIF
 Sesonger i NIF: 3
 Kamper: 4
 Mål: 4
 Målgivende: 0
 Gule kort: 1
 Røde kort: 0



Herman Haukedal #99
 Back
 Født: 1994
 Alltid NIF!
 Sesonger i NIF: 13
 Kamper: 0
 Mål: 0
 Målgivende: 0
 Gule kort: 0
 Røde kort: 0



Haris Abbas #2
 Indreløper
 Født: 1985
 Eks: Vestli
 Sesonger i NIF: 12
 Kamper: 22
 Mål: 1
 Målgivende: 0
 Gule kort: 1
 Røde kort: 0



Wilhelm Bjark #24
 Indreløper
 Født: 1994
 Alltid NIF!
 Sesonger i NIF: 12
 Kamper: 0
 Mål: 0
 Målgivende: 0
 Gule kort: 0
 Røde kort: 0



Edson David Salazar #26
 Back
 Født: 1978
 Eks: Nacional, Frigg,
 Frognerparken
 Sesonger i NIF: 3
 Kamper: 42
 Mål: 3
 Målgivende: 3
 Gule kort: 4
 Røde kort: 0



Erlend Eikeland #16
 Midtstopper
 Født: 1994
 Alltid NIF!
 Sesonger i NIF: 11
 Kamper: 14
 Mål: 0
 Målgivende: 0
 Gule kort: 1
 Røde kort: 0



Marius S. Berg #20
 Indreløper
 Født: 1986
 Eks: Grei, VIF
 Sesonger i NIF: 6
 Kamper: 91
 Mål: 1
 Målgivende: 5
 Gule kort: 18
 Røde kort: 2
 U-landskamper: 25



Herman Jacobs #3
 Indreløper
 Født 1994
 Alltid NIF!
 Sesonger i NIF: 11
 Kamper: 14
 Mål: 1
 Målgivende: 1
 Gule kort: 0
 Røde kort: 0



Ivan Rodriguez #35
 Back
 Født: 1990
 Eks: Union Catolica, Oppsal, Kfum
 Sesonger i NIF: 1
 Kamper: 0
 Mål: 0
 Målgivende: 0
 Gule kort: 0
 Røde kort: 0



Alexander Svensen #28
 Indreløper
 Født: 1994
 Eks: Oppsal IF, Rustad IL
 Sesong i NIF: 3
 Kamper: 12
 Mål: 1
 Målgivende: 0
 Gule kort: 1
 Røde kort: 0



Mathias B. Gjerstrøm #22
 10'er
 Født: 1997
 Eks: BSK
 Sesonger i NIF: 3
 Kamper: 5
 Mål: 0
 Målgivende: 3
 Gule kort: 0
 Røde kort: 0
 U-landskamper: 12



Dominik K. Zych #15
 Spiss
 Født: 1994
 Eks: Abildse, VIF, Oppsal
 Sesonger i NIF: 1
 Kamper: 4
 Mål: 0
 Målgivende: 0
 Gule kort: 0
 Røde kort: 0



Hajat Rahmani #29
 Indreløper
 Født: 1992
 Eks: Vålerenga, Ørn/Horten, Skeid
 Sesonger i NIF: 1
 Kamper: 0
 Mål: 0
 Målgivende: 0
 Gule kort: 0
 Røde kort: 0



Stefan Mimic #17
 Kant
 Født: 1991
 Eks: VIF
 Sesonger i NIF: 2
 Kamper: 7
 Mål: 2
 Målgivende: 0
 Gule kort: 0
 Røde kort: 0



Cato Vonheim #27
 Spiss
 Født: 1986
 Eks: Drøbak/Frogn, Lyn
 Sesonger i NIF
 Kamper: 73
 Mål: 50
 Målgivende: 23
 Gule kort: 3
 Røde kort: 0



Sander Fredheim Åndal #25
 Spiss/Kant
 Født: 1994
 Alltid NIF!
 Sesonger i NIF: 12
 Kamper: 0
 Mål: 0
 Målgivende: 0
 Gule kort: 0
 Røde kort: 0



