

Sportsleg plan Lom IL Fotball



Innholdsliste

Innleiing	2
Sportslege mål for fotballen i Lom IL	3
Krav til ansvarlege rundt laga i barne- og ungdomsfotballen	3
Trafikktryggleik	3
Fotballforsikring	4
Differensiering og hospitering	4
Fotballinnlæring	5
Sportsleg innhald og fokusområde for ulike aldersgrupper i barne- og ungdomsfotballen	7
6 - 8 år.....	7
8 -10 år	8
10 - 12 år.....	11
12 - 14 år.....	13

Innleiing

Fotballgruppa i Lom IL ønskjer å spele attraktiv fotball. Spelet skal vere basert på gode individuelle tekniske ferdigheiter og godt posisjonspel i alle spelformer. Spelet vårt skal sette søkelys på eigen styrke. Motstandaren og/eller resultat undervegs i kampen skal ikkje endre dette. Vår klubb følgjer reglane for Fair play.

Vår sportslege plan er ein kortfatta oversikt over sentrale moment og tankar om korleis vi ynskjer å arbeide innad og med Lomsfotballen. Vår sportslege plan inneheld generell info og ein del med arbeidsreiskap for trenarar og andre ansvarlege rundt laga.

Innhaldet i planen bygger på Norges Fotballforbund sine retningslinjer for barne- og ungdomsfotball.

Alle i Lomsfotballen ynskjer å ivareta kvar enkelt spelar på ein best mogleg måte. Vi arbeider etter NFF sin breiddeformel:

TRYGGLEIK vs UTFORDRINGAR + MEISTRING = TRIVSEL OG UTVIKLING

Ved å leggje til rette for tryggleik (spele med vener) og utfordringar (spele med dei som har kome lengre i ferdigheitsutviklinga), vil utgangspunktet for meistring vere god og spelarane vil oppleve trivsel og utvikling.

For å klare og utvikle flest mogleg av dei meir eller mindre ivrige fotballspelarane, treng trenarane god støtte frå spelarane sjølve, føresette og andre. Saman skal vi bidra til eit trygt og utviklande fotballmiljø i Lom.



Sportslege mål for fotballen i Lom IL

Våre mål i Lomsfotballen er:

- At alle barn og ungdom som ønskjer å spele fotball i Lom skal få tilbod om det.
- Å halde på flest mogleg, lengst mogleg og gjere dei best mogleg.
- Å gje utfordring for alle i eit trygt miljø. Da vil det vera artig å spele fotball i Lom.
- Utvikling av enkeltspelarar. Klubben har ansvar for å leggje godt til rette for spelarar som drøyer om å nå langt som fotballspelar.
- Ved manglande lagtilbod for spelarar åpnar vi for samarbeid med andre klubbar. Klubbsamarbeid med gjeldande regelverk.

Når vi alle desse måla er vi ein god breiddeklubb.

Krav til ansvarlege rundt laga i barne –og ungdomsfotballen

Lomsfotballen ønskjer å skape eit trygt og utviklande miljø rundt ungane og krev derfor at:

- Alle trenarar og oppmenn for barn og unge under 18 år i Lomsfotballen har godkjente politiattestar.
- Representantar for alle lag i barnefotballen (opp tom 12 år) i Lom, har gjennomført barnefotballkurs i regi av Norges Fotballforbund.
- Alle klubbdommarar har gjennomført dommarkurs i regi av Indre Østland fotballkrets.
- Alle trenarar får tilbod om fyrstehjelpkurs annakvart år. **Det er hjartestartar tilgjengeleg i klubbhuset.**
- Trenarane deltek på regelmessige fellesmøter og praktisk skoloring i eigen klubb.
- Trenarane blir oppmoda til å utvikle fagkompetansen sin ved å ta trenarkurs gjennom Indre Østland fotballkrets.
- Trenarar og lagleiarar har ansvar for at idrettsanlegget i Grov forblir ryddig og i orden. Dette gjeld både klubbhuset, varm-/kaldlager og uteanlegget.

