
SPORTSPLAN

LOMMEDALENS IL Fotball

2019-2021



Innholdsfortegnelse

1. Innledning.....	3
1.1 Sportsplan	3
1.2 Implementering av sportsplan.....	3
2. LIL verdier og visjon	3
2.1 Virksomhetsidé.....	3
2.2 Verdier	3
2.3 Visjon	4
2.4 Trygghet + utfordring + mestring = trivsel og utvikling.....	4
2.5 Fair play	4
2.6 Jevnbyrdighet.....	4
2.7 Nivåinndeling og påmelding av lag	5
3. Mål og forventinger	5
3.1 Målsettinger.....	5
3.2 Forventninger til klubb.....	6
3.3 Forventninger til spillere	6
3.4 Forventninger til foreldre	6
4. Barnefotball	7
4.1 Aldersgruppen 5-7.....	7
4.1.1 Målsettinger for aldersgruppen.....	7
4.1.2 Kjennetegn for aldersgruppen.....	7
4.1.3 Hva skal læres?	7
4.1.4 Treningen	8
4.1.5 Seriespill og cuper.....	8
4.2 Aldersgruppen 8-9.....	9
4.2.1 Målsetninger for aldersgruppen	9
4.2.2 Kjennetegn for aldersgruppen.....	9
4.2.3 Hva skal læres?	9
4.2.4 Treningen	10
4.2.5 Seriespill og cuper.....	10
4.3 Aldersgruppen 10-12	10
4.3.1 Målsetninger for aldersgruppen	10
4.3.2 Kjennetegn for aldersgruppen.....	11
4.3.3 Hva skal læres?	11
4.3.4 Treningen	12
4.3.5 Seriespill og cuper.....	12
4.4 Kampløp barnefotball «jevnbyrdighet»	12
5. Ungdomsfotball	12
5.1 Mål for ungdomsfotball	12
5.2 Kjennetegn for aldersgruppen.....	12
5.3 Videreutvikling av ferdigheter	12

6.	Spillerutvikling	12
6.1	<i>Hva er spillerutvikling?.....</i>	12
6.2	<i>Akademi</i>	12
6.3	<i>Differensiering</i>	13
6.4	<i>Hospitering</i>	13
6.4.1	<i>Hvordan skjer hospitering LIL?.....</i>	14
6.5	<i>Egentrening</i>	15
7.	Trenerutvikling.....	16
7.1	<i>LIL Treneren.....</i>	16
7.2	<i>Utdanning og kurs</i>	16
7.3	<i>Trenerforum</i>	16
8.	Dommerutvikling	17
8.1	<i>Dommer i LIL</i>	17
8.2	<i>Utdanning og kurs</i>	17
9.	Vedlegg.....	17
9.1	<i>Egentreningsprogram</i>	17
9.2	<i>Øvelser</i>	20

1. Innledning

1.1 Sportsplan

1.2 Implementering av sportsplan

2. LIL verdier og visjon

2.1 Virksomhetsidé

Livslang idrettsglede for alle i et inspirerende, inkluderende og trygt miljø i naturlige omgivelser

2.2 Verdier

Lommedalens IL verdier:

Glede – vi skal gjennom mestring og lystbetonte aktiviteter skape glede på alle nivåer

Fellesskap – vi skal gjennom tilhørighet og identitet skape engasjement og samarbeid innad i og på tvers av gruppene

Allsidighet – LIL skal være en klubb med spennvidde som passer unge i alle aldre i et variert miljø, inne som ute

Naturlighet – Idrettsglede i naturlige omgivelser

2.3 Visjon

Norges Idrettsdal!

NFF sin visjon – «fotballglede, muligheter og utfordringer for alle»

2.4 Trygghet + utfordring + mestring = trivsel og utvikling

NFF's utvidede breddeformel: Trygghet + utfordring + mestring = trivsel og utvikling

Trygghet er viktig for at vi skal trives med fotball. Gi riktig utfordringer utfra den enkelte spillerens ferdighetsnivå vil bidra til mestring, noe som igjen vil føre til spilleren vil øke trivselen og utviklingen.