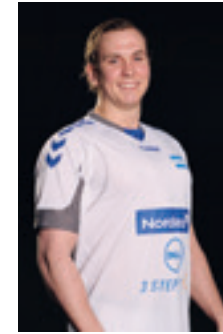
Petter Nyhus #9
 Kant
 Født: 1994
 Alltid NIF!
 Sesonger i NIF: 13
 Kamper: 26
 Mål: 2
 Målgivende: 5
 Gule kort: 5
 Røde kort: 0



Petter Knoph #18
 Kant
 Født: 1994
 Eks: Klemetsrud
 Sesonger i NIF: 7
 Kamper: 16
 Mål: 3
 Målgivende: 3
 Gule kort: 0
 Røde kort: 0



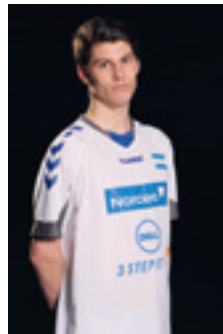
Thomas T. Bråttum #11
 Spiss
 Født: 1993
 Eks: Lyn
 Sesonger i NIF: 2
 Kamper: 9
 Mål: 4
 Målgivende: 0
 Gule kort: 1
 Røde kort: 0



Trond Ingebretsen #10
 Spiss / Midtstopper
 Født: 1987
 Eks: Tveita, VIF
 Sesong i NIF: 9
 Kamper: 119
 Mål: 19
 Målgivende: 19
 Gule kort: 5
 Røde kort: 1



Soliman Aoudia #30
 Kant
 Født: 1992
 Eks: Vålerenga, Fjellhamar
 Sesonger i NIF: 2
 Kamper: 8
 Mål: 3
 Målgivende: 0
 Gule kort: 2
 Røde kort: 0



Marcus Rosendal #7
 10'er
 Født: 1992
 Eks: IK Brage, Dalkurd FF
 Sesonger i NIF: 1
 Kamper: 16
 Mål: 1
 Målgivende: 6
 Gule kort: 3
 Røde kort: 0



Remi Memishi #33
 Kantspiller
 Født: 1992
 Eks: Bjørndal, Vålerenga
 Sesonger i NIF: 1
 Kamper: 0
 Mål: 0
 Målgivende: 0
 Gule kort: 0
 Røde kort: 0

STØTTEAPPARAT



Per Inge Jacobsen
Hovedtrener
Sesonger i NIF: 2



Kenneth Wilsgård
Trener
Sesonger i NIF: 2



Steinar Jørgensen
Lagleder
Sesonger i NIF: 12



Gunnar Ingebretsen
Lagleder
Sesonger i NIF: 10

TERMINLISTE A-LAG HERRER

Tirsdag 16.04

18:30 Bøkeby – Skeid
20:15 Rommen – Årvoll
20:15 Nordstrand - Kfum 2
20:15 Korsvoll 2 – Bækkelaget
20:15 Røa – Bærumsløkka
20:15 Klemetsrud – Oldenborg

Tirsdag 23.04

18:30 Bækkelaget – Røa
18:30 Oldenborg – Rommen
20:15 Skeid – Klemetsrud
20:15 Bærumsløkka – Bøkeby
20:15 Kfum 2 – Korsvoll 2
20:15 Årvoll - Nordstrand

Tirsdag 30.04

18:30 Bøkeby – Bækkelaget
20:15 Røa – Kfum 2
20:15 Nordstrand - Oldenborg
20:15 Korsvoll 2 – Årvoll
20:15 Skeid – Bærumsløkka
20:15 Klemetsrud – Rommen

Tirsdag 23.04

18:30 Bækkelaget – Skeid
18:30 Oldenborg – Korsvoll 2
20:15 Rommen - Nordstrand
20:15 Bærumsløkka – Klemetsrud
20:15 Kfum 2 – Bøkeby
20:15 Årvoll – Røa

