

LINDÅS IDRETTSLAG

FOTBALLGRUPPA

SPORTSPLAN 2016



Innhold

	Side
1. Innleiing	3
2. Om fotballgruppa i Lindås idrettslag	3
3. Visjon	3
4. Verdiar	3
5. Barnefotball og aldersbestemt fotball (6 til 16 år)	6
5.1 Fotballspelarane	7
5.2 Trenarar	6
6. Oppmenn	8
7. Dommarar	9
8. Juniorfotball	9
9. Seniorfotball	10
10. Aldersbestemt fotball fortsetter	11
11. Hopsitering	16
12. Follesemetoden – 50% regelen	16
13. Gruppestyret i fotballgruppa	17
14. Foreldrevertregler	17
15. Fair Play	18

1. Innleiing

- Kva er formålet med denne sportsplanen?

- Sportsplanen skal bidra til å gjere klart for idrettslaget kva for verdiar fotballgruppa skal drivast etter.
- Sportsplanen skal styrke kontinuiteten og kunnskapsoverføringa i fotballgruppa ved bytte av personar i diverse roller.
- Sportsplanen skal beskrive korleis klubben ønsker at fotballgruppa skal organiserast og kva for målsettingar klubben har for de aktive på dei ulike nivåa.
- Sportsplanen skal tydeleggjere kva for oppgåver og funksjoner som finns i klubben og etter kva slags verdiar den enkelte skal arbeide etter.

2. Litt om fotballgruppa i Lindås idrettslag

Fotballgruppa har fotballspelarar i aldersbestemt fotball frå 6 til 19 år, to seniorlag og eit «gubbelag»/oldboyslag.

Lindås idrettslag har eit anlegg beståande av to fotballbaner(ei grasbane og ei kunstgrasbane), ei femmarbane av kunstgras og en fleirbrukshall med fullskala handball/futsalbane.

3. Visjon

Lindås idrettslag skal være ein klubb der det er plass til alle!

4. Verdiar

- I Lindås IL helsar vi når me treffast og tar vare på kvarandre slik at alle trives best mulig.
- I Lindås IL skal vi alltid vere høflig og vise god åtferd.
- I Lindås IL representerer vi klubben på en positiv måte både på og utanfor bana.
- I Lindås IL viser vi respekt for dommarar, motstandarar sine spelarar, trenarar, ledarar, og andre besøkande.
- I Lindås IL tar vi vare på trenings- og kampfasilitetane våre og etterlet dei i den standen vi ønsker å finne dei sjølv.
- I Lindås IL ser vi på gode holdningar hos spelarar, trenarar, foreldre og ledarar som like viktig som sportslig utvikling og resultat.

Verdigrunnlag

Lindås IL ønskjer å klargjera at Fotballforbundet sine tre grunnverdiar for barnefotball (6-12 år) òg er basis i det verdigrunnlaget heile klubben legger til grunn for sitt arbeid.

Likhetsprinsippet

Gjelder internt i eit lag og bygger på filosofien om at alle barn skal ha like muligheiter til å kunne delta i fotballen, uavhengig av nivå, alder, kjønn eller kulturell bakgrunn. Konsekvensane vil vere at alle får delta med likt utgangspunkt. La alle spele like mykje og la alle i tur få spele frå start! Dette for at alle borna skal få muligheitene til å oppleve eit fotballspel både gjennom trening og kamp. Topping av lag skal ikkje forekomme i barnefotballen.

Jevnbyrdighetsprinsippet

Gjeld forholdet mellom laga og bygger på filosofien om at ein jobba for jevnbyrdighet både i trening og kamp, for på den måten å skape spenning, glede og engasjement. Konsekvensane av dette prinsippet vil vere at alle laga må starte "likt på startstreken". Dersom eit lag topper – mens andre lag lar alle spelarane få spele like lenge, vil dette skape eit ulikt utgangspunkt for kampen. Ingen lag er tent med å vinne 17-0 – eller å tape 0-17!

Breiddeformelen: Trygghet + Mestring = Trivsel

Trivsel har eit ganske "romsleg" innhald som på ein måte omfattar mange viktige følelsesbegrep. Både fellesskap, glede, inkludering og tilhørighet skaper trivsel eller er forutsetningar for trivsel.

Trygghet vil òg vere eit sentralt element i det å trivast. At bornet føler den rette tryggheten både i forhold til aktiviteten, sine medspelarar og ikkje minst til dei vaksne i idrettsmiljøet. Som grunnlag for frigjerings energi og utfolding er trygghet eit grunnleggjande behov hos born.

