Sportsplan

Leksdal IL Fotball

6- 19 år

Revidert november 2016

Innholdsfortegnelse

1.	Forord	side 3
2.	Roller	side 5
3.	Verdigrunnlag	side 9
4.	Mål og handlingsplaner	side 12
5.	Retningslinjer for aktivitet	side 15
6.	Treningsprinsipper for hver aldersgruppe	side 21
	a. 6- 8 år	side 22
	b. 9-10 år	side 23
	c. 11- 12 år	side 25
	d. 13- 14 år	side 27
	e. 15- 19 år	side 30
7.	Keeperutvikling	side 36
8.	Trenerutvikling	side 39
9.	Dommerutvikling	side 41
10.	Anleggsutvikling	side 43
11.	Sportslig utvalg	side 45
12.	Aktuelle internettsider	side 47

1- Forord

Sportsplanen i Leksdal IL fotball er utarbeidet av fotballstyret 2012. Den gang for aldersgruppen 6- 12 år, men ble i 2016 utvidet til å gjelde fra 6 år og helt opp til seniorfotballen.

Sportsplanen vil være et godt utgangspunkt for en bredere prosess i klubben og vi håper planen vil engasjere flere ulike grupperinger. Sportsplanen vil være et felles dokument å jobbe ut fra for alle som er involvert i Leksdal IL fotball. Planen er revidert og gjelder for fotballsesongen 2017, og vil revideres på nytt etter sesongen 2017.
Formålet med planen er å skape retningslinjer for den aktiviteten vi har i barne- og ungdomsfotballen, for derved å utvikle klubb og spillere i en positiv retning.

Som utgangspunkt for arbeidet er det hentet ideer fra sportsplaner fra andre klubber. Med tilpasninger og justeringer mener vi nå denne planen er tilpasset Leksdal IL fotball.

Dokumentet du nå leser er selve sportsplanen, mens tidligere tilleggsdokumenter er blitt erstattet av tilsvarende internett linker. Linkene finnes under kapittel 12, *aktuelle internett linker*.

Sportsplan/ retningslinjer for aktivitet, revideres årlig (november), og eventuelle endringer skal godkjennes i styret.

2- Roller

LAGLEDER (oppmann)- retningsgivende oppgaver:

Lagleders oppgaver er:

- Administrere det praktiske rundt laget.
- Navn/ tlf/ mail til foresatte.
- Ha orden i alle relevante papirer.
- Påse at alt av nødvendig utstyr er i orden og på plass. (baller, vester, kjegler, medisinkoffert, kampdrakter)
- Utdeling av, og formidling av diverse informasjon/ innbetalinger.
- Oppsett av kjørelister.
- Betaling av dommerhonorar.
- Se til at alle spillere på laget har betalt klubbavgift. Samarbeider her med klubbens kasserer.
- Sørge for at lagets dugnadspenger blir betalt inn til fastsatte tider

Lagleder(oppmann) er lagets kontaktperson opp mot styret.

TRENER- retningsgivende oppgaver:

Treners rolle er å ivareta alt av sportslige oppgaver, så som å tilrettelegge treninger, og å være kampleder.
Trener er ansvarlig for utfylling av dommerkort, og for utfylling av skademeldinger.

TRENERVETTREGLER

- Jeg er her for spillerne, ikke for meg selv
- Jeg ser og hører meg selv «utenfra» og spillerne «innenfra»
- Jeg velger å være positiv, for jeg vet at min oppførsel, både positiv og negativ, smitter over på andre
- Jeg påvirker både spillerne mine, «benken» min, dommeren, motstanderlaget og publikum gjennompositiv språkbruk og kroppsspråk
- Jeg ønsker å være et godt forbilde for spillerne mine og en god ambassadør for fotballen og klubben min
- Trenervett gir kampvett: Gjennom Fair play-møtet er jeg med på å skape en god fotballopplevelse for alle
- Jeg samarbeider med motstanderlagets trener om å skape jevnbyrdighet i kampen.
- Alle er like mye verdt. Jeg sprer både spilletid og oppmerksomhet
- Jeg er utviklingsorientert og veileder spillerne mot nestespillsituasjon
- Jeg gjør dommeren god og henger meg ikke opp i dommeravgjørelser
- Jeg er forberedt på at temperaturen kan bli høy, men jeg, «benken» min og spillerne mine skal takle det positivt og konstruktivt.

FORELDREKONTAKT:

Kontaktperson for foreldre opp mot hvert enkelt lag.

- Skal være ansvarlig for den sosiale biten for laget.
- Ansvar for å sette opp en liste over kampverter på alle hjemmekamper.
- Ansvar for å organisere kiosksalg for sitt lag
- Formidle foreldrevettreglene til laget foreldre

Foreldrevettregler:

Som foresatt og forelder kan du bidra til å gjøre barnefotballen til en opplevelse for barna. Her er noen huskeregler:

- 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.
- Vi har alle ansvar for kampmiljøet – gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair Play.
- Respekter trenerens kampledelse – 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

KAMPVERT:

Ordningen:

- En person (forelder) fra hjemmelaget oppnevnes som kampens kampvert.
- Personen ifører seg TFK`s kampvert- vest.
- Ideelt sett bør det rulleres på hvem som er kampvert, slik at mange får et forhold til dens oppgaver

Kampvertens oppgaver:

- Ta imot gjestende lag og ønske velkommen.
- Ta imot dommer.
- Informere om det er særskilte forhold som alle bør være klar over (hvordan foreta innbytter, ev. sykdommer, språk)
- Bidra til at det gjennomføres Fair Play- hilsen.
- Ha positiv oppmerksomhet på begge foreldregruppene og lagledelsen.
- Gripe inn ved nødvendighet.
- Takke gjestende lag for kampen og ønske velkommen tilbake.