2.5 Fair play

LIL støtter Fair play. Vi ønsker at kampene skal domineres av mestring, glede, jevnbyrdighet og god oppførsel. Fair play handler om hvordan vi oppfører oss på og utenfor banen. Alle spillere, trenere, ledere og dommere i klubben har et ansvar om å utøve fair play.

Husk:

- Spillerne er barn
- Fotball skal være gøy
- Dommeren gjør så godt den kan
- Trenere og ledere er forbilder
- Respekter hverandre – alle gjør sitt beste

2.6 Jevnbyrdighet

Vi i LIL skal etter beste evne å ha jevnbyrdige lag. Jevnbyrdig motstand er viktig for mestring og ferdighetsutvikling. For god motstand vil spillere oppleve mindre mestring, dårligere motivasjon og glede. På den annen side vil svakere motstand gjøre det lite utfordrende og muligens kjedelig. I barnefotballen skal vi i å lage jevnbyrdige lag i årskullet for så å søke jevnbyrdig motstand i kamp. Dette skal også vektlegges i treningshverdagen.

Jevnbyrdighet er et godt virkemiddel på veien mot trygghet og mestring

2.7 Nivåinndeling og påmelding av lag

Årskullene skal deles opp i lag. Dette bestemmes av størrelsen på kullet. I LIL har vi ofte store kull der lagene trener samtidig. I LIL ønsker vi at det deles opp i mindre grupper på trening (8-10 spillere) per trener. Hver spiller vil få bedre oppfølging.

Trenerne for årskullene er ansvarlig for å vurdere hvilket nivå laget/lagene skal meldes på i seriespill. Om det er uenighet blant trenere skal dette rådføres med sportslig leder.

I barnefotballen skal det aldri være en fast stamme som spiller på ett nivå. Spillerne skal ha mulighet til å rotere opp og ned mellom nivåene, for å utfordre spillernes mestringsnivå.

I ungdomsfotballen er det ikke noe krav om rotering av spillere. I LIL skal vi tilrettelegge for at alle spillere får et kamptilbud på deres nivå. Klubben er åpen for påmelding av lag opp en årsklasse dersom nivået i egen klasse ikke er utfordrende. Dette kan kun gjøres i samråd med sportslig utvalg.

Oppmelding av lag:

- Høyeste nivå i egen klasse blir for lavt
- Ikke ledig plass på det nivået man ønsker

Vi i LIL ønsker å kunne tilby alle lag og årskull den utfordringen de trenger. LIL er også opptatt av å tenke klubb som helhet. Før påmelding i 2020 kommer skal det deles opp i flere årskull som sammen skal bli enige om hvordan de ser for seg å melde på lag. Dette er for å sikre mulighetene for hospitering – og at vi ikke får problemer der vi melder opp for mange lag med utgangspunkt i å få låne spillere fra årskull under.

3. Mål og forventinger

3.1 Målsettinger

«Flest mulig – lengst mulig – best mulig»

3.2 Forventninger til klubb

- Vi skal bidra til godt samhold i gode og trygge grupper
- Vi skal være med på å utvikle lokale fotballspillere
- Vi skal utvikle gode holdninger
- Vi skal endre/påvirke holdninger som forårsaker uønskede episoder
- Vi skal ha flinke, skolerte og motiverte trenere, ledere og dommere
- Vi skal tilby godt tilrettelagte, vedlikeholdte og gode anlegg
- Vi skal ha en sunn klubbøkonomi
- Vi skal skape trivsel og gode opplevelser gjennom fotballen
- Vi skal være åpne for tilbakemeldinger og endringer
- Vi skal alltid ha fokus på Fair Play!

