
SPORTSPLAN



Flest mulig - lengst mulig

Dette er sportsplanen til Leksvik IL avdeling Fotball, vedtatt av avdelingens styret.

Dette dokumentet skal fungere som en guide for hvordan vi ønsker å fremstå sportslig både som lag og enkeltindivid.

Sportsplanen vedtas av avdelingens styre, og oppdateres og implementeres av Sportslig Leder.

Sist oppdatert: 04.03.2020 av Steffen Kopreitan Dahl



Innholdsfortegnelse

1. Leksvik IL avd Fotballs visjon	5
2. Leksvik IL avd Fotballs verdsett	5
3. Leksvik IL avd Fotballs målsettinger	5
4. Slik ønsker Leksvik IL fremstå	6
1. Spillestil	6
2. Spilletid	6
3. Kamptropp	7
4. Spillform	7
5. Spillformasjoner	7
5. Klubbens målgrupper	16
1. U06-08	16
2. U09-10	17
3. U11-12	18
4. U13-14	19
5. U15-16-17	20
6. U19-22	
7. Senior	24
6. Grunnleggende øktstruktur	26
1. Sjef over ballen	26
2. Løpetrening/hurtighet	26
3. Pasningsøvelse og spill med/mot	26
4. Spill	26
5. Avslutningstrening	28
6. Styrke	28
7. Bevegelighetstrening	28
8. Keepertrening	28
9. Momenter for de 5 basisferdighetene	29
1. Driblinger	29
2. Vending	29
3. Skudd	29
4. Mottak	29
5. Pasning	30

7. Differensiering, hospitering og oppflytting	31
1. Differensiering	31
2. Hospitering og oppflytting	31
8. Lagstruktur	32
9. Kompetanse og utdanning	32
10. Utstyr og drakter	32
1. Utstysavtale	32
2. Spilledrakt	32
3. Treningsdrakter	32
4. Eierforhold	32
11. Sportslig utvalg	33
1. Sportslig utvalg	33
2. Møteplan	33
3. Møter i Sportslig Utvalg	33
4. Implementering av Sportsplanen	33
12. Fair play	34
1. For spillere	34
2. For trenere og lagledere	34
3. For foreldre og foresatte	34
4. Sanksjoner ved brudd på retningslinjene	34
13. Samarbeidsavtale med Håndballavdelingen i Leksvik IL	35
14. Øvelsesbank:	35
Teknikkvadranten	36
2 og 2 - tilslagstrening	37
Konvolutten	38
Tysker/Rondo	39
Vindmølla	40
Pasningen	41
Pasningssikkel med overlap	42
Midtsirkelen	43
Mottaket	44
3-gruppa	45
Ajax	46

Ajax påbygning	47
Trelagsspill med scoringssoner	48
Possession	49
Dobbel tysker	50
Doble mål i midten	51
Tyvene	52
En mot en	53
Keeper 1	54
Y	55
1 mot 1 innenfor 16	56
Hurtig omstilling	57
Cornerkrigen	58

1. Leksvik IL avd Fotballs visjon

Flest mulig - lengst mulig.

2. Leksvik IL avd Fotballs verdisett

- Plass til alle
- Spilleglede og mestringsfølelse med mulighet for utvikling
- Kvalitet på feltet
- Gode holdninger
- Stolt dugnadskultur

3. Leksvik IL avd Fotballs målsettinger

Avdelingens målsetning er at fotball skal være en attraktiv del av idrettstilbudet i Leksvik.

Avdelingen skal tilby breddefotball.

Avdelingen ønsker å skape ett godt fotballmiljø med gode holdninger og engasjerte frivillige.

Avdelingen skal tilby aktiviteter til alle alderstrinn, og alle skal få utfordringer tilpasset sitt nivå.

4. Slik ønsker Leksvik IL fremstå

1. Spillestil

I Leksvikfotballen skal vi ha mot til å ha en kortpasningsbasert spillestil, vi skal ha bevegelse for å gi våre lagkamerater valgmuligheter og vi skal ha ferdigheter til å gjennomføre det.

For å utvikle oss, skal vi tørre å spille på markert spiller. Vi skal tørre å sette hverandre i vanskelig situasjoner, men samtidig ha så god bevegelse at spilleren med ballen har gode valgmuligheter. Ved å havne i vanskelig situasjoner skal vi utvikle oss og bli bedre.

Keeper skal spille ut kort, gjerne til nærmeste ledige spiller. Dette vil normalt være en av midtstopperne eller en sentral midtbanespiller som trekker seg ned.

Når keeper har ballen skal midtstopperne splitte (trekke ut bredt til hver side, siden av målfeltet) for å gi keeperen valgmuligheter.

Backene skal trekke fremover, for å gi midtstopperne valg utover, mens sentrale midtbanespillere skal gi valg innover.

Når back eller sentral midtbane har fått ballen, skal vingene gi valg utover mens indreløperne skal gi et valg innover i banen.

For indreløperne vil spissen være valget innover, mens vingene er valget utover.

Vingbackene skal holde bredden, og skjære innover når de nærmer seg motstanders målfelt. Motsatt vingback fyller opp i feltet.

Hele tiden skal spillere bak i banen sørge for valgmuligheter bakover.

Vi skal presse kollektivt, og skal når mulig sette fart i kontringer når vi vinner ballen.

Utvikling har prioritet, og ved progresjonen i prestasjonene så vil resultatene komme.

Vektlegge at vi alltid skal tørre å spille ballen, selv om vi misser flere ganger.

Ros gode forsøk. Spillestilen skal være utviklende, og da må vi alltid forsøke å spille.

Kortpasninger ved hjelp av trekanter via midtbanen.

Innkast og frispark skal taes hurtig og kort, så lenge det ikke er skuddhold.

Når spillerne har ballen skal de enten:

Sentre.

Drible.

Skyte.

Alder er ingen hindring, bruk unge spillere.

2. Spilletid

I barnefotballen (6-12 år) skal alle ha tilnærmet lik spilletid, og alle skal spille i alle posisjoner. Sunn fornuft må brukes om keeperrollen. Det kan være forhold som medfører at en spiller i praksis ikke får tiltenkt spilletid (skader, egen lyst...), men våre trenere skal alltid forsøke å få dette til. For disse aldersgruppene legges ikke treningsoppmøte, interesse, holdninger og ferdigheter til grunn for spilletid.

I ungdomsfotballen (13-16/17 år) skal kamptroppen tas ut primært på treningsoppmøte, deretter holdninger og til slutt ferdigheter. Alle som er med i kamptroppen skal spille minst 50% av kampen. Tolkingen her er at at spillere over tid skal ha minst 50% spilletid som gjennomsnitt, så om det blir lite spilletid en kamp kan dette taes igjen i neste kamp.

3. Kamptropp

Kamptroppene bør ikke være større enn at det gir mye spilletid for alle som er med.

Anbefalt kamptropp for 3er fotball er 5 spillere.

Anbefalt kamptropp for 5er fotball er 7 spillere.

Anbefalt kamptropp for 7er fotball er 10 spillere.

Anbefalt kamptropp for 9er fotball er 12 spillere.

Anbefalt kamptropp for 11er fotball er 15 spillere.

Ingen resultater er så viktige i barne og ungdomsfotballen at ikke alle spillerne skal få spilletid i samtlige kamper de er tatt ut til.

4. Spillform

Vi ønsker å følge kretsens anbefalinger med tanke på spillform. For noen årskull vil ikke dette være gjennomførbart (antall spillere og/eller motstanderlag), da må vi tilpasse oss og melde på lag og spillformer som er fornuftig.

5. Spillformasjoner

Klubbens anbefalte formasjoner er lagt opp etter et ønske om å spille 1-4-3-3 på 11er nivå. Ved å bruke disse formasjonene, vil spillerne følge en naturlig utvikling fra 3er fotball til 11er fotball, og rollene vil være gjenkjennelige fra år til år:

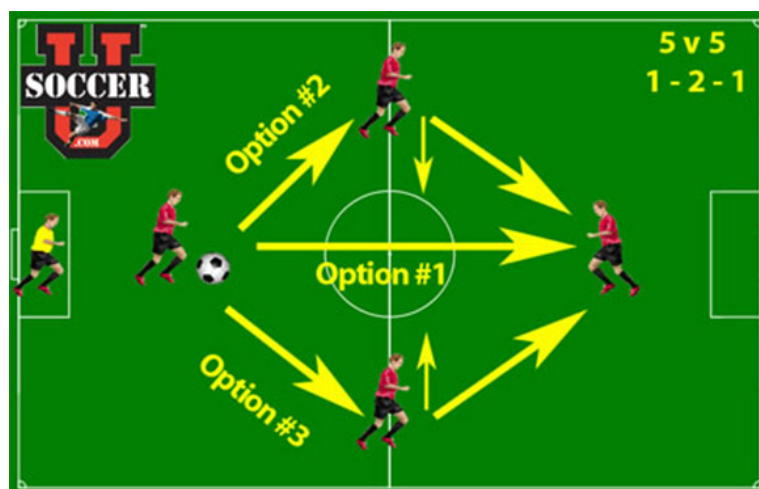
3er	1-1-1
5er	1-1-2-1
7er	1-2-3-1
9er	1-4-3-1
11er	1-4-3-3

3er formasjon 1-1-1:

Ved å spille i 3 ledd, vil spillerne allerede her bli vant til rollene forsvarsspiller, midtbanespiller og angrepsspiller.

5er formasjon 1-1-2-1:

Ved å legge til en keeper og en midtbanespiller, vil vi enkelt kunne ta steget over i 5erfotball. Spillerne vil være kjent med rollene, det er bare keeperrollen som er ny.



7er formasjon 1-2-3-1:

Her får vi inn en forsvarsspiller og en sentral midtbanespiller, og rollene vil være gjenkjennelige for spillerne.

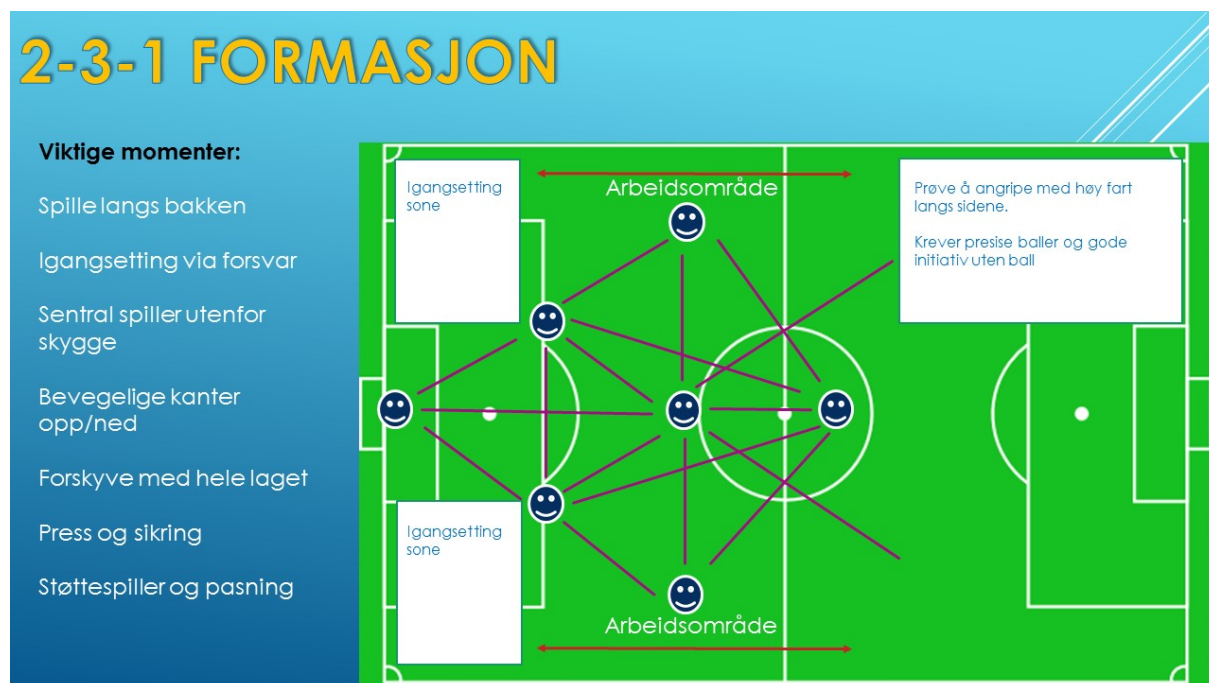
Toeren bak lærer å jobbe samlet med kommunikasjon og samhandling. En støter opp i angriper som førsteforsvarer og den andre sikrer som andreforsvarer. De må forskyve sidelengs, og vurdere når de skal stå høyt og når skal de falle bakover. De to forsvarsspillerne må gå bredt ut når keeper skal sette i gang spillet.

Sentral spiller på midten må hele tiden bevege seg og være tilgjengelig for pasning. Stå i ledig rom, orientere seg, gjenvinne ball og være støttespiller. Viktig at den sentrale midtbanespilleren ikke faller ned for tidlig og «bruker opp» rommet på midten.

Kantene lærer å jobbe bakover og fremover. Ha fokus på viktigheten med å ta ut riktig bredde og slå gode gjennombrudd og utfordre.

Spissen har også mye å tenke på i tillegg til å være klar til å sette foten til ballen i riktig øyeblikk. Spissen skal være et oppspillspunkt, slå korrekte pasninger, få gode mottak, skjerme ballen, forskyve sidelengs og vinne dueller....osv.

Med andre ord så er det massevis å lære seg. Og bildet under kan være et godt utgangspunkt under spillermøtet. Her ser man de ulike valgene man kan gjøre og en enkel forklaring ved f.eks igangsetting.

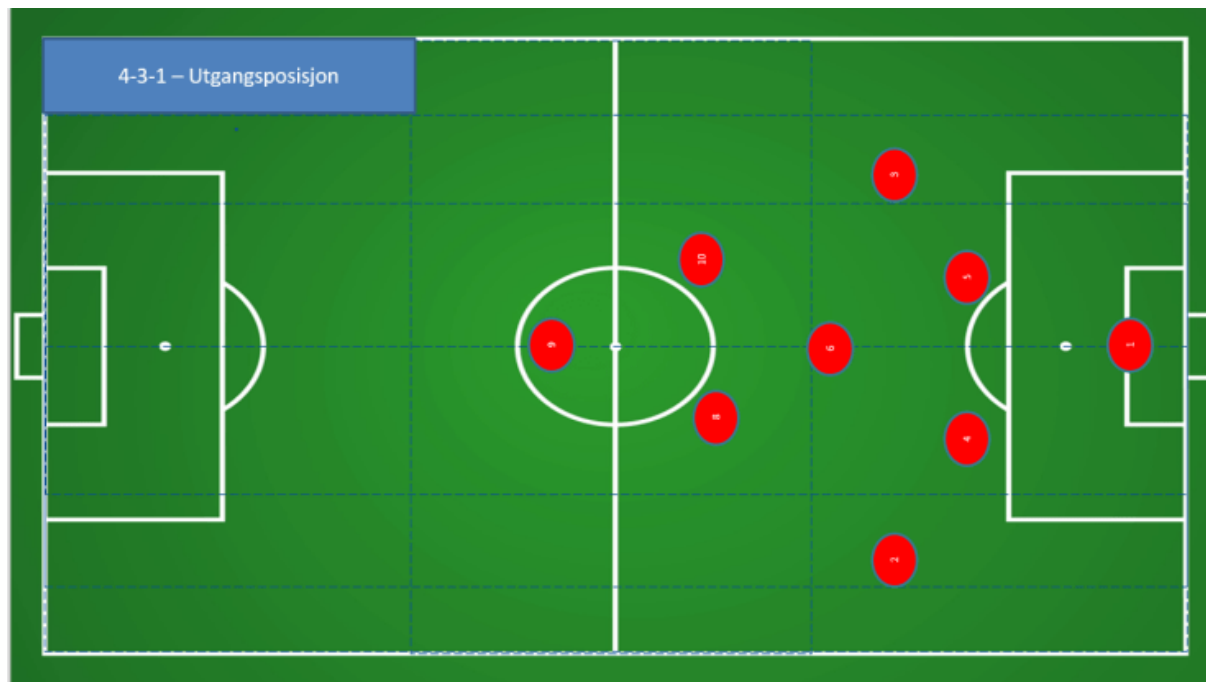


9er formasjon 1-4-3-1

Her får vi på to ekstra forsvarsspillere, de to vingbackene som er gjenkjennbare i kantspillerne i 7er formasjonen.

