

Sportsplan

Lillesand fotball

Sportsplan

Lillesand fotball

Lillesand fotball skal kjennetegnes på fotballbanen med et spill der vi ser sikre pasningsspillere som våger å utfordre og gjøre feil. Vi skal utvikle spillere til å ta offensive valg på banen som gjør at Lillesand fotballs spill er underholdende.

Sportsplanen skal fungere som en rød tråd i treningsarbeidet i Lillesand fotball og sikre en strukturert, målrettet utvikling av spillere og lag. Alle trenere og lagledere i klubben skal følge de retningslinjer sportsplanen gir. Sportsplanen revideres årlig av sportslig utvalg (SU). Endringer vedtas av årsmøtet i fotballgruppen.

Sportsplanen skal for klubben:

- Leve opp til klubbens målsettinger.
- Fungere som et styringsverktøy for sportslige tiltak.
- Sikre klubbstyrte prosesser innenfor spillerutviklingen.
- Kommunisere ut hva vi driver med til våre samarbeidspartnere og andre som er interessert.

Sportsplanen skal for trenere og ledere:

- Være et styringsverktøy for fotballoppfølgingen på trening og i kamp.
- Bidra til et mer planmessig arbeid.
- Fortelle hva som forventes av treningsinnhold i den aktuelle aldersgruppen.
- Øke kompetanse.

Sportsplanen skal for spillerne:

- Påvirke holdningene i trening og kamp.
- Påvirke ferdigheter og fysiske egenskaper.
- Påvirke samhandlingsevne og fotballforståelse.
- Påvirke sosial kompetanse.

Innhold

1. Målsettinger	3
Klubbens mål for barnefotballen (6-12 år).....	3
Klubbens mål for ungdomsfotballen (13-19 år)	3
Klubbens mål for junior- og seniorlag	3
2. Holdninger	4
Generelle holdninger.....	4
Spillerens trenings- og kampatferd	4
Trener- og lederatferd.....	4
Trenerforventninger	5
Foreldrevettregler	5
3. Sesongplan	6
4. Spillerutvikling	6
Differensiering.....	6
Jevnbyrdighet	6
Hospitering	7
Permanent oppflytting	7
Lag	7
Spillerutviklingsmodell	8
Keeperutviklingsmodell.....	9
Vedlegg 1 - Beskrivelser aldersnivå.....	11
Vedlegg 2 - Holdningsavtale for spillere, trenere og ledere.....	19
Vedlegg 3 - LIL-koden	20
Vedlegg 4 - Ferdighetsmerker	21

1. Målsettinger

Klubbens har som hovedmål å være en breddeklubb med plass til alle og bidra med en arena i nærmiljøet som byr på positive idrettsopplevelser. Klubben skal være et naturlig samlingspunkt og være en sosial arena som byr på et inkluderende miljø basert på trivsel, trygghet og utvikling.

Lillesand fotball ønsker å gi et tilbud til alle som ønsker å spille fotball i klubben. Spillerne får det samme treningstilbudet, fra 10 år legges det opp til mer differensiert trening. Dette for at hver enkelt skal kunne få et tilbud som er tilpasset deres individuelle ambisjonsnivå og ferdigheter.

Klubbens mål for barnefotballen (6-12 år)

- Gi flest mulig et tilbud om å spille fotball og ha det gøy med idretten sin.
- Gi utfordringer og utviklingsmuligheter som står i forhold til spillerens alder og modenhet.
- Skape mestring gjennom utvikling, læring og idretts- og treningsglede, samt å dyrke lagånd og samhold på årstrinnene.
- Sikre at alle som er med får godt med spilletid.

Klubbens mål for ungdomsfotballen (13-19 år)

- Gi flest mulig et tilbud om å spille fotball og ha det gøy med idretten sin.
- Gi utfordringer og utviklingsmuligheter som står i forhold til spillerens alder og modenhet.
- Skape mestring gjennom utvikling, læring og idretts- og treningsglede, samt å dyrke lagånd og samhold på årstrinnene.
- Sikre at alle som er med får godt med spilletid.
- Gi spillere som ønsker det muligheten til å utvikle gjennom sone-, krets-, regions- og landslag i ungdomsfotballen.
- Stille med lag som kan prestere og hevde seg i kretsens 1. divisjon fra 14-årsalderen.

Klubbens mål for junior- og seniorlag

- Vi skal ha et ekstra treningstilbud til spillere som ønsker det.
- Vi skal ha minimum et juniorlag på både jente- og guttesiden.
- Damelaget spiller i 2. divisjon i 2021.
- Herrelaget spiller i 4. divisjon i 2021.

2. Holdninger

I Lillesand fotball legger vi vekt på holdningsskapende aktiviteter som forplikter både spillere, trenere, lagledere og foreldre så lenge de er deltagende i klubben. Alle spillere fra og med 13 år må signere en holdningsavtale hver sesong for at de skal kunne spille, se vedlegg 2 . Se også Lillesand fotball-koden i vedlegg 3.

Lillesand fotball skal opptre ryddig i forhold til sine naboklubber. I forbindelse med overgang for unge spillere skal det opprettes kontakt med klubbene før man går i direkte kontakt med spilleren.