Trafikktryggleik

Vi oppmodar alle til å ta ansvar for trygg ferdsel i trafikken i samband med reiser til og frå fotballaktivitetar. Bruk sykkelhjelm, sikre alle ungane godt i bil og køyr trygt. Vi oppmodar til å bruke undergangen ved ballbingen for å unngå å krysse Rv 15 ved Utgard. Vi skal fylgje Trygg trafikk sine tilrådingar for transport av barn og ungdom.

(www.tryggtrafikk.no)

Fotballforsikring

Alle spelarar i Lom IL er i utgangspunktet forsikra gjennom NFF si forsikringsordning. Spelarar som er fylte 12 år og oppover skal vere registrerte i FIKS. Alle spelarar må vere registrerte i klubben sitt medlemsregister, samt at treningsavgift må vere betalt. Skulle det oppstå ein skade i samband med fotballtrening eller kamp er det viktig at foreldre/føresette registrerer skaden på elektronisk skademeldingsskjema som ligg på nettsida; www.fotballforsikring.no

Her finn ein og meir informasjon om forsikringsordninga. Det er viktig at trenarar/lagleiarar er med på å opplyse om dette til foreldregruppa.

Gjennom fotballforsikringa kan alle spelarar ringe **Idrettens Skadetelefon (987 02 033)** for blant anna å få eit kvalitetssikra og godt behandlingstilbod i nærmiljøet som blir dekt av fotballforsikringa. Idrettens skadetelefon er open alle dagar mellom 09:00-21:00.

For at ein skal ha krav på erstatning, må all behandling bestillast via Idrettens Skadetelefon. <https://www.idrettshelse.no/article/idrettens-skadetelefon>

Ved akutte skader som medfører risiko for liv og helse, ring 113.

Det er også mogleg å teikne individuell utvida forsikring. Dette gjer ein her:

https://fotball.formstack.com/forms/utvidet_fotballforsikring_2017

Differensiering og hospitering

I Lomsfotballen er alle spelarar like mykje verdt. Likskap og likeverd er ikkje einstyndande med at alle skal vere like, men ei erkjenning av at vi er forskjellige og at ein bør legge til rette for ulike utfordringar i forhold til spelarane sine ønskjer, modning og føresetnader. Dette vil seie at vi gjennom differensiering behandlar spelarane ulikt, men då i positiv forstand. Differensiering og hospitering er viktige tiltak for spelarutvikling i Lomsfotballen.

Differensiering

Differensiering er å gje ulike utfordringar til spelarane ut i frå ferdigheitsnivå, og ulik mengde etter treningsiver. Spelarane modnast og lærer i ulikt tempo. Difor må dei påverkast ulikt på trening og etter kvart i kamp. Riktig organisering er nøkkelen for å lykkast. God differensiering vil auke føresetnadane for meistring. Ei tilråding frå NFF er at spelarar i treningsssamanheng trenar;

- $\frac{1}{3}$ av tida med og mot spelarar som har komen lengre enn seg sjølv
- $\frac{1}{3}$ av tida med og mot dei som er på same nivå som ein sjølv
- $\frac{1}{3}$ av tida med og mot spelarar som ennå ikkje har komen så langt i si spelarutvikling

Hospitering

Hospitering er ei form for differensiering, der spelarar trenar og/eller spelar kamp på eit lag over sitt aldersnivå. I praksis betyr dette å trene og/eller spele kampar i eit høgare tempo med betre spelarar. Spelaren blir da stilt overfor høgare krav til handling og handlingsval.

Kriteria for hospitering

Hospitering skal fyrst og fremst gjevast som eit tilbod til spelarar som held eit høgt ferdigheitsnivå, viser stor interesse for fotball og/eller som er svært trenings- og lærevillige. Spelarane må over tid ha vist gode treningshaldningar ved at dei har svært godt frammøte på eige lag. I tilfelle der desse kriteria ikkje er oppfylt bør ein heller ikkje starte med hospitering. Spelarar som er endeleg uttekne til Nasjonalparkkriket fotball, sonetropp og kretstropp skal prioriterast. Klubben er ansvarleg for at desse får gode arenaer for hospitering.