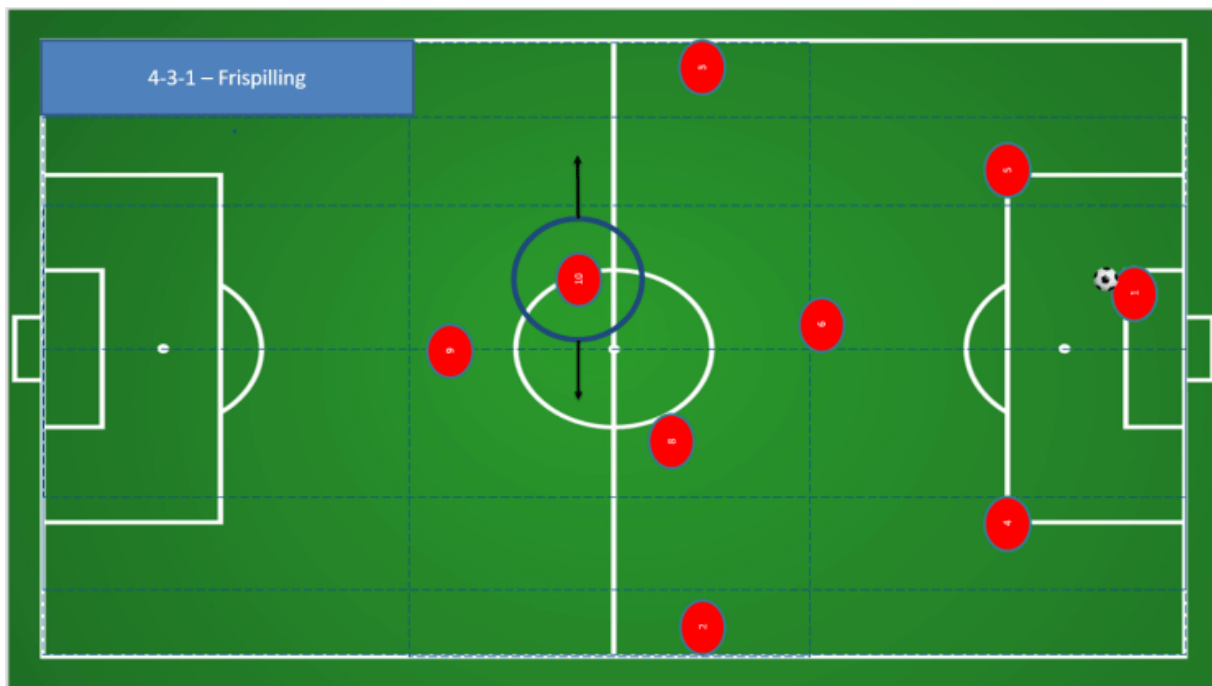
Nøkkelen til å mestre denne formasjonen er vingbackene. Uten angrepsvillige backer blir det nært umulig å angripe. Det høres muligens defensivt ut med fire forsvarsspillere, derfor er det viktig å forklare spillerne at når vi har ballen må vingbackene være veldig offensive. Uten dem vil man mangle bredde i angrep.

Årsaken til at denne formasjonen er mye brukt er at det er veldig enkelt å overføre rollene til 11erbane når spillerne når den alderen.



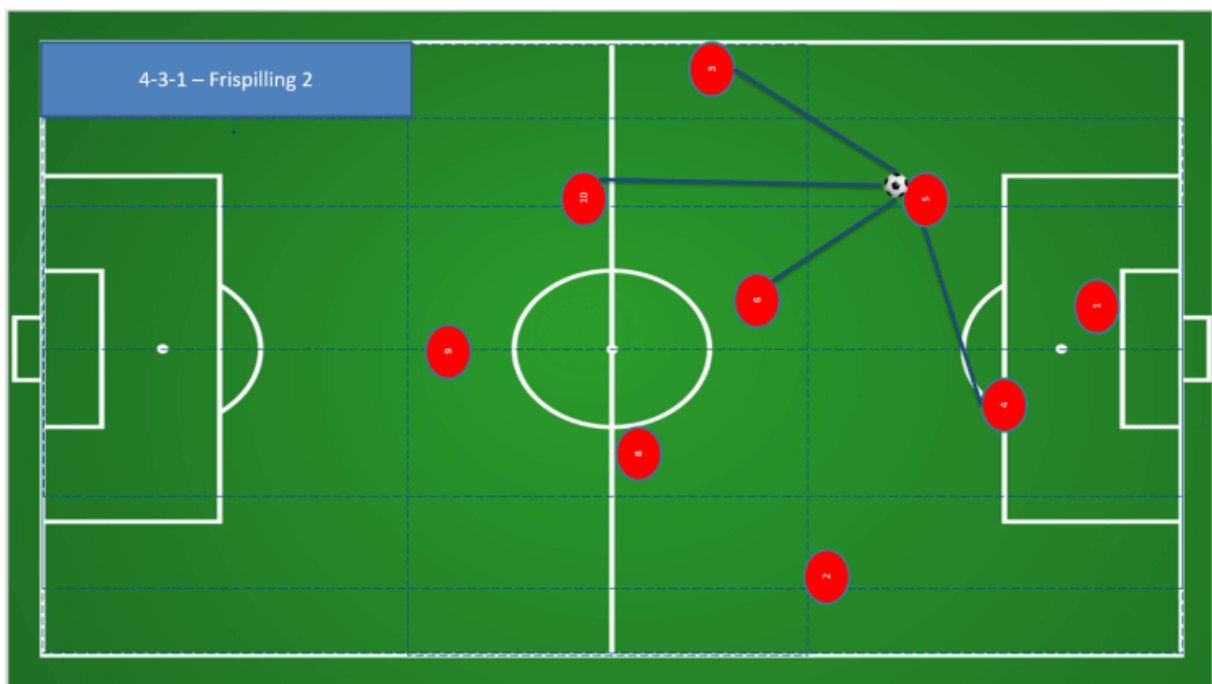
Slik ser det i utgangspunktet ut. Umiddelbart ser man det store rommet på begge kantene som oppstår når vi ikke har kantspillere. I angrep er det vingbackenes rolle å true dette rommet. Mangelen på bredde er også synlig uten ball, det er vanskelig å presse høyt med kun en spiss, derfor er det vesentlig at det er korte avstander mellom leddene. Hvis spissen presser høyt bør resten av laget følge etter, evt må spissen falle ned i ramma.

I en 4-3-3 har man vanligvis en dyptliggende midtbanespiller og to indreløpere. I 4-3-1 bør en av disse indreløperne være en utpreget nr. 10 når man har ballen. Dette for å strekke motstander mer og aller helst gi han ball i mellomrom. Den andre midtbanespilleren forventes å være motoren i laget, det innebærer mye løping. Ideelt sett har den dype midtbanespilleren gode pasningsferdigheter (overblikk, valg, utførelse) slik at han kan være mye involvert i ballsirkulasjonen.



Om du vil spille ut bakfra må man skape rom. Når keeper har ball må midtstopperne splitte, mens resten av laget står høyt i banen. Dette for å gi midtstopperne rom til å motta ball og rettvende seg. En vanlig tabbe når man vil spille seg ut bakfra er å «drepe eget rom» ved å overbefolke det. Gjør man det vil motstander flytte etter og det vil bli vanskeligere å sentre ballen til en medspiller.

Vingbackene skal høyt opp i banen. En læreregel er at de skal på baksiden av motstanders kantspillere. Den av midtbanespillerne som utfører jobben som nr. 10 bør velge hvilken side keeper skal spille ut til. I bildet over bør keeper sentre til høyre midtstopper (#5) slik at han har følgende muligheter:



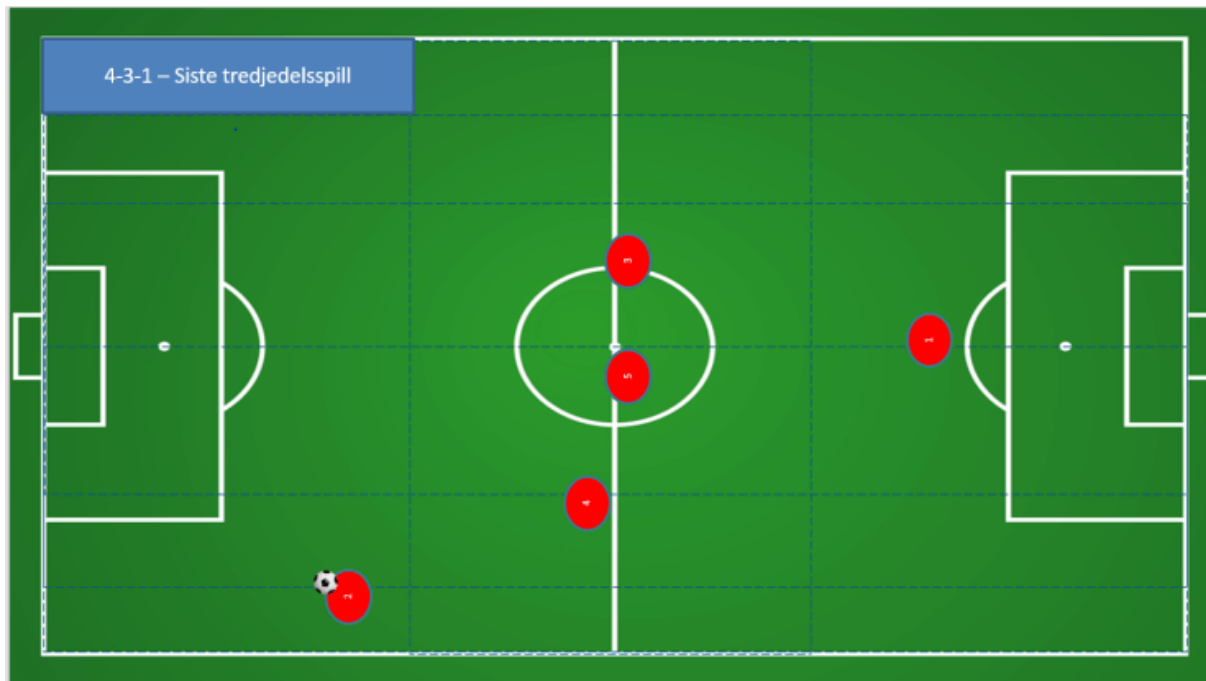
Dersom ingen av pasningene fremover er tilgjengelige er han tvunget til å vri spillet. Denne fasen må trenes på treningsfeltet om man skal ha mulighet i kamp. Det bør i enhver treningssituasjon tilpasses slik at det oppstår flere slike situasjoner, så er det trenerens jobb å coache, guide og veilede.

Forsvarsrekka på siste tredel (angrep)

Det er to måter å gjøre dette på. Spillertypene i laget bør avgjøre. Det anbefales å velge en måte, å terpe på den for så heller å introdusere det andre alternativet etter hvert.

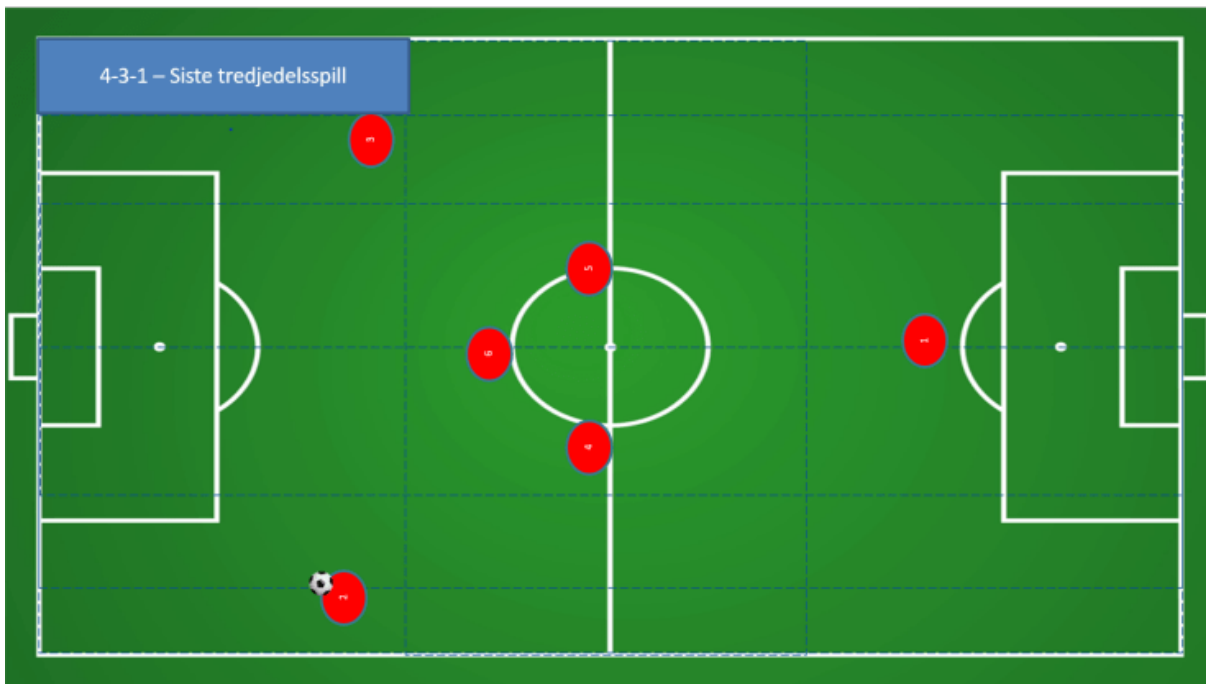
Alternativ 1:

Bare en vingback blir med i angrep.



Alternativ 2:

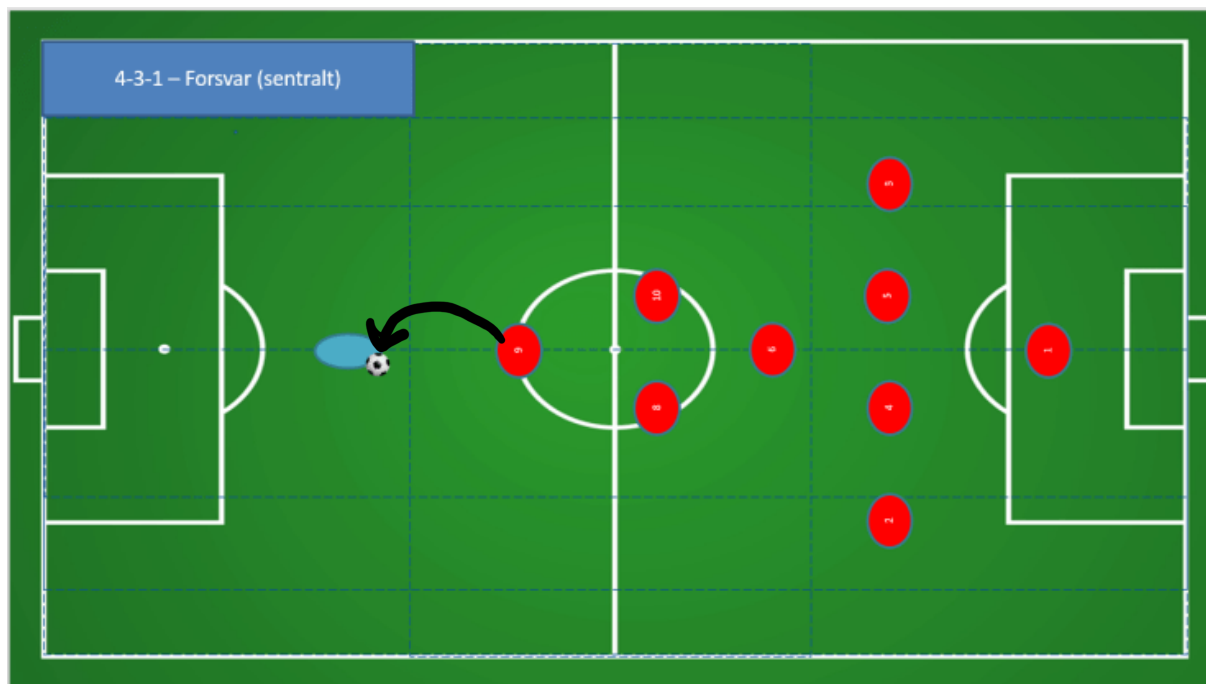
Begge vingbackene blir med i angrep.



