

Flest mulig - lengst mulig - best mulig

SESONGPROGRAM

NORDSTRAND

FOTBALL 2014



Nordstrand
IDRETTSFORENING

Fotball



Vår visjon og målsetning er at flest mulig spiller fotball lengst mulig, uavhengig om de bare er ute etter å ha det gøy eller ønsker å bli best mulig.



Thor Einar Andersen
Leder
Nordstrand Fotball

KJÆRE SPILLERE, TRENERE, FRIVILLIGE, FORELDRE OG SPONSORER!

Fotball er verdens mest populære idrett med ca. 300 mill. aktive spillere. I Norge er det nesten 400 000 aktive. Nordstrand Fotballgruppe med sine drøyt 800 aktive spillere, tilhører dermed en stor og verdensomspennende «fotballfamilie». Det har blitt sagt at fotball, sammen med musikk, er unik i den forstand at den kan kommuniseres over hele verden uavhengig av språk, etnisitet og religion.

Vår visjon er at flest mulig skal bli best mulig og holde på lengst mulig med fotball i Nordstrand. Det kreves stor frivillig innsats, god sportslig struktur og kompetanse og oppgraderte fotballbaner for å oppfylle klubbens visjon og målsetting. Vi er derfor avhengig av stabil økonomi med langsiktig støtte fra våre sponsorer for å lykkes. Vår største inntektskilde er likevel treningsavgiftene. Uten foreldrenes bidrag både økonomisk og som foreldre-trenere og ledere, kunne vi lagt ned all aktivitet.

Derfor er vi gjensidig avhengig av hverandre i driften av klubben. Klubben er ikke de andre, men oss alle! Alle vi som bidrar med mye eller litt mindre for at den sportslige aktiviteten og

det sosiale miljøet skal bli best mulig for ditt/dine barn og alle de andres barn. Vi må derfor ta vare på hverandre i den forstand at vi er positive, tar ansvar og viser respekt.

A-lagene våre skal være «flaggskipene» som de yngre finner attraktive og selv ønsker å spille på. Da er det gledelig at A-lagene våre på dame- og herresiden nå består av et flertall spillere som er utviklet i junioravdelingen i Nordstrand.

Vi håper at A-lagene og junior elite skal lykkes med den sportslige målsettingen om opprykk i årets sesong. I tillegg håper vi at alle våre aktive vil ha utvikling og gode opplevelser på og utenfor banen. «Fair play» og «Handshake for peace» er noe Norges Fotballforbund er opptatt av skal gjennomsyre Norsk fotball. Jeg vil derfor oppfordre alle spillere, trenere, ledere og foreldre til å praktisere dette hver gang Nordstrand spiller kamp. Det er tross alt bare fotball og fotball skal være gøy!

Jeg ønsker alle fotballvenner av Nordstrand IF en god sesong!

NORDSTRAND IDRETTSFORENING

Nordstrand Idrettsforening (NIF) er et fleridrettslag med ca. 1806 medlemmer innenfor grenene fotball, håndball, triathlon og all-sport. Fotballgruppen består av 765 aktive medlemmer fordelt på ca 70 lag. Håndballgruppen består av ca. 50 lag og har 565 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 300 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 å 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 vi ved å satse både på topp og bredde bidrar til å oppfylle visjonen vi jobber etter.

Vi har gode erfaringer med at vi ved å satse både på topp og bredde bidrar til å oppfylle visjonen vi jobber etter.

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 28-29.



FOTBALLSKOLE I SOMMERFERIEN!

Velkommen til Tine Fotballskole uke 26 og 33

Tidspunkt og pris

Dagene vil vare fra kl 09.00 til 15.00.

Prisen er kr 2000,-. Giro blir tilsendt etter påmelding. Dette inkluderer frokost og lunsj, frukt og drikke mellom måltidene, ball, Tine-effekter, samt grilling siste dagen.

Opplegg

Nordstrand Tine Fotballskole ble i 2012 kåret til landets beste fotballskole, kåringen for 2013 kommer i uke 26. Vi ønsker å videreutvikle vårt konsept og vi har for fotballskolene i 2014 utvidet opplegget for gruppene født 2002-2000. Fotballskolen er mer tilpasset deres daglige treningshverdag, og at man vil få testet seg på tekniske og fysiske krav som fotballen har i deres respektive alder.