Gjennomføring av hospitering

- Hospiteringa skal i utgangspunktet vere eit tillegg til trening/kamp med eige lag for ein periode.
- Hospitering skal ikkje gjennomførast utan at spelaren sjølv og føresette er informerte og har godkjent ordninga.
- Lagstrenarane avtaler kva spelarar som skal få tilbod om hospitering, og korleis denne skal gjennomførast for kvar enkelt spelar.
- Ved trening- og/eller kampkollisjonar for hospiteringsspelarar, skal det tilbodet som bidreg til best spelarutvikling for spelaren prioriterast. Spelaren med føresette har det avgjerande ordet når spelaren har fått valet.
- Om spelarar over lengre tid presterer på høgare nivå, og det både sosialt og sportsleg er fornuftig, kan ei permanent oppflytting vurderast. I så fall skal ordninga revurderast ved inngang til ny sesong.
- Oppstår det ueinigheter eller konflikt rundt gjennomføring av hospiteringa skal sportsleg ansvarleg for spelaren si aldersgruppe kontaktast.

Fotballinnlæring

Fotballinnlæring i Lomsfotballen skal ha ein «raud tråd» gjennom barne- og ungdomsfotballen. Dei ulike aldersgruppene skal arbeide mot felles måte å spele fotball på. Det bør vere kontinuitet når det gjeld øvingar, rettleiing og spelmåtar. For å oppnå denne bør trenarar og rettleiarar vite kva som blir forventa av dei. Gjennomført opplegg for ei aldersgruppe dannar grunnlaget for vidare utvikling i neste aldersgruppe. Difor må kvar aldersgruppe ha eit slutt mål for kva spelaren skal ha oppnådd av tekniske og taktiske ferdigheiter innanfor denne aldersgruppa sin spelform. Vi forventar ikkje at alle spelarane meistrar dei ulike ferdigheitene som er slutt målet for aldersgruppa, men alle spelarane skal ha trene på desse. Differensiering i øvingar og coaching er viktig for alle spelarar og årssteg.

Alder	Spelform	Trening	Konkurransar	Fokus	Mål
17-19 år	11v11	3-4 pr veke	Seriespel. Turneringar.	<ul style="list-style-type: none"> Treningsmentalitet Vinnarvilje 	Utvikle A-spelarar og spelarar til større klubbar.
14-16 år	11v11 9v9 7v7	3-4 pr veke	Seriespel. Turneringar.	<ul style="list-style-type: none"> Treningsmentalitet Vinnarvilje Rolletrening Vidareutvikle 1v1 ferdigheiter 	Utvikle rollespesifikke spelarar. Eigentrening.
12-14 år	11v11 9v9 7v7	2-3 pr veke	Seriespel. 1-2 turneringar (Norway Cup eller liknande).	<ul style="list-style-type: none"> Forstå spelet Gjere effektive og gode val for laget i over- og undertal. 	Innsikt. Bevegelse med og utan ball. Val. Kampen er middelet. Eigentrening.
10-12 år	7v7 9v9	2 pr veke	Seriespel. 1-2 turneringar.	<ul style="list-style-type: none"> Vidareutvikle basisferdigheiter Samspel 1A og 1F Skape overtal Arbeidsoppgåver i undertal 	Lære å spele saman. Innsikt. Bevegelse med og utan ball. Kommunikasjon.
8-10 år	7v7 5v5	2 pr veke	Turneringskveldar. (evt seriespel frå 10 år) 1-2 turneringar.	<ul style="list-style-type: none"> Leik Moro Mange ballberøringar Føring Dribling Skot Pasningar 1A og 1F 	Alle involvert. Lære målretta handlingar med ball. Oppgåver for 1A og 1F.
6-8 år	5v5 3v3	1-2 pr veke	Turneringskveldar 1 turnering.	<ul style="list-style-type: none"> Leik Moro Mange ballberøringar Føring Dribling Skot 	Alle involvert. Lære å kontrollere ballen. Ballen er målet.