Generelle holdninger

- Vis god sportsånd og fair play
- Vis sunne kost- og levevaner
- Delta på dugnader
- Ta vare på idrettsanlegget vårt
- Betal kontingent, treningsavgift og egenandeler innen fastsatte frister

Spillerens trenings- og kampatferd

- Vær presis til trening og kamp. Forfall skal meldes fra til trener på telefon/SMS og grunn skal oppgis.
- Møt opp på trening og kamp, selv om du er skadet. Annet skal avtales med trener.
- Utfør pålagt egentrening.
- Sørg for alltid å ha med riktig treningstøy og fotballsko i forhold til bane, årstid og vær.
- Bidra til effektiv trening. Hente/sette ut mål, baller og annet utstyr raskt.
- Møt på trening for å trene, ikke for å bli trent.
- Vis respekt for laguttak og spillerbytter.
- Vis respekt for medspillere, motspillere, ledere, trenere og dommere.
- Vær konsentrert på trening og kamp.
- Ta ansvar for å rydde i garderobes og på banen etter trening og kamp. Dette gjelder både hjemme og borte.
- Bidra til å skape mestring gjennom utvikling, læring og idretts- og treningsglede, samt å dyrke lagånd og samhold på årstrinnene.

Trener- og lederatferd

- Vis god sportsånd og fair play.
- Grip inn i tilfeller der spillere blir utsatt for plaging, mobbing eller rasediskriminerende opptreden.
- Hold eget, andres og lagets utstyr i orden.
- Følg kamp-/turneringsreglement og spilleregler.

- På banen: respekter dommere, motstandere, trenere, ledere og publikum.
- Utenfor banen: respekter organisasjonens lover og regler for sunn drift av fotballvirksomhet.
- Vise lojalitet til intensjonene i sportsplanen.
- Bidra til å skape mestring gjennom utvikling, læring og idretts- og treningsglede, samt å dyrke lagånd og samhold på årstrinnene.
- Skal kunne framvise gyldig politiattest.

Trenerforventninger

- Still opp med godt humør på trening og kamp.
- Stille forberedt til trening og kamp – lag et program for treningsøkten på forhånd
- Still alltid i treningsutstyr på trening og til kamp, helst det klubben har stilt til rådighet
- Gi konkrete og spesifikke tilbakemeldinger, ikke bare at det var bra, men hva som var bra og hvorfor det var bra.
- Lag gode øvingsbilder, enten ved å vise selv eller la en spiller som behersker ferdigheten godt gjøre det.
- Legg opp til så mange ballberøringer og så mange repetisjoner som mulig pr. spiller pr. treningsøkt.
- Småspill (fra 2 mot 2 til 5 mot 5) er den mest effektive spillformen for å utvikle individuelle og relasjonelle ferdigheter.
- Start og avslutt treningene med en samling der du forteller hva dagens tema er (hva det skal trenes på, og hvorfor det er viktig å trene på akkurat dette) og hvor du oppsummerer treningen (tema, utførelsen, hva som var bra og hva som kan forbedres, etc).

Foreldrevettregler

Som foresatte og foreldre kan du bidra til å gjøre barnefotballen til en opplevelse for barna.

Her er noen huskereglene:

- Still opp med godt humør på trening og kamp.
- Støtt opp om klubbens arbeid gjennom foreldremøter forankres fotballens og klubbens verdisyn.
- Møt fram til kamper og treninger – du er viktig både for spillerne og miljøet.
- Gi oppmuntring til alle spillerne i med- og motgang – dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien lenge.
- Alle har ansvar for kampmiljøet. Gi ros til begge lag for gode prestasjoner og fair play.
- Respekter trenerens kampløse. Konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.
- Respekter dommerens avgjørelser – selv om du av og til er uenig!
- Det er ditt barn som spiller fotball. Opptre positivt og støttende – da er du en god medspiller!

3. Sesongplan

For å sikre et målrettet og strukturert treningsarbeid gjennom sesongen, skal alle lagene (trenere/ledere for hvert lag) utarbeide en enkel sesongplan. Den inneholder:

- Organisering av treningsgruppen.
- Kriterier for å bli tatt ut til kamper.
- Treningsplan (treningssykluser og hva som skal vektlegges i periodene gjennom året).
- Antall lag man vil melde på i serien, evt. nivå.
- Hvilke turneringer/cuper laget planlegger å delta i gjennom sesongen.

Sesongplanen leveres inn til sportlig utvalg (SU). Etter sesongslutt skal det gjennomføres en oppsummering med sesongen med en evaluering av hvordan sesongen har gått, som sendes SU.

4. Spillerutvikling

Klubbens mål med spillerutviklingen er:

- Utvikle flest mulig spillere lengst mulig.
- Gi et tilbud til de som ønsker å utvikle sitt potensial som fotballspiller.
- Utvikle spiller til klubbens eget A-lag for herrer og damer.
- Utvikle toppfotballspillere.
- Utvikle spillere som er gode ballspillere, våger å utfordre og gjøre feil.

Differensiering

Alle spillerne har krav på å utvikle seg som spillere. Det er i treningshverdagen at vi kan legge best til rette for differensiering. I en treningsgruppe skal alle få mulighet til å trene med alle. Det blir opp til den ansvarlige for en treningsgruppe at en lykkes med differensieringen.