3- Verdigrunnlag

Et mål i Leksdal IL fotball er: **Flest mulig, lengst mulig, best mulig.**
Dette søkes kombinert med individuell tilpassing og differensiering for hver enkelt spiller.
Sportsplanen avklarer innenfor hvilke rammer dette skal ivaretas.

Leksdal IL fotball skal arbeide for:

- **Positive fotballopplevelser.**
- **Gode holdninger.**
- **Trivsel.**
- **Gode fotballferdigheter.**

***Positive fotballopplevelser*:**

Det er nok lettere å definere hva som ikke er positive fotballopplevelser, men å delta i et fellesskap med venner/ venninner er i seg selv positivt.
Alle kan og skal gis følelsen av å lykkes. Leksdal IL`s trenere og ledere skal sørge for at rammene for dette er gode.

Gode holdninger og fair play:

I fotballsammenheng kan, til en viss grad, **respekt** benyttes som synonym for gode holdninger:

- Leksdal IL fotball skal være en arena for utvikling av gode sosiale ferdigheter.
- Leksdal IL fotball skal bidra til samfunnet med gode samfunnsborgere.

Respekt og positivitet skal derfor være sentrale stikkord.
Respekt for:

- Trenere/ lagledere:
  - ✓ Lytt og vær positiv.
- Medspillere :
  - ✓ Gi ros, aksepter feil og vær positiv.
- Motspillere
  - ✓ Vis god sportsånd og fair play.
- Dommere:
  - ✓ Aksepter avgjørelser og unngå negative kommentarer.

Trivsel:

Gjennom sin tilrettelagte aktivitet skal Leksdal IL fotball sørge for at trivselselementet får fokus.

Vi driver breddeidrett, hvor vi innenfor de rammene vi har, kan gi ekstra tilbud til de mest ivrige. Hovedaktiviteten vår skal imidlertid være å få med **flest mulig lengst mulig, best mulig.**
For å lykkes må derfor trivsel på og utenfor banen være sterkt prioritert.

Klubbkulturen skal bygge på positive verdier og holdninger, og medlemmene skal spille en positiv rolle i lokalmiljøet.
Dette innebærer bl.a. at klubbens medlemmer skal legge vekt på å framstå som et godt eksempel i framferd og oppførsel.

4- Mål og handlingsplaner

Målsetningene knyttes primært til spillerens ferdighetsutvikling og trenerens kompetanse.
I tillegg ønsker vi å bevare bredden i de ulike aldersgruppene og følge vårt verdigrunnlag.

De konkrete målene er knyttet til:

- Ferdighetsmerker.
- Trenerkompetanse.
- Lag til alle i årsklassene fra og med 6 år til senior
  - Søke samarbeid med naboklubber for å gi alle et tilbud når klubben ikke klarer å stille eget lag i sin klasse.

Ferdighetsmerker:

Gjennomføring av «ferdighetsmerke- prøver» gir en pekepinn på hvor stort fokus det er på utvikling av basisferdigheter i de ulike lagene internt.

Leksdal IL fotball ønsker derfor å legge en av sine målsettinger til gjennomføring av ferdighetsmerke- prøver:

Ferdighetsmerke:	Andel oppnådd av de som tar prøven:	Anbefalt alder:
Minimerke I	100%	6-10 år
Minimerke II	100%	6-12 år
Blått	80%	11-12 år
Rødt	75%	13-14 år
Bronse	70%	13-14 år
Sølv	60%	15-16 år
Gull	50%	15-16 år

- Det anbefales trenerne å gi en innføring i aktuelt ferdighetsmerke tidlig i sesongen hvor det stimulerer til egentrening.
- Oppfølging av utviklingen og merkeprøving skjer i løpet av sesongen.
- Anbefalt alder er bare veiledende.
- Merkene må tas ut fra ferdighetene til barna, ikke nødvendigvis alder.

Beskrivelsen av merkeprøvene finnes i vedlegg og på NFF`s hjemmesider
Www.fotball.no

Trenerkompetanse:

I Leksdal IL skal alle trenere få tilbud om relevant trenerutdanning opp mot sine lag. Alle trenere skal få barnefotballheftet og annen relevant litteratur, og lese gjennom dette før de starter å trene et lag.

Antall lag i de ulike årstrinn:

Leksdal IL ønsker å ha et fotballtilbud til alle som ønsker å spille fotball for klubben. Lag i fra alderen 6-10 år (3`er og 5`er fotball) bør være mulig til enhver tid. Blanding av gutter og jenter må så godt det lar seg gjøre unngås. Dette for å få jentene til å fortsette så lenge som mulig.