Sportsleg innhald og fokusområde for ulike aldersgrupper i barne –og ungdomsfotballen

6 – 8 år

Sentralt i denne aldersgruppe er læring gjennom leik. Barna på denne alderen har ein sterk trong til å leike/bevege seg. Konsentrasjon er ein utfordring. Dei tåler mykje øving/repetisjonar når det er morosamt. Å vinne eller tape har ingen stor betydning for spelarane. Å bli kjent med ballen er det viktigaste og dette kan gjerast i mange ulike situasjonar og spelvariantar. Innanfor desse spelvariantane skal det være rom for “sjølvoppdagande” læring. Ikkje alle øvingar treng å være reine fotballøvingar, men skal påverke spelaren sin fotballtekniske utvikling.

Alle spelarar skal bytte på å vere keeper.

Tekniske/taktiske eigenskapar:

«Eg kan springe sakte og raskt med ballen»

- øving av ballføring i enkle sistenøvelser og balljegerøvelser
- øving av ballføring i 1v1, 2v2, 3v3, 4,v4 (med mål eller mållinje)

«Eg kan slå pasning og score mål»

- slå pasning over liten avstand, både åleine og i små grupper
- skyte på mål (mål skal ikkje vere for små)

«Vi er gode»

I små kampar 3v3 og 4v4 vil vi sjå att momenta over. Positiv coaching gjev best resultat. Ein kan ikkje forvente at barna i denne aldersgruppa spelar bevisst saman for å få betre resultat. Dei er «egoistiske» fordi dei er små barn. «Eg og ballen min, ballen min og eg» er tankeganger i denne alderen. Samspel berre for samspelet sin del gjev lita meining.

Merknad: Ein stor del av dei tekniske ferdigheiter som spelarane skal meistre står skildra ved neste aldersgruppe. At fotball er morosamt, er det viktigaste men i leikprega fotballøvingar blir spelarane kjent med:

- ballføring
- retningsendring
- passering
- pasning og mottak med innsida av foten
- arbeide på tå
- oversikt
- avslutning med innsida fot, evt vrist

8 -10 år

Også i denne aldersgruppa ønskjer barna stor aktivitet. Spelarane blir litt meir opptekne av medspelarar og spelforståing byrjar langsamt å utvikle seg. Evne til å konsentrere seg er fortsatt avgrensa. Dei kan likevel klare å følge instruksjonar i korte periodar.

Barna er nå svært mottakelege for å lære motoriske ferdigheter. Koordinasjonen og ballkjensle aukar. Mykje ballkontakt og repetisjonar er viktig nå når ungane er komne i fyrste delen av den motoriske gullalderen.

Mange av dei tekniske/ taktiske eigenskapane som bli nemnt under, startar i denne aldersgruppa, men held og fram dei neste.

Alle spelarane skal rullere på å vere keeper.

Tekniske/taktiske eigenskapar:

«Eg kan føre ballen og veit kva som er viktig for å gjere det effektivt»

- **Ballføring i lågt tempo:**
 - ballkontakt for kvart 3.steg
 - ikkje for fort
 - ballkontakt med vrist (rett fram)
 - overblikk/oversikt over bane (ca 5m)
 - evt. beskytte ballen for motstander
- **Ballføring i høgt tempo:**
 - ballkontakt for ca kvart 3. steg
 - ballkontakt med vrist (rett fram)
 - overblikk/oversikt over store område
 - høgt tempo
 - evt. beskytte ballen for motstander

«Eg kan spele 1v1 og veit kva eg skal gjere, både som angrep- og forsvarsspelar»

- **Ballføring i lågt tempo:**
 - ballkontakt for kvart 3.steg
 - ikkje for fort
 - ballkontakt med vrist (rett fram)
 - overblikk/oversikt over bane (ca 5m)
 - evt. beskytte ballen for motstander
- **Ballføring i høgt tempo:**
 - ballkontakt for ca kvart 3. steg
 - ballkontakt med vrist (rett fram)
 - overblikk/oversikt over store område
 - høgt tempo
 - evt. beskytte ballen for motstander



«Eg kan spele 1v1 og veit kva eg skal gjere, både som angrep- og forsvarspelar»

▪ **Angrep:**

- rask ballføring mot forsvarspelar
- retningsendring/finte ca 1,5m før forsvarspelar
- deretter auke til maks fart (eksplosjon)