Tommelfingerregel for hvem som skal spille sammen og mot:

- 1/3 med de som er kommet lengre i ferdighetsutviklingen.
- 1/3 med de som er kommet like langt i ferdighetsutviklingen.
- 1/3 med de som er kommet kortere i ferdighetsutviklingen.

I ungdomsfotballen skal vi gi et tilbud til de spillerne som ønsker å trene mye og de som ønsker å trene en-to ganger i uka og spille kamp.

Jevnbyrdighet

Vi skal stille med jevnbyrdige lag i seriespillet til og med 13-årsklassen. Trenere kan gi eget lag ekstra utfordring om vårt lag er klart bedre enn motstanderne. Det er ikke et mål å vinne kamper med mange mål, men at vi skal utvikle fotballferdigheten til våre spillere ved å spille jevne kamper mot motstandere på samme nivå.

Hospitering

Hospitering er for spillere som har kommet lengst i sin fotballutvikling. Hospitering er at en spiller trener over en periode med en treningsgruppe på et høyere nivå enn sin egen treningsgruppe. Hospitering kan være et virkemiddel i spillerutviklingen fra og med aldersklasse 10 år. Hospitering anbefales fra 13-årsalder. Jentespillere kan også hospitere på jevnaldrende guttelag. Hospitering på trening avtales mellom lagene direkte. Det anbefales å legge opp til hospitering for 3-4 spillere fra en årstrinnsgruppe til enhver tid.

Ved kollisjon av kamper har det laget spilleren aldersmessig hører hjemme på primært første prioritet. Dette for å sikre at vi til enhver tid stiller med sterkt mannskap på det aktuelle alderstrinnet, samt skape best mulig samhold på alderstrinnet, noe som vi antar fører til at aldersgruppa blir større og holder sammen lengre.

Hospitering forutsetter at det er en dialog mellom trenere i de ulike treningsgruppene. Hospiterende spillere har også en forbilderolle. Om spilleren framviser negativ holdning, f.eks. ovenfor medspillere på eget årstrinn, avsluttes hospiteringen.

Før hospitering tar til, drøftes det først med foreldre, deretter spiller. Alle parter skal ha akseptert avtalen om hospitering. Hospiteringen skal formaliseres i en skriftlig avtale, der det klart framkommer når hospiteringen skal foregå. Sportslig leder skal ha en kopi av avtalen.

Permanent oppflytting

Om en spiller viser et ferdighetsnivå som vurderes vesentlig høyere enn nivået i sin egen treningsgruppe, og at spilleren er god nok og ønsker å spille fast på førstelaget i årsklassen over, er det sportslige argumentet oppfylt for permanent oppflytting ivarettatt.

I saker som angår permanent oppflytting må også andre forhold enn sportslige hensyn vektlegges. Det vil i de fleste tilfeller være riktig å prøve hospitering i en periode før permanent oppflytting vurderes. Det er SU som avgjør om en spiller skal flyttes opp permanent.

A-laget kan inkludere spillere i sin tropp fra og med det året en spiller fyller 15 år. Er spilleren under 18 år, skal det gjøres i samarbeid med trener og foreldre.

Lag

Klubben stiller med årskullag i årsklassene 6-14. I 16-årsklassen er det to årskull (15 og 16) og i junior tre årskull (17, 18 og 19). Det skal være nok lag til at spillerne får spilt kamper. Kamptroppene bør ikke være for store, se tabellen med oversikt over størrelse på kamptropper i barne- og ungdomsfotball. Alle spillerne i kamptroppen bør minst spille en omgang.

Lagene i en treningsgruppe er dynamiske. Det er treneren som tar ut lag til kamp.

Størrelse kamptropper

Kampspill	Alder	Kamptropp
3v3	6 år	4 spillere (maks. 5)
5v5	7-10 år	6 spillere (maks. 7)
7v7	11-12 år	9 spillere (maks. 10)
9v9	13-14 år	12 spillere (maks. 13 – 3 + keeper)
11v11	15- år	14 spillere (maks. 15 – 3 + keeper)

Spillerutviklingsmodell

Alder	Kamp-spill	Konkurranser	Treninger pr. uke	Fokus	Mål
6 år	3v3	Treninger	1 økt	Lek, føring vending	Transportere ballen
7-10 år	5v5	Treninger, cup og serie	2 økter	1. Føring, dribling, vending 2. Kortpasning, mottak/medtak og bevegelse uten ball 3. Treningsmentalitet	Etablere pasningsspill og utvikle driblere
11-12 år	7v7	Treninger, cup og serie	2 økter + ekstra	1. Føring, dribling, vending 2. Kortpasning, mottak/medtak og bevegelse uten ball 3. Treningsmentalitet	Utvikle pasningsspillere og driblere
13-14 år	9v9 - 11v11	Treninger, cup og serie	3-4 økter	1. 1.angriper og 1.forsvarer 2. Hurtig pasningsspill med stor bevegelse uten ball 3. Romforståelse 4. Gjenvinning, intensivt press 5. Treningsmentalitet	Utvikle rollespesifikke spillere basert på godt pasningsspill, gode driblere og førsteforsvarere
15-16 år	11v11	Treninger, cup og serie	2-4 økter	1. 1.angriper og 1.forsvarer 2. Hurtig pasningsspill med stor bevegelse uten ball 3. Relasjonelle ferdigheter 4. Gjenvinning, intensivt press 5. Treningsmentalitet	Utvikle rollespesifikke spillere og etablere en spillestil i angrep og forsvar
17-19 år	11v11	Treninger, cup og serie	2-4 økter	1. Spillestil 2. Treningsmentalitet	Spille som et lag
20-	11v11	Treninger, cup og serie	3-4 økter	1. Spillestil 2. Treningsmentalitet	Prestere som et lag

Lillesand fotball skal spille et bevisst pasningsspill på hele banen. Dette innebærer at vi unngår å klarere ballen ut over sidelinja eller å slå ballen fremover uten adresse. Keeperen skal brukes aktivt som en pasningsspiller.

