

Sportsplan

Lillesand Fotball



Sportsplan

Lillesand Fotball

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

Sportsplanen skal fungere som en rød tråd i treningsarbeidet i Lillesand fotball og sikre en strukturert, målrettet utvikling av spillere og lag. Alle trenere og lagledere i klubben skal følge de retningslinjer sportsplanen gir. Sportsplanen revideres årlig av Sportslig utvalg (SU) og Styret. 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 fotballoplæringen på trening og i kamp.
- Bidra til et mer planmessig arbeid.
- Fortelle hva som forventes av treningsinnhold i den aktuelle aldersgruppen.
- Øke kompetanse.

Vi ønsker:

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

Målsettinger	3
Klubbens mål for barnefotballen (6-12 år).....	3
Klubbens mål for ungdomsfotballen (13-19 år)	3
Klubbens mål for junior- og seniorlag	3
Holdninger	4
Trenerrollen.....	4
Sesongplan	5
Spillerutvikling	6
Generelt.....	6
Differensiering.....	6
Jevnbyrdighet og lag.....	7
Størrelse kamptropper	7
Hospitering	7
Permanent oppflytting	8
Ekstra trening	8
Spillerutviklingsmodell	8
Barnefotball.....	8
Ungdomsfotball.....	8
Oversikt per alderstrinn	9
Keeperutviklingsmodell.....	9
Fotballfilosofi og seniorfotball	10
Holdningsavtale for spillere, trenere og ledere	11
Lillesand fotball-koden	12
Merkeprøver	13

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.
- Legge til rette for ekstra treningstilbud 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 eldste spillere inn mot sone.

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.
- Legge til rette for hospitering som spillerutviklingstiltak.
- Legge til rette for ekstra treningstilbud 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
- Opprettholde god treningskultur gjennom juniorfotballen og over til senior hvor treningsvilje og oppmøte skal vektlegges vesentlig for startoppstilling på kampdag.

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.

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.

Trenere for alle kull skal holde foreldremøte i begynnelsen av året. Der skal man gå gjennom LF-koden og regler og eventuelle 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 relasjonelle 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.

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 skal avklares med Sportlig utvalg (SU). Etter sesongslutt skal det gjennomføres en oppsummering med sesongen med en evaluering av hvordan sesongen har gått, som sendes SU.

Spillerutvikling

Generelt

Til grunn for all spillerutvikling ligger det at klubben til enhver tid skal etterstrebe å følge NFFs og kretsens anbefalinger og retningslinjer. Spillerutvikling skjer i de enkelte årstrinn treninger, ekstratreninger, og ved hospitering. Sportslig Utvalg holder til enhver tid oppdatert informasjon og retningslinjer tilgjengelig fra våre hjemmesider.

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.

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
- Utvikle toppfotballspillere
- Utvikle spillere som er gode ballspillere, våger å utfordre og gjøre feil.

Differensiering

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

Tommelfingerregel for hvem som skal spille sammen og mot:

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

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

Jevnbyrdighet og lag

Vi skal stille med jevnbyrdige lag, og alle lag meldes på samme nivå, 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.

Klubben stiller med årskullag i årsklassene 6-14. I 16-årsklassen er det normalt 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. Kamptroppene, serielagene, i en treningsgruppe er dynamiske. Det er trenerteamet som tar ut kamptropp til kamp.

Det skal ellers brukes skjønn der det er hensiktsmessig å slå sammen lag og årskull ved få spillere e.l. Dette avklares i sesongplanleggingen med Sportslig Utvalg.

Størrelse kamptropper

Kampspill	Alder	Kamptropp
3v3	6-7 år	4 spillere (maks. 5)
5v5	8-9 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)

Hospitering

Hospitering er et 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. Jentespillere kan eventuelt hospitere på jevnaldrende guttelag. Hospiteringen styres av Sportslig Utvalg og involverer trenerteamene på kull under og over, samt foreldre.

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 et jevnt 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 så avtales det først med Sportslig Utvalg, så foreldre, deretter spiller.

Permanent oppflytting

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

Unntak kan gjøres ved ekstraordinære spillere på 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 trening

Lillesand Fotball ønsker å legge til rette for ekstratreninger. Treningene vil være ett supplerende tilbud til alle spillere som har ekstra treningsvilje og kan være på årstrinn og/eller på tvers av årstrinn (også avhengig av alder). 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 kan ha et tydeligere fokus på basisferdigheter ihht. spillerutviklingsmodellen vår.

Spillerutviklingsmodell

Barnefotball

Barnefotball er fotball til og med 12 år. Spillerne gis tilbud om fotballaktivitet i det årskullet de tilhører. Alle på samme årskull trener samtidig og sammen, eventuelt med gruppeinndeling med formål kun for den enkelte trening. 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 særskilte behov. Klubbens serielag følger NFF og kretsens anbefalte spillform (3v3, 5v5, 7v7, 9v9, 11v1) så langt det er mulig.

Ungdomsfotball

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

Oversikt per alderstrinn

Oppdaterte retningslinjer, anbefalinger og forslag til treningsinnhold ligger til enhver tid på klubbens hjemmesider.

Alder (år)	Spillform	Aktiviteter	Ord. økter pr. uke	Ekstra økter pr. uke	Kommentar
6	3v3	Treninger	1		
7	3v3	Treninger, cup og serie	1	1	Ekstratrening på årstrinnet
8-9	5v5	Treninger, cup og serie	2	1	Ekstratrening på årstrinnet
10-11	7v7	Treninger, cup og serie	3	1-2	Ekstratrening på årstrinn, på tvers av årstrinn, og som hospitering
12-13	9v9	Treninger, cup og serie	3	1-2	Ekstratrening på årstrinn, på tvers av årstrinn, og som hospitering
13-14	11v11	Treninger, cup og serie	3	1-2	Ekstratrening på årstrinn, på tvers av årstrinn, og som hospitering
15-16	11v11	Treninger, cup og serie	4	1	Ekstratrening som hospitering
17-19	11v11	Treninger, cup og serie	4	1	Ekstratrening som hospitering
20-	11v11	Treninger, cup og serie	4		

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.

Fotballfilosofi og seniorfotball

Det er et mål at Lillesand Fotball skal ha et tilpasset tilbud til alle som ønsker å spille fotball i klubben - også innen seniorfotball. Det er klubbens ønske at man i hovedsak benytter egenutviklede spillere. Størrelse på staller, inklusive permanente hospitanter, samt andel av spillere fra andre klubber, avklares i sesongplanleggingen og styres av Sportlig Utvalg. Kortsiktige mål og ambisjoner veies mot langsiktige mål og ambisjoner.

Lillesand fotball ønsker å ha fokus på en felles innarbeidet fotballfilosofi (spillestil, spillformasjon). Dette kommer mest til uttrykk i seniorfotballen og eldre ungdomsfotball, men elementer kan også være aktuelle i yngre ungdomsfotball. Dette gjelder både i kamp og trening. Det et Sportslig Utvalg som har overordnet ansvar for å konkretisere klubbens fotballfilosofi til enhver tid. Denne må gjøres tilgjengelig for trenerteamene.

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
- Vis 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 ulik 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.

Mulig 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.

Merkeprøver

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