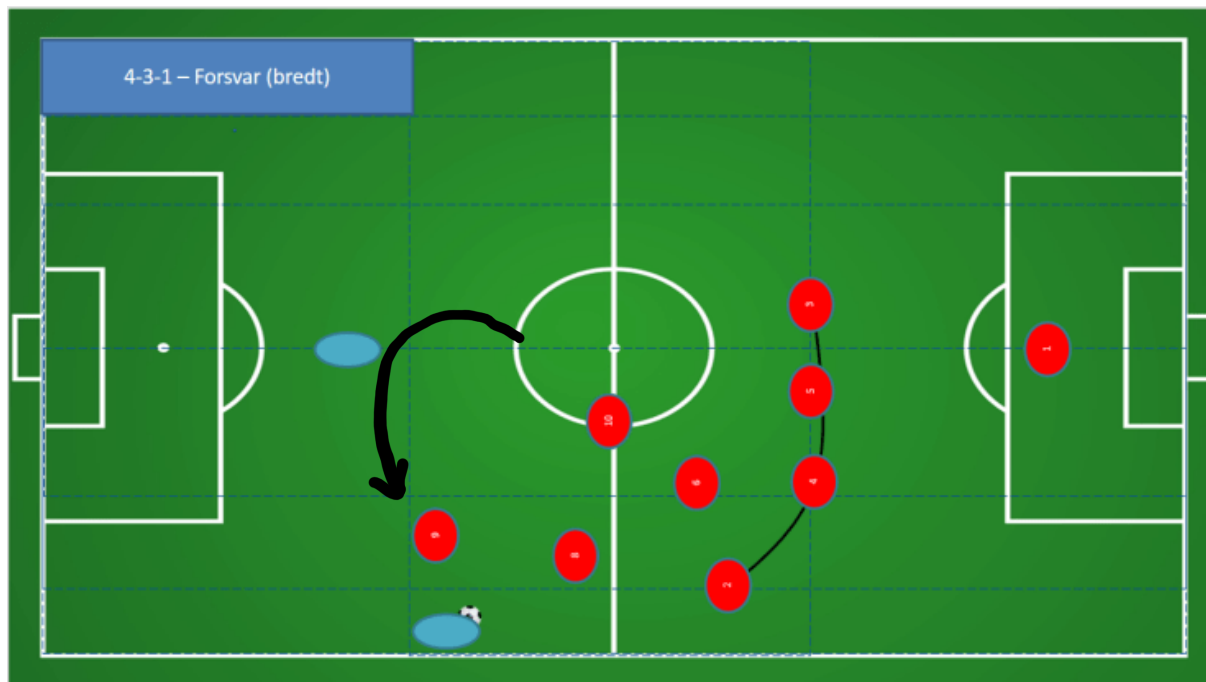
Fordelen med alternativ 1 er at man har flere spillere sentralt (og potensielt foran motstanders mål). Det gjør det enklere å presse umiddelbart etter balltap, men det vil ta lengre tid å vri spillet. I alternativ 2 kan man enkelt vri spillet via en av de sentrale spillerne. Ulempen med alternativ to er at man må trene på ulike løsninger å forsvare seg mot kontring med de tre

bakerste spillerne. Her kan f.eks. den dype midtbanespilleren gå mellom midtstopperne, så kan de oppføre seg som en trebackslinje.

Forsvar siste og midtre tredjedel



Her er det viktig å ha korte avstander mellom ledd. Hele laget må skyve sammen for å nekte motstander rom mellom og i ledd. Spissens oppgave som førsteforsvarer er avgjørende. Han må bue bevegelsen sin for å velge side for ballfører på motstanders lag. Dette kalles å presse i L. Med bevegelsen vist ovenfor tvinger han ballfører til høyre. Det gjør at resten av laget slipper å dekke så store områder, men heller kan konsentrere seg om en side. Ballfører skal alltid tvinges ut av midten. Sidelinja er den beste forsvarer ettersom det gir ballfører mye færre alternativer. Etter å ha tvunget dem bredt bør laget se slik noenlunde slik ut:



11er formasjon 1-4-3-3:

I en 4-3-3 har man vanligvis en dyptliggende midtbanespiller og to indreløpere.

Angrep

Første tredjedel:

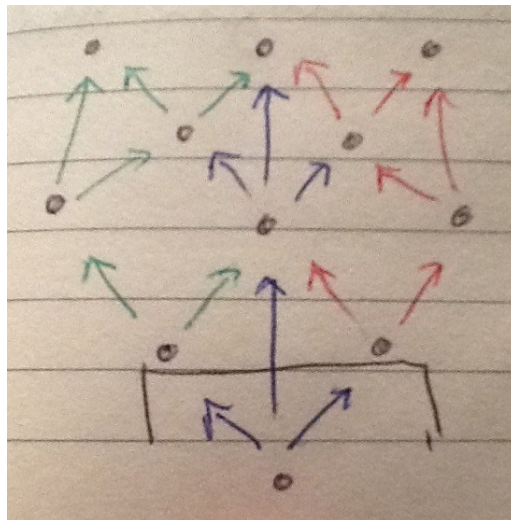
Om du vil spille ut bakfra må man skape rom. Når keeper har ball må midtstopperne splitte, mens resten av laget står høyt i banen. Dette for å gi midtstopperne rom til å motta ball og rettvende seg. En vanlig tabbe når man vil spille seg ut bakfra er å «drepe eget rom» ved å overbefolke det. Gjør man det vil motstander flytte etter og det vil bli vanskeligere å sentre ballen til en medspiller. Vingbackene skal høyt opp i banen, og en læreregel er at de skal på baksiden av motstanders kantspillere. Ved å ha to høytstående vingbacker og den dyptliggende midtbanespilleren, vil hver midtstopper ha minst to valgmuligheter fremover, i tillegg til to bakover i keeper og motsatt midtstopper. Dersom ingen av pasningene fremover er tilgjengelige vil man være tvunget til å vri spillet. Denne fasen må trenes på treningsfeltet om man skal ha mulighet i kamp. Det bør i enhver treningssituasjon tilpasses slik at det oppstår flere slike situasjoner, så er det trenerens jobb å coache, guide og veilede.

Andre tredjedel:

Når man har spilt seg opp til neste ledd (vingbackene og den dyptliggende midtbanespiller), vil neste mål være å spille gjennom indreløperne eller angriperne. Ved å spille opp på indreløpere i bevegelse fremover, vil de kunne tre gjennom til vingene eller spissen. Vingene må holde bredden og starte løpet tidlig, slik at ballen kan spilles mellom motstanders midtstopper og back eller på yttersiden av backen og inn i bakrommet. Vingene skal holde bredden, såfremt vingbackene ikke kommer fremover. Da skal vingene trekke inn, slik at vi åpner opp rom for vingbackene. Dersom ingen av pasningene fremover er tilgjengelige vil man være tvunget til å vri spillet. Denne fasen må trenes på treningsfeltet om man skal ha mulighet i kamp. Det bør i enhver treningssituasjon tilpasses slik at det oppstår flere slike situasjoner, så er det trenerens jobb å coache, guide og veilede.

Siste tredjedel:

Vi ønsker å få mange innlegg fra vinger og vingbacker. Vi skal fylle på med spiss, motsatt ving og begge indreløpere ved innlegg for å overbefolke motstanders 16 meter. Den dyptliggende midtbanespilleren skal ligge i returrommet, for å plukke opp returer og klareringer.



Forsvar

Her er det viktig å ha korte avstander mellom ledd. Hele laget må skyve sammen for å nekte motstander rom mellom og i ledd. Spissens oppgave som førsteforsvarer er avgjørende. Han må bue bevegelsen sin for å velge side for ballfører på motstanders lag. Dette kalles å presse i L. Med bevegelsen kan han tvinge ballfører til den siden han ønsker. Det gjør at resten av laget slipper å dekke så store områder, men heller kan konsentrere seg om en side. Ballfører skal alltid tvinges ut av midten. Sidelinja er den beste forsvarer ettersom det gir ballfører mye færre alternativer.

Ved høyt press er det viktig at laget fremstår samlet. Om man skal presse høyt, så må hele laget stå etter. Ved balltap presser man i 5 sekunder, og om man ikke har vunnet tilbake ballen da, senker man seg som lag. Vingene vil her falle ned i

midtbaneleddet, slik at vi ender opp med en midtbane 5er. Målet med pressingen er å vinne tilbake ballen så høyt oppe som mulig, da vil avstand til motstanderens mål være kortere.

Når vi vinner ballen skal vi sette fart fremover. Gjennom kontringene forsøker vi å utnytte at motstanderne er i ubalanse.

Vi ønsker å holde korte avstander mellom spillerene i ledd, slik at vi må sideforskyve. Backene skal som hovedregel begrense sideforskyvning til målstanga på egen side. I forsvar spiller vi etter soneforsvarsprinsippet, og slipper motstanderne videre om de forlater vår sone.

5. Klubbens målgrupper

1. U06-08

Dette er introduksjonen til fotballen for de fleste, og progresjonen pleier å være stor. Her er det svært viktig at lek og moro vektlegges, gjerne gjennom morsomme leker hvor alle har hver sin ball. I denne målgruppen har normalt sett spillerne nok med seg selv, de vil ikke være modne nok til å inkludere sine medspillere, derfor skal mye av treningen være av typen sjef over ballen, en-mot-en og to-mot-en.

Ballkontroll er hovedfokus i denne målgruppen.

Det bør etterstrebes å få foreldre til å involvere seg under treningene, slik at man kan dele opp i mindre grupper under de forskjellige øvelsene.

U08 bør trene minimum en gang i uken. Mye av trening skal være lekbasert, og spilldelen skal foregå på små baner med få spillere (2 mot 2 og 3 mot 3).

Hospitering foregår normalt ikke på dette nivået.

Det skal differensieres på treningene slik at spillere blir utfordret av andre som er på et tilnærmet likt ferdighetsnivå.

Disse lagene spiller turneringer på Fosen, og det er ønskelig med rene jente og guttelag.

6 - 7 åringene skal spille 3er fotball med vant.

8 åringene skal spille 5er.

Vi ønsker ikke å differensiere under kamper.

Alle spillere skal spille like mye og i alle posisjoner.

Teknisk fokus:

- ☐ Sjef over ballen har høy prioritet
- ☐ Spille med/mot
- ☐ Smålagsspill
- ☒ Ballkontroll
 - Føring
 - Stopp
 - Vendinger og retningsforandringer
 - Finter

Taktisk fokus:

- Orientering på banen, hva er forsvar og hva er angrep?
- Generell forståelse for grunnleggende regler i fotball
 - Hva er mål?
 - Avspark, innkast, frispark og straffespark
 - Forseelser som ikke er tillatt

2. U09-10

Lek og moro skal fortsatt vektlegges, men hva som er moro har som regel endret seg til å være mer konkurransebasert. Vi må sørge for at spillerne får passende utfordringer for å gjøre treningene morsomme for alle. Spillerne skal nå ha såpass god ballkontroll at vi går videre til å jobbe med pasninger og mottak/medtak. Fortsatt vil spillerne ha problemer med å se hele spillet, så vi fortsetter å jobbe med basisferdigheter i små grupper. Avslutningstrening med fokus på tilslag skal gjennomføres på hver trening.

Pasninger og mottak/medtak er hovedfokus i denne årsgruppen.

U10 bør trene minimum to ganger i uken. Mye av trening skal være øvelsesbasert, og spildelen skal foregå på små baner med få spillere (2 mot 2 og 3 mot 3). Ha fokus på teknikk og raskt fotarbeid.

Hospitering foregår normalt ikke på dette nivået.

Det skal differensieres på treningene slik at spillere blir utfordret av andre som er på et tilnærmet likt ferdighetsnivå.

Disse lagene spiller turneringer på Fosen, og det er ønskelig med rene jente og guttelag.

9 og 10 åringene skal spille 5er fotball på turneringene i Indre Fosen.

10 åringene kan spille 7er fotball i enkelte turneringer.

Vi ønsker ikke å differensiere under kamper.

Alle spillere skal spille like mye og i alle posisjoner.

Teknisk fokus:

- Sjef over ballen
- Spille med/mot
- Smålagsspill
- Scoringstrening
- Skudd og pasning med innside og vrist, stille og trillende ball (altså tilslaget på ball)
- Ballkontroll
 - Førings av ball, videreutvikling av vendinger, retningsforandringer og finter (rytme i bevegelsene)
 - 1. touch, mottak/medtak
 - Skjerming av ball

Taktisk fokus:

- Ha en god forståelse av tid og rom
- 1. forsvarer
- 1. angriper
- Kjenne til og ha spilt mye i alle rollene i 5er: keeper, forsvar, midtbane og angrep

3. U11-12

Bør trene minimum to ganger i uken. Mye av trening skal være øvelsesbasert, og spillingen foregå på små baner med få spillere. Ha fokus på teknikk og raskt fotarbeid. Nå begynner spillerne å forstå og se mer av spillet, slik at vi kan trene og forklare de forskjellige rollene på banen. De fleste øvelsene kan nå begynne å linkes opp mot spillsituasjoner, slik at det blir mest mulig komplisert.

Hospitering/oppflytting kan forekomme etter godkjenning av Sportslig Leder. Trenere/lagledere skal kontakte sportslig leder med aktuelle kandidater. Hospiteringsavtale skal skrives for hver enkelt spiller.

Det skal differensieres på treningene slik at spillere blir utfordret av andre som er på et tilnærmet likt ferdighetsnivå.

Deltar i seriespill på Fosen. Lagene kan delta på cuper i Trøndelag.

11 åringene skal spille 7er fotball.

12 åringene skal primært spille 9er, men 7er vil være aktuelt ved små årskull.

Vi ønsker ikke å differensiere under kamper.

Hvis lagene går over flere årskull, så skal lagene blandes og ikke deles inn etter årgang.

Alle spillere skal spille like mye, og alle skal spille i de forskjellige posisjonene.

På dette nivået vil vi begynne å trene generell basisteknikk for keepere, men siden vi ønsker at spillerne skal spille i forskjellige posisjoner, er det grunnleggende ferdigheter som blant annet grep og grunnstilling som vektlegges.

Teknisk fokus:

- Sjef over ballen (dersom spillerne viser mangler i forhold til forventet progresjon)
- Spille med/mot
- Smålagsspill
- Scoringstrening
- Skudd og pasning med innside og vrist, stille og trillende ball (altså tilslaget på ball)
- Ballkontroll
 - Føring av ball, videreutvikling av vendinger, retningsforandringer og finter (rytme i bevegelsene)
 - 1. touch, mottak/medtak
 - Skjerming av ball
- Hodespill
- Grunnleggende keeperteknikk

Taktisk fokus:

- Orientering: Oppfatte - vurdere - bestemme (valg)
- Fotballforståelse (forklare hva og hvorfor)
- Presse og erobre ball (1. forsvarer) - Dekke opp (2. forsvarer)
- Bruk og vær en god medspiller (2. angriper) - spille i trekanter
- Kjenne til og ha spilt mye i alle rollene i 7er (evt 9er)

4. U13-14

Bør trene minimum tre ganger i uken. Mye av trening skal være øvelsesbasert, og spillingen foregå på små baner med få spillere. Fysisk trening kan begynne å vektlegges mer. Taktikk og spilleforståelse bør vektlegges, men skal ikke gå på bekostning av ferdighetsutvikling.