Alle spillere i Lillesand fotball må kunne transportere ballen hensiktsmessig og med ulike teknikker. For å få til dette skal vi i treningsarbeidet ha mye smålagsspill.

Et gjennomgående fokus er å utvikle god treningsmentalitet og mestringsopplevelser, gjennom utvikling, læring og idretts- og treningsglede. Med det mener vi at spillerne og trenere møter på trening for å trene og utvikle seg som fotballspillere og mennesker, dyrke lagånd og samhold på årstrinnene og ikke minst ha det gøy og moro.

I alderen 13-14 år vil det også være fokus på gode førsteforsvarere, i tillegg til pasningsspillere og driblere. Dette gjør vi gjennom å ha fokus på å arbeide med 1 mot 1 offensivt og defensivt, gjenvinningspress og frispilling i treningsarbeidet. Med høy intensitet i forflytningen etter balltap skal vi klare å gjenvinne ballen i gunstige posisjoner på banen.

I de eldre årgangene vil det være et større fokus på bevegelsesmønster og rollespesifikke krav til spillerne. Det er et mål at spillerne skal beherske ulike roller godt.

Keeperutviklingsmodell

Alder	Rekruttering av keepere	Keepertrening	Fokus	Mål
6-7 år	Rullere på keeperplassen	1 økt i måneden tilbys	1. Grunnteknikk 2. Treningsmentalitet	Få spillere som vil stå i mål
10-12 år	Rullere på keeperplassen	2 økter per måned tilbys	1. Posisjonering i forhold til ball i egen boks 2. Distribusjon 3. Videreutvikle grunnteknikken 4. Treningsmentalitet	Keepere som er igangsettere og gjør gode taktiske valg i sine involveringer
13-14 år	Spesialisere keeperne med størst interesse	2 økter per måned tilbys	1. Teknikk 2. Kommunikasjon 3. Distribusjon 4. Aktiv medspiller 5. Treningsmentalitet	Keepere som er igangsettere, gjør gode taktiske valg og kommuniserer med laget sitt.

Revidert til årsmøtet i fotballgruppen
16. januar 2019

15-16 år	Utvikle og spesialisere de keeperne med størst potensial og vilje til å trene	1 økt per uke tilbys	<ol style="list-style-type: none">1. Teknikk2. Kommunikasjon3. Fysikk4. Treningsmentalitet	Keepere som kommuniserer med laget og er i trygg i rollen.
17-19 år	Utvikle keepere	1 økt per uke	<ol style="list-style-type: none">1. Spillestil2. Treningsmentalitet	Keepere som kommuniserer med laget og er i trygg i rollen.
20-		1 økt per uke	<ol style="list-style-type: none">1. Spillestil2. Treningsmentalitet	Keepere som kommuniserer med laget og er i trygg i rollen.

Vedlegg 1 - Beskrivelser aldersnivå

Her er det er beskrivelser for de ulike aldersnivåene til og med 16 år. Det står noe om karakteristiske trekk, aktivitetsnivå, sentrale ferdigheter som skal vektlegges og forslag til en treningsøkt.

Barnefotballen

Barnefotball er fotball til og med 12 år. Spillerne gis tilbud om fotballaktivitet i det årskullet de tilhører. Alle på samme årskull trener samtidig, det for å gi alle et likeverdig tilbud i årsklassen og det gjør det enklere å differensiere treningene. Det skal legges opp til at alle spiller med alle og at det tilstrebes lik mengde spilletid gjennom sesongen. Dette skaper godt kameratskap på tvers av skoler og er med på å bygge Lillesand fotball-kultur på årstrinnet.

Klubben ønsker rene gutte- og jentelag, men åpner for blandende lag ved behov.
Aldersgruppene 7-10 spiller 5v5, og 11-12 spiller 7v7.

Aldersnivå 7

Karakteristiske trekk for aldersgruppen

- Stor aktivitetstrang
- Kort konsentrasjonstid
- Tar verbal instruksjon dårlig
- Følsom for kritikk
- Aggresjon rettes mot kamerater

Aktivitetsnivå/organisering/opptreden

- 2 treningsøkter à 60-90 min. i uken hvis mulig
- Ønskelig med flere trenere, gjerne en trener per 6-8 spillere, der minst en har minimum NFF C-lisens delkurs 1.
- Det bør alltid være en ball (3'er ball) per spiller tilgjengelig
- Del inn i mindre grupper på 6-10 spillere for mer effektiv læring. Etterstreb så mange ballberøringer og så mange repetisjoner som mulig pr. spiller pr. trening
- Minst halve treningsøkten bør inneholde spilløvelser, gjerne flere ulike typer med korte pauser mellom (1 mot 1 til 5 mot 5). Legg opp til mye mål (eks. liten bane store mål)