Mestring handlar om å få til noko, klare ein oppgåve, ta ein utfordring – beherske den, oppnå eit mål - åleine eller i samhandling og samspel med andre. Dette er eit veldig sentralt behov for oss menneske – òg for born! Det å mestre noko utløyser positive og gode følelsar som både glede, sjølvverd, stoltheit og sjølvtilit. I arbeid med born er det derfor fundamentalt å tilpasse aktivitetane slik at spelarane opplever mestring – dette gjeld òg dei som ikkje er så flinke reint sportsleg!

Fotballforbundets 8 regler for god barnefotball

Med barnefotball meiner ein all organisert fotball for gutter og jenter, frå og med 5 år og opp til og med 12 år. NFF har laget 8 "regler" for korleis god barnefotball bør drivast.

Barnefotballregel 1: Barnefotball er leikbetont!

Barnefotballen er barn sitt første møte med organisert fotball. Organisert i den form at ein har drakter og spelar på baner. Men husk at dette skal vere leik – ikkje blodig alvor. Det sistnemnte kjem tidsnok. Og første inntrykket betyr mykje – ja, kanskje alt. La barna ha det gøy, la dei leike – og la resultatet vere underordna. Det viktigaste resultatet du kan få er fornøye barn som bygger opp vennskap gjennom samhandling.

Barnefotballregel 2: Det viktigaste er å vere samen med venner!

Barna søker først og fremst til fotballen for å vere samen med venner. Det er dette samhaldet vi skal fram elske – og det er eit slikt samhald som skaper lagånd. La derfor venner/venninner trene saman og spele på same lag!

Barnefotballregel 3: Alle skal spele like mykje!

Ingen blir betre av å sitte på benken og alle synes det er gøy å spele. Dessutan er det ingen som veit kven som blir best som voksen. Trivselen og ferdighetsutviklinga er viktigare enn resultatet, sjølv om alle synes det er gøy å vinne og å score mål. Det er derfor ikkje ønskelig at nokon "topper laget" for å vinne kamper. La alle spele like mykje, la alle i tur få spele frå start og la alle spele på forskjellige plassar!

Barnefotballregel 4: Lær barna å tåle både seier og tap!

I barnefotball kan alle delta, ingen er for dårlig og ingen er for god. Det er derfor viktig å bygge på prinsippet om jamngod motstand både i kamp og trening. Ingen liker å tape eller vinne "tosifra". Ta seier og tap med fornuft – tåler dei vaksne å tape, lærer barna det òg. Fotball er eit lagspel der alle taper og alle vinner. Ein seier tar kvar enkelt med seg heim – eit tap delast av alle.

Barnefotballregel 5: Meir trening og færre kamper!

Barn bør trene meir enn dei speler kamper. Og dei bør oppmuntrast til eigenorganisert aktivitet. Det gjer du best ved å ha morosame treningar. Og legg opp til eit kampprogram som varierer mellom enkeltstående kamper og turneringar!

Barnefotballregel 6: Barnefotball – ein allsidig aktivitet!

Gjennom fotballspelet får barn muligheit til å utvikle grunnleggande motoriske ferdigheter som for eksempel å gå, springe, hoppe, kaste og sparke. Fotball for barn er derfor allsidig. Likevel bør barn sjølvstøtt få muligheit til òg å drive med andre idrettar, om dei ønskjer det. Dei ulike tilboda må derfor koordinerast. Men det må ikkje vere noko krav å drive med fleire idrettar. Barn må få gjere det dei har lyst til.

Barnefotballregel 7: Fotball er eit spel!

Spelet er sjølv kjernen i fotball. Dessverre ser vi at enkelte trenarar bruker øvelsar som ikkje alltid verker motiverande. I barnefotballen bør ein fokusere på ulike typar spel, leiker og grunnleggande ferdighetsøvingar, og "småspel" bør vektleggast mest. Unngå lange køar ved ferdighetsøvingar - flest mulig involveringar pr. speler må vere målet. Morosamt og utviklande!

Barnefotballregel 8: La oss gå saman om gla' fotball for de små!

Barna skal få oppmuntring og veiledning slik at dei utviklar sine ferdigheter og ser framgang. Men det skal òg leggjast vekt på å lære dei å innordne seg i ei gruppe. De vaksne må gjere kva dei kan for at alle barna trivast. Og husk at du som vaksen er eit forbilde – barn har ein egen evne til å gjere som du gjer, ikkje som du seier.