Hospitering/oppflytting kan forekomme etter godkjenning av Sportslig Leder. Trenere/lagledere skal kontakte sportslig leder med aktuelle kandidater. Hospiteringsavtale skal skrives for hver enkelt spiller.

Det skal differensieres på treningene slik at spillere blir utfordret av andre som er på et tilnærmet likt ferdighetsnivå.

Lagene deltar i seriespill på Fosen. Lagene oppfordres til å delta på cuper utenfor Trøndelag.

13 - 14 åringene skal primært spille 9er eller 11er fotball.

Kamptroppen skal tas ut primært på treningsoppmøte, deretter holdninger og tilslutt ferdigheter. Alle som er med i kamptroppen skal spille minst 50% av kampen.

Teknisk fokus:

- ☐ Sjef over ballen
- ☐ Spille med/mot
- ☐ Smålagsspill
- ☐ Vanlig spill
- ☐ Scoringstrening
- Skudd og pasning med innside og vrist, stille og trillende ball (altså tilslaget på ball), lengre pasninger og dødballer
- Ballkontroll
 - Føring av ball, videreutvikling av vendinger, retningsforandringer og finter (rytme i bevegelsene)
 - 1. touch, mottak/medtak
 - Skjerming av ball
- Beholde ballen i laget
- Hodespill
- Videreutvikle keeperferdigheter

Taktisk fokus:

- Orientering: Oppfatte - vurdere - bestemme (valg)
- Fotballforståelse (forklare hva og hvorfor)
- Presse og erobre ball (1. forsvarer) - Dekke opp (2. forsvarer)
- Spille på seg press (1. angriper) - Bruk og vær en god medspiller (2. angriper)
- Kjenne og videreutvikle sine roller i 9er eller 11er
- Frispilling fra keeper

Fysisk:

- Å utvikle fotballspesifikk hurtighet er viktig for alle aldersgrupper i LIL

5. U15-16-17

Bør trene minimum tre ganger i uken. Mye av trening skal være øvelsesbasert, og spillingen foregå på små baner med få spillere. Fysisk trening skal også vektlegges, slik at kondisjon og styrke utvikles som ønsket. Taktikk og spilleforståelse skal vektlegges, men skal ikke gå på bekostning av ferdighetsutvikling.

Hospitering/oppflytting kan forekomme etter godkjenning av Sportslig Leder. Trenere/lagledere skal kontakte sportslig leder med aktuelle kandidater. Hospiteringsavtale skal skrives for hver enkelt spiller.

Det skal differensieres på treningene slik at spillere blir utfordret av andre som er på et tilnærmet likt ferdighetsnivå.

Lagene deltar i seriespill i Trøndelag. Lagene oppfordres til å delta på cuper utenfor Trøndelag.

15 åringene skal spille 9er fotball.

16 - 17 åringene skal primært spille 11er fotball, men 7er og 9er kan være aktuelt ved små årskull.

Kamptroppen skal tas ut primært på treningsoppmøte, deretter holdninger og tilslutt ferdigheter. Alle som er med i kamptroppen skal spille minst 50% av kampen.

Utviklingsfokus i denne aldersgruppen er typisk:

- Gode førsteforsvarere
- Gode førsteangripere
- Pasningskvalitet, både kort- og langpasninger
- Spill av press
- Handlingsvalg
- Erobre ball
- Beholde ballen i laget
- Skape målsjanser og score mål
- Hodespill
- Øke fysisk kapasitet
- Å utvikle fotballspesifikk hurtighet er viktig for alle aldersgrupper i LIL
- Offensiv keeper som deltar i spillet

Teknikk/taktikk:

- Kvalitet og terping på detaljer i alle spillfasene
- Hvordan er en-mot-en ferdighetene?
- Hvordan er pasningskvaliteten?

Strukturtrening og relasjoner:

- Kontringsspill og bevegelsesmønster i etablert angrepsspill
- Frispilling fra keeper
- Hvordan spille soneforsvar med press, sikring, sideforskyve, falle, pumpe etc. som momenter
- Utvikle et kollektivt høyt press og gjenvinningspress

- Hvordan er de relasjonelle ferdighetene spillerne i mellom?

Fysikk:

- Utholdenhet - ved egne øvelser.
- Tøffhet i duellspillet på trening og i kamp.
- Øvelser for spenst og hurtighet oppfordres sterkt som egentrening
- Styrketrening med vekter kan starte under kyndig veiledning.
- Øvelser for styrking av kjernemuskulatur

6. U19

Bør trene minimum tre ganger i uken. Mye av trening skal være øvelsesbasert, og spillingen foregå på små baner med få spillere. Fysisk trening skal også vektlegges, slik at kondisjon og styrke utvikles som ønsket. Taktikk og spilleforståelse skal vektlegges, men skal ikke gå på bekostning av ferdighetsutvikling.

Det skal differensieres på treningene slik at spillere blir utfordret av andre som er på et tilnærmet likt ferdighetsnivå.

Lagene deltar i seriespill i Trøndelag. Lagene oppfordres til å delta på cuper utenfor Trøndelag.

19 åringene skal primært spille 11er fotball, men 7er og 9er kan være aktuelt ved små kull.

Kamptroppen skal tas ut primært på treningsoppmøte, deretter holdninger og tilslutt ferdigheter. Alle som er med i kamptroppen skal spille minst 50% av kampen.

Utviklingsfokus i denne aldersgruppen er typisk:

- Gode førsteforsvarere
- Gode førsteangripere
- Pasningskvalitet, både kort- og langpasninger
- Ta av press
- Handlingsvalg
- Erobre ball
- Beholde ballen i laget
- Skape målsjanser og score mål
- Hodespill
- Øke fysisk kapasitet
- Å utvikle fotballspesifikk hurtighet er viktig for alle aldersgrupper i LIL
- Offensiv keeper som deltar i spillet

Teknikk/taktikk:

- Kvalitet og terping på detaljer i alle spillfasene
- Hvordan er en-mot-en ferdighetene?
- Hvordan er pasningskvaliteten?

Strukturtrening og relasjoner:

- Kontringsspill og bevegelsesmønster i etablert angrepsspill
- Hvordan spille soneforsvar med press, sikring, sideforskyve, falle, pumpe etc. som momenter
- Utvikle et kollektivt høyt press og gjenvinningspress
- Hvordan er de relasjonelle ferdighetene spillerne i mellom?
- Frispilling fra egen keeper

Fysikk:

- Utholdenhet - ved egne øvelser.
- Tøffhet i duellspillet på trening og i kamp.
- Øvelser for spenst og hurtighet oppfordres sterkt som egentrening
- Styrketrening med vekter kan starte under kyndig veiledning.
- Øvelser for styrking av kjernemuskulatur

7. Senior

Bør trene minimum tre ganger i uken. Mye av trening skal være øvelsesbasert, og spillingen foregå på små baner med få spillere. Fysisk trening skal også vektlegges, slik at kondisjon og styrke utvikles som ønsket. Taktikk og spilleforståelse skal vektlegges, men skal ikke gå på bekostning av ferdighetsutvikling.

Det skal differensieres på treningene slik at spillere blir utfordret av andre som er på et tilnærmet likt ferdighetsnivå.

Lagene deltar i seriespill i Trøndelag. Lagene oppfordres til å delta på cuper utenfor Trøndelag.

Seniorene skal primært spille 11er fotball, men 7er og kan være aktuelt ved få spillere.

Utviklingsfokus i denne aldersgruppen er typisk:

- Gode førsteforsvarere
- Gode førsteangripere
- Pasningskvalitet, både kort- og langpasninger
- Ta av press
- Handlingsvalg
- Erobre ball
- Beholde ballen i laget
- Skape målsjanser og score mål
- Hodespill
- Øke fysisk kapasitet
- Å utvikle fotballspesifikk hurtighet er viktig for alle aldersgrupper i LIL
- Offensiv keeper som deltar i spillet

Teknikk/taktikk:

- Kvalitet og terping på detaljer i alle spillfasene
- Hvordan er en-mot-en ferdighetene?
- Hvordan er pasningskvaliteten?

Strukturtraining og relasjoner:

- Kontringsspill og bevegelsesmønster i etablert angrepsspill
- Hvordan spille soneforsvar med press, sikring, sideforskyve, falle, pumpe etc. som momenter
- Utvikle et kollektivt høyt press og gjenvinningspress
- Hvordan er de relasjonelle ferdighetene spillerne i mellom?
- Frispilling fra egen keeper

Fysikk:

- Utholdenhet - ved egne øvelser.
- Tøffhet i duellspillet på trening og i kamp.

- Øvelser for spenst og hurtighet oppfordres sterkt som egentrening
- Styrketrening med vekter bør være en del av egentreninger
- Øvelser for styrking av kjernemuskulatur

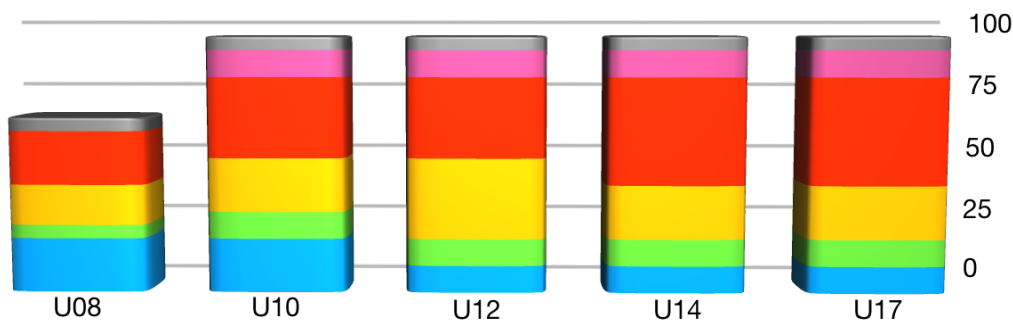
6. Grunnleggende øktstruktur

Vi ønsker godt planlagte økter som følger fokusområdene som beskrevet i klubbens målgrupper. Som et hjelpemiddel til planlegging av treningsøktene kan vi bruke treningsokta.no eller øvelsesbanken i Sportsplanen. Det vi ønsker er økter som er planlagt på forhånd, slik at spillerne skal få mest mulig utbytte av treningene. Ha gjerne enkle fokusområder på hver økt, slik at dere (spillere og trenere) sammen kan evaluere etter treningen om dere har lyktes i å forbedre dere.

På hjemmesiden finnes 4 ferdiglagde økter som kan brukes når man starter opp nye lag. Disse øktene er ment som en hjelp til å komme igang med å planlegge egne økter, eller å komme igang med å bruke treningsokta.no.

For å få en god progresjon i fotballutviklingen, anbefales det at lagene bruker NFFs skoleringsplaner, som ligger på treningsokta.no. Disse øktene kan legges inn i lagenes kalender, slik at øktene enkelt dukker opp i appen til Treningsokta.

Slik ønsker vi at øktene skal være bygd opp:



1. Sjef over ballen

Hver spiller har sin egen ball. Mange berøringer, gjerne innenfor et begrenset område. Spillerne skal føre med høyre, venstre, utside, innside, oversteg inn, oversteg ut, piruett, dobbel utside, rulle ballen på siden, foran og bak... Øvelsen brukes som en del av oppvarmingen.

2. Løpetrening/hurtighet

Gjøres tidlig i økten, men pass på at spillerne er varme nok. Stepping, stige og spurter kan brukes for hurtighet. Tanner speed golden 8, stige og hekker kan brukes for løpeteknikk.

3. Pasningsøvelse og spill med/mot

Flere spillere sammen i forskjellige pasningsmønstre, eller øvelser med spill med/mot (spill-like øvelser som øver opp enkelte taktiske og tekniske ferdigheter). Her kan det differensieres slik at alle får passende utfordringer.

4. Spill

Spill defineres som vanlig spill mot 2 mål (uten keeper på 3er):

I smålagsspill er hensikten å få mye involveringer på enkeltspillere

I vanlig spill er hensikten å forholde seg til en kamplik situasjon (rom, medspill, motspill)

Begge disse formene har sin plass i treningsarbeidet

Spill er vårt viktigste verktøy fordi:

Spillerne settes konstant i problemløsingssituasjoner med og mot andre

Spillerne må bruke sine ferdigheter i en kamplik kontekst

Spillerne synes spill er gøy

Spill gjerne «2 mot 2» og «3 mot 3» for 08 lagene.

Spill gjerne «2 mot 2» til «5 mot 5» for 10 lagene.

Spill gjerne «4 mot 4» til «7 mot 7» for 12 lagene.

Spill gjerne «4 mot 4» til «9 mot 9» for 13/14/15 lagene.

Spill gjerne «4 mot 4» til «11 mot 11» for 16/17/senior lagene.

Her kan det differensieres slik at alle får passende utfordringer.

Lagene skal normalt ikke spille på større spilleflater og med flere spillere enn hva som brukes i kamp. Mindre baner stiller større krav til hurtig ballbehandling og bedre overblikk, noe som vil kunne forbedre ferdighetene til spillerne. Det er lettere ferdighetsmessig å gå opp i banestørrelse, da man normalt vil få bedre tid.

Spill bør foregå etter følgende premisser på trening

Spillform	Banestørrelse u/ offside	Banestørrelse m/ offside	Kamplengde	Formasjon
1mot1	10x6m		>1min	
2mot2	16x10m		>1min	
3mot3	25x15m	28x18m	>2min	1-1-1
4mot4	28x20m	38x25m	>2min	1-2-1
5mot5	35x22m	47x30m	>4min	1-1-2-1
6mot6	43x25m	57x37m	>4min	1-2-3
7mot7	50x30m	66x43m	>6min	1-2-3-1
8mot8		75x50m	>6min	1-3-3-1
9mot9		86x55m	>8min	1-4-3-1
10mot10		96x62m	>8min	1-4-3-2
11mot11		105x68m	>8min	1-4-3-3

Viktig for å lykkes i spill på trening:

Kamplengde - korte kamper med kvalitet

Banestørrelse - riktig banestørrelse i forhold til spillform (se tabell)

Involvering - få spillerne så mye på og rundt ballen som mulig gjennom:

Smålagspill på flere baner

3 lag der to spiller og ett hviler

Ved lav trenertetthet:

Prioriter organisering av gode spill aktiviteter som går av seg selv

Ikke ha for mange på en bane - bare for å få coache alle selv

Delta selv- som trener kan du gå inn og ta en rolle i spillet - en trener på hvert lag gir mulighet til å sikre:

Involvering av flere spillere

Få styrt press og posisjoner som gir flere situasjoner

Konkrete og direkte tilbakemeldinger til spillere i situasjon

Gi en «trygg havn» som yngre/usikre spillere alltid kan benytte seg av

5. Avslutningstrening

Fra U10 bør alle treninger inneholde avslutningstrening på standard mål for sin klasse.

6. Styrke

Hver trening bør avsluttes med litt styrketrening.

Jenter bør trene kne hver dag, dette for å forebygge korsbåndskader. Utfall og knebøy er gode øvelser.

Gutter bør trene hamstring, da slike skader er mest vanlig blant guttene. Nordic hamstring er en god øvelse.

På hjemmesiden ligger anbefalte øvelser for fotballrelaterte styrke.

7. Bevegelighetstrening

Bevegelighetstrening har god skadeforebyggende virkning, og bør gjennomføres under/etter hver trening.

8. Keepertrening

Frem til og med U10 vil gjerne mange, om ikke alle spillerne stå i mål. Så for disse årgangene kan man gjennomføre noen treningsøkter hvor keeperrollen har fokus og alle sammen øver på basisferdighetene til keeperen, som grunnstilling, grep og enkel slengteknikk (sittende, knestående eller på huk).