Tirsdag 14.05

18:30 Bøkeby – Årvoll
20:15 Skeid – Kfum 2
20:15 Røa – Oldenborg
20:15 Korsvoll 2 – Rommen
20:15 Bærumsløkka – Bækkelaget
20:15 Klemetsrud - Nordstrand

Tirsdag 21.05

18:30 Bækkelaget – Klemetsrud
18:30 Oldenborg – Bøkeby
20:15 Rommen – Røa
20:15 Kfum 2 – Bærumsløkka
20:15 Nordstrand - Korsvoll 2
20:15 Årvoll – Skeid

Tirsdag 28.05

18:30 Bøkeby – Rommen
20:15 Bækkelaget – Kfum 2
20:15 Skeid – Oldenborg
20:15 Klemetsrud – Korsvoll 2
20:15 Bærumsløkka – Årvoll
20:15 Røa - Nordstrand

Tirsdag 04.06

18:30 Kfum 2 – Klemetsrud
20:15 Nordstrand - Bøkeby
20:15 Rommen – Skeid
20:15 Oldenborg – Bærumsløkka
20:15 Korsvoll 2 – Røa
20:15 Årvoll – Bækkelaget

Tirsdag 11.06

18:30 Bøkeby – Korsvoll 2
20:15 Skeid - Nordstrand
20:15 Bærumsløkka – Rommen
20:15 Bækkelaget – Oldenborg
20:15 Kfum 2 – Årvoll
20:15 Klemetsrud – Røa

Tirsdag 18.06

18:30 Oldenborg – Kfum 2
20:15 Nordstrand - Bærumsløkka
20:15 Rommen – Bækkelaget
20:15 Korsvoll 2 – Skeid
20:15 Røa – Bøkeby
20:15 Klemetsrud – Årvoll

Fredag 21.06

18:30 Bøkeby – Klemetsrud

Tirsdag 25.06

20:15 Bækkelaget - Nordstrand
20:15 Skeid – Røa
20:15 Bærumsløkka – Korsvoll 2
20:15 Kfum 2 – Rommen
20:15 Årvoll – Oldenborg

Tirsdag 6.08

18:30 Oldenborg – Klemetsrud
20:15 Kfum 2 - Nordstrand
20:15 Skeid – Bøkeby
20:15 Bærumsløkka – Røa
20:15 Bækkelaget – Korsvoll 2
20:15 Årvoll – Rommen

Tirsdag 13.08

18:30 Bøkeby – Bærumsløkka
20:15 Nordstrand - Årvoll
20:15 Rommen – Oldenborg
20:15 Korsvoll 2 – Kfum 2
20:15 Røa – Bækkelaget
20:15 Klemetsrud – Skeid

Tirsdag 20.08

18:30 Oldenborg - Nordstrand
20:15 Bærumsløkka – Skeid
20:15 Bækkelaget – Bøkeby
20:15 Kfum 2 – Røa
20:15 Årvoll – Korsvoll 2
20:15 Rommen – Klemetsrud

Tirsdag 27.08

18:30 Bøkeby – Kfum 2
20:15 Nordstrand - Rommen
20:15 Skeid – Bækkelaget
20:15 Korsvoll 2 – Oldenborg
20:15 Røa – Årvoll
20:15 Klemetsrud – Bærumsløkka

Tirsdag 03.09

18:30 Oldenborg – Røa
20:15 Nordstrand - Klemetsrud
20:15 Bækkelaget – Bærumsløkka
20:15 Kfum 2 – Skeid
20:15 Årvoll – Bøkeby
20:15 Rommen – Korsvoll 2

Tirsdag 10.09

18:30 Bøkeby – Oldenborg
20:15 Korsvoll 2 - Nordstrand
20:15 Skeid – Årvoll
20:15 Bærumsløkka – Kfum 2
20:15 Røa – Rommen
20:15 Klemetsrud – Bækkelaget

Tirsdag 17.09

18:30 Oldenborg – Skeid
20:15 Nordstrand - Røa
20:15 Kfum 2 – Bækkelaget
20:15 Årvoll – Bærumsløkka
20:15 Rommen – Bøkeby
20:15 Korsvoll 2 – Klemetsrud