5. Barnefotball og aldersbestemt fotball opp til 16 år

Vi skal gi eit tilbod til alle barn og unge som ønskjer det, uansett ferdigheter og nivå. I aldersbestemt fotball vil vi ha breiddesatsing med motto om at "fotball er gøy for alle". Med dette som grunninnstilling håpar vi at flest mulig, både spelarar og trenarar blir i fotballmiljøet på Lindås i mange år.

Fokus for trenarar og leदारar i aldersbestemt fotball er å skape et miljø med trygghet, trivsel og mestring.

I barnefotball (6-12 år) skal det ikkje forekomme topping av lag.

Ref. "Idrettens barnerettigheter" og "Bestemmelser om barneidrett"

<https://www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/>

Barnefotball 6-7 år:

Nøkkelord er **aktivitet, trygghet og glede**.

Desse 3 nøkkelorda er dekkande for barn sine behov i forbindelse med fotball. Det er trenaren sin viktigaste oppgåve å skape trygge rammer, slik at det blir ein positiv opplevelse å komme til klubben og på bana.

Treninga skal være allsidig, der alle har lov til å være med, uansett kva for ferdigheter ein har. Gjennom leik og morosame opplevelser, gjelder det i denne aldersgruppa å skape eit fundament, som kan bere ein meir spesialisert "fotballutdanning".

(Meir detaljer om Barnefotball 6-7 år finner du i avsnitt 10.)

Barnefotball 8-10 år:

Nøkkelord er fortsatt **aktivitet, trygghet og glede**. (Spelarane er fortsatt i tilvenningsfasen).

Spelarane skal lære å akseptere medspelarane sine varierende fotballevner. Sosialt samspill går framfor personlig vinning.

I løpet av perioden skal trenaren innføre en meir målretta form for teknisk trening ut ifrå spelarane sin modning. Det jobbast i mindre grupper (differensiering).

Treninga består av småspel og forskjellige leker.

(Meir detaljer om Barnefotball 8-10 år finner du i avsnitt 10.)

Barnefotball 11-12 år:

Nøkkelord er **innlæringsfasen**.

No er spelarane gått over i innlæringsfasen som er ein svært viktig del av ein "oppdragelsen" til ein fotballspelar, då det er i denne perioden det er optimale moglegheiter for å utvikle dei tekniske ferdighetene.

Det byggast vidare på det fundamentet som er skapt tidlegare, med vektlegging på basisferdigheter. Pasning, mottak og bevegelse og taktiske øvingar i kamprelatert utforming, for å vise spelarane formålet med treninga.

I søken etter å skape "komplette" spelarar er det viktig at trenaren unngår å låse spelarane til faste posisjonar på bana.

12-åringen skal ha ein god forståing av rollene på laget i 7-arfotball, og opparbeide seg fysiske eigenskapar for overgangen til 9-er fotball. Dette er blant anna for å sikre en glidande overgang til 11-erfotball.

(Meir detaljer om Barnefotball 11-12 år finner du i avsnitt 10.)

Ungdomsfotball 13-16 år:

Nøkkelord er **utviklingsfasen**.

Den enkelte spelar bør kjenne til ein heil rekke tekniske øvingar, og desse er viktig å vedlikehalde gjennom den daglige treninga.

Ein skal no arbeide med meir målretta taktiske øvingar, så den enkelte spelar, og laget som heilhet, får mulighet til å beherske desse øvingane i kampene.

Treningane skal ikkje berre vere seriøse, men også innehalde humor i utvalte øvingar.

Klubb og trenar skal være bevist på å dyrke det sosiale miljøet, både i klubben og på det enkelte lag.

Det er mange spelarar i denne aldersgruppa som sluttar med fotball. Ein kan gjennom eit godt sosialt miljø, både på og utanfor banen, bidra til å behalde spelarane lengre i fotballen.

5.1 Fotballspelarane

Kva blir forventa av fotballspelarar i Lindås idrettslag?

- Lytt til trenaren og repsekte trenaren sin avgjering på trening og i kamp
- Møt presis til trening og kamp.
- Meld frå til trener om du ikkje kan møte til trening eller kamp.
- Bruk leggbeskyttar på alle treningar og kampar.
- Vær motiverande for andre på laget, vær positiv.
- Banneord og ufine taklingar er ikkje tillat.
- Medlemskontingent og treningsavgift skal være betalt.

5.2 Trenarar

Kva blir forventa av trenarar i Lindås idrettslag?