Det settes opp kortsiktige og langsiktige målsetninger, kortsiktige for hva man skal klare å utrette den uken de er på fotballskolen og langsiktige som går på hva en skal klare å utvikle i løpet av det neste året.

- Fotballskolen for årgangene 2002-2000 vil foregå på Hallager kunstgress og Hundejordet.
- Opplegget for gruppen 2007-2003 vil også være i en forbedret utgave i 2014.

Påmelding

Påmelding til Nordstrand Fotball v/Per Inge Jacobsen på e-post: jacobsen@nordstrand-if.no. Husk: fullt navn, adresse, fødselsdato og telefonnummer.

Tid og sted

Uke 26 (23.-27. juni):

Årgangene 2002-2000, sted: Hallager
Årgangene 2007-2003, sted: Niffen

Uke 33 (11.-15. august):

Årgangene 2002-2000, sted: Hallager
Årgangene 2007-2003, sted: Niffen

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

Velkommen!





Per Inge Jacobsen
Sportssjef

EN KLUBB I UTVIKLING

Norge har verdens lengste oppkjøring til ny sesong, vi avslutter i midten av oktober og først i april er vi i gang igjen. Med en så lang vinter som vi har, bygger det seg opp en god forventning, spenning og glede til å ta fatt på en nye sesong, det er derfor en glede å kunne si at endelig er vi i gang igjen.

Historien viser at fjorårets sesong var meget god sett med sportslige øyne. Høydepunktet for mange var nok seieren i Interkretsserien G16, den første noensinne i Nordstrands historie. En stor bragd av en årgang og 97-årgangen er samtidig malen på hvordan Nordstrand ønsker å drive «Flest mulig – Lengst mulig – Best mulig». Det er et mesterstykke å klare og ta vare på både topp og bredde i ti sesonger, samtidig som man satser på å bli best mulig. G97 klarte dette gjennom hele barne- og ungdomsfotballen, mye av æren for dette må gis til trener Jan Petter Nyhus og administrativt ansvarlig Monica Toften.

Når vi nå ser mot en ny sesong, må vi ta med oss det gode fra fjoråret og fortsette utviklingen av Nordstrand IF. Vi ønsker å

være en klubb hvor spillere og trenere får muligheten til å utvikle seg i gode og trygge omgivelser, en klubb hvor man blir satset på og ikke minst en klubb hvor lojaliteten er viktig. Vi har derfor satt ned tre nøkkelord for 2014-sesongen: Trenerutvikling, spillerutvikling og ressursbruk.

Trenerutvikling er satt i høysetet dette året. Man blir aldri utlært som fotballtrener. Det finnes ei heller noen fasit, men man bør alltid søke etter ny kunnskap som sørger for at man får en større grunnflate for å ta de valgene man gjør. Dette året kommer vi til å ha både interne og eksterne foredragsholdere for våre trenere. De fleste samlingene vil inneholde praktiske sekvenser hvor man viser oppbyggingen av en god treningsøkt. Samtidig vil det også bli presentert et knippe øvelser med de aktuelle momentene man skal rettlede etter.

Mathias Berg Gjerstrøm ble i fjor solgt fra Nordstrand til tippeligaklubben Strømsgodset, en stor overgang for en ung gutt, men samtidig en overgang som kom på riktig tidspunkt. Mathias er en av mange spillere som har nytt godt av å få utvikle seg i et trygt og godt

nærmiljø. Nordstrand er villig til å strekke seg langt for at unge gutter og jenter skal virkeliggjøre fotballdrømmen og kanskje en gang i fremtiden gå i fotsporene til Mathias. Det er per i dag mange tiltak som skal fremme spillerutviklingen i klubben. Vi har akademier og fotballskoler med kyndige veiledere. Vi har interne hospiteringsordninger og som nevnt har vi stort fokus på å utvikle dyktige trenere innad i klubben.

Det siste nøkkelordet er ressursbruk eller mer korrekt sagt riktig ressursbruk. Med dette mener vi at vi denne sesongen skal bruke våre A-lagsspillere mer aktivt inn mot bredden i klubben. Det skal være som trenere på forskjellige lag, som instruktører på akademier og fotballskoler og til instruktører og faddere under treningsleiren i Fjerritslev.

Det er stort mangfold i A-lags troppen. Vi har spillere som har lyktes på toppnivå, spillere som har gått gradene i klubben og spillere med sterke historier etter blant annet flukt fra hjemlandet. Det viktigste av alt er at vi har spillere som ønsker å dele av sin erfaring for at Nordstrand IF skal utvikle seg som klubb.