Tirsdag 24.09

18:30 Bøkeby - Nordstrand
20:15 Skeid – Rommen
20:15 Bækkelaget – Årvoll
20:15 Bærumsløkka – Oldenborg
20:15 Røa – Korsvoll 2
20:15 Klemetsrud – Kfum 2

Tirsdag 01.10

18:30 Oldenborg – Bækkelaget
20:15 Nordstrand - Skeid
20:15 Røa – Klemetsrud
20:15 Årvoll – Kfum 2
20:15 Rommen – Bærumsløkka
20:15 Korsvoll 2 – Bøkeby

Tirsdag 08.10

18:30 Bøkeby – Røa
20:15 Bærumsløkka - Nordstrand
20:15 Skeid – Korsvoll 2
20:15 Bækkelaget – Rommen
20:15 Kfum 2 – Oldenborg
20:15 Årvoll – Klemetsrud

Tirsdag 15.10

18:30 Oldenborg – Årvoll
20:15 Nordstrand - Bækkelaget
20:15 Rommen – Kfum 2
20:15 Korsvoll 2 – Bærumsløkka
20:15 Røa – Skeid
20:15 Klemetsrud – Bøkeby

Med forbehold om omberamminger.
Se NFFs nettsider for oppdatert terminliste.





Medeleine Valø
Hovedtrener
A-lag kvinner/J 19

ET UNGT LAG ER KLARE TIL Å HIVE SEG UT I EN NY SESONG!

Årets A-lag kvinner og junior stiller med to lag i seriespill. Ett 11'er lag i 4. divisjon kvinner og ett i 7'er serien for junior.

Med en tropp bestående av 23 spillere, der kun tre er damespillere, stiller vi ungt og frisk i årets 4. divisjon. Spillerstallen består både av jenter som har ambisjoner med fotballen og jenter som har fotballen som et treningstilbud og sosial arena.

Etter en lang og kald vinter lokket vi jentene med på treningsleir til varmen i Tyrkia. Der hadde vi en flott uke med to daglige økter pluss to kamper, henholdsvis mot Russlands jenter 19 landslag og Asker jenter 16. Med kun

6-1 tap for Russland og 4-0 seier over Asker var jentene meget fornøyde.

Før denne sesongen har Madeleine Valø tatt over som trener for jentene. Øystein Siggerud har funksjonen som lagleder.

Jentene er nå klare for å hive seg ut i en ny sesong med mye fotballglede og nye utfordringer. Serien i år blir tøff, men vi er villige til å se hvor langt vi kan nå. Etter to strake seiere og ett tap i serieåpningen i 4. divisjon blir resten av sesongen spennende.

Kampene spilles annenhver søndag på Niffen kl. 18.00. Så møt opp og hei frem jentene!