3.3 Forventninger til spillere

- Skaper trygghet og trivsel i gruppa gjennom å gi hverandre ros og oppmuntring i medgang og motgang
- Lærer å takle både tap og seier
- Har en positiv holdning til dommerens oppgave under kamp
- Hilser på dommer, motspillere og motstanders trener før kamp. Takker både dommer og motspiller etter kamp.

3.4 Forventninger til foreldre

- 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 kampløp – konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.
- Respekter dommerens avgjørelser – selv om du av og til er uenig!

4. Barnefotball

4.1 Aldersgruppen 5-7

4.1.1 Målsettinger for aldersgruppen

- Skape trygghet og sosialisering
- Skape et miljø der fotball er gøy
- Motivere til aktivitet utenom organisert trening
- Holdninger og engasjement hos foreldre
- Respekt for medspillere, motspillere, dommere og trenere
- Innføre faste rutiner for laget

4.1.2 Kjennetegn for aldersgruppen

- Kort konsentrasjonstid
- Følsom for kritikk
- Stor aktivitetstrang
- Tar verbal instruksjon/læring dårlig
- Forbilder står sentralt – Messi, Neymar og Ronaldo

4.1.3 Hva skal læres?

Teknisk:

Oppmuntre alle til å bruke både høyre og venstre fot i teknisk trening.

- «Sjef over ballen» 1000 touch prinsippet
- Føring av ball – innside og ytterside
- Pasninger – Innside
- Mottak – stoppe ballen
- Skudd – vrist og innside

Taktisk:

- Enkle ord og uttrykk i fotball
- Enkle regler i fotball
- Passningskygge
- Hva er standbein?
- Orientering - Hva er angrep og forsvar?
- Fotball er en lagidrett – spille sammen og hjelpe hverandre – Alle er VIKTIG!

4.1.4 Treningen

Denne aldersgruppen trener ca 1. time.

Fokusområder på trening

- Aldri kø
- Godt humør
- Se alle
- Store i angrep – små i forsvar

Sjef over ballen	40%
Spille med og mot	10%
Tilpasset smålagsspill	40%
Scoringstrening	10%

4.1.5 Seriespill og cuper

4.2 Aldersgruppen 8-9

4.2.1 Målsetninger for aldersgruppen

- Fotball skal spilles – ikke sparkes
- Skape trygghet og sosialisering
- Skape et miljø der fotball er gøy
- Skape en forståelse av samspill
- Motivere til aktivitet utenom organisert trening
- Holdninger og engasjement hos foreldrene
- Respekt for medspillere, motspillere, dommere og trenere
- Innføre/opprettholde faste rutiner for laget

4.2.2 Kjennetegn for aldersgruppen

- Motorikk og koordinasjon utvikles
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Spillerne kan enklere bli ledet
- Spillerne kan lettere påvirkes
- Regler og rettferdighet er viktig for spillerne

4.2.3 Hva skal læres?

Teknisk:

- Førings av ball – innside, ytterside og såle – Temposkifte
- Pasning – Innside og ytterside
- Mottak – innside og ytterside – møte ballen
- Vending – Innside og ytterside

- Skudd – Innside og vrist

Taktisk:

- Forståelse av reglene i 5er fotball – innkast og corner
- Skape rom – bruke hele banen
- Når skal man sentre og når drible?
- Hva er støttepasning?
- Hva er gjennombruddspasning?
- Bevegelse utløser pasning
- Fotball er en lagidrett – spille sammen og hjelpe hverandre

4.2.4 Treningen

4.2.5 Seriespill og cuper

4.3 Aldersgruppen 10-12

4.3.1 Målsetninger for aldersgruppen

- Skape en god treningskultur
- Forståelse for hva som skal til for å bli en god fotballspiller
- Komme for å trene – ikke bli trent
- Fotball skal spilles – ikke sparkes
- Skape trygghet og sosialisering
- Skape et miljø der fotball er gøy
- Skape en forståelse av samspill
- Motivere til aktivitet utenom organisert trening
- Respekt for medspillere, motspillere, dommere og trenere
- Innføre/opprettholde faste rutiner for laget