Tirsdag 22. april klokken 18.30 braker det hele løs på Niffen.

Ta med deg hele familien og trekk litt frisk luft denne tirsdagen. Alle er hjertelig velkommen og samtlige av trenere og støtteapparat vil sette stor pris på at nettopp du tok turen!

**Ønsker alle en flott sesong,
vi sees på Niffen!**

 facebook.com/NordstrandFotballHerrer

A-LAG HERRER



Bjørn Ruud #1
 Keeper
 Født: 1986
 Eks: St. Hanshaugen,
 KIL, Galterud
 Sesonger i NIF: 5
 Kamper: 76
 Mål: 0
 Målgivende: 0
 Gule kort: 2
 Røde kort: 1



Gustav G. Österström #12
 Keeper
 Født: 1997
 Alltid NIF
 Sesonger i NIF: 8
 Kamper: 0
 Mål: 0
 Målgivende: 0
 Gule kort: 0
 Røde kort: 0



Awais Suliman #13
 Keeper
 Født: 1988
 Eks: Haugerud, Hellerud,
 Klemetsrud
 Sesonger i NIF: 3
 Kamper: 2
 Mål: 0
 Målgivende: 0
 Gule kort: 0
 Røde kort: 0



Edson David Salazar #26
 Back
 Født: 1978
 Eks: Nacional, Frigg,
 Frognerparken
 Sesonger i NIF: 4
 Kamper: 60
 Mål: 4
 Målgivende: 3
 Gule kort: 5
 Røde kort: 1



Sheik Niang #5
 Midtstopper
 Født: 1985
 Eks: GBK
 Sesong i NIF: 5
 Kamper: 73
 Mål: 10
 Målgivende: 4
 Gule kort: 9
 Røde kort: 3



Fredrik Akselsen #4
 Midtstopper
 Født: 1989
 Eks: KFUM
 Sesonger i NIF: 2
 Kamper: 24
 Mål: 5
 Målgivende: 2
 Gule kort: 1
 Røde kort: 0



Trond Ingebretsen #10
 Spiss / Midtstopper
 Født: 1997
 Eks: Tveita, VIF
 Sesonger i NIF: 10
 Kamper: 143
 Mål: 33
 Målgivende: 26
 Gule kort: 6
 Røde kort: 1



Viljar Siljan #22
 Midtstopper
 Født: 1994
 Eks: Oppsal
 Sesonger i NIF: 4
 Kamper: 15
 Mål: 1
 Målgivende: 0
 Gule kort: 1
 Røde kort: 0



Erlend Eikeland #16
 Midtstopper
 Født: 1994
 Alltid NIF!
 Sesonger i NIF: 12
 Kamper: 37
 Mål: 2
 Målgivende: 3
 Gule kort: 2
 Røde kort: 0



Ivan Rodriguez #11
 Back / Kant
 Født 1990
 Eks: Union Catolica,
 Oppsal, Kfum
 Sesonger i NIF: 2
 Kamper: 12
 Mål: 0
 Målgivende: 0
 Gule kort: 0
 Røde kort: 0



Remi Memishi #21
 Kant
 Født 1992
 Eks: Bjørndal, Vålerenga
 Sesonger i NIF: 2
 Kamper: 18
 Mål: 3
 Målgivende: 1
 Gule kort: 0
 Røde kort: 0



Petter Knoph #18
 Kant
 Født 1994
 Eks Klemetsrud
 Sesonger i NIF: 8
 Kamper: 25
 Mål: 6
 Målgivende: 3
 Gule kort: 0
 Røde kort: 0



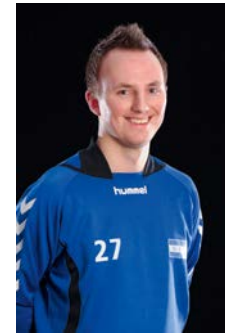
Christian Svendby #32
 Back / Indreløper
 Født 1988
 Eks Vålerenga, Røa
 Sesonger i NIF: 2
 Kamper: 16
 Mål: 1
 Målgivende: 2
 Gule kort: 1
 Røde kort: 0



Alexander Svensen #6
 Indreløper
 Født 1994
 Eks Oppsal IF, Rustad IL
 Sesong i NIF: 4
 Kamper: 36
 Mål: 4
 Målgivende: 0
 Gule kort: 3
 Røde kort: 0