A-LAG KVINNER/ JENTER 19





Helle Siggerud
Keeper
Født 1996



Christina Bråthen Solem
Spiss
Født 1996



Ine Stene
Midtstopper / indreløper
Født 1994



Mai Ngo
Spiss
Født 1996



Christine Holtekjølen
Back / indreløper
Født 1994



Vilde Svendsen
Indreløper
Født 1996



Maja Berge
Indreløper
Født 1995



Marte Botner
Indreløper / back
Født 1996



Vilde Ryen
Spiss / keeper
Født 1993



Helene Lunde
Midtstopper
Født 1996



Martine Halbrendt
Back
Født 1995



Natalia Golofit
Spiss
Født 1994



Anneli Lindahl
Back
Født 1996



Helle Holst-Larsen
Midt midt / indreløper
Født 1996



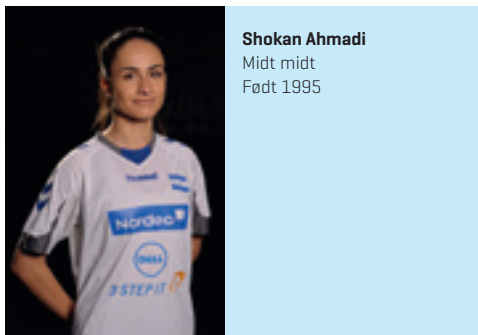
Negin Kafili
Indreløper
Født 1994



Nicoline Angell
Back
Født 1988



Nina Bredvold
Back
Født 1995



Shokan Ahmadi
Midt midt
Født 1995



Veronika Miljkovic
Spiss
Født 1996



Siv Nyborg
Indreløper
Født 1995



Susanne Wikborg
Back
Født 1996



Therese Haslund
Midt midt
Født 1994



Helene Vetland
Indreløper
Født 1993



Øystein Siggerud
Lagleder

TERMINLISTE

A-lag kvinner 4. div / Jenter 19, 7er

Søndag 21. april

18:00 OSI - Nordstrand

Søndag 28. april

18:00 Nordstrand - Ski/LIL

Søndag 5. mai

16:00 Sarpsborg - Nordstrand

Søndag 12. mai

18:00 Nordstrand - Oppsal

Søndag 26. mai

18:00 Tistedalen - Nordstrand

Søndag 2. juni

18:00 Nordstrand - Vålerenga 3

Søndag 9. juni

18:00 Frigg - Nordstrand

Søndag 16. juni

18:00 Nordstrand - Amasone

Søndag 11. august

18:00 KFUM - Nordstrand

Søndag 18. august

18:00 Nordstrand - Bærums Verk

Søndag 1. september

18:00 Nordstrand - Holmlia

Søndag 8. september

19:45 Kjelsås - Nordstrand

Torsdag 22. september

18:45 Nordstrand - Oldenborg

April

Mai

Juni

August

September

Mandag 13. mai

18:45 Nordstrand - Roa Elite

Torsdag 23. mai

18:45 Sterling - Nordstrand

Torsdag 30. mai

18:45 Nordstrand - Øvrevoll Hosle

Torsdag 6. juni

20:15 Høvik - Nordstrand

Torsdag 13. juni

18:45 Nordstrand - Ullern

Torsdag 20. juni

18:30 Bærums Verk - Nordstrand

Torsdag 22. august

18:45 Nordstrand - Bøler

Torsdag 29. august

18:45 Ellingsrud - Nordstrand

Torsdag 5. september

18:45 Nordstrand - Jardar

Torsdag 19. september

18:45 Nordstrand - Nesodden

Torsdag 26. september

20:15 Nesøya - Nordstrand



Med forbehold om omberamminger. Alle hjemmekamper spilles på Niffen.

ØNSKER DU Å BLI DOMMERE?

Som dommer i Nordstrand får du:

- Tett oppfølging og mange kamper
- Trent mye samtidig som du tjener penger
- Bedre forståelse for fotballreglene
- Testet dine lederegenskaper
- Økt dine muligheter i jobbmarkedet
- Mange nye venner
- Delta i Norges beste dommerklubb

Nordstrand IF – En utviklingsarena for dommere

Dommergutta i Nordstrand er representert i øverste nivå i norsk herre- og damefotball, samt er representert i øvrige og aldersbestemte divisjoner.

Våre klubbdommere gjør en flott innsats for klubben. Disse dømmer 5'er og 7'er fotball i barnefotballen. Flere gjør også en meget god innsats under Nordstrand Bend It Cup.

Det arrangeres klubbdommerkurs og regelkvelder for klubbens autoriserte dommere. Nordstrand IF skal være en klubb med et inkluderende dommermiljø og skal tilrettelegge for at Nordstrand forblir en utviklingsarena for dommere.

Dommergruppa, lagledere, spillere og foreldre har et felles ansvar for å ivareta alle dommere uansett klubbtilhørighet for å skape positive opplevelser på fotballbanen.

Flest mulig - lengst mulig - best mulig!