Klubbens mål er å få stilt lag også etter fylte 11 år (7`er fotball) Om det viser seg umulig må klubben kontakte samarbeidsklubber for å gi Leksdal IL sine spillere et videre tilbud.

Det samme gjelder for spillere som går over til ungdomsfotball (13 år) Samarbeidsklubber må kontaktes.

Klubben skal i tillegg, til enhver tid, forsøke å ha både et herrelag og et damelag.

5- Retningslinjer for god aktivitet

Treningsprinsipper

De viktigste elementene for de enkelte spillernes utvikling vil være de treningsprinsipper som er beskrevet under, den enkelte treners kunnskap, differensiering av spillere på trening, hospitering og temaøkter i regi av Sportslig Utvalg. Vi må samtidig i alle årsklasser arbeide med den erkjennelse av at det er de som spiller mye uorganisert fotball som sannsynligvis har størst mulighet til å tilegne seg de største ferdighetene. Det er derfor viktig for trenerne i alle årsklasser å stimulere til økt uorganisert aktivitet ved å fremelske gleden ved å spille fotball.

Spilleren skal alltid være i sentrum og alle valg skal foretas med spillerens beste som mål

Læring og trivsel:

Læring er varig endring av adferd. Treneren er faglig skolert og en pedagogisk leder, inkluderende, tydelig, rettferdig, strukturert og forutsigbar. Treningene bygges ut fra tema, momenter og progresjon. Det er viktig at alle blir sett, at det er nok trenere/ledere pr gruppe for å følge opp hver enkelt.

Treningsøktene bygges metodisk ved at treneren:

- Beskriver tema og momenter i økten
- Viser økten og lar spillerne prøve
- Justering, vise på nytt
- Korte sekvenser med kvalitet
- Oppsummere økta med spillerne
- Treneren skal forsterke de gode bildene
- MEN, og gi konstruktive tilbakemeldinger

Organisering av økta:

- Treneren må møte forberedt
- Ikke prat i hjel økta
- Tilrettelegging av utstyr
- Organisering, ingen kø/venting
- Masse ballberøringer
- Mye spill, kamplikhet

Leksdal IL følger NFF sine prinsipper for læring og trivsel. Dette innebærer at treneren skal følge disse metodiske og pedagogiske prinsippene for å skape en best mulig fotballhverdag for spillerne.

Aktivitetsprinsippet:

Fotballferdighet er en praktisk ferdighet. Det vil si at bevegelser, ferdighetsrepertoar og samspill må praktiseres og øves dersom spillerne skal utvikle seg. La derfor spillerne være i aktivitet så mye som mulig i ei økt! Jo mindre treningstid laget har, jo større del av tiden bør brukes til praksis. Høy aktivitet gjør at spillerne er aktive både kroppslig, mentalt og sosialt. De er «til stede» i økta med hele seg. Da er potensialet for læring i fotball størst. Av aktivitetsprinsippet følger noen organisatoriske utfordringer for treneren:

- Kom raskt i gang med treningen
- Organiser treningen slik at det blir flyt i aktivitetene og få unødvendige pauser
- Unngå stillestående «køer»
- Pass på at ingen «melder seg ut» og passiviseres
- Hvilke gruppestørrelser og -inndelinger er hensiktsmessige?
- Bruk ballen i så mye av aktivitetene som mulig

Spesifisitetsprinsippet:

Dette er grunnleggende for all læring. Spesifisitet i læring er ikke det samme som «spesialisering», men handler om det faktum at du blir bedre til det du øver på – øvelse gjør mester! Skal du bli bedre til å spille fotball må du først og fremst øve på den type situasjoner som er særpreget for fotballspillet. Det betyr

at vi legger vekt på funksjonelle treningsøvelser som gjør at det er samsvar mellom det som skjer i kamp og det som skjer på trening.

Gjenkjenning og variasjon:

Læring i fotball – å bli bedre til å skape og løse spillsituasjoner – er avhengig av at spillerne kjenner igjen typiske situasjoner som oppstår i kamp. Da kan de utvikle evnen til å bevege seg lurt og handle fornuftig i situasjonene. For uerfarne er det vanskelig å kjenne igjen de karakteristiske spillsituasjonene.

De blir gjerne stående rådville, eller de handler vilkårlig. For å bli bedre til å gjenkjenne og mestre situasjonene trenger de å erfare situasjonene på ny og på ny. De må kort og godt få mye øving i slike tilpassede spillformer, slik vi beskrev under spesifisitetsprinsippet. Slik trening i en bestemt spillform kaller vi «repetisjon uten gjentakelse» – siden treningen i seg selv gir variasjon av betingelsene. Variasjonen kommer av at situasjonene aldri blir helt like, fordi spill - motspill aldri kan forutbestemmes fullt ut. Motspillerens handlinger vil være bestemmende for om det er lurt av ballføreren å sentre eller å føre ballen videre. Trenere må også balansere hensynene til funksjonalitet og til variasjon i videre forstand. På den ene siden bør vi tenke funksjonalitet i treningen. På den andre siden bør ikke treningen bli ensformig.

Hvis vi gjør det samme på treningen hver gang, blir aktiviteten etter hvert kjedelig og lite stimulerende for spillerne.