Sentrale fotballferdigheter som skal vektlegges

- Ballbehandling – bli sjef over ballen
- Føring, enkle finter og vendinger

- Korte pasninger og mottak/demping
- Smålagsspill (1 mot 1 til maks 5 mot 5)
- Koordinasjon og kroppsbeherskelse

Forslag til en treningsøkt for denne aldersgruppen

- Oppvarming (10 minutter)
 - o Lekbetont oppvarming med ball
- Ferdighetstrening (20 minutter)
 - o Ballbehandling (føring med begge ben med og uten kjepler; vendinger)
 - o Innsidepasninger (korte innsidepasninger, demping/mottak)
- Spilløvelser (30 minutter)
 - o En mot en + keeper. Bytte på å være forsvarer og angriper. (10 min)
 - o Spill på liten bane 3 mot 3 med store mål og keepere (2 x 7 min)
- Avslutning/oppsummering (3 min)

Aldersnivå 8-9

Karakteriske trekk for aldersgruppen

- Jevn og harmonisk vekst
- Evne til å lære og til å ta selvkritikk øker
- Kreativitet utvikles
- Lette å lede og påvirke. Gunstig alder for påvirkning av holdninger.
- Opptatt av regler og rettferdighet.
- Stort vitebegjær.
- God motorisk utvikling (finmotorikk)
- Fortsatt problemer med å ta til seg verbal instruksjon.

Aktivitetsnivå/organisering/opptreden

- 2 treningsøkter a 1 time i uken hvis mulig
- Ønskelig med flere trenere, gjerne en trener pr. 8 spillere hvorav minst en har aktivitetslederkurs/erfaring fra fotball/erfaring fra barneidrett.
- Det bør alltid være en ball (3'er ball) pr. spiller tilgjengelig
- Del inn i mindre grupper på 6-10 spillere for mer effektiv læring. Etterstreb så mange ballberøringer og så mange repetisjoner som mulig pr. spiller pr. trening.
- Minst halve treningsøkten bør inneholde spilløvelser, gjerne flere ulike typer med korte pauser mellom (1 mot 1 til 5 mot 5). Legg opp til mye mål (eks. liten bane store mål).

Sentrale fotballferdigheter som skal vektlegges

- Føring – tempo, kontroll og retningsforandring
- Vendinger – (innside, utside, såle, Cruyff, stepover)
- Finter – (kroppsfinte, overstegsfinte, tofotsfinte, stepover)
- Pasninger – innside, utside og vrist (liggende vristspark).
- Mottak/demping – fot (innside, såle, tå), lår, bryst
- Skudd – bruk vristen (liggende og rullende ball)
- Smålagsspill (1 mot 1 til 5 mot 5)
- Koordinasjon og kroppsbeherskelse

Forslag til en treningsøkt i denne aldersgruppen

- Oppvarming (10 minutter)
 - o Ballbehandling, for eksempel føring, vendinger, finter
- Ferdighetstrening (20 minutter)
 - o Finter (først uten motstand, deretter passivt press og så en mot en + keeper)
- Spilløvelser (30 minutter)
 - o Spill en mot en i firkant hvor føring over motstanderens linje gir poeng
 - o Spill på liten bane 4 mot 4 med store mål og keepere. Gi ekstra poeng når en spiller utfordrer og kommer forbi en motspiller ved hjelp av en finte.
- Avslutning/oppsummering

Aldersnivå 10

Karakteristiske trekk for aldersgruppen

- Jevn og harmonisk vekst
- Evne til å lære og til å ta selvkritikk øker
- Kreativitet utvikles
- Lette å lede og påvirke. Gunstig alder for påvirkning av holdninger.
- Opptatt av regler og rettferdighet.
- Stort vitebegjær.
- God motorisk utvikling (finmotorikk)
- Mer mottakelig for verbal instruksjon

Aktivitetsnivå/organisering/opptreden

- 2 - 3 treningsøkter a 1 time i uken hvis mulig
- Ønskelig med flere trenere, gjerne en trener pr. 8-10 spillere hvorav minst en har aktivitetslederkurs/erfaring fra fotball/erfaring fra barneidrett.
- Det bør alltid være en ball (4'er ball) pr. spiller tilgjengelig

- Del inn i mindre grupper på 8-12 spillere for mer effektiv læring. Etterstreb så mange ballberøringer og så mange repetisjoner som mulig pr. spiller pr. trening
- Minst halve treningsøkten bør inneholde spilløvelser, gjerne flere ulike typer med korte pauser mellom (1 mot 1 til 5 mot 5). Legg opp til mye mål (eks. liten bane store mål)

Sentrale fotballferdigheter som skal vektlegges

- Føring – tempo, kontroll og retningsforandring
- Vendinger – innside, utside, såle, Cruyff, stepover
- Finter – kroppsfinte, overstegsfinte, tofotsfinte, stepover, hinkefinte
- Pasninger – innside, utside og vrist (liggende vristspark). Forklar ”pasningsskygge”
- Mottak/demping – fot (innside, såle, tå), lår, bryst
- Skudd – bruk vristen (liggende og rullende ball)
- Smålagsspill (1 mot 1 til 5 mot 5)
- Koordinasjon og kroppsbeherskelse
- Styrke og kondisjon ”snikinnføres” gradvis gjennom et høyt aktivitetsnivå.