Sportslig hilsen

Ola Hobber Nilsen – Dommerkontakt i Nordstrand IF
olahobbernilsen@gmail.com / 924 60 874



DOMMERE

KLUBBDOMMERE

Navn	Fødselsår	E-post	Telefon
Lars Pallum	2001	lpallum@gmail.com	22 76 72 80
Sander Sønsterud	2001	sander150801@hotmail.com	92 22 92 25
Eskil Grova	2000	eskil.grova@gmail.com	96 63 76 99
Mats Kristian Karstad	2000	mats@karstad.com	92 03 66 44
Mateo Fregori Maaø	2000	matteo@maaoe.com	47 75 97 77
Oskar Gjerland	2000	oskar.m.gj@gmail.com	91 15 29 44
Erik Schøyen	2000	christian@livenation.no	90 16 20 44
Teis H. Sunde	2000	mailteis@yahoo.no	97 06 20 63
Ole Christian Skarpholt	2000	skarph@online.no	90 10 36 13
Jonas Myrer	1999	99jonas@live.no	40 80 00 90
Tobias Holth	1999	fontene@online.no	90 05 10 01
Simen Busengdal	1999	simenboysb@gmail.com	99 24 79 88
Erling Lindberg Russwurm	1999	erling2204@live.no	94 81 13 89
Æli Nick Frouzandehjoo	1999	ali_nick@hotmail.com	92 89 51 73
Philip Saga	1999	p-saga@online.no	48 60 58 53
John Herman Sunden	1998	Herman.sunden@vikenfiber.no	95 48 89 43
Håkon Hovind	1997	helga.hovind@naf.no	91 38 79 16
Henrik Hovind	1997	helga.hovind@naf.no	91 38 79 16
Emilie Byermoen	1997	Emilie1808@osloskolen.no	47 33 83 99
Theodor Fredheim Åndal	1997	trine@skarland.no	95 99 27 54
Stian Doksrød	1997	stian-vif@hotmail.com	94 14 39 36
Christian Minutella	1997	christ0810@hotmail.com	91 80 01 46
Baktash Fazli	1997	fazli@online.no	99 36 87 17
Christopher Gomez	1996	gchris1010@yahoo.com	47 90 75 83
Lukas Eikeri	1996	lukaseikeri96@hotmail.com	45 85 91 88
Julian Gretemeier	1996	jgretemeier@gmail.com	90 26 99 77
Shokan Ahmadi	1995	Shokan-a95@hotmail.com	98 18 48 56
Warfa Ahmed	1995	g_unot_ahmed@hotmail.com	46 39 31 11
Eirik Gjerstadberget*	1994	eirik_gj@hotmail.com	99 31 52 31
Nicolai Henriksen Vold	1994	nicolaihvoid@hotmail.com	92 66 88 85

KRETS- OG FORBUNDSDOMMERE

Navn	E-post	Telefon
Felix Schøyen	toppdommer@gmail.com	90 26 87 15
Marcus Jansen	Marcus.lollo@hotmail.com	92 40 72 88
Magnus Strand	magnusstrand1996@hotmail.com	98 68 29 29
Erlend Grova*	jakob@centerpoint.no	98 65 68 58
Mohamed Hussein	mdiin@hotmail.com	98 47 26 88
Tom Henning Øvrebo	tomhenning@c2i.net	92 29 70 48
Stian Drake**	stiandrake_3@hotmail.com	45 02 02 49
Sonia Khan***	sonia_kh92@hotmail.com	98 11 91 69
Ola Hobber Nilsen	olahobbernilsen@gmail.com	92 46 08 74
Murtada Alamir****	Murtada.Alamir@ColorLine.no	45 06 82 49
Stian Doksrød*	stian-vif@hotmail.com	94 14 39 36
Dennis Heggen Haugen	dennisfotballgutt@hotmail.com	97 02 17 42

* Dammer hovedsakelig for egen klubb ** Bor i Kristiansand *** Bor i Trysil **** Bor i Ski
All dommerinformasjon finner du på klubbens hjemmeside under Dommere på fotballsiden.