Henrik Wahn #19
 Indreløper / Kant
 Født: 1989
 Eks: Skeid, Kastrup BK
 Sesonger i NIF: 16
 Kamper: 44
 Mål: 4
 Målgivende: 3
 Gule kort: 5
 Røde kort: 0



Cato Vonheim #27
 Spiss
 Født: 1986
 Eks Drøbak/Frogn, Lyn
 Sesonger i NIF: 14
 Kamper: 93
 Mål: 63
 Målgivende: 33
 Gule kort: 3
 Røde kort: 0



Andreas Madsen Holm #7
 Indreløper
 Født 1994
 Eks: Kfum
 Sesong i NIF: 12
 Kamper: 7
 Mål: 0
 Målgivende: 0
 Gule kort: 0
 Røde kort: 0



Petter Nyhus #9
 Kant
 Født 1994
 Alltid NIF!
 Sesonger i NIF: 14
 Kamper: 50
 Mål: 11
 Målgivende: 28
 Gule kort: 8
 Røde kort: 0



Markus Woldsund #28
 Spiss
 Født: 1997
 Alltid NIF
 Sesonger i NIF: 10
 Kamper: 3
 Mål: 0
 Målgivende: 1
 Gule kort: 1
 Røde kort: 0



Fredrik Fladby #99
 Indreløper / 10'er
 Født: 1994
 Eks: Grei, Vålerenga, Skeid
 Sesonger i NIF: 1
 Kamper: 2
 Mål: 1
 Målgivende: 0
 Gule kort: 0
 Røde kort: 0



Haris Abbas #2
 Back / Kant
 Født 1985
 Eks Vestli
 Sesonger i NIF: 13
 Kamper: 26
 Mål: 1
 Målgivende: 1
 Gule kort: 1
 Røde kort: 0



Marius S. Berg #20
 Indreløper
 Født 1986
 Eks Grei, VIF
 Sesonger i NIF: 7
 Kamper: 108
 Mål: 2
 Målgivende: 6
 Gule kort: 19
 Røde kort: 2
 U-landskamper: 25

STØTTEAPPARAT



Per Inge Jacobsen
Hovedtrener
Sesonger i NIF: 3



Thomas Holm
Assistenttrener
Sesonger i NIF: Første



Gunnar Ingebretsen
Lagleder
Sesonger i NIF: 11



Egil Ohm
Kokk
Sesonger i NIF: 2



Lars Bakke
Juniortrener
Sesonger i NIF: Første

TERMINLISTE A-LAG HERRER

Tirsdag 22.04

18:30 Nordstrand - Bækkelaget
20:15 Bygdø Monolitten - Grei
20:15 Abildsø - Frigg 2
20:15 Fossum - Wam-Kam

Torsdag 24.04

19:00 Nordstrand - Vålerenga
1. runde NM på Hallager kunstgress

Tirsdag 29.04

18:30 Wam-Kam - Bygdø Monolitten
20:15 Grei - Korsvoll 2
20:15 Frigg 2 - Fossum
20:15 Bækkelaget - Rommen
20:15 Lille Tøyen - Nordstrand

Tirsdag 06.05

20:15 Bygdø Monolitten - Frigg 2
20:15 Grei - Wam-Kam
20:15 Rommen - Lille Tøyen
20:15 Abildsø - Bækkelaget
20:15 Korsvoll 2 - Nordstrand

Tirsdag 13.05

18:30 Lille Tøyen - Abildsø
18:30 Nordstrand - Rommen
20:15 Wam-Kam - Korsvoll 2
20:15 Frigg 2 - Grei
20:15 Bækkelaget - Fossum

Tirsdag 20.05

20:15 Bygdø Monolitten - Bækkelaget
20:15 Wam-Kam - Frigg 2
20:15 Abildsø - Nordstrand
20:15 Fossum - Lille Tøyen
20:15 Korsvoll 2 - Rommen

Lørdag 24.05

15:00 Bækkelaget - Grei
15:00 Nordstrand - Fossum
15:00 Rommen - Abildsø

Tirsdag 27.05

18:30 Wam-Kam - Bækkelaget
20:15 Bygdø Monolitten - Nordstrand
20:15 Grei - Lille Tøyen
20:15 Fossum - Rommen