- Hold kontakt med gruppeleder og lagleiar/oppmann, hold god informasjonsflyt.
- Møt forberedt, vær presis til trening og kamp.
- Ver eit god forbilde for spelarar og andre trenarar. Ha fokus på FairPlay.
- Trenarar skal bruke tilnærma lik tid på alle spelarar.
- Husk at barnefotballen ikkje skal være alvor men gøy.
- Alle spelarar skal få prøve seg på ønska posisjon.
- Ikkje bruk banneord.
- Ikkje topp lag
- Ikkje bruk eldre og yngre spelarar på bekostning av spelarar som hører til laget.
- Ikkje snakk negativt om spelarar eller andre.
- Jobb for å motivere, vær positiv.
- Delta gjerne på kurs som idrettslaget tilrettelegg for.
- Husk politiattest.

6. Oppmenn/Lagleiarar og kampvert

Kva blir forventa av oppmenn/lagleiarar og kampvertar i Lindås idrettslag?:

- Hold kontakt med gruppeleder, hold god informasjonsflyt.
- Holde spelarlista oppdatert
- Sørge for at utstyr er klar til trening og kamp:
 - Fotballar, kjegler, vestar og medisnabag
 - Drakter og reservedrakter.
 - Drakter skal være i klubbens farger.
- Ønske motstandar og dommar velkommen på heimekamp.
- Sjekke at banen er klar til heimekampar.
 - Mål og hjørneflagg.
 - Ha kampball klar.
- Sørg for at kampvert er tilstade ved heimekamp.
- Skaffe dommar og sørge for at dommar stiller på kamp
- Lage kjøre- og dugnadsliste
- Skaffe folk til kiosk på kampdagar
- Kalle inn til foreldremøte
- Melde på laget til cupar

7. Dommarar

Vi er ansvarlig for å stille med egne dommarar på alle heimekampar. Vi ber om at trenarar, lagleiarar, foreldre og spelarar tar omsyn til at dette ofte er unge jenter og gutar som ikkje alltid har mykje erfaring som dommar. La det være lov for dommaren å gjøre små feil – det lærer dei av. Positive og konstruktive tilbakemeldingar er motiverande.

Vi skal streve mot å utdanne egne dommarar i samsvar med kretsen sitt reglement. Ta vare på alle som tilbyr seg å være dommar og oppfordre til vidare dømming.

Dommarane skal få tilbod om kurs kvart år.

8. Juniorfotball

Juniorfotball 17-19 år:

Her skal vi forberede spelarane til seniorfotball (A-lag, rekruttlag eller andre lag). Legge til rette for at spelarane skal få trene på det sportslige nivået dei ønsker. Det må leggest vekt på hurtighet med og utan ball (individuelt og som lag), tøffhet og detaljtrening.

Ta vare på talentar, både spelartalentar og leiartalentar.

Kva blir forventa av spelarar og trenarar på juniorlaga?

- Møt presis til trening og kamp.
- Meld frå til trener om du ikkje kan møte til trening eller kamp.
- Bruk leggbeskyttar på alle treningar og kampar.
- Drakter skal være komplett i klubben sine fargar.
- Lytt til trenarane.
- Vær ein motivator for andre på laget både i medgang og motgang, vær positiv.
- Representer alltid klubben på ein god måte.
- Det er nulltoleranse for rusbruk på aktiviteter i samband med Lindås IL (Trening, kampar, cupar)
- Vis respekt for andre!
- Unngå banning og skjellsord. Å klare å unngå dette viser god disiplin.
- Lære å ta ansvar i det lagarbeid ein deltar i og vis respekt for klubben sitt arbeid
- Tråkke grasmatta etter kamp og trening, samt rydde målene tilbake på plass.
- Ha ein positiv haldning til dommaren si oppgåve under kamp

9. Seniorfotball

Seniorlaga:

Lindås idrettslag ønskjer å satse og prøve å utvikle på best mulig vis eit seniorlag der spelarar som er passert junioralder har moglegheit til å fortsette med å spele organisert fotball. Seniorlaget skal vere eit forbilde og være med å inspirere barn til å satse på fotball og idrett generelt.

