



SPORTSPLAN FOTBALL

LERVIK IF

Dato	Oppdatert av	Kommentar
15.03.2016	Espen Begby	Første utkast
08.05.2016	Håvard Magnussen	Oppdatert etter innspill
01.06.2023	Svein Kristiansen	Ny versjon for BIG
23.10.2024	Line Halvorsrød / Lucas Eskelan	Ny versjon for Håndball
01.11.2025	Svein Kristiansen	Ny versjon for Fotball

Innholdsfortegnelse

Fotballstyret har utarbeidet en sportsplan for alle lagene i ungdoms avdelingen (Jenter /Gutter 12 – senior)

Innhold:

1. Innledning
2. Verdier & Mål
3. Fair Play, Sunn Idrett & Bærekraft
4. Rollefordeling & Oppgaver
5. Sesongplanlegging & Gjennomføring
6. Retningslinjer for Lag & Trening
7. Retningslinjer for Kamper & Cuper
8. Retningslinjer for Sosiale tiltak
9. Utviklingstrappen for Lervik IF
10. Retningslinjer for Hospitering





1. Innledning

Sportsplanen (SP) for Lervik IF Fotball danner grunnlaget både for våre sportslige aktiviteter men også for hvordan vi opptre som klubb, ledere, trenere, foreldre og spillere i alle settinger der vi representerer Lervik IF gjennom idretten.

SP gir oss et grunnleggende rammeverk og verktøy som vi forventer at våre spillere, trenere, ledere og foreldre forholder seg lojale til.

SP er ikke et sett med regler eller lover men er ment som et felles styringsdokument der alle involverte i fotballen kan finne den informasjonen man søker. Ingen planer er perfekte og vi i fotballstyret ønsker alle innspill og endringer velkommen.

Fotballstyret 2025

Lervik IF - Mestring for alle

2. Verdier & Mål

Lervik IF skal bygge all sin aktivitet på det verdigrunnlag som til enhver tid er utarbeidet av klubbens medlemmer og vedlikeholdt av de som til enhver tid er valgt til styreverv eller andre administrative eller sportslige oppgaver i klubben.

Vår visjon er «Mestring for alle» og med det så mener vi for alle, ikke bare våre spillere men også våre dommere, trenere, ledere og andre engasjerte i klubben. Våre målsetninger i denne sportsplanen er følgende:

- Vi ønsker individuell mestring for alle, barn og voksne
- Vi vil bevare så mange som mulig så lenge som mulig
- Vi vil at våre medlemmer skal gjøre og spille hverandre gode
- Vi har respekt for hverandre, for klubben og nærmiljøet
- Vi setter ballen i sentrum men oppfordrer til allsidighet
- Vi oppfordrer til inkluderende grupper, på tvers av kjønn, alder og på tvers av idretter
- Vi ønsker å bidra, støtte og profilere våre aktive lokalmiljøer
- Sette fokus på NFF sine verdier: trygg, inkluderende & modig

Lervik IF - Mestring for alle





3. Fair Play, Sunn Idrett & Bærekraft

Fair Play

- Vi forholder oss til NIF OG NFFs regelverk for fair play
- Vi har dedikert fair play vert til alle våre hjemmekamper til å guide spillere, dommere og trenere/ foreldre ved behov
- Vi forventer at alle som deltar hos oss er innforstått med Fair Play plakaten
- Vi står trygt bak fotballens verdier Trygg, Inkluderende & Modig

Sunn Idrett & Folkehelse

- Vi ønsker å fremme en aktiv og sunn klubb
- Vi ønsker å være et sted fritt for rusmidler når barn er involvert
- Vi ønsker å promotere sunne valg både på våre interne arrangement og i våre kiosker på kamper og turneringer

Bærekraft

- Vi ønsker å være vårt ansvar bevisst hva gjelder bærekraft i idretten først og fremst rundt sine egne aktiviteter og anlegg i nærmiljøet men også i møte med andre klubber på kamper eller turneringer
- Vi ønsker å bidra til fokus på miljø, folkehelse og sosiale relasjoner i vårt nærmiljø i samarbeid med skoler, lokalsamfunn og kommune