Tirsdag 03.06

18:30 Lille Tøyen - Wam-Kam
18:30 Nordstrand - Grei
20:15 Bækkelaget - Frigg 2
20:15 Rommen - Bygdø Monolitten
20:15 Abildsø - Fossum

Tirsdag 10.06

20:15 Bygdø Monolitten - Abildsø
20:15 Grei - Rommen
20:15 Wam-Kam - Nordstrand
20:15 Frigg 2 - Lille Tøyen
20:15 Korsvoll 2 - Fossum

Lørdag 14.06

15:00 Nordstrand - Frigg 2
15:00 Rommen - Wam-Kam
15:00 Abildsø - Grei
15:00 Fossum - Bygdø Monolitten

Tirsdag 24.06

20:15 Grei - Bygdø Monolitten
20:15 Wam-Kam - Fossum
20:15 Frigg 2 - Abildsø
20:15 Bækkelaget - Nordstrand
20:15 Lille Tøyen - Korsvoll 2

Tirsdag 05.08

18:30 Nordstrand - Lille Tøyen
20:15 Bygdø Monolitten - Wam-Kam
20:15 Rommen - Bækkelaget
20:15 Fossum - Frigg 2
20:15 Korsvoll 2 - Grei

Tirsdag 12.08

18:30 Wam-Kam - Grei
18:30 Nordstrand - Korsvoll 2
20:15 Bækkelaget - Abildsø
20:15 Lille Tøyen - Rommen

Tirsdag 19.08

20:15 Grei - Frigg 2
20:15 Rommen - Nordstrand
20:15 Abildsø - Lille Tøyen
20:15 Fossum - Bækkelaget
20:15 Korsvoll 2 - Wam-Kam

Lørdag 23.08

15:00 Bækkelaget - Bygdø Monolitten
15:00 Lille Tøyen - Fossum
15:00 Nordstrand - Abildsø
15:00 Rommen - Korsvoll 2

Tirsdag 26.08

20:15 Bygdø Monolitten - Lille Tøyen
20:15 Grei - Bækkelaget
20:15 Abildsø - Rommen
20:15 Fossum - Nordstrand

Tirsdag 02.09

18:30 Nordstrand - Bygdø Monolitten
20:15 Bækkelaget - Wam-Kam
20:15 Lille Tøyen - Grei
20:15 Rommen - Fossum
20:15 Abildsø - Korsvoll 2

Tirsdag 09.09

18:30 Wam-Kam - Lille Tøyen
20:15 Bygdø Monolitten - Rommen
20:15 Grei - Nordstrand
20:15 Frigg 2 - Bækkelaget
20:15 Fossum - Abildsø

Lørdag 13.09

15:00 Nordstrand - Wam-Kam
15:00 Rommen - Grei
15:00 Abildsø - Bygdø Monolitten
15:00 Fossum - Korsvoll 2

Onsdag 17.09

18:30 Frigg 2 - Nordstrand

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





Kim Westrum
Hovedtrener
A-lag kvinner/J 19

FLOTTE JENTER, ENDA FLOTTERE FOTBALL!

Fotballsesongen 2014 er i ferd med å sparkes i gang. Etter fjorårets sesong har senior kvinner og junior jenter blitt supplert med mange spillere fra klubbens gode 98-generasjon, som nå er en del av juniorlaget. Med en stor treningsgruppe, bestående av hele 28 spillere, skal vi denne sesongen stille et 11'er lag i 4. divisjon for kvinner og et jentelag i 1. divisjon junior.

I løpet av vinteren har vi trent tre ganger i uken, hatt samlinger med teambuilding og i påsken drar vi på treningsleir til Danmark. Ambisjonene for senior kvinner er klare, vi skal prøve å rykke opp til 3. divisjon for kvinner. Selv om det er en ambisjon om opprykk, vil hovedfokuset være ferdighetsutvikling hos hver enkelt spiller, samtidig som vi skal ha det morsomt sammen.

Før kommende sesong har Kim Søråa Westrum tatt over som trener, og Øystein Siggerud er fortsatt lagleder.

Jentene gleder seg til å sparke i gang sesongen. De har gode ferdigheter, brede smil og høy latter. Vi håper at det kommer en god del publikum og heier fram både senior kvinner og junior jenter kommende sesong. Da kan vi love at dere får se flotte jenter og enda flottere fotball.

Vi spiller for å underholde!

A-lag kvinner spiller vanligvis kampene sine søndager kl. 16.00 eller 18.30, og Jenter 19 spiller vanligvis torsdager kl 18.30 eller 20.15.