Forslag til en treningsøkt i denne aldersgruppen

- Oppvarming (10 minutter)
 - o Ballbehandling/teknisk trening med bevegelse
- Ferdighetstrening (20 minutter)
 - o Vending og avslutning (først uten motspiller, deretter med spiller i ryggen)
- Spilløvelser (30 minutter)
 - o Spill en mot en, hvor forsvareren forsvarer to små mål med 10 m. mellomrom. Angriperen skal score i valgfritt mål. Legger opp til finter/vendinger/retningsforandring
- Spill på liten bane 4 mot 4 med to små mål på hver dømlinje. Fokus på vendinger og vending av spill fra en side til en annen.
- Avslutning/oppsummering

Aldersnivå 11-12

Karakteristiske trekk for aldersgruppen

- Jevn og harmonisk vekst
- Evne til å lære og til å ta selvkritikk øker videre
- Spillerne er lette å lede og påvirke. Gunstig alder for påvirkning av holdninger.
- Opptatt av regler og rettferdighet.
- God motorisk utvikling (finmotorikk)
- Mer mottakelig for verbal instruksjon

Aktivitetsnivå/organisering/opptreden

- 2-3 treningsøkter a 1,5 time i uken. Motivere for egentrening utenom organisert trening
- Bør være minst to trenere til stede på treningene, da trenerne oppfordres til å dele inn i grupper etter ferdighetsnivå på en del øvelser. Dette for å kunne legge opp til differensiert trening slik at de beste får utfordrende nok øvelser, og de andre får øvelser de mestrer.
- Det bør alltid være en ball (4'er ball) pr. spiller tilgjengelig
- Etterstreb så mange ballberøringer og så mange repetisjoner som mulig pr. spiller pr. trening.
- Ca. halve treningsøkten bør inneholde spilløvelser, gjerne flere ulike typer med korte pauser mellom (1 mot 1 til 5 mot 5). Legg opp til mye mål (eks. liten bane store mål)

Sentrale fotballferdigheter som skal vektlegges

- Ballbehandling – økt bevegelse, hurtighet og vanskelighetsgrad.
- Føring – tempo, kontroll og retningsforandring.
- Vendinger – innside, utside, såle, Cruyff, stepover.
- Finter – kroppsfinte, overstegsfinte, dobbel overstegsfinte, tofotsfinte, stepover, Zidane-finte.
- Pasninger – innside, utside og vrist (liggende vristspark), pasning på spillere i bevegelse med krav til initiativ fra pasningsmottaker (tydelig invitasjon, ut av pasningsskyggen).
- Medtak – ta med ballen i fartsretningen med færrest mulig touch og full kontroll på ball
- Mottak/demping – fot (innside, såle, tå), lår, bryst.
- Skudd – bruk vristen (liggende og rullende ball).
- Smålagsspill (fra 1 mot 1 til 5 mot 5).
- Koordinasjon og kroppsbeherskelse.
- Kondisjon skal inn i treningen minst en gang i uken, gjerne med ball, men det forutsetter at spillerne er disiplinerte nok til ikke å rote rundt med ballene men klarer å få kondisjonsmessig utbytte av øvelsene.
- Se etter gode keeperemner og begynn å gi disse spesiell keepertrening.

Taktiske ferdigheter som skal innføres

- Ballførers handlingsvalg
 - o Når skal man utfordre og dribble, når skal man spille ball til medspiller, når skal man skyte
 - o Hvem skal man spille til (støttepasning, gjennombrudd, vinkle inn/ut, 1. eller 2. bevegelse)
- Skape og utnytte overtallsituasjoner – spesielt 2 mot 1 situasjoner i angrep

- Orienter seg før man mottar ballen
- Bevegelse av spillere som ikke har ball
 - o Ut av pasningsskyggen
 - o Rykke mot - ta ut dybde
 - o Gå på løp inn i ledig rom

Forslag til en treningsøkt i denne aldersgruppen

- Oppvarming (15 minutter)
 - o Firkant (3 mot 1 eller 4 mot 2)
 - o Fokus på bevegelse og pasningskvalitet
- Ferdighetstrening (30 minutter)
- Pasningsøvelse med bevegelse (trekant – grupper a 3 til 6 spillere)
 - o Fokus på invitasjon, retningsbestemt medtak (få touch) og passe hard, presis pasning.
 - o Langpasning – medtak – skudd på mål
- Spilløvelser (45 minutter)
 - o Spill 5 mot 5 i firkant uten mål. 6 pasninger gir poeng, Varier 3 touch og fritt.
 - o Spill på 7'er bane med fokus på pasning og bevegelse. Gjerne med en "indianer"
- Avslutning/oppsummering/uttøying

Ungdomsfotballen

Ungdomsfotballen er fra 13-19 år. Det er et mål at LIL skal ha et tilpasset tilbud til alle som ønsker å spille fotball i klubben i disse årsklassene. 13-åringene spiller 9v9 og 14 år og eldre spiller 11v11.

Det er ønskelig å stille lag i kretsens 1. divisjon, og lag i 2. divisjon. Spillerne som spiller på det høyeste nivået viser det med fotballferdighet, treningsinnsats og treningsoppmøte.