Kva blir forventa av spelarar og trenarar på seniorlaget?:

- Møt presis til trening og kamp.
- Meld frå til trener om du ikkje kan møte til trening eller kamp..
- Bruk leggbeskyttar på alle treningar og kampar.
- Drakter skal være komplett i klubben sine fargar.
- Lytt til trenaren.
- Vær en motivator for andre på laget både i medgang og motgang, vær positiv.
- Alltid representer klubben på ein god måte, både på og utanfor bana. Husk at seniornivå er tenkt som inspirasjon for barnefotballen.
- Vis respekt for andre!
- Ta del i lagarbeid ein deltar i og vis respekt for klubben sitt arbeid
- Tråkke grasmatta etter kamp og trening, samt rydde målene tilbake på plass.
- Ha ein positiv haldning til dommarer si oppgåve under kamp

Gubbefotball:

Lindås idrettslag har lagt til rette for at spelarar som ikkje ønskjer å spele aktivt har eit tilbod til å møtes for å trene fotball. Dette har vore og er ein stor suksess og idrettslaget vil fortsette med å legge til rette for denne aktiviteten.

10. Aldersbestemt fotball fortsetter

Vidare følgjer ein oversikt over kva som skal fokuserast på under trening med dei forskjellige alderstrinna:

Barnefotball 6-7 år:

Organisering

Gutar og jenter kan være på samme lag, men ein anbefaler deling viss mulig.

Ca 8-10 spelarar per lag.

Jamgode lag – lik speletid der alle i tur får spele i frå start

Alle får prøve seg på alle plasser i laget, inkludert keeper

Det skal ikkje forekomme hospitering.

Generelt for gruppa

Speleglede og leik skal vere grunnleggande

Leik og individuell ballbehandling skal prioriterast.

Øving i å beherske sine kroppsbevegelser.

Spel på små områder.

Maks 6 stk på gruppa ved tekniske øvingar, maks 5 stk på kvart lag under speløvingar.

Speløvingar med 2 mot 2, og 3 mot 3 skal prioriterast.

Mykje ballkontakt

Unngå kø.

Teknisk

Spark Innsidespark og vristspark på stille ball og trillende ball

Mottak Innsidemottak, demping og kontroll av ball

Føring av ball Før ball, trække på ball, snu

Finter Vende til sida, sålevending

Heading Treffpunkt

Taktisk

Bruk av banen Kva for mål angriper vi på, kva mål forsvarer vi, unngå klyngespel

Dødballar Kor ein sparkar ballen på avspark, frispark. Riktig utføring av innkast

Koordinasjon Allsidig bevegelsestrening gjennom leik.

Mentalt Skape trygghet og gjennom felles glede ved å være saman

Holdningar Høre etter kva trenaren seier, lytte til kvarandre, lære å respektere regler.

Viktig at spelarane prøver alle posisjonar.

Aktivitet

Trening Aktivitet 1-2 gonger i veka

Turneringar Miniturneringar og maks 6 cupar

Sosialt

Foreldremøte vår og haust

Avslutning etter sesongen

Utdeling av foreldrevettregler

Kartlegg foreldreressursar

Barnefotball 8-10 år:

Organisering

Ha egne gutte- og jentelag

Maks 6 stk på gruppa ved tekniske øvingar, maks 5 stk på kvart lag under speløvingar.

Leik og individuell ballbehandling skal prioriterast.

Ca 8-10 spelarar per lag.

Jamgode lag – lik speletid der alle i tur får spele i frå start

Alle får prøve seg på alle plasser i laget, inkludert keeper

Det skal ikkje forekomme hospitering.

Minimum 1 trening i løpet av sesongen skal være ein rein keepertrening, der alle spelarane skal være keeper. Fokus på grunnstilling, balanse, grep. Dette er for at alle skal få føle keeperens kvardag og fleire vil kanskje prøve seg som keeper. Kanskje finn eit uoppdaga talent?

Generelt for gruppa

Speleglede og leik skal vere grunnleggande

Leik og individuell ballbehandling skal prioriterast.

Øving i å beherske sine kroppsbevegelser.

Spel på små områder.

Speløvingar med 2 mot 2, og 3 mot 3 skal prioriterast.

Mykje ballkontakt

Unngå kø.