Jevnbyrdighet:

I fotball vil jevnbyrdig motstand fremme både mestring og ferdighetsutvikling. Når vi spiller mot noen som er langt bedre enn oss, opplever vi lite mestring siden vi sjelden får til det vi prøver på. Er vi på den andre siden totalt overlegne motstanderen, er det altfor lett å få til det vi prøver på. Det kan gi mestringsfølelse, men fører i liten grad til læring og utvikling. Jevnbyrdighet mellom lagene gir begge parter en bedre tilpasset utfordring.

Spillerne må gjøre sitt beste for å få det til, men det er ikke gitt at de lykkes. Betydningen av jevnbyrdighet gjelder både på lags- og individnivå: Det at motstanden er hensiktsmessig tilpasset, gir de beste betingelsene for individuell utvikling.

Trenere kan overføre dette til treningsfeltet:

- Hvordan skape jevnbyrdig motstand i spilløvelser?
- Hvordan balansere forutsetninger og utfordringer når vi trener på delferdigheter?
- Hvordan differensiere på ulike måter slik at den enkelte og gruppa møter omgivelser som er godt tilpasset spillernes ferdigheter?

Husk at fotballspill dreier seg om å mestre motstand. En av trenerens utfordringer er derfor å skape jevnbyrdige spill - motspill- situasjoner på treningsfeltet.

Differensiering:

Differensiering handler om hvordan vi kan dele inn treningsgruppa og tilpasse treningen til den enkelte.

For det første:

Alle trenger ikke å gjøre det samme på trening. Når vi driver pasningstrening, kan vi variere avstand og pasningstype etter de ulike spillernes erfaring og nivå. Vi kan organisere tre øvelser med ulik vanskelighetsgrad og fordele spillerne ut fra hva de har mest behov for. Eller vi kan la noen spillere drive skuddtrening mens andre arbeider med pasninger.

For det andre:

Differensiering handler ikke først og fremst om å dele gruppa inn i «de gode» og «de mindre gode».
Fotballferdighet er sammensatt, og spillerne kan ha ulike styrker: Noen er hurtige, andre taklingssterke, andre igjen kan være tekniske med ball eller ha stor arbeidskapasitet. Og laget har bruk for ulike typer!

Differensiering vil si å ta utgangspunkt i den enkeltes styrker og/eller svakheter og å lete etter måter å organisere treningen på som er gunstig både for den enkelte og for laget. Differensiering er å individualisere treningen innenfor rammen av laget.

Treneren bør tenke differensiering både når det gjelder organisering, øvelsesutvalg og læringsmomenter. Målet er å oppnå både trivsel og ferdighetsutvikling for alle – både for dem som har kommet langt, og for dem som ikke har kommet så langt i sin utvikling. Å gjøre dette på en god måte krever både planlegging, utprøving og øving fra trenerens side. Husk: Start i det små, og differensier i deler av økta.

6- Treningsprinsipper for hver aldersgruppe

Øktplaner finnes for alle klasser på: https://no-fotball.s2s.net
(Hvert lag får en laglisens.)

Gutter og jenter 6-8 år:

Det anbefales 1-2 timer organisert trening i uka. Treningens varighet skal være på 1 time. Treningen skal være lystbetont og bære preg av frivillighet i treningsoppmøte og kampsammenheng. Det er ikke nødvendig å starte trening før i april. Hvis spillere driver flere idretter eller andre aktiviteter skal dette oppmuntres for å fremme allsidighet og stor aktivitet. Samtidig må trenerne oppfordre spillerne til å drive fotballaktivitet i fritida.

Fordelingen i en treningsøkt på dette nivået bør være:
40% - Sjef over ballen.
10% - Spille sammen med og mot.
40%- Smålagsspill.
10%- Scoringstrening.

Tema:
Føring/vending - Føring/finte/drible - Mottak/ medtak- Pasningsspill/ballkontroll – 1. Forsvarer – 1. Angriper og vi andre.

Les gjennom: *6-8 år - Spillets ide i spill- og kampdimensjonen (vedlegg 1)*

Mål for opplæringen I denne aldersklassen bør følgende vektlegges:
- Lystbetont lek
- Oppfordre til allsidighet
- Lære å ta mot instruksjon
- Korte intervaller på øvelsene
- Mange ballberøringer
- Enkle øvelser som ivaretar tekniske detaljer
- Rotasjon på laget - alle må stå i mål

Trenere og lagledere:
- Oppmuntre spillerne til ball-lek hjemme
- Gi spillerne mye og bare ros
- Oppfordre foreldre til å være med på kamper og treninger som tilskuere
- Skape gode holdninger

Gutter og jenter 9-10 år:

Her anbefales 1-2 organiserte treninger i uka. Treningens varighet skal være på 1,5 time. Treningen skal være lystbetont og bære preg av frivillighet. Det er ikke nødvendig å starte trening før i april. Hvis spillere driver flere idretter eller andre aktiviteter, må dette ikke være noe til hinder. Samtidig må trenerne oppfordre spillerne til å drive fotballaktivitet i fritida

Fordelingen i en treningsøkt på dette nivået bør være:

30% - Sjef over ballen/Lek.

20% - Spille sammen med og mot.

40% - Smålagsspill.

10% - Scoringstrening.