▪ **Forsvar:**

- raskt opp i angrepspelar, men stoppe i god tid med riktig kroppshaldning og god balanse
- sjå både på ballen (mest) og motstandar (litt)
- tving angrepspelar mot utside eller ditt favoritt taklingsbein

«Eg kan slå pasning/skyte over ulike avstandar og veit kva som er viktig»

▪ **Innside fot:**

- overkroppen litt over ballen
- armar sørgjer for balansen
- standbein ca. ein fotlengde frå ballen
- standbein i spelretning
- standbein bøygde i hofte, kne og ankel
- vri pasningsfot sitt kne og ankel er bøygde
- sving pasningsfot framover frå hofta
- trekk tærne opp
- treff midt på ballen

▪ **Vrist fot:**

- stort siste steg
- sving pasningsfot bakover
- spenn overkroppen
- armar sørgjer for balansen
- standbein ca. ein fotlengde frå ballen
- standbein i spelretning
- standbein med litt bøygde kne
- sving pasningsfot framover frå hofta
- ankel er stiv og tær peikar ned
- pasningsfot går rett fram etter kontakt med ballen

«Eg kan kontrollere ballen og veit kva som er viktig»

- beveg mottaksfoten med ballen (dempe fart)
- ver avslappa i kroppen
- medtak med fot lengst unna pasningslegger

«Når eg og ein eller fleire medspelarar er i større overtalsituasjon enn 2v1 på bana, greier vi å halde ballen i spel mellom oss»

- lengdepasning går før breiddepasning
- opne pasningslinjer
- riktig pasningskraft
- riktig medtak

«Eg kjenner dei ulike hovudfasane i ein kamp og veit kva arbeidsoppgåver desse krev»

▪ **Ballbesittelse:**

- Formål
 - score mål
 - oppbygging for å skape sjanser
- Korleis lykkast
 - skape stor bane/skape rom
 - tenkt fyrst fram, så breidde.
 - Breiddespel er førebuing for lengdespel
 - halde ballen i laget
 - søke optimale posisjonar

▪ **Ballbesittelse motstandar:**

- Formål
 - unngå mål i mot
 - vinne ballen attende
 - forstyrre oppbygging av motstanderen sitt spel
- Korleis lykkast
 - skape liten bane/minske rom
 - aggressivt press på motstandar med ball (1F)
 - tett markering av motspelar i nærleik av ball (2F)
 - sonemarkering lenger fra ballen (hindre løp, dekke rom, justere avstand til medspelarar)
 - vere nyttig lengst mogleg – unngå å bli lurt, takle du er er sikker på å vinne ball

▪ **Omstilling frå forsvar til angrep eller omvendt**

- mål: skifte frå den ein hovudfasa til den andre, så raskt som mogleg
- korleis lykkast:

frå angrep til forsvar

- spelar som er nærast ballen set press for å unngå at motstanderlaget får slått ein lengdepassing
- alle spelarar gjer ein innsats for å unngå baklengsmål

frå forsvar til angrep

- ballfører (1A) prøvar å slå lengdepassing
- spelarar (2A og 3A) framfor ballfører inviterer til lengdepassing
- skape stor bane/skape rom – søke breidde/lengde
- løp ut av sikt/syn frå motstandar
- spelarar som ikkje har ballen må ta initiativ

10 - 12 år

Dette er den viktigaste delen av den “motoriske gullalderen”. Barna er villige til å lære samansette teknikkar og er i stand til å lære dei perfekt. Spelarane utviklar speleforståing og samhandling.

Samspel blir sett på som artig. Samtidig med teknisk innlæring, blir det meir fokus på taktisk læring. Spelarane blir kjent med arbeidsoppgåvane til dei ulike posisjonane på banen i større kampar (9v9 og 11v11). Å løyse taktiske utfordringar i mindre grupper får auka fokus. Det er rom for eigne løysingar, fordi dette fører til betre speleforståing og kreativitet.

Alle spelarane kan framleis dele på å vere keeper. Det bør leggjast til rette for målvaktstrening på treningane. Noko for alle og meir for dei som er spesielt interessert i å vere keeper.

