

Sportsplan

Lillesand Fotball

Vi ønsker:

- *- Forutsigbare, humørfylte og støttende trenere*
- *- Artige treninger med mye spill og skuddtrening*
- *- Godt vennskap i treningsgruppa*

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

Innhold

Sportsplanen skal for klubben:.....	1
Sportsplanen skal for trenere og ledere:.....	1
1. Målsettinger	3
Klubbens mål for barnefotballen (6-12 år).....	3
Klubbens mål for ungdomsfotballen (13-19 år)	4

Klubbens mål for junior- og seniorlag	4
2. Holdninger	4
3. Trenerrollen	4
4. Sesongplan	5
5. Spillerutvikling	6
Differensiering	6
Jevnbyrdighet	6
Hospitering	6
Permanent oppflytting	7
Ekstra lag	7
Ekstra trening	7
Lag	8
Størrelse kamptropper	8
Spillerutviklingsmodell	8
Keeperutviklingsmodell	10
Vedlegg 1 - Beskrivelser aldersnivå	11
Barnefotballen	11
Aldersnivå 7	11
Karakteriske trekk for aldersgruppen	11
Aktivitetsnivå/organisering/opptreden	11
Sentrale fotballferdigheter som skal vektlegges	12
Forslag til en treningsøkt for denne aldersgruppen	12
Aldersnivå 8-9	12
Karakteriske trekk for aldersgruppen	12
Aktivitetsnivå/organisering/opptreden	13
Sentrale fotballferdigheter som skal vektlegges	13
Forslag til en treningsøkt i denne aldersgruppen	13
Aldersnivå 10	14
Karakteriske trekk for aldersgruppen	14
Aktivitetsnivå/organisering/opptreden	14
Sentrale fotballferdigheter som skal vektlegges	14
Forslag til en treningsøkt i denne aldersgruppen	14
Aldersnivå 11-12	15
Karakteriske trekk for aldersgruppen	15

Aktivitetsnivå/organisering/opptreden.....	15
Sentrale fotballferdigheter som skal vektlegges	15
Taktiske ferdigheter som skal innføres	16
Forslag til en treningsøkt i denne aldersgruppen.....	16
Ungdomsfotballen.....	17
Aldersnivå 13-14.....	17
Karakteriske trekk for aldersgruppen.....	17
Aktivitetsnivå/organisering/opptreden.....	17
Sentrale fotballferdigheter som skal vektlegges	17
Aldersnivå 15-16.....	18
Karakteriske trekk for aldersgruppen.....	18
Aktivitetsnivå/organisering/opptreden.....	18
Sentrale fotballferdigheter som skal vektlegges	18
Holdningsavtale for spillere, trenere og ledere	19
Lillesand fotball-koden	20

1. Målsettinger

Klubbens hovedmål er å være en utviklingsklubb med trygge og gode omgivelser slik at barn og ungdom får positive idrettsopplevelser.

Lillesand Fotball ønsker å gi et tilbud til alle som ønsker å spille fotball i byen.

LF skal ha forutsigbare trenere med godt humør som legger opp til mye spill og ballberøringer på treningene.

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.
- Legge til rette for hospitering som spillerutviklingstiltak fra 12 år.
- Tilby ekstra treningstilbud til spillere som ønsker det året de fyller 10 år.
- Tilby ekstra kamptilbud til de som trenger en ekstra utfordring
- 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.

- Starte forberedelser inn mot soneuttak for G/J12 før 1.mai.

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, modenhet og ambisjoner.
- Tilby ekstra trenings- og kamptilbud til spillere som trenger en ekstra utfordring
- Legge til rette for hospitering som spillerutviklingstiltak.
- 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.
- Følge opp spillere inn mot sone.

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.
- Ha aktivt samarbeid mellom junior og seniorfotballen med hospitering
- Oppretteholde god treningskultur gjennom juniorfotballen og over til senior hvor treningsvilje og oppmøte skal vektlegges vesentlig for startoppstilling på kampdag.

2. Holdninger

I Lillesand fotball legger vi vekt på holdningsskapende aktiviteter som forplikter både spillere, trenere, lagledere og foreldre. Alle spillere fra og med 13 år må signere en holdningsavtale hver sesong (ref. vedlegg 2 og 3) Trenere og lagledere må signere samme avtale. Foreldre til spillere under 13 år skal gjøres kjent med vedlegg 2 og 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.

3. Trenerrollen

Trenerne i klubben har ansvaret for at barn og ungdom i LF skal gå fra trening med en følelse av at de har fått annerkjennelse og et klapp på skulderen og at de har fått noen tips og noe å strekke seg etter. Dette er viktig for å skape motivasjon og utvikling hos spillerne våre.