I løpet av U12 begynner de fleste å finne sine posisjoner, og det blir gradvis færre som ønsker å stå i mål. Det er da viktig at vi ikke glemmer av keeperen i treningshverdagen, men passer på å gjennomføre øvelser hvor fokuset er på keeper og ikke de andre utespillerne. Er man mange trenere kan en ta ansvaret for keeperne, og gjennomføre øvelser for de parallelt med de andre spillerne. Er man alene som trener, må man av og til velge at keeperne skal prioriteres.

Fra og med U14 begynner de fleste keeperne å ha en del erfaring i sin rolle. Keepertrenerne vil nå gjennomføre regelmessige treningsøkter bare for keepere, samt at de også følger opp keeperne i trening og kamp.

Lagenes trenere kan ta kontakt med keepertrenerne, dersom de ønsker øvelsestips eller assistanse fra disse i forbindelse med trening av sine keepere.

9. Momenter for de 5 basisferdighetene

1. Driblinger

A. Inngang:

- Små og mange berøringer
- Kontroller hastigheten, ikke full fart, men heller ikke for sakte

B. Finte:

- Gjør en finte, ikke bare en bevegelse (pasning, skudd, løp, oversteg)
- Gå den andre veien

C. Utgang:

- Stor/lang nok til å komme unna motstander

2. Vending

A. Inngang:

- Før ballen og forsvarer raskt i en retning

B. Retningsendring:

- Fint ett skudd (forsvarer vil blokkere)
- Vend med inn eller utsiden av foten

C. Utgang:

- Spill ballen langt nok til å få avstand fra motstander

3. Skudd

A. Balanse:

- Foten ved siden av/på høyde med ballen, sett stamfoten i bakken med hælen først
- Len deg fremover

B. Kontakt:

- Lås ankelen, tå nedover og utover
- Treff midten av ballen (hva skjer om man treffer andre plasser på ballen?)

C. Følg gjennom:

- Skyt gjennom ballen
- Land med skuddfoten lavt bak der ballen lå

4. Mottak

A. Kroppsstilling

- Vær i linje med ballen (bevegelse slik at ballen treffer der vi ønsker)
- Bruk største passende del av kroppen
- Skråstill/åpne opp mot største område på banen eller spillerens mål (dit man vil med ballen) og demp med bakerste fot.

B. Magisk hopp

- Rett før ballkontakt, ta et litt hopp som åpner hofta og tillater god ballfølelse

C. Kontakt:

- Midt på ballen
- Om den spretter, øvre halvdel av ballen
- Ut av føttene, «2 feet from your own feet», i retningen vi ønsker

5. Pasning

A. Balanse:

- Foten ved siden av/på høyde med ballen
- Len deg fremover

B. Kontakt:

- Lås ankelen, tå utover og oppover
- Treff midten av ballen (hva skjer om man treffer andre plasser på ballen?)

C. Følg gjennom:

- Pass gjennom ballen
- Land med pasningsfoten lavt bak der ballen lå

7. Differensiering, hospitering og oppflytting

Vi skal ivareta det sosiale aspektet med å spille fotball, men det skal samtidig være mulig å bli god. Derfor skal vi i tillegg til å differensiere på trening også tilby hospitering opp på et høyere ferdighetsnivå.

Treningstider skal legges opp slik at spillere har anledning til å trene minst en økt i uken med laget over i alder, eller med jevngamle guttelag om det gjelder jentespillerne. Om det eldre laget har behov for å låne spillere til kamp, skal det i utgangspunktet rulleres blant de som deltar på disse ekstratreningen. Dette er et frivillig ekstratilbud til alle.

1. Differensiering

Differensiering betyr at vi i oppfølgingen av våre spillere er opptatt av å tilpasse treningstilbudene i størst mulig grad etter enkeltspillerens ambisjoner, motivasjon og ferdigheter.

Vi ønsker å tilpasse treningsøkta slik at alle spillere blir utfordret på sitt ferdighetsnivå ved å møte spillere som er på tilnærmet likt ferdighetsnivå som seg selv. Dersom man spiller på et ferdighetsnivå som er lavere enn sitt eget vil man kjede seg, og dersom man spiller på et ferdighetsnivå som er for høyt vil man bli stresset og frustrert av å ikke lykkes.

Innad i en treningsgruppe vil både ferdighetsnivå, ambisjonsnivå og konsentrasjonsnivå kunne sprike. Vi ønsker at spillere med tilnærmet likt konsentrasjonsnivå, motivasjonsnivå og ferdighetsnivå blir satt til å spille med og mot hverandre på trening. Dette innebærer at alle spillerne på laget/kullet trener sammen, men at man i øvelser og spill skal dele inn i grupper og differensierer etter de nevnte kriteriene.

2. Hospitering og oppflytting

Med hospitering mener vi at spillere, i tillegg til å trene med sin egen treningsgruppe, trener med andre treningsgrupper på et høyere ferdighetsnivå. Spillere som har høy læringsvilje og ønsker å prioritere tid til mye fotballtrening og er modne for nye utfordringer, kan få tilbud om hospitering til treningsgrupper på et høyere ferdighetsnivå/fysisk nivå.

Med oppflytting mener vi å flytte spillere som ligger langt over sin egen årsklasse opp til en eldre aldersgruppe eller fra jentelag til guttelag.

Hospitering/oppflytting skal bare forekomme etter godkjenning av Sportslig Leder. Trenere/lagledere skal kontakte sportslig leder med aktuelle kandidater, så vil sportslig leder gjøre en vurdering av spillerens holdninger, ferdigheter og treningsiver.

Hospiteringsavtale skal skrives for hver enkelt spiller som skal hospitere, og avtalene skal ha begrenset varighet.

Ved kollisjon i kamper mellom laget man hospiterer med og opprinnelig lag, skal opprinnelig lag prioriteres, såfremt ikke annet er avtalt i hospiteringsavtalen.

8. Lagstruktur

Organisering av laget ifht. støtteapparat:

Hvert lag skal ha minst en trener. Vi ønsker å ha flere trenere på hvert lag, slik at trenerteamene blir robuste og tåler fravær.

Hvert lag skal minst ha en lagleder. På barn/ungdomslag er dette ofte en foreldre. Lagleder vil fungere som foreldrekontakt.

Sosial/Miljøansvarlig. Seniorlagene velger hvert år en spiller/gruppe spillere som sosial/miljøansvarlig/tillitsvalgt. Denne person/gruppen av spillere skal være spillernes kontaktperson og bindeleddet mellom spillerne og klubben. Denne personen skal jobbe for et godt miljø i spillergruppa, gjennom aktiviteter og andre sosial samlinger.

Politiattester skal innhentes av alle som har en oppgave som innebærer et tillits eller ansvarsforhold ovenfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming. Personer uten politiattest eller personer med politiattest med anmerkninger skal ikke gis slike oppgaver. LIL har en egen person for registrering og oppfølging av politiattestene. Det skal innhentes politiattester hver sesong.

9. Kompetanse og utdanning

Avdelingen ønsker en kontinuerlig utvikling av kompetanse hos våre trenere og ledere. Videreutdanning og kursing dekkes av avdelingen.

Vi ønsker minst en trenerutdannet trener pr lag.

Avdelingen skal jobbe aktivt med å utdanne nye dommer, både til klubbnivå og krets nivå. Dommerkontakten er ansvarlig.

10. Utstyr og drakter

1. Utstyrsavtale

Klubben har utstyrsavtale med Adidas gjennom Prix Leksvik.

2. Spilledrakt

Leksvik har blå trøyer, blå shorts og blå sokker.

Leksvik har hvite bortetrøyer.

Alle nye spillertrøyer skal ha logo til hovedsponsorer.

Alle nye overtreksdrakter skal ha logo til hovedsponsor.

3. Treningsdrakter

Lagene skal etterstrebe å ha felles treningsdrakter, med svarte bukser og blå jakker/trøyer.

4. Eierforhold

Spillerdraktene er avdelingens eiendom, og skal signeres ut til lagledere før sesongstart og signeres inn etter sesongen. Annet treningsutstyr lånes ut til de forskjellige lagene

11.Sportslig utvalg

1. Sportslig utvalg

Sportslig utvalg har ansvaret for den sportslige utviklingen i avdelingen. Sportslig utvalg skal bestå av 4 - 6 personer, og skal ledes av Sportslig Leder.

Sportslig utvalgs hovedoppgaver er:

- Rekruttere trenere og lagledere til alle lag
- Rekruttere og sørge for å utdanne dommere
- Melde på korrekt antall lag i rett spillform
- Utvikle Sportsplanen og sørge for å implementere den i avdelingen

2. Møteplan

Aldersbestemte trenere, lagledere og sportslig utvalg møtes til en informasjonskveld før sesongstart og en evalueringskveld etter både vårsesongen og høstsesongen. Flere møter kan avholdes under sesongen ved behov.

På informasjonskvelden vil klubben presentere sin Sportsplan med visjon, grunnverdier og målsetning, samt gi sine retningslinjer for hvordan sesongen skal gjennomføres. Trenerne skal oppfordres til å delta på trenerkurs. Hospitering og differensiering skal være med på agendaen for informasjonskvelden.

På evalueringskveldene vil man gjennomgå sesongen, har målsetningene blitt nådd og hva kan gjøre bedre neste sesong? Trenerne skal oppfordres til å delta på trenerkurs.

Sportslig utvalg vil gjennom sesongen være i dialog med trenere/lagledere om spillernes og lagenes utviklingen. Her vil også evt endringer i Sportsplanen bli presentert.

Sportslig leder og trenerveileder vil arrangere trenerforum minst tre ganger i løpet av sesongen, hvor to av forumene vil være i løpet av vårsesongen. Dette vil være et forum for utveksling av erfaringer trenerne imellom, samt mulighet for å komme med innspill fra Sportslig Utvalg.

3. Møter i Sportslig Utvalg

Møter i Sportslig utvalg skal forekomme ved behov, men skal minst avholdes i forbindelse med disse hendelsene:

- Før lagspåmelding
- Før informasjonsmøtet før sesongstart
- I forbindelse med evalueringsmøtet etter vårsesongen
- I forbindelse med evalueringsmøtet etter høstsesongen
- Evalueringsmøte for Sportslig Utvalg når hele sesongen er over

4. Implementering av Sportsplanen

Sportslig Utvalg skal ha fokus på Sportsplanen på alle informasjonsmøtene med trenere og lagledere. Her vil det bli informert om innholdet i og vise hvor Sportsplanen ligger på hjemmesiden.

Endringer som skjer i Sportsplanen under sesongen/mellom møter vil bli publisert på Facebookgruppen «Leksvik IL Fotball Trenere/Lagledere 2020». Denne gruppen er opprettet av Sportslig utvalg, og er utvalgets foretrukne kommunikasjonskanal for å kontakte hele gruppen av trenere og lagledere.

Sportslig Utvalg har en trenerveileder som gjennom sesongen vil jobbe for at alle trenere følger Sportsplanen. Hvert lag skal ha besøk av trenerveileder minst 2 ganger i løpet av sesongen.

12. Fair play

1. For spillere

Spillerne skal representere klubben på en god måte, ved å vise respekt ovenfor medspillere, motspillere, dommere og trenere. Etter kamper skal dommere og motspillere takkes for kampen, uansett resultat. Ingen kamp er så viktig at det aksepteres å gå på akkord med klubbens grunnverdier.

Spillerene opptrer på vegne av klubben og skal fremme en god garderobekultur. Vi skal forlate garderobene vi bruker i minst like fin stand som de var i når vi overtok de.

Spillerne binder seg til laget gjennom sesongen. Det vil stilles krav til deltagelse på trening, kamper og dugnader. Det vil også stilles krav til å være presis, støtte sine lagkamerater og generell god oppførsel når man representerer klubben.

2. For trenere og lagledere

Trenere og lagledere har en spesielt viktig posisjon som rollemodell for sine spillere og andre som ser på. Trenere og lagledere skal vise respekt ovenfor medspillere, motspillere, dommere og andre trenere. Etter kampene skal dommere og motspillere takkes for kampen, uansett resultat. Ingen kamp er så viktig at det aksepteres å gå på akkord med klubbens grunnverdier.

Trenere og lagledere skal som rollemodeller sette standarden for laget og skal sørge for at spillerene forlater garderobene i flott stand.

3. For foreldre og foresatte

Foreldre/foresatte er forventet å vise respekt ovenfor spillere, trenere og dommere. Ikke la engasjement gli over til uønsket adferd. Kjefting fra sidelinjen hjelper ikke på utviklingen av spillerne. Ros positivt spill, ikke stygge taklinger. Ingen kamp er så viktig at det aksepteres å gå på akkord med klubbens grunnverdier.

Foreldrevettregler:

Støtt opp om klubbens arbeid - gjennom foreldremøter forankres fotballens og klubbens verdisyn.

Møt opp til kamper og treninger - du er viktig både for spillerne og miljøet.

Gi oppmuntring til alle spillerne i med- og motgang - dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien lenge.

Vi har alle ansvar for kampmiljøet - gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair Play.

Respekter trenerens kampledelse - konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.

Respekter dommerens avgjørelser - selv om du av og til er uenig!

Det er ditt barn som spiller fotball. Opptre positivt og støttende - da er du en god medspiller!

4. Sanksjoner ved brudd på retningslinjene

Ved brudd på retningslinjene kan personen bli utestengt fra trening og/eller kamp, og i verste fall miste sin status som spiller/trener i klubben.

13.Samarbeidsavtale med Håndballavdelingen i Leksvik IL

Håndballavdelingen og Fotballavdelingen oppfordrer alle våre spillere til å delta i begge våre idretter, og for å gjøre dette lettere for både spillere og trenere, har vi laget noen felles retningslinjer som gjelder for begge avdelingene. Vi anbefaler alle trenere og lagledere om å sette seg inn i denne avtalen, slik at vi får til et godt og fruktbart samarbeid. Kommunikasjon er viktig her, slik at overgangsperiodene høst og vår forløper best mulig for begge parter. Trening er trening!

Samarbeidsavtalen ligger tilgjengelig på avdelingens hjemmeside under fanen «sportsplan».

14.Øvelsesbank:

Teknikkvadranten

Ballkontroll

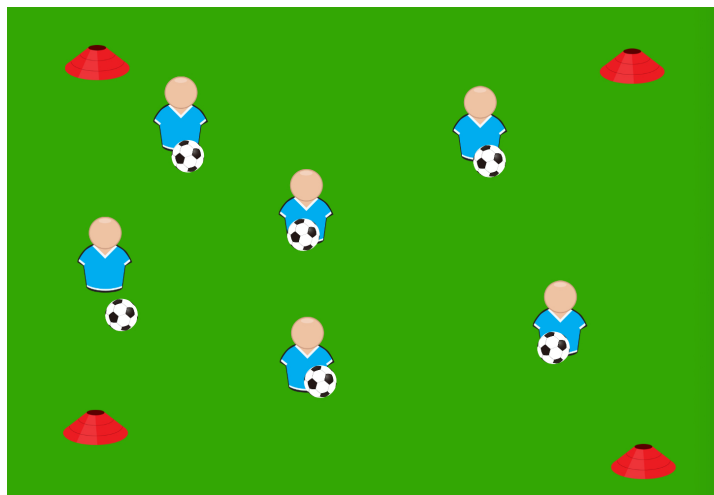
Beskrivelse av øvelsen

Føre ballen og finte, vende, stoppe osv innenfor ett begrenset område.

Alle har egen ball.

Ved stopp i spillet for instruks fra treneren, skal alle stå med en fot på sin egen ball.

Bildebeskrivelse



Variasjoner

- Fritt
- Høyre fot
- Venstre fot
- Utsiden, to ganger hver vei, sikk sakk
- Rulle med ballen sidelengs
- Rygge og dra ballen med
- Rulle ballen framom seg
- Steppe på ballen
- Oversteg ut
- Oversteg inn
- Helikopter/piruetter
- Lekbasert:
 - En uten ball som skal ta ballen fra de andre
 - Sparke bort ballen til de andre

Fokusområder

Ha ballen nært kroppen.