Tema:

Pasningsspill - Føring/vending - Medtak

1:1 mot overtall - Føring/vending - Finte/drible

Forsvarsspill – 1.angriper (1A)

Mål for opplæringen I tillegg til punktene under foregående aldersgruppe bør følgende vektlegges:

- Begynne med opplæring / grunnleggende teknisk trening
- Spille med / spille mot
- Føre ball / treffe med ball
- Store mål (5'er og/ eller 7'er mål)

Individuell ballbehandling / Individuelle og parvise øvelser med:

- Føring av ball med vendinger
- Pasninger og heading
- Demping og kontroll av ballen
- Treffe med ballen
- Skudd-på-mål-spill

Spill og leker rettet mot teknikker:

- Skuddleker
- Pasningsleker
- Headeleker
- Føre-drible-leker

Spille sammen med:

- Aktiviteter der 2, 3 eller 4 spiller sammen med pasninger / mottak / kontroll / skudd
- Samarbeid gjennom invitasjon, pasning

Spille mot:

- Spillaktiviteter på små områder og med få spillere, men med mange avslutninger.

Gutter og jenter 11-12 år:

Her anbefales 2-3 organiserte treninger i uka. Treningens varighet skal være på 1,5 timer. Aktivitetstilbudet kan opprettholdes i vinterhalvåret, men også her er det viktig at forholdene legges til rette for idrett og andre aktiviteter. Samtidig må trenerne oppfordre spillerne til å drive fotballaktivitet i fritida.

Fordelingen i en treningsøkt på dette nivået bør være:
20% Sjef over ballen/leik
30% Spille sammen med og mot
40% Smålagsspill
10% Scoringstrening

Tema:
Føring/vending - Føring/finte/drible - Mottak/medtak.
Pasningsspill/ ballkontroll - 1A og vi andre: 1:1 til overtallsspill
Forsvarsspill 1F - Forsvarsspill 1F og vi andre
1A og vi andre: Angrep på siste 1/3 – Keeperferdighet

Prioritering I denne aldersgruppen må aktivitetene prioritere:

- Fotballferdighet, teknikk
- Føring, pasning, skudd, heading
- Bevegelighetstrening, løpsteknikk
- Rotasjon, alle spiller på mange plasser / unngå topping av lag

Mål for opplæringen

Følgende mål bør legges til grunn for opplæringen:

Grunnleggende opplæring i den tekniske del av fotballferdighetene for:

- føring, vending, dribling
- Pasning, mottak
- Skudd
- Heading
- Små gruppers samhandling for å skape avslutninger foran mål

Taktiske valg

Taktisk grunnlag for pasningsspill og ballmottak:

- Taktiske valg for ballfører
- Pasningsalternativer
- Pasningsvinkler
- Enkle pasninger / lette å motta
- Pasning og pasningsfinte

Taktiske valg for mottaker

- Spilleavstand
- Ut av pasningsskyggen
- Invitere til pasning
- Dybde og bredde i pasningsspillet
- Bruk av støtte
- Pressteknikk og litt om sikring i forsvar

Gutter og jenter 13- 14 år:

Her anbefales 2-4 treninger i uka. Også på dette aldersnivået er det viktig at det legges til rette for fleridrett og andre aktiviteter selv om treningsmiljøet opprettholdes vinterhalvåret. Samtidig må trenerne oppfordre spillerne til å drive fotballaktivitet i fritida.

Vi tar utgangspunkt i NFF's nasjonale retningslinjer for ferdighetsutvikling, ref www.treningsokta.no

Retningslinjer

For denne aldersgruppen skal det fortsatt arbeides i breddeperspektiv, og følgende prioriteres:

- Spillerutvikling
- I 13 og 14-årsklassen kan lagsammensettingen være første, andre og tredjelag
- I disse aldersgruppene kan lagene settes sammen etter ferdighetsnivå, men lagene kan også settes sammen i h.t. et breddeperspektiv
- Kvalitet i trening
- tekniske læremoment
- Taktikk, angrepsoppbygging og avslutning
- Defensive taktiske moment
- Bevegelighet og løpsteknikk
- Differensiering i treningssammenheng

Mål for opplæringen:

Følgende mål bør legges til grunn for opplæringen:

- Bygge opp angrep
- Avslutte angrep
- Forstyrre motstanders angrep

Temaer:

Disse målene fører til følgende sentrale temaer for aldersgruppen:

- Føring, finting, dribling
- Retningsbestemt mottak
- Mottak / vending / dribling
- Mottak / vending / pasning
- Mottak / vending / skudd
- Forutsetninger for godt pasningsspill
- To-mot- en situasjoner
- En- mot- en situasjoner
- Veggspill
- Overlapping
- Ballovertakelse
- Angrepsavslutning
- Innlegg / bevegelse foran mål / avslutning
- Alene med målmann / avslutning
- Forsvarsspill
- Sentrale retningslinjer
- Press / sikring / markering
- Takling

De holdninger en ønsker å prioritere i denne aldersgruppen går i store trekk ut på å få spillerne til å føle et ansvar for at en gruppe skal fungere sosialt. Nå vil det i takt med spillernes mentale utvikling være naturlig å dreie det holdningsskapende arbeid noe mer over mot det å prestere. Derfor vil holdninger i forbindelse med innholdet i trening og kamp være sentrale.