4. Rollefordeling og oppgaver (se organisasjonsplan for detaljer)

Rolle	Oppgaver
Administrativ Leder	Ansvar for drift, organisering og kommunikasjon i fotballgruppa
Trener Koordinator	Ansvar for oppfølging, utvikling og koordinering av trenere og lag
Trener Veileder	Støtter og veileder trenere i BIG i sportslig arbeid og utvikling
Fair Play Ansvarlig	Jobber for gode holdninger, respekt og trygghet på og utenfor banen
Jentefotball Ansvarlig	Arbeider for rekruttering, utvikling og trivsel i jentefotballen
Dommer Ansvarlig	Rekruttere, følge opp og tilrettelegge for klubbens dommere

5. Sesongplanlegging / Gjennomføring

Sikre struktur, forutsigbarhet og trygghet i planlegging og kampgjennomføring for alle lag

Hovedroller og Ansvar

Styret:	Vedtar rammer og rutiner
Sportslig leder:	Koordinerer årshjul og lagpåmelding
Trenere:	Følger klubbens rutiner, melder endringer
Kampvert:	Sikrer god kampgjennomføring og Fair Play

Trening og Kamp

Balanse mellom kamp og trening

Alderstilpasset aktivitet,
differensiering, spilletid

Fokus på trivsel, trygghet og
utvikling

Årshjul og Plan

Frister for påmelding, møter og
evalueringer

Oppstarts- og evalueringsmøter

Publiseres og deles med alle i
klubben

Kommunikasjon og Evaluering

Tydelig informasjon før og under
sesongen

Evaluering etter sesong –
justering av rutiner

6. Retningslinjer for organisering av lag og trening

HVEM	TILTAK OG STRATEGIER
Spillere	Våre spillere eier laget sitt og har medbestemmelse sammen med trenere / ledere. Våre spillere blir oppmuntret til å drive flere idretter, alltid sette laget først, respektere tider og beskjeder og vise hensyn til hverandre, klubben og vårt nærmiljø. Spillere skal rustes til å forstå betydningen av fair play, verdien av lag og visjonen «mestring for alle»
Trenere	Våre trenere har som minimumskompetanse gjennomført Trenerattesten relevant til sitt lag. I tillegg ønsker fotballstyret at minst hovedtrener(e) har gjennomført Grasrottrener 1-3 før man har et lag på 11ér bane. Vi ønsker at hovedtrener fom GJ14 også har Grasrotrtrener 4 for å tilegne seg kompetansen som trengs for å utvikle og ivareta våre ungdomsspillere mot junior / senior
Foreldre	Våre foreldre er engasjerte fra et tidlig startpunkt. En sterk foreldre gruppe er helt avgjørende for fremtiden til kullet/ laget. Klubben engasjerer foreldrene i økonomi, sosiale tiltak, miljøarbeid, dugnader, sponsorer og andre utenomsportslig oppgaver. Spond er vår felles kommunikasjonsplattform internt i klubben.



7. Retningslinjer for kamper & cuper

HVEM	TILTAK OG STRATEGIER
Spillere	Kampdag er spillerens arena for å vise sin utvikling. Vi møtes i garde robe, skifter sammen og er sammen. Vi varmer opp sammen, har felles oppvarmingstøy og kamputstyr. Vi forholder oss til treneres plan, gjennomføring og evaluering av kampen. Alle spillere som er med på kamp skal ha en minimum tid på banen, dette avklares.
Trenere	Vi har med oss anbefalt antatt spillere til kamp basert på NFF sine Retningslinjer. Dersom vi er for mange lager vi en rotasjonsliste på Hvem som er med som tar hensyn til treningsfremmøte, ferdigheter og motstanders nivå for å spille jevne kamper. Vi gir plass til de hospiterende yngre spillerne, noen ganger da på bekostning av kullets egne som ikke møter på trening.
Foreldre	Foreldres rolle under kamp er å utføre de oppgaver og roller som lagledelsen til enhver tid har satt. Foreldrenes rolle ellers er å støtte laget, oppmuntre til Fair Play og være tilgjengelig for lagledelsen ved behov. Kamper er barnas arena, ikke vår.