Treneren er den som representerer klubben overfor foreldre, foresatte, andre lag og miljøer innen fotballen. Det er derfor av stor betydning at trenerne viser en god sosial og sportslig holdning overfor medspillere, motspillere, dommer, motstandernes lagledere og foreldre og foresatte. Trenere vil alltid fremstå som eksempler for spillere i klubben. Gode holdninger hos trenere og lagledere vil lett smitte over på både spillere og foreldre. Trenere skal ha fokus på Fair Play, både på og utenfor banen.

Ihht Klubbhåndboka så skal trenerne for alle kull holde foreldremøte i begynnelsen av året. Der skal man gå gjennom LF-koden og regler og evt konsekvenser ved regelbrudd.

Lillesand Fotball er en utviklingsklubb som skal inkludere alle, og trenere må utvise raushet og klokskap ved laguttak, spilletid og spillerutvikling slik at flest mulig blir fotballspillere lengst mulig.

Trener for det enkelte lag har sportslig ansvar for å lede laget i trening og kamper etter følgende retningslinjer:

- Still opp med godt humør på trening og kamp.
- Stille forberedt til trening og kamp – lag et program for treningsøkten på forhånd
- 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).
- Still alltid i klubbstyr til trening og kamp.
- Lag gode øvingsbilder, enten ved å vise selv eller la en spiller som behersker ferdigheten godt gjøre det.
- Legg opp til så mange ballberøringer som mulig og småspill (fra 2 mot 2 til 5 mot 5) som bidrar for å utvikle individuelle og elasjonelle ferdigheter.
- Gi konkrete og spesifikke tilbakemeldinger, ikke bare at det var bra, men hva som var bra og hvorfor det var bra.

Trenerteamet til hvert årskull skal møte på Trenerforum.

4. 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.

5. Spillerutvikling

Klubbens mål med spillerutviklingen er:

- Utvikle flest mulig spillere lengst mulig.
- Gi et helhetlig tilbud til de som ønsker å utvikle sitt potensial som fotballspiller.
- Utvikle spiller til klubbens eget A-lag for herrer og damer (Er det det??).
- Utvikle toppfotballspillere. (motsigende til forrige punkt?)
- 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 ett tilbud for spillere som viser treningsvilje og tar initiativ til sin egen 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 12-årsalder helt opp til junior. Jentespillere kan eventuelt hospitere på jevnaldrende guttelag. Hospitering på trening avtales mellom lagene og Sportslig Utvalg.

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 og Sportslig Utvalg. 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.

Permanent oppflytting

Lillesand Fotball er i en heldig posisjon med så mange spillere på hvert kull slik at alle har et tilbud i sin aldersklasse. LF legger derfor ikke opp for permanent oppflytting for spillere.

Unntak kan gjøres ved ekstraordinære spillere ungdomsnivå som åpenbart trenger å trene fast på et høyere nivå. Med «ekstraordinær spiller» mener vi en spiller som skiller seg ut ved å ha et særskilt høyere nivå enn resten av spillerne i sin årsklasse slik at utviklingen til spilleren hemmes dersom spilleren forblir på samme nivå. Det er Sportslig Utvalg som avgjør om en spiller unntaksvis bør flyttes opp permanent.

Permanent oppflytting skal ikke skje i barnefotballen.

Ekstra lag

Fra og med 10 års alder skal klubben så langt det er hensiktsmessig ha ekstralag i årsklassen over, eventuelt ett nivå opp på samme aldersklasse. Et slikt tilbud kan være sammensatt av opp til to alderstrinn ved behov.

Tilbudet skal være åpent for alle med kriteriene modning i «hode og beina», fair play og treningsiver og skal brukes som motivasjonsfaktor for enda mer trening og utvikling.

Ansvar for å drifte ekstra lag fordeles mellom trenerne for lagene det er sammensatt av.

Årstrinnslaget skal alltid prioriteres foran ekstra laget.

Ekstra trening

Lillesand Fotball ønsker å tilby alle alderstrinn fra 8 år og opp til og med senior, ekstratrening en gang i uken.

Treningene vil være ett supplerende tilbud til alle spillere som har ekstra treningsvile. Tilbudet om ekstratrening skal være åpen og frivillig for alle, men det vil forventes

konsentrasjon og aktiv deltagelse av spillere som deltar i økende grad i de aldersinndelte gruppene.

Treningsopplegget vil ha et tydeligere fokus på basisferdigheter ihht. spillerutviklingsmodellen vår.