Så mange berøringer som mulig.

Myk berøring.

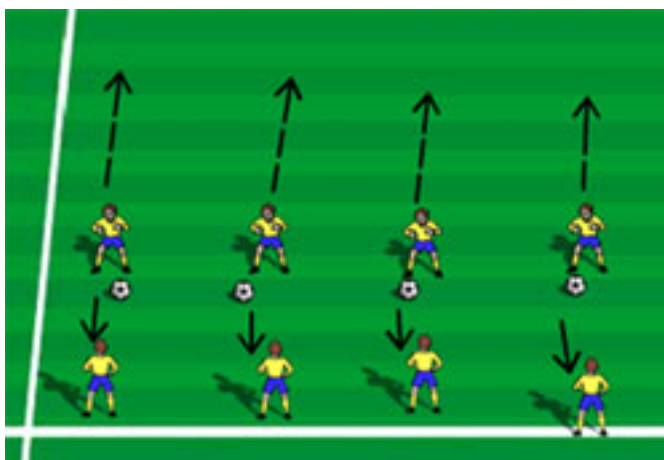
2 og 2 - tilslagstrening

Ballkontroll

Beskrivelse av øvelsen

- To og to spillere går sammen om en ball.
- Spillerne med ball stiller seg på en rekke, med partneren rett ovenfor.
- Spillerne slår pasning til hverandre mens de beveger seg over feltet og tilbake.

Bildebeskrivelse



Variasjoner

- Tilslagsteknikk.
- Antall berøringer.
- Kaste på lår, bryst og hode for mottak før pasning.
- Heading.

Fokusområder

- Beregne pasningsstyrke.
- Dempe retur.

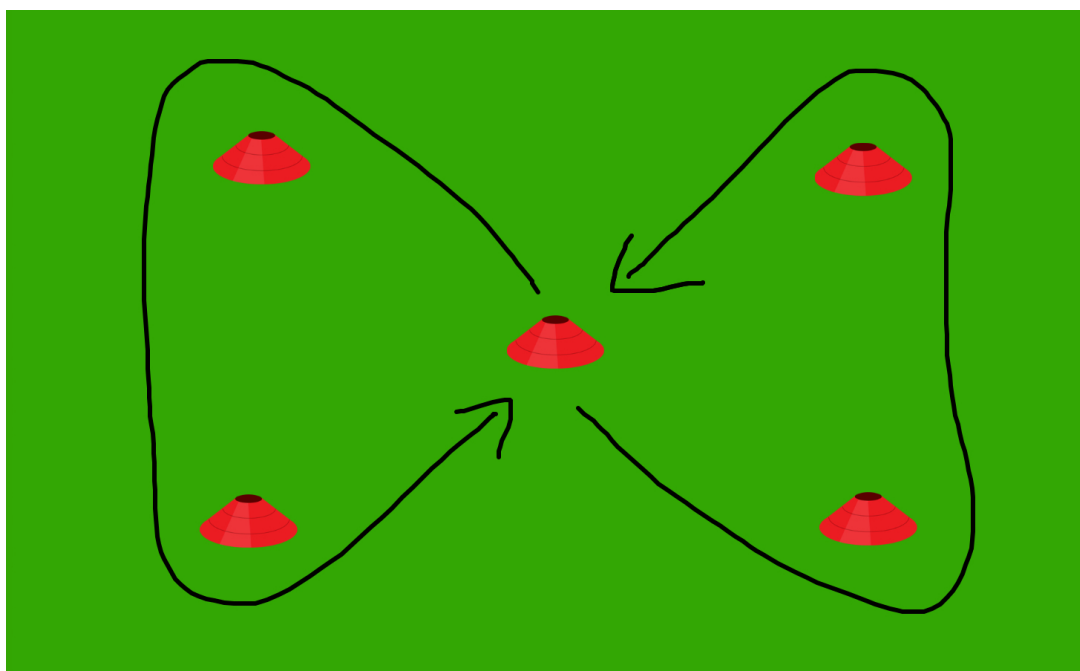
Konvolutten

Ballkontroll

Beskrivelse av øvelsen

- Alle spillerne har en ball.
- Fører ballen rundt ytterkjeplene og inn mot kjeplene i midten på langsidene.

Bildebeskrivelse



Variasjoner

- Varier hvilken fot som brukes, høyre vs venstre.
- Varier hvilken del av foten som brukes, innside vs ytterside.
- Forskjellige finter inn mot midten.

Fokusområder

- Kontroll på ballen, nært kroppen.
- Fart ut etter fintene.
- Beregne avstanden fintene skal gjøres på.

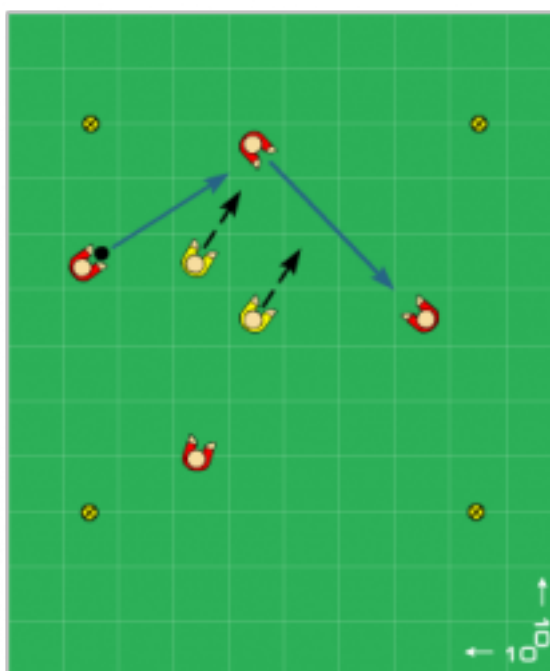
Tysker / Rondo

Pasningsøvelse

Beskrivelse av øvelsen

Overtallsspill på et begrenset område, kan være 3 mot 1, 4 mot 1, 4 mot 2 osv.
Laget i overtall forsøker å holde ballen i laget, mens de i undertall forsøker å få tak i ballen.

Bildebeskrivelse



Variasjoner

Endre antall spillere på lagene.
Endre størrelsen/form på området.
Begrense antall berøringer.
Overtallsspillerne må være utenfor firkanten hele tiden.

Fokusområder

Førsteberøring.
Overblikk.
Førsteforsvarer.
Andreforsvarer.
Gjennombruddspasning.

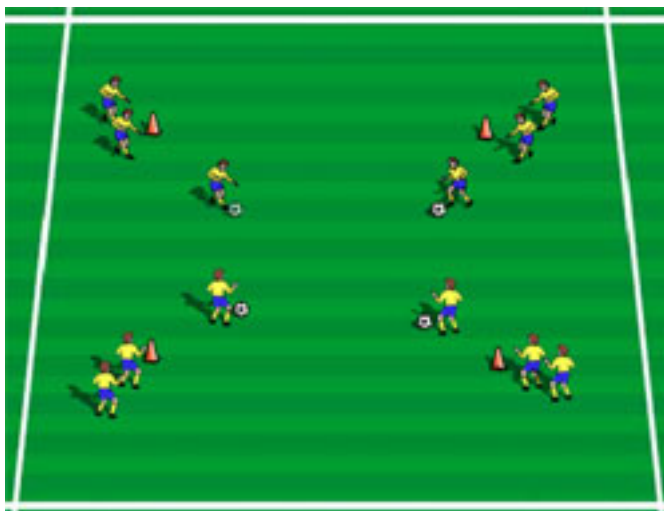
Vindmølla

Ballkontroll

Beskrivelse av øvelsen

- Spillerne fordeler seg i fire hjørner i en firkant med hver sin ball.
- Første spiller fra hvert hjørne fører ballen mot senter av firkanten og tilbake til utgangspunktet.

Bildebeskrivelse



Variasjoner

- Ulike typer føring og vending.
- Bytt ut 180 graders vending med til høyre/venstre mot neste hjørne.
- Trener knytter tall til ulike type vendinger.

Fokusområder

- Ballkontroll, føre og vende så nærme de andre spillerne som mulig.
- Når vende, og fart ut av vendingen er viktige momenter.
- Lavt tyngdepunkt og kjappe føtter.

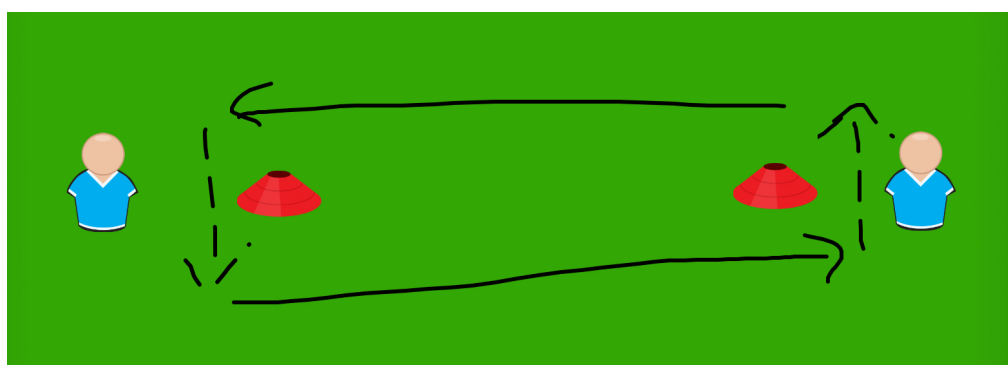
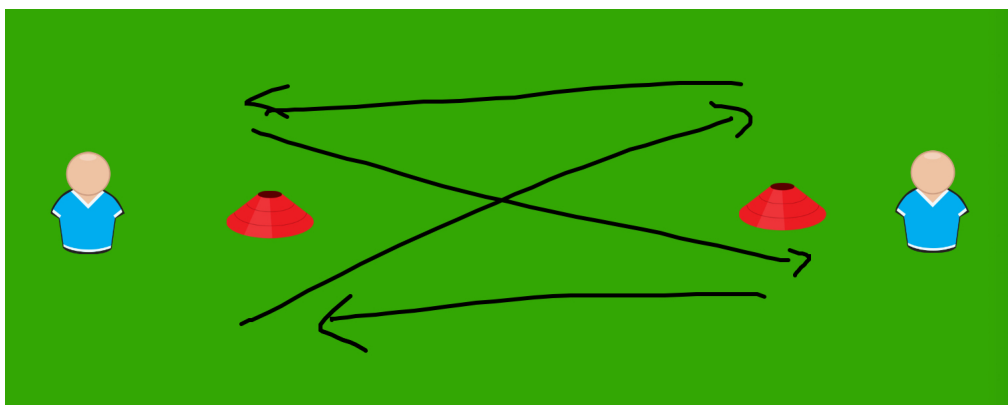
Pasningen

Pasningsøvelse

Beskrivelse av øvelsen

To jobber sammen med en ball og to kjepler.
En slår pasning rett frem, den andre på skrå tilbake.

Bildebeskrivelse



Variasjoner

Antall berøringer.
Avstand.
Medtak til den andre siden av kjeplen.
Bruk innsiden eller utsiden av foten.
Kast og head tilbake.

Fokusområder

Tilslag.
Presisjon.
Mottak.
Medtak.

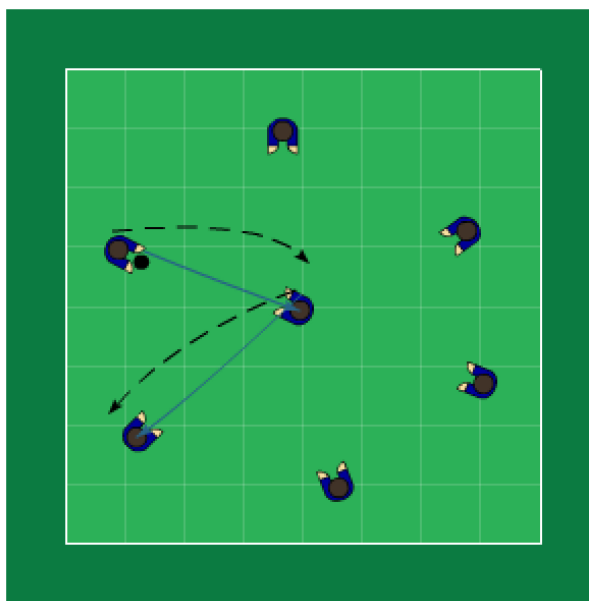
Pasningssikkel med overlap

Pasningsøvelse

Beskrivelse av øvelsen

- 6-8 spillere danner en sirkel og 1 spiller jobber i midten
- Spillerne rundt slår ballen inn på den i midten, overlapper og bytter plass.

Bildebeskrivelse



Variasjoner

- Retning.
- 2 baller og 2 i midten.
- Antall berøringer.

Fokusområder

- Orientering.
- Posisjonering.
- Vinkel.

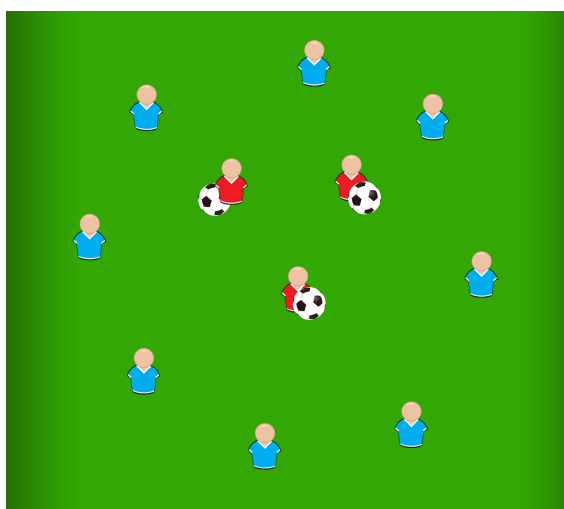
Midtsirkelen

Pasningsøvelse/ballkontroll

Beskrivelse av øvelsen

- Ca like mange rundt som i midten, må være overtall rundt.
- Alle spillerne i midten har en ball.
- Sentrer til en av spillerne som står rundt, og bytter plass med den.
- Bruk gjerne midtsirkelen til denne øvelsen.

Bildebeskrivelse



Variasjoner

- Varier hvilken fot som brukes, høyre vs venstre.
- Varier hvilket mottak man bruker, retningsbestemt eller legg dø og kjapt mellom 1 og 2 touch.
- Merk opp et kvadrat i midten av sirkelen som spillerne må innom før de får sentre.
- Får ikke bytte med den man sentrer til eller den nærmeste på hver side.
- Spill trekant med spilleren før man bytter plass.
- Spillerne ute har ball, og spillerne i midten springer til forskjellig spiller og gjennomfører forskjellige øvelser:
 - Heading.
 - Volley.
 - Damping på lår, bryst eller hode.
 - Div pasninger.

Fokusområder

- Valg av medspiller å sentre til.
- Blikkontakt med medspiller.
- Skråstille før mottak.