8. Retningslinjer for sosiale tiltak

HVEM	TILTAK OG STRATEGIER
Spillere	Det er ønskelig at hvert lag arrangerer minst 3 sosiale tiltak for spillere pr år i tillegg til våre felles sosiale tiltak i klubbregi. Eksempler på dette kan være kveldsmat etter trening, klubbkamper i nærmiljø, landskamper, overnattinger, andre idrettsaktiviteter som ski, skøyter, svømming, bowling eller lokalt miljø og inklusjonsarbeid.
Trenere	Det er ønskelig at trenere arrangerer minst 1 sosialt tiltak i løpet av en idrettssesong (håndball / fotball) der kun trenere / ledere er involvert. Vi tror at ved å bli bedre kjent med hverandre også utenfor rammene i klubben vil dette kunne medføre bedre og sterkere relasjoner de voksne imellom og dermed bidra til bedre relasjoner mellom barna både på og utenfor banen i det lange løp.
Foreldre	Det er også ønskelig at de ulike foreldregruppene arrangerer minst 1 sosialt tiltak for foreldregruppa i løpet av en idrettssesong. Sterke og engasjerte foreldregrupper er fundamentalt viktig for at vi skal nå våre målsettinger om fleste mulig lengst mulig og mestring for alle.



9. Utviklingstrapp for Lervik IF Fotball

Hovedstrategier	12-13 år (9er)	14-15 år (11er)	16-19 år (junior)
	Utvikle evne til å gjennomføre systematisk trening med langsiktige utviklingsmål	Lære og forberede, gjennomføre og evaluere konkurranser	Videreutvikle evner og se sammenheng mellom forberedelser og utvikling av resultater
Organisering			
Fotballøkter	2-3	2-4	3-4
Treningstimer	3-5	3-7	5-7
Sum pr år (timer)	200-300	200-400	200-500
Inkl konkurranse (timer)	240-350	240-460	240-560
Hovedprinsipper (For mer informasjon se NFF's utviklingstrapp)			
Konkurransesystem	Vi ønsker å lære våre spillere en ballbesittende spillestil i tråd med både individets og lagets tekniske og taktiske nivå.	Vi videreutvikler vår spillestil fra 9ér fotball men tar mer hensyn til individenes spisskompetanser.	Vi tilegner oss ferdigheter til å kunne bruke ulike spillestiler i kampsituasjoner basert på motstander og type kamp.
	Keeperen er en naturlig del av laget i en oppbyggende spillestil og vi ønsker i stor grad å kunne spille oss ut bakfra.	Flere og flere spillere finner sine posisjoner og roller i laget og videreutvikler disse individuelt.	Vi bør kunne gjenkjenne og gjenskape ulike kampsituasjoner i ulike faser av spillet på trening for å øve.
	Småspill og valgtrening av ulike varianter er viktig for å kunne utvikle forståelse, samarbeid og relasjonelle ferdigheter.	Småspill, valgtrening og konkurranse med høy intensitet er en naturlig del av den vanlige treningen.	Spillerne bør ha en dypere spillforståelse av spill/ motspill og oppbyggingen av angrep/ forsvarsspill
Konkurransformat	9v9 Fotball	11v11 Fotball	11v11 Fotball

Tekniske Ferdigheter (Hentet fra NFF's utviklingstrapp)

	12-13 år	14-15år	16-19år
Angrepstrening	Spillerne bør kunne og vite om: - Variasjon av skudd - Variasjon av finter - Alle pasningsformene - Ballbehandling med press - Valgferdigheter - Posisjonsbestemt teknikk - Kunnskap om ulike posisjoner	Spillerne bør kunne og vite om: - Utvikle posisjonsbestemt spisskompetanse - Utvikle og beherske angrepsferdigheter med større fart, kraft og presisjon - Anvende ulike angreps ferdigheter ut ifra kampsituasjon	Spillerne bør kunne og vite om: - Utvikle og bruke en større variasjon av ulike angrepsferdigheter - Øke fart, kraft og ikke minst presisjon i ulike angrepssituasjoner - Videreutvikle ulike posisjonsbestemte spisskompetanser - Kunne variere i bruken av ulike angrepsferdigheter ut ifra situasjon
Forsvarstrening	Spillerne bør kunne og vite om: - Takle - Blokkere - Forflytning/ ballorientert - Skråstilling - Ulike forsvarsformasjoner - Posisjonsbestemte roller og oppgaver - Kommunisere i forsvarsarbeidet	Spillerne bør kunne og vite om: - Utvikle samhandling i forsvar - Posisjonsbestemte roller og arbeidsoppgaver i større grad i ulike forsvars formasjoner - Kunne gjøre tilpasninger og løse ulike kampsituasjoner og angrepsspill	Spillerne bør kunne og vite om: - Gjenkjenne og løse ulike kampsituasjoner i større grad - Utvikle spilleforståelse i forsvarsspillet - I større grad kommunisere i forsvarsarbeidet for å løse ulike situasjoner som oppstår i kamp
Keeper	Keeper bør kunne og vite om: - Grunnstilling - Posisjonering - Forflytning - Reaksjonsevne - Kast / Spark - Igangsetting - Være forsvarsspiller	Keeper bør kunne og vite om: - Anvende og utvikle ulike keeper strategier - Vurdere ulike igangsettinger ved hjelp av kast, spark i ulike varianter	Keeper bør kunne og vite om - Utvikle innlærte teknikker og strategier et steg videre og bruke rette teknikker til riktig tid - Kunne justere forsvaret ut ifra egne sterke sider - Raskere valg og lengre, mer presise pasninger