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.

Det skal ellers brukes skjønn der det er hensiktsmessig å slå sammen lag og årskull ved få spillere e.l.

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	7-9 år	6 spillere (maks. 7)
7v7	10-11 år	9 spillere (maks. 10)
9v9	12-13 år	12 spillere (maks. 13 – 3 + keeper)
11v11	14- 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, dribbling, vending 2. Kortpasning, mottak/medtak og bevegelse uten ball 3. Treningsmentalitet 4. 1.forsvarer og 2.forsvarer	Etablere pasningsspill og utvikle driblere
11-12 år	7v7	Treninger, cup og serie	2 økter + ekstra	1. Føring, dribbling, vending 2. Kortpasning, mottak/medtak og bevegelse uten ball 3. Treningsmentalitet 4. 1.forsvarer og 2.forsvarer	Utvikle pasningsspillere og driblere

13-14 år	9v9 - 11v11	Treninger, cup og serie	3-4 økter	1. angriper og 1. forsvarer - Hurtig pasningsspill med stor bevegelse uten ball - Romforståelse - Gjenvinning, intensivt press - Treningsmentalitet 1. forsvarer og 2. forsvarer	Utvikle rollespesifikke spillere basert på godt pasningsspill, gode driblere og førsteforsvarere
15-16 år	11v11	Treninger, cup og serie	2-4 økter	1. angriper og 1. forsvarer - Hurtig pasningsspill med stor bevegelse uten ball - Relasjonelle ferdigheter - Gjenvinning, intensivt press - Treningsmentalitet	Utvikle rollespesifikke spillere og etablere en spillestil i angrep og forsvar
17-19 år	11v11	Treninger, cup og serie	2-4 økter	- Spillestil - Treningsmentalitet	Spille som et lag
20-	11v11	Treninger, cup og serie	3-4 økter	- Spillestil - Treningsmentalitet	Prestere som et lag

➔ Vi skal til enhver til tilstrebe å følge NFFs anbefaling hva angår spillform og fokus.

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.
15-16 år	Utvikle og spesialisere de keeperne med størst potensial og vilje til å trene	1 økt per uke tilbys	1. Teknikk 2. Kommunikasjon 3. Fysikk 4. Treningsmentalitet	Keepere som kommuniserer med laget og er i trygg i rollen.
17-19 år	Utvikle keepere	1 økt per uke	1. Spillestil 2. Treningsmentalitet	Keepere som kommuniserer med laget og er i trygg i rollen.
20-		1 økt per uke	1. Spillestil 2. 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 utenom 1.klassingene. 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)

Den første perioden for 1.klassingene bør spillergruppen deles inn i mindre faste grupper på ikke mer enn ca 10 spillere per gruppe. Gruppene trener samtidig, men bør ha faste trenere slik at barna kun har et par voksne å forholde seg til denne første tiden. Dette er for tidlig å skape mer trygghet, tilhørighet og samhold mellom

spillerne. De lærer hverandre bedre å kjenne og det blir enklere for trenerne å følge opp alle sammen. I en stor gruppe er det lett å bli oversett.

1.klassingene fordeles slik at jenter og gutter har separate treninger. Jentene og guttene bør alltid være adskilt når det er nok spillere til lag op hvert kjønn. Dette er for å motivere flere jenter til å spille fotball og unngå frafall.

Dersom det er frafall eller tilførsel av nye spillere, bør gruppene balanseres slik at det er ca like mange spillere på hver gruppe.

Sentrale fotballferdigheter som skal vektlegges

- Ballbehandling – bli sjef over ballen
- Førings, 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 kjegele; 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

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)
- 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 1,5 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. Etterstrebe 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 – kroppsfinthe, overstegefinthe, tofotsfinthe, stepover, hinkefinthe
- 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 motspillere, deretter med spiller i ryggen)
- Spilløvelser (30 minutter)

- 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 dødlinje. Fokus på vendinger og vending av spill fra en side til en annen.
- Avslutning/oppsummering

Aldersnivå 11-12

Karakteriske 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
- Etterstrebe 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.
- Førings – tempo, kontroll og retningsforandring.
- Vendinger – innside, utside, såle, Cruyff, stepover.
- Finter – kroppsfinne, overstegefinne, dobbel overstegefinne, tofotsfinne, stepover, Zidane-finne.
- 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 innfases

- 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 Lillesand Fotball 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 gode holdninger.

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 soneforsvar.
- 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

Karakteriske 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 soneforsvar.
- 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.

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)

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. Trenere/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.

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