Teknisk

Spark	Innsidespark, vristspark, begge bein, korte og lange pasningar
Mottak	Innside mottak, sålemottak, mottak på lår, begge bein
Føring med ball	Føring med innside og ytterside, begge bein
Finter	Vende til siden, sålevending begge bein

Taktisk

Bruk av banen	Bevegelse! «Slå og gå». Hjelp ballfører når vi har ballen, press på ballfører når laget ikkje har ballen, Forståing av markering, igangsetting frå keeper. Fokus på samspel
Dødballar	Kor ein sparkar ballen på avspark, frispark. Riktig utføring av innkast
System	Kampane bør spelast i ein 1-2-1-formasjon.
Koordinasjon	Gjennom ein variert teknisk trening skal ungane oppleve ein allsidig bevegelses- og koordinasjonstrening
Mentalt	Skape trygghet og felles glede ved å være saman
Holdningar	Respektere at alle er forskjellige

Aktivitet

Trening	Aktivitet 1-2 gonger i veka
Turneringar	Miniturneringar og maks 6 cupar

Sosialt

Tiltak for at gruppa skal bli kjent med kvarandre er viktig.

Foreldremøte vår og haust

Avslutning etter sesongen

Barnefotball 11-12 år:

Organisering

Egne jente- og gutelag
Ca 10-12 spelarar per lag
Jamgode lag – lik speletid der alle i tur får spele i frå start
Alle får prøve seg på alle plasser i laget, inkludert keeper
Kapteinsfunksjonen går på omgang mellom spelarar
Hospitering kan forekomme **og skal være trenerstyrt.**

Generelt for gruppa

Trening er viktig for framtidig utvikling
Innlæring av grunnleggande teknikk
Mentalt moden for meir direkte påverknad og læring
Fotballferdighet- og teknikktraining skal stå høgt
Terping på læringsmoment/grunnleggande teknikk kan starte
Spelarane begynner å oppdaga lagfølelse. Dei treng hjelp av lagkameratene. Samspel blir klarare.

Teknisk

Spark	Alle former for spark: innside-, utside-, vrist, hel- og halv volley og chip/lobb
Mottak	Innside, utside, vrist, bryst, lår og retningsbestemt mottak
Føring av ball	Med begge bein, innside, utside i tempo med retningsendringar
Finte	Skuddfinte, kroppsfinte, Cruyff-vending osv. Alle bør mestre ein finte godt
Press og taklingar	Utgangsstilling, presse og lede, riktig utføring av sklitakling.
Heading	Ståande, i bevegelse, med opphopp, retningsbestemt. Berekne ballbana

Taktisk

Bruk av banen	Overlapping, sideforskyving, å vri spelet. Bevegelse utan ball.
System	Kampane bør spelast i ein 2-3-1-formasjon
Dødballar	Hjørnespark, frispark, målspark, defensivt og offensivt, innkast
Koordinasjon	Løpeteknikk, balansetrening. Hurtighet med retningsforandring
Mentalt	Ta ansvar både på og utanfor banen
Holdningar	Delta i oppgåver, rydde opp, hjelpe til der trenaren finn det naturleg

Aktivitet

Trening	2-3 gonger per veke
Turneringar	Maks 6 turneringar/cupar i tillegg til seriespel

Sosialt

Sosiale arrangement
Foreldremøte vår og haust
Avslutning etter sesongen

Ungdomsfotball 13-14 år:

Organisering

Egne jente- og gutelag
Ca 16-18 spelarar per lag
Jamgode lag – lik speletid («Follesømetoden»)
Kapteinsfunksjonen går på omgang mellom spelarar
Hospitering kan forekomme **og skal være trenerstyrt.**

Generelt for gruppa

Videreutvikling av dei tekniske fotballferdigheta
Enkeltspelarar si tekniske framgang er viktigare enn laget sitt resultat.
Påverke haldnig til eigentrening
Bygge opp og avslutte angrep
Forsvar/forstyrre motparte sitt angrep
Det skal leggest meir vekt på teknisk/taktisk utvikling enn på fysisk utvikling
Spel små grupper frå 1:1 til 7:7
Oppvarmingsdel blir brukt til å fokusera og vektlegga den tekniske delen – ikkje tilat slurv!
Taktisk del blir lagt inn i spelaktiviteten.

Taktisk

Teknikk	Føring, finting, dribling, pasninger kort/lang, skudd, retningsbestemt mottak, vendinger
Bruk av banen	Overlapping, sideforskyving, å vri spelet, bevegelse utan ball, veggspel, ballovertakelse, angrepsavslutning, innlegg, bevegelse foran mål, to mot en situasjoner, aleine med keeper, press, sikring, markering, takling
Koordinasjon	Løpeteknikk, balansetrening. Hurtighet med retningsforandring
Mentalt	Ta ansvar både på og utanfor banen. Gode haldningar til konsentrasjon, interesse og entusiasme til trening og kamp.
Holdningar	Delta i oppgåver, rydde opp, hjelpe til der trenaren finn det naturleg. God haldning og respekt for medspelarar, motspelarar, trenarar, leiarar og dommarar. Gode haldningar til eigentrening. Akspeter ikkje banning.