Fysisk Trening (Inspirasjon hentet fra NFF's utviklingstrapp og Olympiatoppens)

	12-13 år	14-15 år	16-19 år
Motorikk & koordinasjon	Spillerne bør videreutvikle: - Øye-hånd/Øye-fot koordinasjon - Balanse, rytme og tilpasset kraftinnsats - Romorientering - Trener bør være bevisst på biologisk utvikling og forskjeller mellom kjønn	- Fokus på koordinativ trening som fremmer teknikk, ballkontroll, balanse og ballbehandling med og uten press - Trener må fortsatt være bevisst på biologisk utvikling og forskjeller mellom spillere	- Videreutvikle koordinative ferdigheter gjennom teknisk trening - Knytte koordinative ferdigheter til fotballspesifikke ferdigheter som drible, kontroll over motstander og ballbehandling med og uten press osv..
Utholdenhet	- Ungdommer bør lære ulike former for utholdenhetstrening, spesielt fotballspesifikk med ball - Fokus på aerob trening og variasjon - Fremme utholdenhetstrening og hvorfor dette er viktig i fotball	- Bruk ulike former for utholdenhets trening og ha variasjon - Dette bør vedlikeholdes gjennom sesongen for å få en progresjon hos spillerne	- Treningene bør inneholde stort volum av mye løp, spesifikke bevegelses mønstre og dueller med høy intensitet - Vedlikeholde og videreutvikle utholdenheten for å gi spillerne muligheten til å prestere best mulig
Styrke	- Bruk egen kroppsvekt, strikk, medisinball og vekter med veiledning av trener - Viktig å fremme styrke og skadeforebyggende trening - Styrke bør implementeres fast inn i treningshverdagen	- Styrketrening er helt essensielt - Styrketrening er forebyggende, prestasjonsutviklende og bra for alle - Styrketrening gjennomføres jevnlig men periodisert gjennom sesong	- Spillerne bør ha faste rutiner for prestasjonsfremmende styrketrening - Skal være et grunnlag for å takle trenings/totalbelastningen - Fysisk trening er den del av normal trening
Spent og hurtighet	- Gjennom vanlige fotball bevegelser vil spent og hurtighet forbedres - Fokus på hopp med både et og to bein, samt temposkifter og retningsendringer	- Styrke vil automatisk føre til progresjon i spent og hurtighet - Hopp og/eller plyometriske øvelser for å forbedre spent og hurtighet i små doser	- Ved eksplosiv trening vil både spent og hurtighet videreutvikles - Muligheter for å drive med mer spesifikk trening gjennom eksplosiv styrke, korte lange intervaller og plyometriske trening

Annet (felles på tvers av idretter støttet av Fair play, NIF og Lervik IFs verdier og visjoner)

Relasjoner	Mental trening	Sunn idrett	Skadeforebyggende
Vi ønsker fokus på: - Samspill og relasjonell trening - Fellesskap - Glede, mestring og inkludering - Respekt og Fair Play ovenfor medspillere, dommere og motstandere - Glede over andres fremgang - Eierskap over egen trening og kamp	Vi ønsker fokus på: - Trivsel og trygghet - Ansvar for egen trening/ læring - Indre motivasjon og selvtillit - Stressmestring - Håndtering av prestasjonsangst - Konsentrasjon og fokus - Visualisering og indre dialog - Treningsforberedelser - Målsetting - Spenningsregulering	Vi ønsker fokus på: - At spillerne får en forståelse av hva sunn idrett er og hva som er god idrettsernæring - At spillerne får gode kostholds vaner og tar sunne valg før, under og etter aktivitet - At spillerne tilegner seg kunnskap om å planlegge egne måltider og ser sammenheng mellom kosthold og prestasjon - At trenere, foreldre og spillere styrer trening og totalbelastning, samt setter av nok til søvn og restituasjon - Ren utøver prosjekt gjennom Antidoping	Vi ønsker fokus på: - Systematisk og jevnlig skadeforebyggende trening - Systematisk og jevnlig styrke trening - At spillerne forstår viktigheten av skadeforebyggende og prestasjonsfremmende trening - Allsidig og variert trening - Trenings og totalbelastning - Restitusjon og godt kosthold - Tilrettelagt trening mtp belastning og skader