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



**A-LAG KVINNER/
JENTER 19**



Helle Siggerud
Keeper
Født 1996



Christina Bråthen Solem
Back / kant
Født 1996



Ine Stene
Midtbane / spiss
Født 1994



Julia Skuland
Kant / spiss
Født 1998



Linn Iris Nordbø
Midtbane
Født 1988



Lise Flægstad
Midtstopper / back
Født 1989



Olivia J. Mouneimne
Kant / spiss
Født 1998



Marte Botner
Back
Født 1996



Vilde Ryen Henden
Midtstopper / spiss
Født 1993



Helene Engmark Lunde
Midtstopper
Født 1996



Tinna Flato
Midtbane
Født 1998



Natalia Golofit
Spiss
Født 1994



Madeleine Valø
Spiss
Født 1988



Ann-Kristin Skoglund
Midtbane
Født 1995



Negin Kafili
Back / ving
Født 1994



Nicoline Angell
Back
Født 1988



Andrea Hoftun
Ving / spiss
Født 1998



Shokan Ahmadi
Midtbane / spiss
Født 1995



Martine Louise Bergh
Midtbane
Født 1998



Lena Marlin Michelsen
Back
Født 1998



Veronika Miljkovic
Spiss
Født 1996



Siv Martine Nyborg
Kant / spiss
Født 1995



Vår Sæbæ-Larssen
Midtstopper
Født 1998



Niloofær Kafli
Kant
Født 1998



Emma Hinrichsen
Midtbane
Født 1998



Fanny Fossen
Back / kant
Født 1998

STOTTEAPPARAT



Helene Vetland
Midtbane
Født 1993



Nicoline Martinsen
Back / kant
Født 1998



Kim Westrum
Trener



Øystein Siggerud
Lagleder

TERMINLISTE

A-lag kvinner 4. div / Jenter 19 1. div

April

Mai

Søndag 11. mai

15:00 Langhus/SILF - Nordstrand

Søndag 25. mai

16:00 Nordstrand - Grei/GKEFK

Juni

Søndag 1. juni

16:00 Tistedalen - Nordstrand

Mandag 9. juni

18:30 Nordstrand - Frigg

Søndag 15. juni

16:00 Høybråten/Stovner - Nordstrand

Søndag 22. juni

16:00 Nordstrand - KFUM

Søndag 24. august

16:00 OSI - Nordstrand

Søndag 31. august

18:00 Nordstrand - Bærum

August

Søndag 7. september

18:30 Oldenborg - Nordstrand

Søndag 14. september

16:00 Nordstrand - Oppsal

Søndag 21. september

16:00 Vålerenga 3 - Nordstrand

September



Onsdag 23. april

20:15 Bærum - Nordstrand

Torsdag 1. mai

18:30 Nordstrand - Oppsal

Torsdag 8. mai

18:30 Nordstrand - Ski

Torsdag 15. mai

20:15 Korsvoll - Nordstrand

Torsdag 22. mai

18:30 Nordstrand - Bærums Verk Hauger

Torsdag 29. mai

20:15 Amasone - Nordstrand

Torsdag 5. juni

20:15 Nordstrand - Ørevoll Hosle

Torsdag 12. juni

18:30 Kjelsås - Nordstrand

Mandag 16. juni

20:15 Nordstrand - Skeid

Torsdag 19. juni

18:30 Nordstrand - Bærum

Mandag 18. august

20:15 Oppsal - Nordstrand

Torsdag 21. august

20:30 Ski - Nordstrand

Torsdag 28. august

20:15 Nordstrand - Korsvoll

Torsdag 11. september

18:30 Nordstrand - Amasone

Mandag 15. september

20:15 Ørevoll Hosle - Nordstrand

Torsdag 18. september

20:15 Nordstrand - Kjelsås

Torsdag 25. september

18:30 Skeid - Nordstrand

BARNEFOTO

STUDIO SHOOT

kr 599,-

4 bilder 10x12 i album
fra serie på 8 bilder
2 klesskift

www.klingwall.no
peder@klingwall.no
0047 469 29 364

ateljér **Klingwall**
fotograf

Med forbehold om omberamminger. Alle hjemmekamper spilles på Niffen.

B-LAG HERRER



C-LAG HERRER



ØNSKER DU Å BLI DOMMER?