4.3.2 Kjennetegn for aldersgruppen

- Tar verbal instruksjon bedre
- Rettferdighet – regler er viktig
- Spillerne vil mer
- Mer selvkritisk
- Kan påvirke holdninger
- Stille større krav til spillerne
- Liten forskjell mellom gutter og jenter ift. utvikling
- Enklere å lede – lettere å påvirke

4.3.3 Hva skal læres?

Teknisk:

- Førings av ball – innside og ytterside – situasjonsbestemt
- Pasning – innside og ytterside – lang og kort
- Mottak – Retningsbestemt mottak, møte ballen, ulike kroppsdelar
- Vending – innside, ytterside, såle og Cruyff
- Skudd – vrist, volley, innside, første touch – Når bruker man de ulike teknikkene?
- Heading – til medspillere og på mål
- Finter – Enkle finter – Skuddfinte, oversteg og kroppsfinne – Tempo er viktig
- Samhandling – 2 mot 1 og pasningsspill

Taktisk:

- Hva er motsatte bevegelser?

- Skape rom og bruke hele banen
- Når dribble og når sentre? Handlingsvalg
- Hva er sonemarkering og mannsmarkering?
- Fotball er en lagidrett – spille sammen og hjelpe hverandre

4.3.4 Treningen

4.3.5 Seriespill og cuper

4.4 Kampløpelse barnefotball «jevnbyrdighet»

5. Ungdomsfotball

5.1 Mål for ungdomsfotball

5.2 Kjenntegn for aldersgruppen

5.3 Videreutvikling av ferdigheter

6. Spillerutvikling

6.1 Hva er spillerutvikling?

6.2 Akademi

Målet med akademiet er å gi gutter og jenter i 2.-6. klasse et ekstra treningstilbud med godt utdannede trenere. LFA er delt inn i tre perioder. Vår (April-Juni), Høst (September-Desember) og Vinter (Januar-Mars). Akademiet trener vanligvis tre ganger i uken (mandag, onsdag og torsdag).

LFA legger fokus på individuelle ferdigheter samt at de lærer å jobbe sammen, respekt for trenere og fair play.

Trenerteamet består av: Erik Benjaminsen, Mattias Book, Christian Hafstad, Sofie Rake, Frida Røine, Kaja Svendsen, Eirik Amundsen, Ruben Essebo, Håkon Rake, Rikke Skogli og Simen Nesland.

Administrasjonsansvarlig: Thomas Larsen

6.3 Differensiering

I alle lag og alle alderstrinn har man spillere på forskjellig nivåer. Motivasjon, interesse for spillet, modenhet og ferdighet kan variere fra barn til barn. I Lommedalen ønsker vi å gi alle riktig utvikling og utfordring. Differensiering går ut på å gi den enkelte trening på det nivået de behøver.

Den optimale differensieringen går ut på den enkelte trener 1/3 med de på samme nivå, 1/3 på lavere nivå og 1/3 på høyere nivå.

Trener man på samme nivå vil man oppleve mestring og utfordring. Trening på lavere nivå vil man kan dyrke lederegenskaper og mestring. Når man trener på høyere nivå, vil man få en referanse på hva et høyt nivå er og i tillegg hva man bør trene mer på.

6.4 Hospitering

Hospitering er et eksempel på differensiering der spillere får trene og spille på lag med eldre/kjønn enn sitt opprinnelige lag. Hospitering kan skje når barnet er fylt 10 år.

Hospitering skal være klubbstyrt gjennom samarbeid mellom sportslig leder, foreldre, trenere og spillere. Klubben skal ha de siste ordet rundt hospitering. Hospitering er spillerutvikling – ikke resultatfokus!

6.4.1 Hvordan skjer hospitering LIL?

Hospitering er et samspill mellom trenere, sportslig leder, spilleren selv og foreldre.