Sentrale mål for opplæringen bør være:

- Å lære spillerne å forstå nødvendigheten av mange repetisjoner med kvalitet (repetisjonstrening)
- Å lære spillerne nødvendigheten av konsentrasjon, interesse og entusiasme i treningssituasjonen
- Å lære spillerne gode holdninger til det å ta ansvar i selve spillsituasjonen

Eksempler i angrepsspillet:

- Ansvar som ballfører
- Ansvar for å gi ballfører støtte
- Ansvar for å avslutte angrep
- Ansvar for dybde/bredde
- Ansvar for å skape rom for andre
- Ansvar for å spille medspiller god
- Ansvar for å komme på forsvarssiden
- Ansvar for press, sikring, markering
- Ansvar for å "plukke opp" motstander
- Ansvar for å vinne tilbake ballen

Gutter og jenter 15- 19 år:

Her anbefales det 3-5 treninger i uka. Også på dette aldersnivået er det viktig at det legges til rette for fleridrett og andre aktiviteter selv om treningsmiljøet opprettholdes vinterhalvåret. Samtidig må trenerne oppfordre spillerne til å drive fotballaktivitet i fritida.

Vi tar utgangspunkt i NFF's nasjonale retningslinjer for ferdighetsutvikling, ref www.treningsokta.no

Retningslinjer:

Leksdal IL vil sannsynligvis veldig sjelden klare å stille eget juniorlag, men om så blir tillfellet må følgende prioriteres:

- Utvikle helheten i spillernes teknisk-taktiske skolering
- Mer kamplik trening
- Spillerne må etablere forståelse av sammenhengen mellom trening og ambisjonsnivå. Har man ambisjoner tilsier dette også store mengder trening

Mål for opplæringen Ferdigheter og samhandling innefor de tre hovedsituasjonene:

- Oppbygging av angrep
- Skape muligheter for avslutning
- Avslutning

I denne aldersgruppen stilles det større krav til kvalitet i utførelsen av temaer/ferdigheter som:

- Pasningskvalitet på korte og lange pasninger
- Mottak og gjenlegging
- Retningsbestemt mottak
- Dribling
- Mottak / vending
- Pasning / skudd
- Veggspill

- Overlapping
- Ballovertakelse
- Innlegg / bevegelse foran mål
- Skudd
- Headinger

Helhet i spillet

På dette alderstrinnet er det viktig å trene mer i kampsituasjoner enn tidligere, slik at spillerne ser helheten i det som gjøres. Det betyr at en oftere spiller større grupper mot hverandre (opp til 11 mot 11). Spillerne må gjenkjenne situasjonene og problemene i kamp.

Sentrale mål for opplæringen blir å kunne organisere deltakerne i øvinger og spill i mindre og større grupper, for å videreutvikle forståelsen og evnen til å benytte seg effektivt av de mest sentrale ferdighetsmessig og taktiske retningslinjer for god fotball.

Bevisstgjøring

Konkret vil målet inneholde bevisstgjøring av momenter og rettledning innenfor følgende temaområder:

- Oppbygging av angrep
- Skape muligheter for avslutninger
- Avslutninger
- Forsvarsspill

Temaområder og aktiviteter

Temaområde 1: Oppbygging av angrep

Helt sentralt i denne fasen av angrepet er god samhandling mellom spillerne i forsvars-, midtbanesonen og frontspillerne (spissene) i angrepssonen.

Viktige momenter for å skape god samhandling:

- Initiativ/bevegelse av midtbane/front spillere
- Samsvar ("timing") mellom bevegelsen i midtbane-/angrepssonen
- Mottak og gjenlegging
- Mottak og vending
- Støtte fra spillere i forsvars- /midtbanesonen

Måten å bygge opp angrep på kan grovt deles i tre:

- Spille lang pasning på frontspiller høyt oppe på banen i angrepssonen
- Spille på møtende spiller i midtbanesonen
- Spille seg ut av forsvarssonen ved korte pasninger og/eller føring gjennom midtbanesonen

Temaområde 2: Skape muligheter for avslutninger

For å skape målsjanser er det nødvendig å bryte gjennom motstanderens forsvar. Gjennombrudds prinsippet står derfor helt sentralt i denne sammenhengen. Andre sentrale prinsipper er bredde og dybde skapt gjennom bevegelse og krydret med improvisasjon.

Ovennevnte prinsipper konkretiseres gjennom viktige momenter innenfor temaene:

a) Gjennombrudd på sidene:
   - Reverspasning
   - Overlapping Gjennombrudd på sidene
   - Crosspasning

b) Gjennombrudd i midten:
- Tradisjonelt veggspill
- Dobbeltpasning Gjennombrudd i midten (opp – tilbake – gjennom)

Skape målsjanser

Andre nødvendige retningslinjer for å skape målsjanser (de er delvis vevd inn i de ovennevnte) er at:

- Vi beveger oss uten ball for å skape 2-mot-1 situasjoner, eller for å dra motstander vekk og dermed skape rom for gjennombrudd
- Ballfører utfordrer motstander for å utnytte 2-mot-l situasjonen
- Vi utnytter medspillers bevegelse til selv å bryte gjennom ved dribling og/eller skudd
- God pasningskvalitet - ut av pasningsskygge - kvalitet i sparket/headingen

Temaområde 3:

Avslutninger En god avslutning av et angrep bygger i hovedsak på prinsippene bevegelse og dybde.