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 dommer 5'er og 7'er fotball i barnefotballen. Flere gjør også en meget god innsats under Nordstrand 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	Telefon	Navn	Telefon
Heidi Valø	90 89 72 66	Pernille	47 53 33 68
Eirik Gjerstadberget*	99 31 52 31	Karoline Marie Lorentzen	47 70 63 61
Nicolai Henriksen Vold	92 66 88 85	Tina Morris-Larsen	41 23 76 13
Herman Brenaas	93 80 50 43	Kaja G. Eriksen	90 21 12 52
Shokan Ahmadi	98 18 48 56	Mathilde Leira	94 03 8 884
Warfa Ahmed	46 39 31 11	Thea Skrepstad	91 54 91 54
Christopher Gomez	47 90 75 83	Sara	97 48 78 25
Lukas Eikeri	45 85 9188	Sigurd Hegseth	90 09 15 82
Emilie Byermoen	47 33 83 99	Adam Lindøe	96 96 26 92
Christian Minutella	91 80 01 46	Jacob Blix Flaten	45 28 54 61
Baktash Fazli	99 36 87 17	Christian Fagerlid	91 67 40 16
John Herman Sunden	95 48 89 43	Teodor Hellmann	90 72 28 17
Jonas Myrer	40 80 00 90	Johanne Helle	93 87 74 44
Tobias Holth	90 05 10 01	Andreas Amundsen	95 83 99 45
Simen Busengdal	99 24 7 988	Ole-Jørgen Kjosmoen	48 03 48 11
Erling Lindberg Russwurm	94 81 13 89	Ole Christian Torp	95 76 62 11
Æli Nick Frouzandehjoo	92 89 51 73	Brage Tronstad	46 77 83 75
Philip Saga	48 60 58 53	Anders	97 74 15 23
Thale Tangre Dannevig	93 86 44 81	Sander Jahrmann	98 20 51 00
Thea Helene Søland	90 25 3992	Christopher Bjørgan Gaski	47 97 65 83
Marit Halleraker	95 91 94 99	Adrian Nyrud Gobel	40 63 93 09
Philip Aarstein	48 17 65 15	Erik Holm	90 55 54 19
Selma E. Haugland	90 50 34 92	Alewsander Damsgård	98 29 50 78
Peder Bjørseth	41 38 53 19	Philip Myrrel	47 68 36 80
Eskil Grova	96 63 76 99	Bjørt Birnir	90 99 60 44
Mats Kristian Karstad	92 03 66 44	Mathias Mo	90 85 20 98
Mateo Fregori Maaø	47 75 97 77	Andreas Fossum Aarsø	94 97 87 20
Oskar Gjerland	91 15 29 44	Millie Brevik	47 64 97 69
Teis H. Sunde	97 06 20 63	Aleksander Krystad	48 17 33 48
Emilie Rosèn Sverdrup-Thygeson	91 11 46 22	Mathias Inderhaug Røed	91 74 22 17
Cora Berdal	98 02 33 77		
Elle	41 55 60 12		
Ovidia	98 85 16 07		
Marlene Holm	91 87 64 84		

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	91 32 58 87
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
Ann-Kristin Skoglund	ann-kristin95@hotmail.com	47 95 66 33
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
Kay Ingvald Thingstad Pedersen	kay-peder@hotmail.com	92 49 98 47

* Bor p.t utenfor Oslo

Oppdaterte lister finner du til en hver tid på klubbens hjemmesider www.nordstrand-if.no under fotball/dommere



GUTTER 19



STOLT SPONSOR AV JUNIORTEAMET



ARCTIC

GUTTER 15



STOLTE SPONSORER AV TEAM 99



MXDC SPORT



ARCTIC



TRIENT

ASSET MANAGEMENT

GUTTER 14



STOLTE SPONSORER AV TEAM 2000

cegal 

SMARTE DATAHODER

 taksator

ATEA

VIANOR[®]



Ditt lokale
dekk og
bilverksted

www.vianor.no

VIANOR ØNSKER DEG EN TRYGG REISE!



GUTTER 13

N.I.F



STOLTE SPONSORER AV TEAM 2001



Birger N. Haug AS

www.bnh.no



FUNKSJONSUTSTYR
BAD & KJØKKEN

GUTTER 12



VI GUTTA TAKKER DERE FOR BIDRAG TIL SPORTSLIGE GLEDER!