Hospitering i praksis:

A: Spillerens trener

B: Trener i treningsgruppen der hospitering er aktuelt

C: Hospiteringsansvarlig eller Sportslig Leder

1.	Hospitering initieres av (A). Det er hun/han som kjenner spilleren best og som skal se behovet for ekstra utfordringer
2.	(A) kontakter (B) og (C), sammen finner de treningsøkt(er) som passer best for spilleren.
3.	(A) og eventuelt (C) snakker med aktuell spiller om hospiteringen for å understreke konsekvensene av dette. Spilleren selv må få valgmuligheten. Foreldre/foresatte skal involveres. For jentespillere kan det vurderes om de også kan hospitere blant guttene.
4.	Hospitanten tas i mot og presenteres for spillergruppen. Det er viktig å forklare at hospitanten skal være med under gitte aktiviteter (trening og kamp) og behandles slik som de andre.
5.	Hospiteringen evalueres kontinuerlig (det avholdes jevnlig trenermøter for jenter og gutter hvor dette er et fast punkt på agendaen):

	i. (B) og (C) vurderer om spilleren er i flytsonen eller ikke. Likeledes om hospitanten glir inn i det sosiale miljøet ii. (A) og (C) vurderer om ekstratreningen gir for stor belastning totalt sett Dersom hospitanten holder et ferdighetsnivå på linje med de beste i aldersklassen må (A), (B) og (C) diskutere hvorvidt hospitanten bør flyttes opp på permanent basis. iii. Dersom hospitanten holder et ferdighetsnivå på linje med de beste i aldersgruppen over må (A), (B) og (C) diskutere hvorvidt hospitanten bør flyttes opp på permanent basis.
6.	Hospiteringsavtalene bestemmes og evalueres i jevnlig trenermøter

6.5 Egentrening

«Uansett hvem som vil bli god og hva vedkommende vil bli god i, så er vedkommende avhengig av et veldig sterkt eierforhold til sin egen utvikling.» Stig Inge Bjørnebye

Trenere i klubben bør oppmuntre spillerne sine til egentrening. De beste spillerne i verden har ikke bare blitt god av lagstrening. Uorganisert trening er der spillerne får gjøre akkurat det de vil. Egentrening er med på hjelpe kreativiteten – fotball er en lek! Om de vil skyte som Ronaldo, drible som Messi eller løpe like raskt som Mpappe, så kan man trene mye av dette på egenhånd.

7. Trenerutvikling

7.1 LIL Treneren

7.2 Utdanning og kurs

Klubben vil legge til rette for at trenere og ledere har den utdanningen de trenger for å ta vare på barn og ungdom på en best mulig måte. Klubben har ansvar for å tilby trenerutdanning. Trenerutvikler er også en del av trenerutdanning der trenere blir fulgt opp i trening og kamp av trenerutvikler i klubben.

Barnefotball 5er – Grasrot del 1 og 2

Barnefotball 7er – Grasrot del 1, 2 og 3

Ungdomsfotball 9er og 11er – Alle delkurs

Senior – UEFA B

7.3 Trenerforum

Trenerforum er et møtested for alle trenere i Lommedalen, både i barne- og ungdomsfotballen. SU har som oppgave at trenerforum gjennomføres flere ganger i løpet av sesongen.

Trenerforum er et faglig forum der fotballfaglige emner belyses og diskuteres. Dele erfaringer, komme med ideer og tiltak for hvordan det vi skal videreutvikle det sportslige. Trenerforum har også en sosial funksjon der man samler alle trenere. Vi i Lommedalen håper dette vil gi bedre relasjoner blant oss trenere og at vi trenere drar i samme retning. En trener fra hvert årskull skal stille når det arrangeres trenerforum.