GUTTER 19



STOLTE SPONSORER AV JUNIORTEAMET

ONEMED

– alt innen helseprodukter!



Komplette flytte- og renholdsløsninger,
samt bygg og vedlikehold! www.abluna.no



– din skjortebutikk på Storo Senter!

**HURTIGRUTA
CARGLASS®**

- Spesialister på reparasjon og montering av bilglass
Telefon 09500

GUTTER 16



STOLTE HOVEDSPONSORER AV TEAM 97



Komplettt Elektro
INSTALLASJON AS



ARCTIC



GUTTER 15



**TEAM 98 TAKKER SINE SPONSORER FOR
FANTASTISK STØTTE I 2013! VEL MØTT PÅ NIFFEN!**



Managing Cash in Society



GUTTER 14



STOLTE SPONSORER AV TEAM 99



GUTTER 13



TEAM 2000 TAKKER VÅRE SPONSORER

ATEA

Nordens største leverandør av IT Infrastruktur til private og offentlige bedrifter.
Topp sertifisert på markedets ledende IKT produkter.

Sjekk også vår e-shop for markedets mest komplette utvalg og beste tilbud:

www.atea.no/eshop - eller ta kontakt på telefon: 22 09 50 00

Skal du arrangere konfirmasjon eller sommerfest i 2013?

Absolutt Event AS tilbyr alt du vil trenge for et vellykket selskap! Enten du skal feire innendørs eller utendørs, hjelper vi deg med å gjøre selskapet komplett!

- Selskapsmat og kaker
- Serveringspersonell og kokker
- Bord, stoler, dekketøy og service
- Duker, lysestaker og vaser
- Telt, lys og varme

Ta kontakt - vi hjelper deg med pakker tilpasset dine behov.

Telefon 22 80 30 00 / 909 91 199 / post@absoluttevent.no
www.absoluttevent.no



ABSOLUTT EVENT



Ditt lokale dekk og bilverksted, spesialist på nordiske forhold, fordelt på 77 verksteder.
Benytt sjansen i dag til å bestille nye trygge sommerhjul og kanskje spandere en service på bilen din nå som køene er korte?

www.vianor.no - Telefon: 815 60 815

KAASA

MALERMESTERE ETBL. 1943

Rehabilitering, oppussing, fasadearbeid, interiør etc. Firmaets filosofi har i alle år vært å levere kvalitet til fornuftige priser og det skal vi fortsette med. Ta kontakt med vårt hyggelige sentralbord og gjør en avtale!

www.kaasa.no - Telefon: 23 33 24 30

GUTTER 12



STOLTE SPONSORER AV TEAM 2001



Birger N. Haug AS
www.bnh.no



GUTTER 11



STOLTE SPONSORER AV TEAM 2002



HØGEVARDE



www.hogevarde.no



**Høyfjellstomter og hytter
for salg på Høgevarde!**

40 hyttetomter fra
kr. 600.000 - 1.500.000,-

Kun 2 timer fra Oslo
(1,5 timer fra 2014)

Visning hver dag av ledige hytter og tomter!

KOM OG LA DEG FRISTE!

For visning av tomter:
☎ 901 98 243 | gregers@hogevarde.no

For visning av hytter:
☎ 990 07 770 | nilssen@nordvikpartners.no

KAASA

MALERMESTERE ETBL. 1943

Rehabilitering, oppussing, fasadearbeid, interiør etc.

Firmaets filosofi har i alle år vært å levere kvalitet til fornuftige priser og det skal vi fortsette med. Ta kontakt med vårt hyggelige sentralbord og gjør en avtale!

www.kaasa.no - Telefon: 23 33 24 30

GUTTER 10



ADVOKATFIRMAET
ELDEN
DA-MNA



MARKEDETS FLOTTESTE GASSPEISER

Tolcon har markedets flotteste gasspeiser. Du kan velge et stilrent moderne uttrykk eller tradisjonsrike peiser med flott omramming.