KAASA

MALERMESTERE ETBL. 1943

Statoil Nordstrand



STEEN & STRØM

M A G A S I N



HØGEVARDE

www.hogevarde.no

GUTTER 11



ADVOKATFIRMAET
ELDEN
DA-MNA

GUTTER 10



Visste du at... Bekkelaget & Nordstrand Eiendom er blitt en del av Eie eiendomsmegling?

Vi har solgt
2.500 boliger
i området *

eie



* Dette er erfarne eiendomsmeglere med god lokalkunnskap.
Siden oppstarten for 20 år siden har de solgt rundt 2.500 boliger i området.

Cecilie Bruun Smidt
Eiendomsmegler
mobil: 924 42 790

Carl Fredrik Sønsteby
Eiendomsmegler MNEF/daglig/taglig leder
mobil: 930 85 138

Ole Petter Søberg
Eiendomsmegler
mobil: 908 87 409

Hanne M. Heiberg
Eiendomsmegler MNEF
mobil: 928 11 130

Adresse: Kongsveien 78, 1177 Oslo telefon: 23 16 73 00 telefaks 23 16 73 01

GUTTER 9



VI ØNSKER TEAM 2005 EN FLOTT SESONG

COMEX

VALUTAHANDEL

Import- og eksportbedrifter i det norske næringsliv har et naturlig behov for å handle valuta i forbindelse med sin handel med utlandet. En bevisst og klar strategi for håndtering av valutahandel vil skape større forutsigbarhet og besparelser for din bedrift.

Comex gir markedet et bedre alternativ både når det gjelder pris og oppfølging, noe som bidrar til å gjøre din bedrift mer lønnsom.

Comex samarbeider i dag med noen av de fremste aktørene i valutamarkedet. Vår rolle innebærer at vi på vegne av kundene fremskaffer de beste prisene og vi vil være bedriftens sparringspartner på valutarelaterte spørsmål.

Se mer på: Com-ex.no



SKRAMSTADSETER FJELLSTUE - I HJERTET AV BIRKEBEINERRIKET

SKRAMSTADSETER FJELLSTUE UTBYGGING - DRIFT AS

Ca 2 timers kjøring fra Oslo sentrum kommer en av Norges beste ski- og turterreng ved Skramstadseter Fjellstue. Setra ligger i Åmot kommune i kommunadministrasjonsområdet Rena. Skramstadseterområdet ligger i Åmot vestfjell, et stort naturområde mellom Hedmarksvidda og Rondane. Fjellstua ligger ca 650 m.o.h i et gammelt seter-miljø, omkranset av skog, snaufjell, utstrakt jakt, tømmerdrift og rik kulturhistorie. Her kan du ferdes fritt i skog og fjell og kanskje treffe på både elg, rovdyr, storfugl, reinsdyr og bever. På vinterstid er området snøsikkert med kaldt innlandsklima.

Rundt og på Setra skal det bygges opp et større hytte- og leilighetsanlegg. Stedet er kjent for at verdens største skirenn og sykkelritt (Birken) har første «stasjon» her.

Se mer på: Skramstadseter.no

GUTTER 8



GUTTER 7



GUTTER 6



ADVOKATFIRMAET
ELDEN
DA-MNA

JENTER 14/15



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

JENTER 12/13



ADVOKATFIRMAET
ELDEN
DA-MNA

JENTER 10/11



JENTER 8/9



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 finner sted hver torsdag hele året fra kl. 18.00-19.00. I vårsesongen trener vi ute på Niffen (Nordstrand If idrettsanlegg), og i høstsesongen har treningen foregått i gymsalen på Stenbråten Skole.

Fotballgruppen består av jenter og gutter i alderen 10-21 år, og hvor gleden over å være sammen, og å få være med å spille fotball er fellesnevneren.

Det er Henrik Wøhni som skal trene laget fremover. Han er selv A-lags spiller på Nordstrand og er utdannet fysioterapeut. Vi gleder oss! Til tross for at vi har en super gjeng ønsker vi oss flere lagkamerater. Hvis noen vet om eller kjenner til noen som kunne ha lyst og glede av å være med, blir vi veldig glad. Send gjerne budskapet videre! Det er bare å stille opp på trening og se om det er noe som fenger.

Velkommen skal dere være!



SE HJEMMESIDEN FOR NYHETER OM KLUBBEN VÅR!



NOTATER

Flest mulig - lengst mulig - best mulig



Nordstrand
IDRETTSFORENING

Fotball