▪ Tekniske/taktiske eigenskapar:

Alle tekniske/taktiske eigenskapar som er nemnt på førre aldersgruppe kan vi forbetre. Fram til nå har det stort sett vorte brukt i leiksamanheng. Frå nå må ein terpe teknikk/taktikk for å gjere den meir funksjonell.

«Ballføring»

- ulike retningsendringar
- skot/pasningsfinte
- bak standfot



«Spele 1v1 situasjonar»

- | | |
|---------------------------|----------------------------------|
| ➤ angrep | ➤ forsvar |
| - dobbelt oversteg | - gjere eit utfall mot ballfører |
| - skotfinte + tempoauking | - takling |
| | - sklitakling |

«Pasning/skyting»

- ulike pasningsvarianter som t.d.
 - utside fot
 - lobb
 - chip
 - skrupasning
 - stopp-pasning

«Kontrollering»

- utside fot
- bryst
- hodet
- lår

«Heading angrep/forsvar»

Innlæring bør gjerast med lettare ball.

- angrep
 - riktig timing
 - god balanse
 - styrer ballen
- forsvar
 - riktig timing
 - god balanse
 - styre heading til medspelar for å starte kontring

«Kjenne att 2v1 situasjonar og utnytte desse effektivt»

- angrep
 - som 1v1, men med ekstra pasningsalternativ
- forsvar
 - som 1v1, men også opphalde angrepspelarar ved å lede (bevege seg bakover) med retningsendingar (sikk-sakk)

«Halde ballen i laget i overtalsspel» (4v2, 3v1, 6v3)

- angrep
 - lengdepasning går før breiddepasning
 - opne pasningslinjer
 - riktig pasningskraft
 - riktig medtak
 - ha alltid to pasningsalternativ
 - velje riktig tidspunkt for lengdepasning

«Korleis forsvare seg i undertal» (2v4, 1v3, 3v6)

- forsvar
 - unngå lengdepasning
 - kjenne rett tidspunkt for press på ball
 - samhandling i gjenvinningssituasjonar

«Korleis forsvare seg i undertal» (2v4, 1v3, 3v6)

- angrepspel på kant
- oppbygging ved bruk av målvakt

12 – 14 år

«Det er lov å vere god»

Fotball er moro, men fotball er også konkurranse. 11'er-fotballen og 9'er-fotball tek over. Ei utfordring på dette nivået er å skape eit differensiert tilbod og stimulere til eigentrening. For å gje eit riktig kamp- og treningstilbod til flest mogleg bør spelarane disponerast slik at prinsippet om jambyrdigheit vert ivareteke. Ferdigheitsdifferensiering på trening og i kamp må gjennomførast.

Bevisstgjerjing og fotballforståing står sentralt i denne alderen.

Nå blir det forventa at dei tekniske/taktiske ferdigheitane frå førre aldersgruppe meistrast rimeleg bra. Utviklinga blir meir og meir retta mot spelaren som ein lagspelar. Ungdom utviklar betre forståing om kvifor ulike oppgåver må gjerast. Den sosiale utviklinga held fram. Spelarane ser på seg sjølv som ein del av laget og har dermed alle eigenskapar for å ta imot taktisk læring.

Spelarane spelar meir i bestemte posisjonar i laget. Gjennom spesifikt arbeid med spelaren i den enkelte posisjon(rolletrening), vil han utvikle posisjonsspelet sitt.

Keeperane skal ha spesifikk målvaktstrening.

▪ Tekniske/taktiske eigenskapar:

Det blir mindre tid til individuell teknisk trening enn på tidlegare aldersgrupper. Det skal fokuserast mykje på korleis ulike taktiske utfordringar skal løysast. Taktisk trening bør gjerast i små grupper. Dei ulike øvingane må differensierast etter nivå.

«Løysing av fotballutfordringar i stadig meir komplekse situasjonar»

- korleis springe med fri
- ballovertak
- mannsmarkering, rommarkering (sone), støttemarkering og pressing
- overlapp på utside
- angrep på vingane
- angrep på midten
- angrep med bruk av spelarar som kjem frå bak

«Kjenner posisjonar og oppgåver i kamp» (9v9 og 11v11)

- bestemmer tempo i kampen
- overtek posisjonar
- coaching av medspelarar