Aktivitet

Trening	2-3 gonger per veke
Turneringar	Maks 6 turneringar/cupar i tillegg til seriespel

Sosialt

Sosiale arrangement
Foreldremøte vår og haust
Avslutning etter sesongen

Ungdomsfotball 15-16 år:

Organisering

Egne jente- og gutelag

Ca 16-18 spelarar per lag

Jamgode lag – lik speletid («Follesømetoden»)

Hospitering kan forekomme **og skal være trenerstyrt.**

Generelt for gruppa

Videreutvikling av dei tekniske fotballferdigheta

Koorinasjonsevnen i fin utvikling

Kreativiteten i kraftig utvikling

Enkeltspelarar si tekniske framgang er viktigare enn laget sitt resultat.

Påverke haldnig til eigentrening

Taktisk

Teknikk	Pasningskvalitet - kort/lang, mottak - gjenlegging, retningsbestemt mottak, mottak – vendinger, dribbling, pasning, skudd, heading
Bruk av banen	Overlapping, sideforskyving, å vri spelet, bevegelse utan ball, veggspel, ballovertakelse, angrepsavslutning, innlegg, bevegelse foran mål, to mot en situasjon, aleine med keeper, press, sikring, markering, takling
Koordinasjon	Løpeteknikk, balansetrening. hurtighet med retningsforandring, høg intensitet i spelet, hurtighetstrening, spenst, styrke
Mentalt	Ta ansvar både på og utanfor banen. Gode haldningar til konsentrasjon, interesse og entusiasme til trening og kamp.
Holdningar	Delta i oppgåver, rydde opp, hjelpe til der trenaren finn det naturleg. God haldning og respekt for medspelarar, motspelarar, trenarar, leiarar og dommarar. Gode haldningar til eigentrening. Akspeter ikkje banning.

Aktivitet

Trening 2-3 gonger per veke

Turneringer Maks 6 turneringer/cupar i tillegg til seriespel

Sosialt

Sosiale arrangement

Foreldremøte vår og haust

Avslutning etter sesongen

11. Hospitering

Målet med hoppersitering er å gje gode og motiverte spelarar muligheit til å trene på eit høgare nivå.

Følgjande reglar gjeld for hospitering:

- Gode spelarar med ambisjonar og interesse skal få tilbod om hospitering opp på eldre lag
- Spelara kan òg delta på hospiterande lag sine kamper etter avtale trenarar for begge lag, men det laget ein høyrer til skal prioriterast. Det skal ikkje gå ut over dette laget at ein spelar hospiterer opp.
- Hoppersitering SKAL ALLTID avtalast mellom sportslig ansvarlig, trenarane og foreldre FØR spelarar blir informert. Ein trenar skal IKKJE gå direkte til spelaren.
- Ordningen gjeld i f.o.m 11 år.
- Sportslig ansvarlig saman med trenar og den enkelte spelar avgjer kva som er best for spelaren. Sportsligansvarlig har det avgjerande ordet.
- Hospitering gjeld både gutter og jenter og me oppfordrer jenter til å hospitere med gutane.

12. «Follese metoden» - 50% regelen

Det er definert 10 kjørereglar som skal gjere det lettare å bruke denne metoden:

1. Alltid fokus på FairPlay i trening, kamp og arrangement i regi av LIL
2. Spelarar skal rullera på alle posisjoner i barnefotball og alle skal ha tilnærma lik speletid
3. Alle barn og ungdom skal få mulighet til å spele og blir sett
4. Trenarane skal vere utviklings- og ikkje resultatorientert og ha fokus på å skapa jevnbyrdighet
5. Fokus på gode og gøye treningar. All aktivitet med ball og trenar skal veileda, ikkje instruera
6. Alle spelarar i LIL som ønskjer det sjølv skal få prøva seg på trening på riktig nivå utover eige årskull. Medbestemmelse er viktig.
7. LIL skal sette i gong kort frå keeper og skal la motstander gjere det same heilt til G/J16
8. La alle delta på lik linje. Finn riktig mesteringsnivå på alle i gruppa og la alle spelarar i gruppa delta saman på tvers av nivå
9. Trenarar skal kursast og bruka kvarandre for eigen og andre si utvikling. Snakk med og ikkje om
10. Ingen spelarar spelar meir enn 1,5 kamp i veka i snitt

I tillegg til desse 10 reglane har me innført 50% regelen som eit utviklingstiltak og ein hjelp til å la alle spelarar få visa kva dei øver på på kvar veke på trening og denne regelen skal følgjast utan unntak i alle klubben sine ungdomslag. I barnefotball gjeld regel om lik speletid for alle. Regelen lyder som følger:

Ingen spelarar i Lindås IL skal møte til kamp utan å spele minst 50% av kampen dvs at alle spelarar (òg keepre)som møter til kamp skal spele minimum ein omgang. A-laget er unntatt regelen.