Mottaket

Ballkontroll/Pasningsøvelse

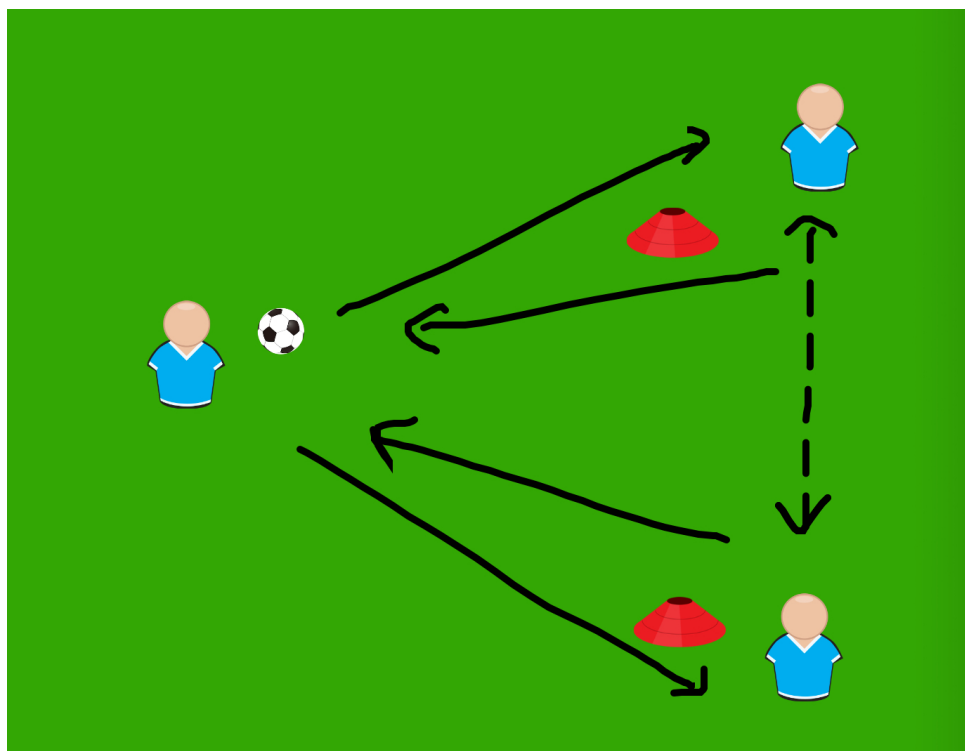
Beskrivelse av øvelsen

To spillere, to kjepler og en ball.

En senterer til den andre som jobber sidelengs fra kjeple til kjeple, mottar ballen, tar med til andre siden av kjeplen og senterer tilbake.

Pasning tilbake skal gå langs bakken.

Bildebeskrivelse



Variasjoner

Kan varieres med antall berøringer.

Kan varieres med høyde på pasningen (langs bakken, på låret, brystet og hodet).

Kan varieres med pasning på inn og utsiden.

Fokusområder

Mottak
Medtak

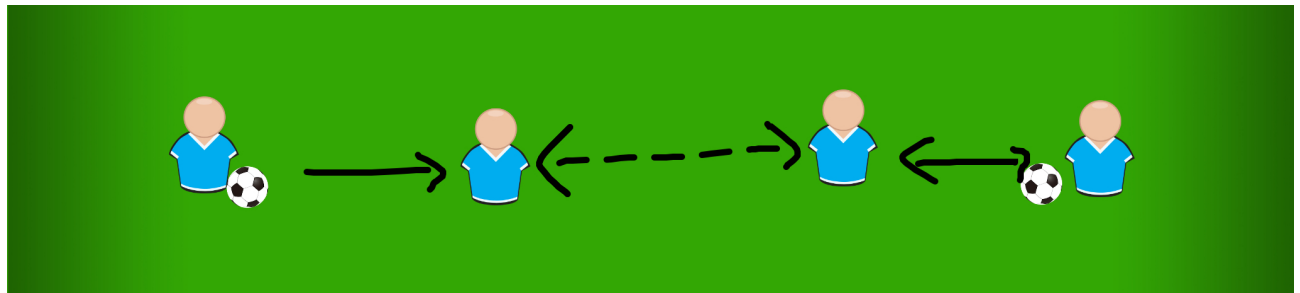
3-gruppa

Pasningsøvelse

Beskrivelse av øvelsen

- Tre spillere og en ball
- En i midten og en på hver side
- Den i midten jobber frem og tilbake, får en pasning og senter tilbake, vender tilbake til neste og repeterer

Bildebeskrivelse



Variasjoner

- Varier med antall berøringer
- Varier hvilken vei man vender
- Varier hvilke vendinger man bruker
- Langpasning slås over midten, tas ned og spiller vegg med midten før ny langpasning
- Den i midten tar med seg ballen
- Motsatt spiller rekker en hånd i været, spiller i midten må orientere seg før hun mottar pasning, og vende i bestemt retning. Rekkens begge hender i været, skal en støttepasning spilles, og spilleren må orientere seg på nytt.

Fokusområder

Raske vendinger
Raske føtter, høy frekvens
Skråstilling

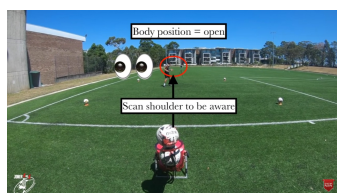
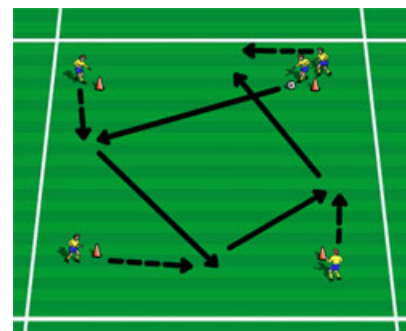
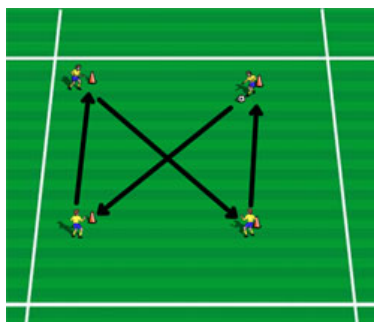
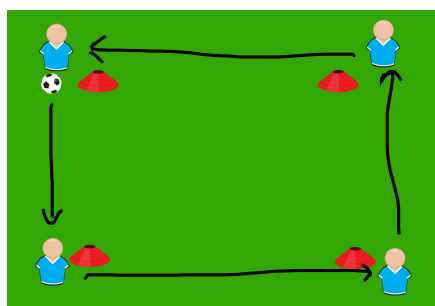
Ajax

Pasningsøvelse

Beskrivelse av øvelsen

Sett opp firkanter (trekant), med en spiller på hver kjele. Første spiller starter med å sentre til neste, og følger etter. Neste sentrer videre og følger etter. Gjør dette til det blir en åpning hvor man må føre ballen en lengde før man sentrer og følger etter. Vær på utsiden av kjeglene.

Bildebeskrivelse



Variasjoner

Varier retning og fot.

To baller.

Medløpaspasninger.

Spilleren på kjele slår en støttepasning, før spilleren starter og får igjen ballen.

Ikke følg etter ballen, men gjør ett til fra løp for å komme seg fri fra kjele.

Gjør det til en konkurranse på slutten, hvor det er om å gjøre å gjennomføre feks 10 runder raskest.

Fokusområder

- Pasningkvalitet
- Mottak / medtak
- Skråstilling og mottak med foten lengst bak

Ajax påbygning

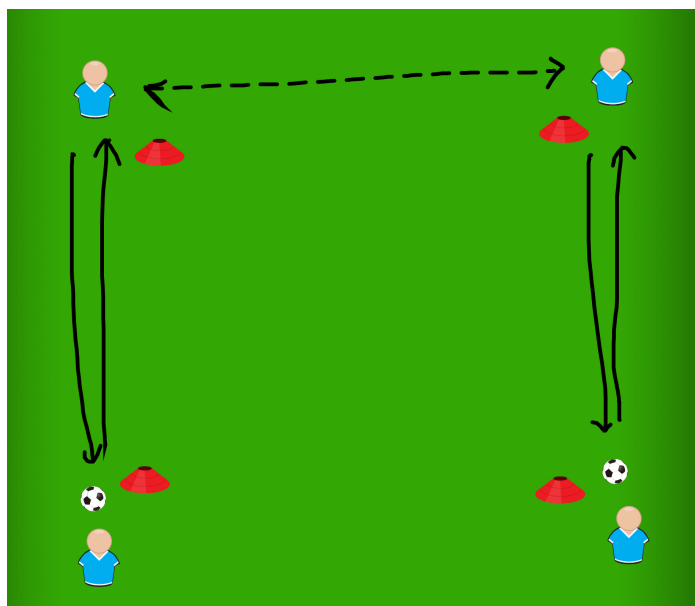
Pasningsøvelse

Beskrivelse av øvelsen

Tre og tre sammen, to baller.

En jobber mens de to andre server, slår ballen tilbake og vender utover, spurt til neste kjegle.

Bildebeskrivelse



Variasjoner

Varier antall berøringer.

Varier høyde på pasning fra bakken, til lår, bryst og hode.

Fokusområder

Kjappe steg.

Vend utover.

Pasningspresisjon.

Trelagsspill med scoringssoner

Pasningsøvelse

Beskrivelse av øvelsen

- Tre lag i forskjellige vester.
- Avlang bane, med scoringssoner i hver ende.
- Ett lag er forsvarere, mens de to andre er angripere.
- Scorer ved å sentre til en angriper i scoringssonen, må deretter angripe den andre sonen for flere poeng.
- Ved balltap blir det laget som taper ballen forsvarere.
- Treneren server inn ny ball når den er ute av spill.

Bildebeskrivelse



Variasjoner

- Antall spillere.
- Banestørrelse.

Fokusområder

- Spill i lengderetning.
- Spille på seg press.
- Bevegelse med og uten ball.

Possession

Pasningsøvelse/spilløvelse

Beskrivelse av øvelsen

To lag med fem spillere på hvert av lagene.

En keeper i hver endesone som er nøytrale

Når det ene laget har nådd keeper i endesone fortsetter de ballbesittelse, men snur angrepsretningen.

Keeper kan ta ball både med fot og med hånd.

Bildebeskrivelse



Variasjoner

Touchbegrensning på keeper

Touchbegrensning på utespillere

Størrelse på bane i bredde og lengde avpasses ferdighetsnivå

Kan benytte joker for overtallsspill

Fokusområder

Bruk av nær og fjern rom, altså korte og lange pasninger.

Overgangsspill

Bruk av ledig rom

Dobbel tysker

Pasningsøvelse

Beskrivelse av øvelsen

Sett opp to firkanter med en frisoner på 2 - 3 meter mellom firkantene.

Spiller possession inne i hver firkant, og etter 3 - 4 pasninger spilles ballen over til den andre firkanten. Forsvarere holder til i frisonen, og de beveger seg inn i firkantene når ballen kommer inn i dit.

4-5 angripere i hver firkant, og 4-5 forsvarere i midten som rullerer på å forsøke å få tak i ballen.

Trener fyller på med nye baller når de går ut av spill.

Bildebeskrivelse



Variasjoner

Kan variere i antall forsvarere og angripere (helt ned til 2 angripere på hver siden og 1 forsvarer i midten)

Kan variere i antall berøringer.

Kan variere med en spiller i frisonen og forsvarere konstant i kvadratene.

Forsvarerne sideforskyver samlet i midten for å sperre av gjennombruddspasningen, både med og uten forsvarer som presser inne i firkanten.

Fokusområder

Orientering og overblikk.

Mottak/medtak og pasningskvalitet.

Førsteforsvarer.

Andre forsvarer.

Gjennombruddspasning.

Bevegelse av ballen for å få motstanderne til å flytte på seg og åpne rom.

Doble mål i midten

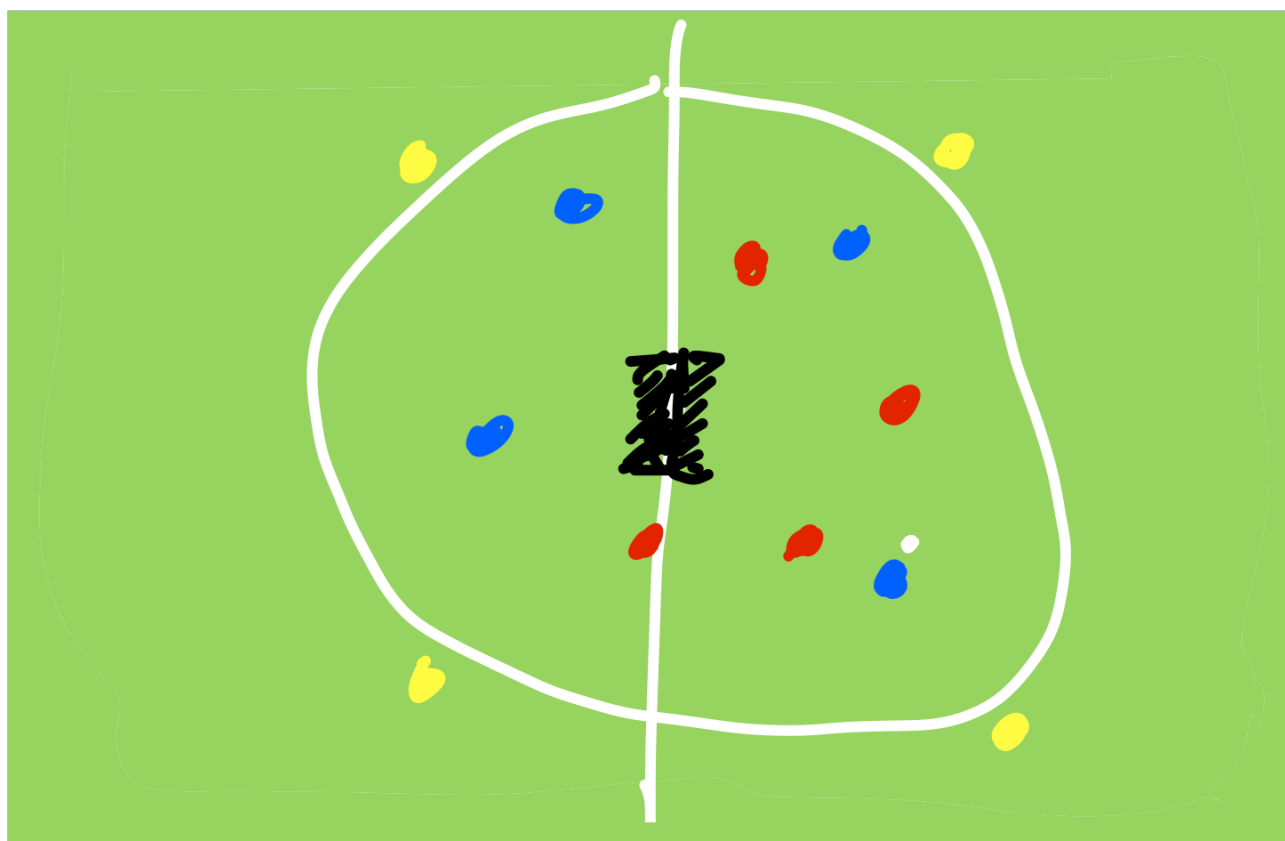
Pasningsøvelse

Beskrivelse av øvelsen

Bruk midtsirkelen som bane, med to mål rygg mot rygg i midten.

Tre lag, hvor det ene laget er vegger rundt banen, og gir dermed ett stort overtall for laget med ballen. Begge lag kan score i begge mål.

Bildebeskrivelse



Variasjoner

Antall berøringer.

Fokusområder

Bevegelse, trekke seg fri.

Pasningskvalitet.

Overblikk.