- Bevegelse foran mål
- Nærmeste stolpe
- Bakerste stolpe
- Returrom
- Improvisert samhandling i bevegelsene som:
  - ✓ "Hoppe over ballen"
  - ✓ "Dra motstander vekk"
  - ✓ "Ballovertakelse"
- Aggressivitet, vinne dueller ved å søke mot ballen i mål-området, komme mot innlegget
- Presisjon i skuddet (sparket/headingen)
- Individuell improvisasjon som f.eks.:
- Drible ved hjelp av finte (skuddfinte)
- Drible ved hjelp av temposkifte
- Drible ved hjelp av vending

Temaområde 4: Forsvarsspill

Godt forsvarsspill bygger i hovedvekt på prinsippene:

- Dybde
- opphold
- konsentrasjon
- balanse
- nekte rom

Overnevnte prinsipper konkretiseres gjennom følgende temaer:

- Komme på forsvarssiden
- Press på ballfører av 1. forsvarer
- Sikring av 2. forsvarer
- Markering av 3. forsvarer (de andre)
- Sideforskyvning
- Ansvar for spiler front
- Blindsideansvar
- Kommunikasjon
- Kvalitet i pressteknikken
- Kvalitet i taklingsteknikken
- Aggressivitet i klarering, vinne dueller i målfeltet

I tillegg bør spillerne få kjennskap til begreper som f.eks. intervalltrening, aerob trening og anaerob trening.

I denne aldersgruppen må spillerne motiveres til å drive fysisk egentrening utenom fellestreningene, slik at en slipper å bruke tiden på fellestreningene til spesiell utholdenhetstrening.

Retningslinjer for sosial og holdningsmessig påvirkning

Bevisstgjøre spillerne i sitt forhold til fotballen m.h.t.:

- I hvilken grad ønsker de å satse på aktiv fotball?
- Hvilke utfordringer kan de møte utenom den aktive fotballen?
- Hvilke holdninger skal fotballen og den enkelte ha til sosiale fenomener som mobbing og rus?

Ambisjoner

På dette alderstrinnet er det mange spillere som har store ambisjoner. Disse går i retning av å komme fortest mulig på A-laget, å komme på landslaget eller sågar å bli profesjonell. Problemet ligger ofte i at spillerne har et lite bevisst forhold til hva som kreves for å nå slike mål. Her må trenerne være veiledere. For spillere som ”faller fra” i denne aldersgruppen (også for gruppen 13 og 14 år) skal klubben prøve å legge til rette for at disse kan opprettholde et forhold til klubben og fotballen ved å motivere dem til å prøve seg som dommere og / eller trenere/lagledere.

Det skal være lag for alle som vil spille fotball også i denne årsklassen.

Seniorlag, herrer og damer

Klubben ønsker til enhver tid å stille med både dame og herrelag i seniorklassen.

Dette vil i all hovedsak være breddelag med fokus på det sosiale, men det må ikke ende opp som «tullelag».

Det som forventes av seniorlagene er det samme som for gutter/ jenter 15- 19 år. MÅ i tillegg huske på:

- Å ta godt imot nye spillere på en høflig og god måte.
- Å opptre som gode forbilder for de yngre spillerne i klubben mtp:
  - ✓ Språkbruk
  - ✓ Holdninger
  - ✓ Oppførsel

7- Keeperutvikling

Å ivareta keeperens rolle og utvikling i klubben, og på laget, er en utfordring i seg selv.

Leksdal IL fotball har derfor satt opp nedenfor stående råd og tips for oppfølging og motivering for å få spillere til å innta denne rollen og for å fortsette som keeper.

Materiell for teori og praktisk trening av keeper:

- MORO Å VÆRE KEEPER, NFF`s startkurs for keeperopplæring.
- GOD I MÅL, treningstips for små og store keepere.
- KEEPERTRENING, prinsipper og samhandlingsøvelser.
- KEEPER NFF`s delferdigheter og trening.

Før keepertrening iverksettes, vil Leksdal IL fotball, gjennomføre et forenklet teorikurs.
Dette for å gi spiller og keeper en innføring i hva som er keeper sine oppgaver og samhandling.

Keeperrollen og keepertrening:

Treningsaktiviteter:

Gutter og jenter 6-8 år:

- Alle skal forsøke seg uten at vi går inn på organisert trening.
- Informer og motiver de som prøver seg som keeper.
- Informasjon om hva som er keeperens rolle i samhandling.

Gutter og jenter 9- 10 år:

Teknikk

- utgangsstilling
- grep, lavt og høyt
- mottak
- distribusjon
- fallteknikk Taktikk og andre momenter
- plassering, fotarbeid
- enkel dirigering
- enkle regler
- bytte på å være keepere og utespillere

Gutter og jenter 11-12 år:

Bør i denne alderen forsøke å få egne keepertrenere. Ellers må det legges opp til felles keepertrening sammen med andre klubber som har keepertrener.