13. Fotballstyret i Lindås IL

Fotballstyret i fotballgruppa sin hovudoppgåve er å drive fotballen i Lindås IL på en idrettsfaglig og økonomisk forsvarlig måte.

Oppgåver styret i fotballgruppa:

- Holde kontakt med hovudstyret i idrettslaget, holde god informasjonsflyt.
- Informere medlemmene i fotballgruppa (foreldre, spelarar osv.)
- Sette saman og melde på fotballag for sesongen.
- Sjå til at alle fotballag har trener og lagleiar(oppmann).
- Sørge for at spelarovergangar blir registrert i FIKS og at spelarlistene er oppdatert.
- Ta imot ønsker om utstyr og anna frå laga og gjøre innkjøp i henhold til økonomiske rammer.
- Sørge for at medlemmane i fotballgruppa tar sin del av dugnadene i regi av idrettslaget.
- Jobbe med å drive inn medlemskontigent og treningsavgift

Organisering av styret i fotballgruppa:

Leiar
Nestleiar
Skrivar
Økonomiansvarlig
Medlem 1: Sponsor/Dugnadsansvarlig
Medlem 2: Materialforvaltar
Medlem 3: FIKS-ansvarlig, trenar/lagleiar-kontakt og cup-ansvarleg
Medlem 4: Sportslig ansvarlig, A-lagskontakt
Medlem 5: Sportslig ansvarlig
Medlem 6: Kioskansvarlig
Medlem 7: Cupansvarlig
Medlem 8: Dommaransvarlig

14. Foreldrevettregler

Som foreldre og føresette kan de bidra til å gjøre fotballen til store opplevingar for spelarane.

Foreldre har også ansvar for å sørge for at medlemskontingent og treningsavgift er betalt og at dei tar sin del av dugnadsarbeidet i idrettslaget.

Norges fotballforbund (NFF) har satt opp nokon retningslinjer:

1. Møt opp til kamp og trening - ungane ønsker det.
2. Gje oppmuntring til alle spelarane under kampen - ikkje bare dine kjente
3. Oppmuntre i medgang og motgang - ikkje gi negative kritikk
4. Respekter trenarane sin bruk av spelarane
 - Ikkje forsøk å påverke trenar sin bruk av spelarar under kamp.
 - Foreldre skal ikkje stå ved trenar, lagleiar og laget under kamp
5. Sjå på dommaren som en veileder - ikkje kritiser dommaren sine beslutningar.
6. Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta - ikkje press det.
7. Spør om kampen var morsom og spennande – ikkje berre om resultatet.
8. Sørge for riktig og fornuftig utstyr - ikkje overdriv
9. Vis respekt for arbeidet klubben gjør
 - Ta initiativ til årlig foreldremøte for å avklare holdningar og ambisjonar.
10. Tenk på at det er ditt barn som spiller fotball - IKKJE DU!

15. Fair play

Lindås IL skal være ein klubb som har ein bevisst holdning til fair play – dette skal gjelde spelarar, trenarar, leiarar og foreldre.

HUSK:

1. Dommaren skal ikkje kritiseras
2. Trenarar skal slå ned på dårlig oppførsel, kjefting på dommar, motstandar o.l.
3. Fair play handlar ikkje bare om gule og røde kort. Det handlar også om korleis vi er mot kvarande – medspelarar og motspelarar, på og utanfor banen.
4. Fair play er JA til respekt, toleranse og nestekjærighet.
5. Fair play er NEI til rasisme og mobbing.

Nokon tips som fremmer fair play

1. Snakk med spelarane og føresette om det – før, under og etter sesongen
2. Hels på motstandarens lagleining og dommar før kampen.
3. Det er ein regel at dommar og motstandarar alltid skal takke for kampen
4. Unngå stygt spill og filming – Ha fokus på gode holdningar
5. Tren og spel kamper med godt humør
6. Husk at de som trener, leder og speler er forbilder