Aldersnivå 13-14

Karakteriske trekk for aldersgruppen

- Store forskjeller i fysisk og mental utvikling
- Noen har kraftig lengdevekst, noe som kan medføre koordinasjonsproblemer.
- Vanlig med voksesmerter i leddene, spesielt kne og hæl
- Spillerne blir mer og mer prestasjonsorienterte
- Konsentrasjonsevnen forbedres
- Lett å skape/videreutvikle positive holdninger hos spillerne

Aktivitetsnivå/organisering/opptreden

- 3-4 treningsøkter a 1,5 time i uken, for nivå 1, hvis mulig.
- Motivere til, og legge til rette for, egentrening utenom organisert trening
- Trenerteamet skal bestå av en hovedtrener og minst en hjelpetrener
- Økt fokus på riktig handlingsvalg og kvalitet i utførelse
- Innføring i relasjonelle ferdigheter (samspill), økt fokus på defensivt spill – herunder prinsippene i sonedeforsvar.
- Mange ballberøringer og så mange repetisjoner som mulig pr. spiller pr. trening.
- Gi mye ros, og forklar spillerne hva som er bra og hvorfor det er bra.
- Ca. halve treningsøkten bør inneholde spilløvelser i ulike varianter

Sentrale fotballferdigheter som skal vektlegges

- Pasningsferdighet, herunder pasningsvalg
- Automatisering av tekniske ferdigheter (mottak, finter, vendinger, skudd, etc)
- Hurtighetstrening med og uten ball, herunder hurtig teknikk.
- Kondisjon/utholdenhet, fortrinnsvis med ball.
- Egen oppfølging av keeperne
- Heading – pasning og for å score mål
- Avslutningstrening, herunder posisjonering, bevegelse foran mål og timing.

Aldersnivå 15-16

Karakteristiske trekk for aldersgruppen

- Ekstrem vekstperiode for mange
- Spillerne får større muskler
- Sterk vekst i kretsløpsorganene
- Fin utvikling i koordinasjonsevnen
- Ofte dårlig harmoni mellom fysisk og mental utvikling
- Variabel opptreden - pubertet, usikkerhet, sjenert, tøff utad, aggressiv
- Kreativitet i sterk utvikling
- Sterke sosiale behov

Aktivitetsnivå/organisering/opptreden

- 3-4 treningsøkter a 1,5-2 timer i uken, på nivå 1, hvis mulig
- Motivere til, og legge til rette for, egentrening utenom organisert trening
- Trenerteamet skal bestå av en hovedtrener og minst en hjelpetrener. Økt fokus på handlingsvalg og kvalitet i utførelse
- Økt fokus på generell fotballforståelse og relasjonelle ferdigheter (samspill)
- Økt fokus på defensivt spill – herunder prinsippene i sonedeforsvar.
- Mange ballberøringer og så mange repetisjoner som mulig pr. spiller pr. trening.

- Gi spesifikke tilbakemeldinger på hva som er bra og hvorfor, og hva som ikke er bra og hvorfor.

Sentrale fotballferdigheter som skal vektlegges

- Pasningsferdighet, herunder pasningsvalg
- Automatisering av tekniske ferdigheter (mottak, finter, vendinger, skudd, etc) som ble innlært i barnefotballen
- Hurtighetstrening med og uten ball, herunder hurtig teknikk.
- Kondisjon/utholdenhet, fortrinnsvis med ball.
- Egen oppfølging av keeperne
- Heading – pasning og for å score mål
- Avslutningstrening, herunder posisjonering, bevegelse foran mål og timing.
- Overgang angrep - forsvar og forsvar - angrep.

Vedlegg 2 - Holdningsavtale for spillere, trenere og ledere

I Lillesand fotball legger vi vekt på holdningsskapende aktiviteter som forplikter både spillere, trenere, lagledere og foreldre så lenge de er deltagende i klubben. Det inngås derfor en holdningsavtale mellom spillerne, trenere, ledere og foreldre. Avtalen gjelder for spillere fra og med 13 år og for alle trenere og ledere i klubben. For at alle skal trives har vi laget noen regler vi vil at spillere, trenere og ledere skal lese gjennom og skrive under på at de er enige i.

Holdninger generelt

- Vis god sportsånd og fair play
- Vis sunne kost- og levevaner
- Delta på dugnader
- Ta vare på idrettsanlegget vårt
- Betal kontingent, treningsavgift og egenandeler innen fastsatte frister

Spillerens trenings- og kampatferd

- Vær presis til trening og kamp. Forfall skal meldes fra til trener, grunn skal oppgis.
- Møt opp på trening og kamp, selv om du er skadet. Annet skal avtales med trener.
- Utfør pålagt egentrening.
- Sørg for alltid å ha med riktig treningstøy og fotballsko i forhold til bane, årstid og vær.
- Bidra til effektiv trening. Hente/sette ut mål, baller og annet utstyr raskt.
- Møt på trening for å trene, ikke for å bli trent.
- Vis respekt for laguttak og spillerbytter.
- Vis respekt for medspillere, motspillere, ledere, trenere og dommere.
- Vær konsentrert på trening og kamp.
- Ta ansvar for å rydde i garderobes og på banen etter trening og kamp. Dette gjelder både hjemme og borte.