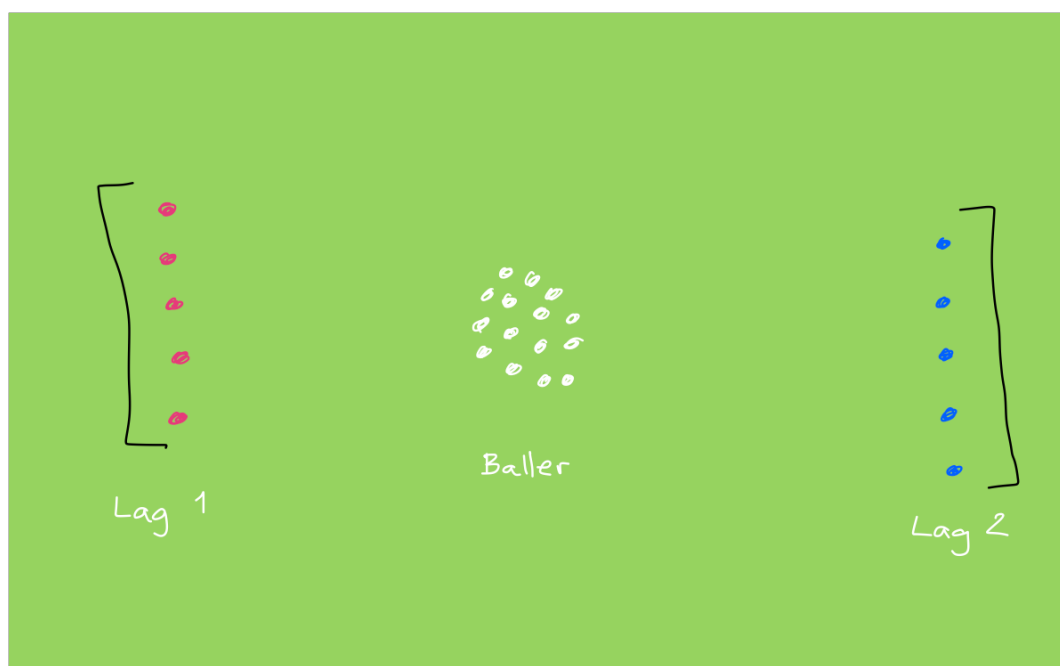
Tyvene

Ballkontroll

Beskrivelse av øvelsen

Hvert lag starter i sitt eget mål. Alle ballene ligger i midten av banen. Så er det om å gjøre å stjele flest mulig baller og legge i banken (sitt eget mål). Bare lov å bruke beina til å føre, og bare lov å ta en ball i gangen. Når ballene i midten er tatt, stjeler man fra det andre lagets bank (målet hvor ballene er blitt lagt).

Bildebeskrivelse



Variasjoner

Kan gjøres motsatt, at man skal kvitte seg med ballene og legge de i motstandernes mål.
Flere mål og flere lag.
Målene kan stå vendt utover, slik at de må føre ballen rundt for å komme inn i målet med ballene.

Fokusområder

Hold ballen nært kroppen.
Mange ballberøringer.

En mot en

Ballkontroll, med-mot

Beskrivelse av øvelsen

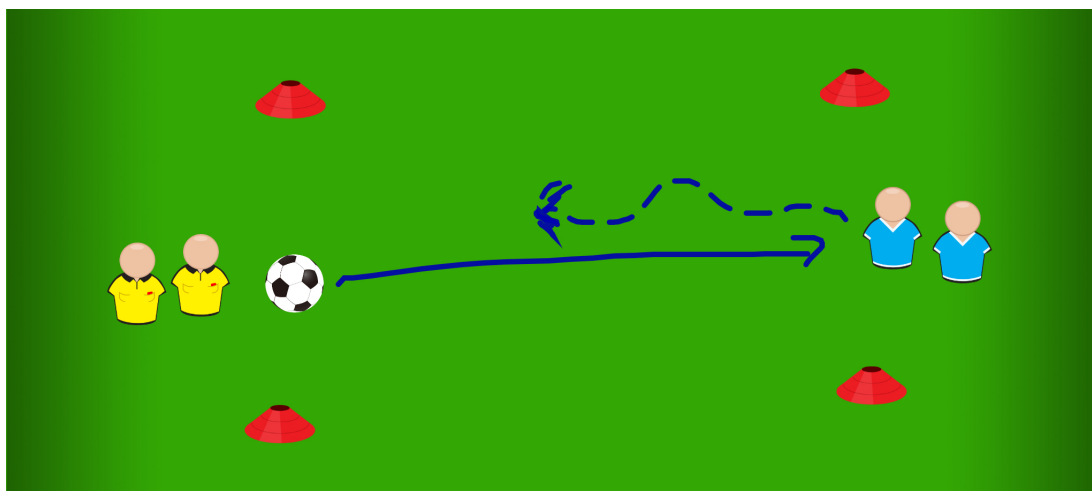
Lag en korridor med 4 kjepler, og del spillerne opp i to grupper som fordeler seg på hver sin side.

Spiller fra den ene gruppa slår en pasning over til motsatt side som tar med seg ballen og utfordrer.

Forsvarer vinner om han får tak i ballen eller presser motspiller ut av banen.

Angriper vinner om han klarer å føre ballen mellom kjeplene på motsatt side.

Bildebeskrivelse



Variasjoner

Størrelse på området.

Antall spillere, 1-1, 2-1, 2-2 etc.

Fokusområder

Førsteangriper.

- Inngang.

- Finte.

- Utgang.

Førsteforsvarer.

- Raskt opp.

- Stopp og skråstill.

- Ta ned fart på motstander.

- Rygg og gå inn i kroppen på angriper når avstanden er blitt korrekt.

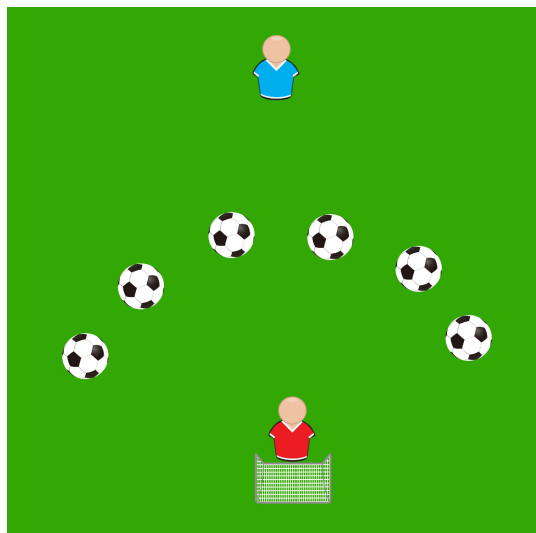
Keeper 1

En mot en

Beskrivelse av øvelsen

Legger 6 ballen ca 7 meter fra målet, keeper står på streken og kommer ut for å blokkere skuddene som kommer. Bruker forskjellig teknikk for hvert av parene med baller. Blokkerer på de to i midten, keeperspaga på de to neste og slenger seg på de to ytterste.

Bildebeskrivelse



Variasjoner

Fokusområder

Y

Pasningsøvelse

Beskrivelse av øvelsen

Forskjellig pasningsmønstre.

Bildebeskrivelse



Variasjoner

Slår opp på midtkjegla, får tilbake og slår opp på en av de ytre kjeglene. Deretter føres ballen tilbake til start. Spillerne ruller og følger etter ballen.

Slår opp på midtkjegla som vender opp, og spiller til en av de ytre kjeglene. Deretter føres ballen tilbake til start. Spillerne ruller og følger etter ballen.

Når den ytre kjegle får ballen, spilles det vegg med den midtre, før ballen føres tilbake til start.

Den ytre spiller fører ikke ballen tilbake til start, men spiller den som en pasning.

Fokusområder

Pasningskvalitet.

Medtak, mottak.

Rykke seg fri og motta ballen på riktig fot.

Valg av pasningsalternativ.

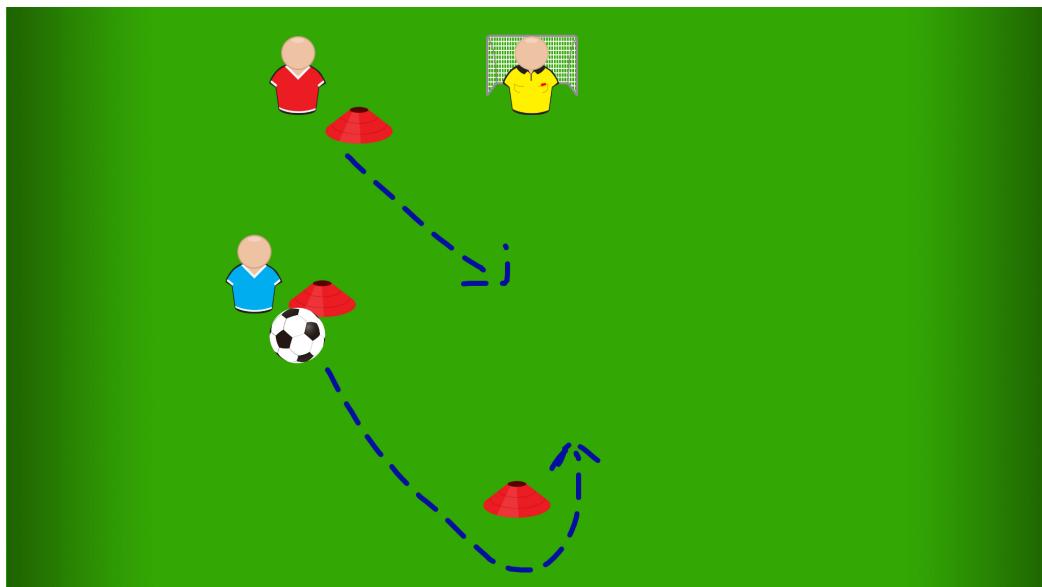
1 mot 1 innenfor 16

Ballkontroll, med-mot

Beskrivelse av øvelsen

Angriper starter øvelsen ved å sette fart med ball fra sin kjege. Forsvarer står noen meter lengre bak. Angriper skal runde en kjege, før han kan angripe mot mål og forsøke å score.

Bildebeskrivelse



Variasjoner

Avstand, størrelse på området.
Antall spillere.

Fokusområder

Førsteangriper.
Inngang.
Finte.
Utgang.
Førsteforsvarer.
Raskt opp.
Stopp og skråstill.
Ta ned fart på motstander.
Rygg og gå inn i kroppen på angriper når avstanden er blitt korrekt.

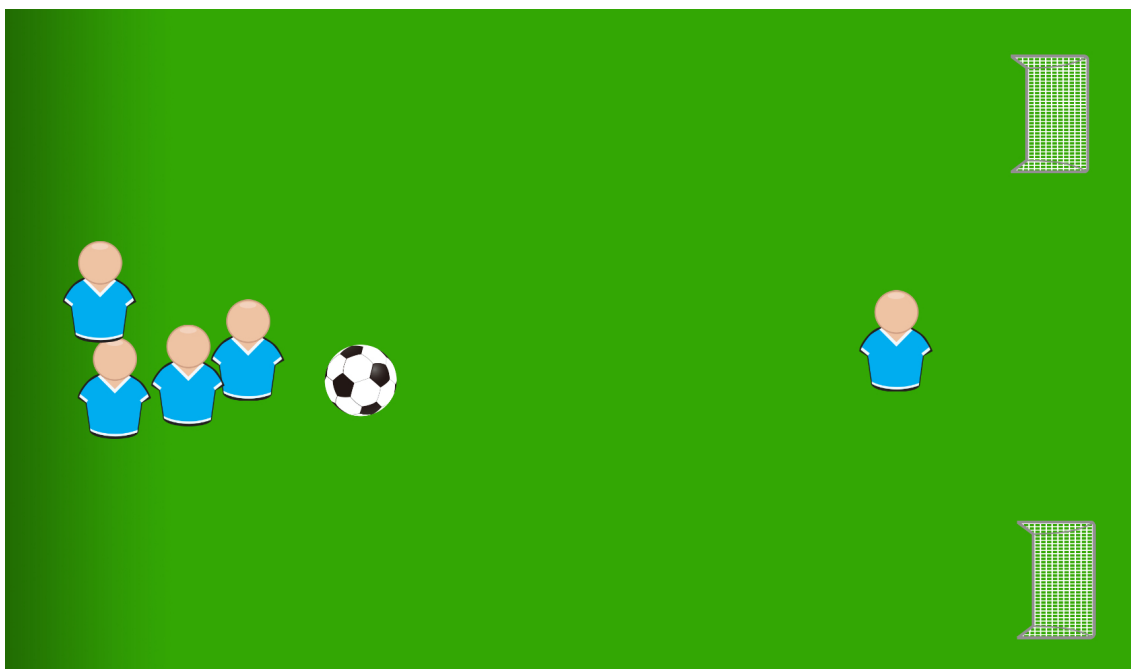
Hurtig omstilling

Med-mot

Beskrivelse av øvelsen

To små mål plassert med litt avstand mellom seg. Angriper forsøker å score på valgfritt mål, kan ombestemme seg under øvelsen. Etter at angriper har avsluttet, går han over til å bli førsteforsvarer. Før han kan forsvare, må han springe en runde rundt ett av målene. Neste angriper starter så raskt forrige angriper har avsluttet.

Bildebeskrivelse



Variasjoner

Avstand mellom målene.

Kan bruke stort mål med keeper, da skal angriper runde en kjele eller ta på stanga før han blir førsteforsvarer.

Fokusområder

Hold tempoet oppe.

Se åpningene, hvilket mål skal man velge.

Førsteangriper.

Inngang.

Finte.

Utgang.

Førsteforsvarer.

Raskt opp.

Stopp og skråstill.

Ta ned fart på motstander.

Rygg og gå inn i kroppen på angriper når avstanden er blitt korrekt.

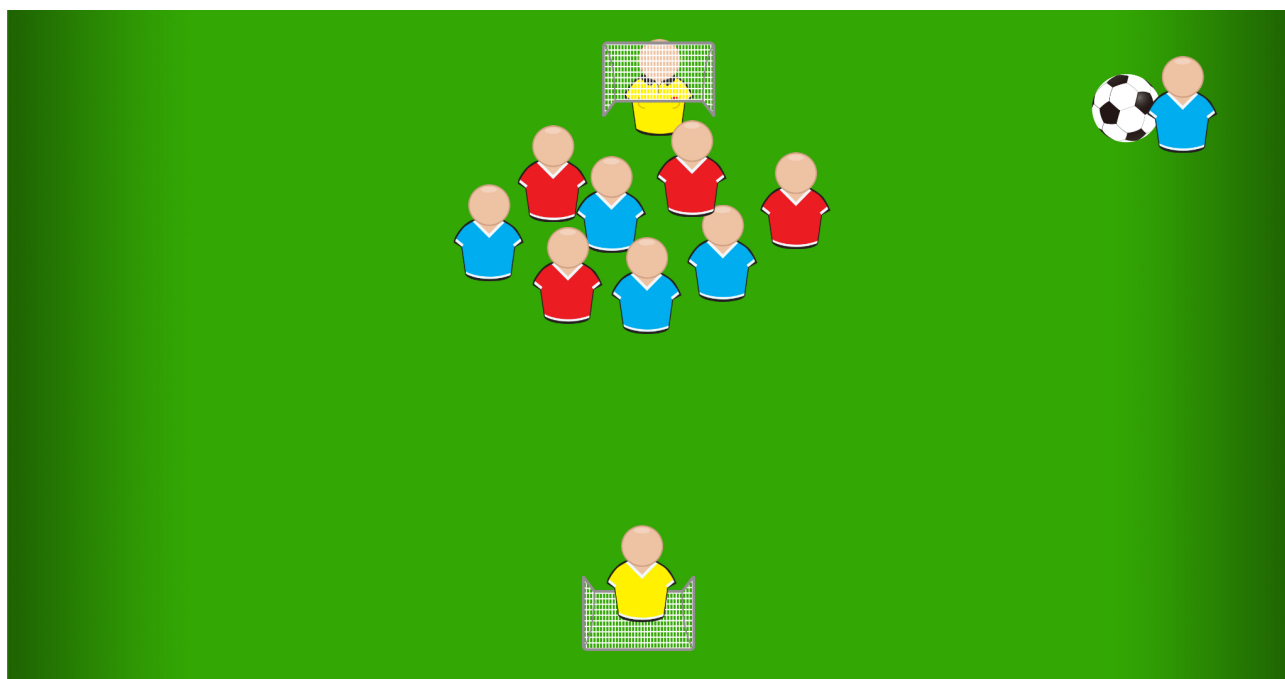
Cornerkrigen

Avslutningstrening

Beskrivelse av øvelsen

Del opp i to lag, hvor det ene laget forsvarer målet og det andre skal forsøke å score.
Cornere slås fra begge sider.
Forsvarende lag skal forsøke å score i målet på utsiden av målgården.

Bildebeskrivelse



Variasjoner

Fokusområder

Duellspill.