Forventninger til trenere

Fotballstyret og Lervik IF forventer:

- Trenerattesten ungdom - Delta på trener og lagleder møter i klubben - Grasrotrenere 1-3 som minimum - Grasrotrrenere 1-4 ønskelig i u avdelingen - Engasjerte og interesserte trenere - At trenere setter seg inn i NFF's ressurs sider, Lerviks Sportsplan, Klubbhåndbok og Organisasjonsplan	- At trenere setter seg inn i Lervik IF sine visjoner, verdier og mål - At trenere tar seg tid til årlige foreldre og spillermøter - At vi har utvikling og mestringsorienterte trenere - At trenere setter seg inn i bylag, sonelag, kretslag, cuper og nivåinndeling	- At trenerne utvikler spillerne sine uavhengig av aktuelt nivå - At vi alltid representerer Lervik og stiller i treningstøy på trening og kamp - At trenerne kommer forberedt til treninger og kamper, samt legger langsiktige planer for lagene sine - At trenere samarbeider med andre trenere på tvers av kjønn, kull og idretter
---	---	--

10. Retningslinjer for hospitering ungdomsfotball

TILTAK OG STRATEGIER

Hvem	Alle spillere i Lervik kan få muligheten til å hospitere i årsklassen over. Grunn for å hospitere ned er om man ikke har ett spilltilbud i egen årsklasse eller klassen over.
Hvorfor	Den viktigste årsaken til hospitering er for at de som ligger langt fremme SKAL få muligheten til å mestre på i utgangspunktet et høyere nivå. Hospitering er ikke et verktøy for å skape bedre lag eller for å oppnå enkelte gode resultater på kort sikt. Hospitering skal ikke gå utover eget lags treninger eller kamper. Hospitering skal være en utviklingsarena for de aller fremste
Hvordan	Trenere for de aktuelle årskullene blir enige om en hospiteringsplan, for hvem og hvordan. Denne planen diskuteres med Trenerkoordinator før den iverksettes Etter endt hospiteringsperiode skal denne evalueres
Samarbeid	Dersom et kull er for få til å stille eget lag vil det være naturlig å først søke samarbeid internt, men klubben er åpen for samarbeid eksternt – aktivitet er det viktigste



Tilleggsdokumenter

Som en utvidet del av SP tillegges følgende dokumenter som ligger på våre nettsider:



SPORTSPLAN 2025 BARNEIDRETT LERVIK IF

Dato	Oppdatert av	Kommentar
15.03.2016	Espen Begby	Første utkast
16.03.2016	Håvard Magnussen	Redigert format / layout
08.05.2016	Håvard Magnussen	Oppdatert etter innspill
01.03.2025	Svein Kristiansen	Ny versjon for BIG

FAIR PLAY KOORDINATOR FOTBALL

Rollebeskrivelse

Overordnet ansvar for planlegging og gjennomføring av Fair Play-aktiviteter i Lervik IF Fotballgruppa. Det overordnede målet er å utvikle, forankre, synliggjøre klubbens aktiviteter innen Fair Play mot egne medlemmer, lokalmiljø, samarbeidspartnere og sponsorer.

Lervik IF ble i 2024 sertifisert Fair Play klubb og ansvaret for Fair Play ligger under Fotballgruppa.



«LERVIK IF – MESTRING FOR ALLE»

KLUBBHÅNDBOK



Organisasjonsplan Lervik IF 2025



Fotballstyret ønsker å takke for alle innspill, kommentarer og ideer som vi har fått til å bearbeide og deretter utarbeide dette dokumentet. Vi håper at Sportsplan Fotball for 2025 kan være en rettesnor for hele Lervik IF og ikke bare trenere og ledere men også for foreldre og andre som lurer på hvorfor vi i Lervik IF gjør nettopp som vi gjør.

Vi håper videre at planen som du nettopp har sett på blir et levende dokument og at vi som klubb til enhver tid etterlever vår visjoner, ideer og planer. Gjør vi ikke det er det din oppgave å gi oss beskjed. Ser du noe sier du noe.

Mvh

Svein Kristiansen

Trenerkoordinator / Ungdomsleder Fotball 2025