Ta kontakt med Pia C. Bye for mer informasjon om Faber gasspeiser:
e-post pis@tolcon.no eller telefon 22 66 66 70

Tolcon AS Brynsaliéen 4 0667 OSLO www.tolcon.no



Kjøp og salg av eiendom - handler om kunnskap og tillit!

Bekkelaget og Nordstrand Eiendom er eiendomsmegleren i området med lengst erfaring.

Vi er et frittstående eiendomsmeglerforetak som tilbyr de individuelle løsninger! Alle våre eiendomsmeglere er godkjent av Kredittilsynet til å benytte tittelen Eiendomsmegler MNEF - det gir trygghet ved din eiendomshandel!

Vi tilbyr:

- Konkurransedyktig salgsprovisjon
- Gratis verddivurdering
- Solid og bred markedsføring.
- Hurtig og sikkert oppgjør.
- Personlig engasjement og profesjonell gjennomføring av oppdraget.



Se våre boligannonser på våre hjemmesider www.bn-eiendom.no

Kongsveien 78, 1160 Oslo. Tlf: 23 16 73 00 faks: 23 16 73 01 www.bn-eiendom.no

GUTTER 8



VI ØNSKER TEAM 2005
OG NORDSTRAND FOTBALL EN FLOTT SESONG

KAASA

MALERMESTERE ETBL. 1943

Pareto

GUTTER 7



HOTEL HAVANA

Grünerløkka - Mathallen

www.hotelhavana.no

✦ Tapas ✦ Møtemat ✦ 3-retters ✦
Fingermat ✦ Bryllup ✦ Konfirmasjon

Dåp ✦ Event ✦ Arbeidsmat

CATERING TIL ALLE ANLEDNINGER

Hva med å leie en av våre paellakokker?
Vi kommer hjem til deg og lager ekte
spansk paella til deres fest.
Ta kontakt for informasjon og priser.

post@hotelhavana.no tlf: 97139777 / 46814953

GUTTER 6



ateljé **Klingwall**
fotograf



Gjør som NIF-fotball
-velg oss som din fotograf



Vi har transportabelt studio og kunder over hele landet

Besøk oss på www.klingwall.no
eller ring 469 29 364

JENTER 15



JENTER 14



JENTER 13



JENTER 12



JENTER 7/8/9/10



nye mål

Trenger du en medspiller for å nå dine mål?

Vi i Gjerholm design er entusiastiske og engasjerte, og har spesialisert oss på utvikling av strategi, konsept og idé tilknyttet kommunikasjonsprosesser. Som kunde eller samarbeidspartner har du en enkel struktur å forholde deg til - og mennesker som er lett tilgjengelig og som snakker om konkrete muligheter og løsninger.

Se mer på www.gjerholm.no
eller kontakt oss på telefon 23 15 70 00

Vi ønsker Nordstrand Fotball en flott sesong!

gjerholm
::: design

ALLSPORT FOTBALL

Nordstrand IFs Allsportgruppe for barn og ungdom med utviklingshemninger, Allsportgruppen, har siden 2003 hatt et idrettslig tilbud for nevnte gruppe. Gruppen har i dag i underkant av 70 medlemmer.

Hovedaktiviteten er basistrening en gang i uken. Siden høsten 2007 har det vært håndballtrening [Allsport Håndball] og fra våren 2008 også fotball [Allsport Fotball].

Fotballtreningen er en gang i uken, hver torsdag kl. 18.00-19.00, og fungerer godt. I dag

er det Nicolai Henriksen Vold som er trener. Nicolai har selv spilt fotball på klubbens 94-årgang og har flere A-lagskamper.

Til nå har gruppen om sommeren trent på Niffen, mens om vinteren er det trening innendørs på Stenbråten skole. Det er i underkant av 10 som trener fotball, men antallet varierer også her.

Vi ønsker at flere spiller fotball med oss og ønsker nye spillere velkommen.



SE HJEMMESIDEN FOR NYHETER OM KLUBBEN VÅR!



Flest mulig - lengst mulig - best mulig



Nordstrand
IDRETTSFORENING

| **Fotball**