Teknikk

- utgangsstilling
- grep
- mottak
- distribusjon
- sprang- og fallteknikk
- enkelt feltarbeid (+bokse og fiste)
- gjennomspill, en mot en
- tilbakespill

Taktikk og andre momenter

- plassering, bevegelse
- dirigering (samhandling og kommunikasjon)
- roller, ansvar (keeper m/ball, medspiller m/ball, motspiller m/ball)
- ytre og indre feedback.

Gutter og jenter 13- 16 år:

Teknikk

- utvikling av grunnteknikker
- feltarbeid (innenfor og utenfor 16 m)
- gjennomspill, en mot en
- tilbakespill
- dødballer, straffespark

Taktikk og andre momenter

- plassering, bevegelse
- distribusjon, 1. angriper
- dirigering, samhandling
- roller, ansvar
- kommunikasjon, feedback
- konsentrasjon, mental trening

8- Trenerutvikling

Formålet er å kunne tilby våre spillere en godt skolert trenerstand, og få en planmessig utvikling av trenerne. I dette inngår også rekruttering av trener-ressurser i egen klubb.

Følgende elementer inngår i aktiviteten:

- Kompetansekartlegging.
- Legge til rette for opplæring; skoleringsplan.
- Kompetansekrav.
- Stimulere til opplæring.

Kompetansekartlegging og skoleringsplan:

Kompetansekartlegging gjennomføres for å kunne legge planer for trenerutvikling i klubben i form av en skoleringsplan.

- Ansvarlig for kartlegging; Trenerkoordinator (TK).
- Ansvarlig for utarbeidelse av skoleringsplan; TK.

Leksdal IL fotball skal ha skolerte trenere som legger grunnlaget for gode tekniske ferdigheter i ung alder.
Det ideelle er at aktivitetslederkurset tas før man begynner trening med J/G 6 år.

9- Dommerutvikling

Leksdal IL skal legge til rette for rekruttering av dommere fra egen klubb.
Dette skal ivaretas ved å tilby klubbdommerkurs til spillere fra 12 år og oppover.
De kan da være med og dømme aldersbestemte kamper i klubben.
De som finner dommergjerningen interessant tilbys videre rekruttdommerkurs.

Leksdal IL fotball peker ut ansvarlige som skal legge til rette for dommerutviklingen.
Rekruttering av dommerkandidater er et felles ansvar, og en av de største utfordringene vi står ovenfor.
For den som tar rekruttdommerutdanning og dømmer for Leksdal IL, vil klubben dekke kostnader til dommerutstyr, samt NFF`s til enhver tids gjeldende satser for dommerhonorar.

10- Anleggsutvikling

Hovedstyret etablerer en anleggskomité/ banekomité som får i ansvar å følge opp pågående prosjekter knyttet til anleggsutvikling.

Baner:

Anlegg som benyttes til trening og kamp skal være av god kvalitet, og være tilpasset de enkelte aldersgrupper. Baner skal være tilfredsstillende merket til enhver tid.

11- Sportslig utvalg

Sportslig utvalg har ansvar for å følge opp all sportslig aktivitet i Leksdal IL fotball. Sportslig leder velges på første styremøte før hver sesong:

- Sportslig leder er utvalgets leder og følger opp fotballfaglige forhold.
- Trenerkoordinator (TK) følger opp trenerutvikling og spillerutvikling i klubben.

Det vises til detaljerte retningslinjer for aktiviteter, ferdighetsmerkekrav og øvelsesbank på internett.

12- Aktuelle internettsider

Norges fotballforbund:
https://www.fotball.no/

Trøndelag fotballkrets:
https://www.fotball.no/kretser/trondelag/

Barnefotballheftet:
https://www.fotball.no/globalassets/barn-og-ungdom/verdier-og-virkemidler/barnefotball.pdf

Med spillets idé i spill- og kampdimensjonen mot 8 år – barnefotball:
https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/verdier-og-virkemidler/med-spillets-ide-i-spill--og-kampdimensjonen-mot-8-ar---barnefotball/

Med spillets idé i spill- og kampdimensjonen mot 10 år – barnefotball:
https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/verdier-og-virkemidler/med-spillets-ide-i-spill--og-kampdimensjonen-mot-10-ar---barnefotball/#Toppen

Spilleregler og retningslinjer - barnefotball (6–12 år):
https://www.fotball.no/lov-og-reglement/spilleregler/spilleregler---barnefotball-612-ar/#Toppen

Spilleregler og retningslinjer - ungdomsfotball 13-16 år:
https://www.fotball.no/lov-og-reglement/spilleregler/spilleregler-og-retningslinjer---ungdomsfotball-13-16-ar/#Toppen

ABC- ungdomsfotball:
https://www.fotball.no/kretser/vestfold/klubb-leder-og-trener/abc-handbok-ungdom/

Merkeprøver (minimerker og teknikkmerker):
https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/verdier-og-virkemidler/nffs-merkeprover/

Treningsøkta:
www.s2s.net

Skadetelefonen:
https://www.idrettshelse.no/article/om-skadetelefonen

Kurs og utdanning:
https://www.fotball.no/kretser/trondelag/klubb-leder-og-trener/kurs-og-utdanning/