Trener- og lederatferd

- Vis god sportsånd og fair play.
- Grip inn i tilfeller der spillere blir utsatt for plaging, mobbing eller rasediskriminerende opptreden.
- Hold eget, andres og lagets utstyr i orden.
- Følg kamp-/turneringsreglement og spilleregler
- På banen: respekter dommere, motstandere, trenere, ledere og publikum.
- Utenfor banen: respekter organisasjonens lover og regler for sunn drift av fotballvirksomhet
- Vise lojalitet til intensjonene i sportsplanen

Født: ____/____-____

Spiller/trener/leder foresatte (for spillere under 18 år)

Vedlegg 3 – Lillesand fotball-koden

Det er mange lag og spillere i Lillesand som har ulike alder, kjønn, sosial bakgrunn med mer. Hver gruppe kan lage sine regler på hvordan man skal være, men disse må eksistere innenfor en felles ramme. Lillesand fotball-koden er rammen som gjelder for alle og blir fulgt opp av klubbens sportslige ledelse.

Når dette ligger klart i et hvert treningsmiljø, kan vi bruke energi på å gi spillerne våre god sportslig og menneskelig oppfølging, spre glede samt akseptere og forstå ulikheter.

Konsekvens ved brudd

1. Alle møter klare til oppmøtetiden med riktig utstyr.
Får ikke delta på påbegynt øvelse på trening eller spiller ikke første omgang på kamp. Unntak dersom spiller har gitt beskjed i god tid og trener anser grunnen som gyldig. Treneren må selvsagt være konsekvent.
2. Alle er i ro, følger med og forsøker å forstå når trener snakker eller viser.
Hvis du er uenig, ta det opp etter treningen. Advarsel og deretter sendes i garderoben eller hjem av treneren. For yngre spillere (under 11 år) bes foreldre om å være tilstede på treningen for å observere eget barn.
3. Alle gjør sitt beste på alle øvelser og behandler alle rundt seg med respekt og fair play.
Advarsel og deretter sendes i garderoben eller hjem av treneren. For yngre spillere (under 11 år) bes foreldre om å være tilstede på treningen for å observere eget barn.
4. Alle gir beskjed ved forfall til trening – i god tid.
Spiller ikke neste kamp.
5. Alle møter i klær tilpasset været.
Spilleren sendes inn i varmen eller hjem av treneren
6. Alle møter i Lillesand fotball-antrekk til kamp.
Oppfordring av trenerne om å stille i Lillesand fotball-antrekk
7. Spillerne plasserer sekk/bag og drikkeflaske (som alle skal ha med) til henvist plass utenfor kunstgresset.
Ingen konsekvens, men spredt utstyr gir lite struktur og et dårlig samlingspunkt.
8. Etter treningen hjelper alle til med å samle baller, kjepler og vester. Trener/foreldre skal ikke hente baller.
Ingen får lov til forlate treningen før alt utstyr er inne.
9. Foreldre lytter til og støtter trenerne. Dersom man er uenig i det pedagogiske eller sportslige tas det opp utenfor trening og kamp og selvsagt på en konstruktiv måte. Vi er ydmyke for den rollen vi har, og vi vet at vi ikke alltid gjør rett. Vi lytter til gode innspill fra foreldre og andre.
Samtale mellom trener og forelder. Ved fortsatt uenighet involveres sportslig leder/styreleder.

Vedlegg 4 - Ferdighetsmerker

Ferdighetsmerkene er et mål på hver enkelt spillers utvikling og ferdighetsnivå. Styret og SU er ansvarlig for gjennomføringen av en årlig merkeprøvedag.

Klubben har følgende målsettinger for resultatene i de ulike årsklassene for de respektive merkene:

Alder	Minimerket 1	Minimerket 2	Teknikkmerket blå	Teknikkmerket rødt	Teknikkmerket bronse	Teknikkmerket sølv	Teknikkmerket gull
8 år	75 %	50 %					
9 år	100 %	75 %	50 %				
10 år		100 %	75 %	10 %			
11 år			100 %	50 %	25 %	10 %	
12 år				100 %	50 %	25 %	10 %
13 år				100 %	75 %	50 %	25 %
14 år					100 %	75 %	50 %

Fotballferdighet = Valg av handling + utførelse av handling til fordel for laget. NFFs merkeprøver dreier seg om teknikk (utførelse) og ikke valget, som jo er en sentral del av fotballferdigheten og som må trenes på i andre sammenhenger (mye småspill). Derav endring i navn fra Ferdighetsmerket til Teknikkmerket.

Minimerket

Alle gutter og jenter kan ta Minimerket I og 2 til og med det året de fyller 12 år. Minimerket består av to nivå, Minimerke I (blått) og Minimerke II (rødt). De som ønsker å gå videre til Teknikkmerket bør først ha tatt Minimerke I og 2.

Teknikkmerket

Alle gutter og jenter kan ta Teknikkmerket til og med det året de fyller 14 år. Teknikkmerket finnes i fem ulike varianter; blått, rødt, bronse, sølv og gull.

Revidert til årsmøtet i fotballgruppen
16. januar 2019

Brosjyre til merkene:

http://www.fotball.no/Documents/PDF/2009/Barnefotball/Minimerke_og_teknikkmerke.pdf

Registreringsskjema til merkene:

http://www.fotball.no/Documents/PDF/2009/Barnefotball/registreringsskjema_merkeprove.pdf