8. Dommerutvikling

8.1 Dommer i LIL

8.2 Utdanning og kurs

9. Vedlegg

9.1 Egentreningsprogram

Her har du tips til egentreningsøvelser. Dette er bare noen eksempler på øvelser du kan gjøre alene eller med noen andre. Viktigste er å øve og repetere. Det tar tid å bli en god fotballspiller og det er få i verden som er mester på alt.

Hver øvelse skal gjennomføres 100%. Sett deg mål og forsøk å se en progresjon i alt du gjør.

HUSK! GOD OPPVARMING!

Øvelser alene:

Sjonglering/triksing	Variere kroppsdel som brukes. Her kan man være kreativ. • Bare høyre • Bare venstre • Annenhver fot • To høyre og to venstre Hvor mange klarer du? Klarer du noe triks?
----------------------	---

Demping	Spark ballen opp i lufta. Bruk forskjellige måter å dempe ballen på. Innside, utside og vrist. Hvor mange berøringer trenger du for at ballen skal være på bakken?
Pasninger	Sett opp blink (kjegle/stolpe) som du skal treffe. Bruk forskjellige teknikker. Innside, utside, vrist. Hvor ofte treffer du blink?
Langpasninger	Langpasninger – Stå foran et mål og treff nettet eller tverrligger før den går i bakken. Variere avstand. Hvor ofte treffer du mål?
Finter	Tren på ulike finter. Start med at ballen ligger stille. Etterhvert som finten sitter gjør det samme med ball i fart. Fart, tyngdepunkt og avstand. Det finnes mange ulike finter. Kanskje du har sett for deg en finte som du vil trene på?
Føring	Sett opp en løype med 8 kjegler. Før sikksakk gjennom. Varier avstand mellom kjeglene. Bruk ulike føringsteknikker. Innsiden og utsiden av begge ben. Vær kreativ. Hvor ofte treffer du kjeglene?
Avslutninger	Det viktigste er å treffe mål. Hvor hardt man skyter har ikke så mye å si, men hvor godt man klarer å plassere ballen. Bruk forskjellige avslutningsteknikker. Innside, utside og vrist. Hvor mange plasserer du nede i venstre eller høyre? Hvor mange plasserer du oppe i venstre eller høyre?

Øvelser for to eller fler:

Teknikk og Balanse	Ene står på ett ben, den andre kaster til den på ett ben som slår tilbake. Bruk forskjellige teknikker. Innsiden, utsiden, vrist, lår fot, bryst fot, hode fot, fot-fot. Klarer du å holde balansen?
Sjonglering/triksing	Gå sammen to og to og sjongler til hverandre. Hold ballen i luften. La ballen sprette en gang hvis det blir for vanskelig. Hvor lenge klarer dere å holde ballen i luften?
Pasninger	Spill ballen til hverandre. Bruk forskjellige deler av foten og benytt begge ben. Tren på retningsbestemt mottak. Innside og utside. Hvor mange pasninger klarer vi uten å bomme?
Lange pasninger	Både høye og lave. Innside, utside, halvtliggende vrist og høye baller. Hvor ofte treffer vi hverandre? Bruk forskjellige kroppsdeler til å dempe ballen.
Innlegg og avslutninger	Tren på ulike innleggsteknikker. Hardt langs bakken, skru og høy på bakerste. Varier avstand. Den som avslutter skal trene på bevegelse i boks, timing og avslutningen. Hvor ofte treffer jeg på innlegg?
Spill	1 mot 1. Bruk småmål, kjegler eller linje. Forsvar: tidlig opp, ta av farten og lede angriper dit man vil (VINN BALL). Angriper: Fart, finte, avstand til forsvarer og temposkifte.

Styrke:

Push-ups	15 rep
----------	--------

Sit-ups	15 rep
Planke	30 sek
Sideplanke	30 sek hver side
Knebøy	15 stk
90 grader inntil vegg	30 sek

Disse øvelsene gjøres 3 ganger – ta en liten pause mellom hvert sett.

9.2 Øvelser