



Sportsplan for Lyngdal IL fotball – 2019-2022

Innholdsfortegnelse	Side 1
1. Lyngdal IL sportsplan	Side 2
1.1 Hvorfor en sportsplan	Side 2
1.2 Prosess	Side 2
2. Om Lyngdal IL	Side 2
2.1 Visjon	Side 2
2.2 Lyngdal IL – bygger organisasjon og et økonomisk fundament som er robust over tid.	Side 2
2.3 Våre holdninger	Side 2
2.4 Lyngdal IL sin fotballfilosofi	Side 2
3. Våre sportslige målsettinger	Side 3
3.1. Hovedmål	Side 3
3.2. Skape et sportslig utfordrende tilbud til jenter og gutter i alle aldre	Side 3
3.3. Skape et breddetilbud med aktiviteter som passer den enkelte	Side 3
3.4. Skape et trygt sosialt miljø for den enkelte spiller	Side 4
4. Treningsfasiliteter	Side 4
5. Treningstider	Side 5
6. Lyngdaltrippelen- er et obligatorisk tilbud for 14 til 16 åringer	Side 5
7. Ungdomsutvalg	Side 5
8. Lag i Lyngdal IL	Side 5
8.1 Lyngdal IL – lag i alle årsklasser	Side 5
8.2 Spilletid	Side 6
8.3 Lyngdal IL – utvikling og utdanning av spillere, trenere, lagledere og dommere	Side 6
8.4 Deltagelse på cup/turnering	Side 6
8.5 Treningsplanlegging	Side 7
9.0 Lyngdal IL – et differensiert tilbud	Side 7
9.1 Differensiering	Side 7
10. Hospitering i Lyngdal IL	Side 8
11. Barnefotball	Side 9
11.1 Barnefotball: Aldersgruppe 5-6 år – 3'er fotball	Side 9
11.2 Barnefotball: Aldersgruppe 7-8 år – 3'er og 5'er fotball	Side 9
11.3 Barnefotball: Aldersgruppe 9-10 år – 5'er og 7'er fotball	Side 9
11.4 Barnefotball: Aldersgruppe 11-12 år – 7'er og 9'er fotball	Side 10
12. Jevnbyrdighet i kampen	Side 11
13. Ekstratilbud i trening og kamp	Side 11
14. Trenervett	Side 11
15. Ungdomsfotball	Side 11
15.1 Ungdomsfotball: Aldersgruppe 13 – 14 år 9'er og 11'er fotball	Side 11
15.2 Ungdomsfotball: Aldersgruppe 15 – 16 år	Side 12
16. Jenter og gutter 17-19 år	Side 13
17. Senior Herre A	Side 14
18. Senior Herre B	Side 14
19. Senior Dame A	Side 14
20. Senior Dame B	Side 15
21. Generellt	Side 15
Tabell 1. Sensitive faser for utvikling av fysiske evner	Side 15



Lyngdal IL sportsplan

Versjon 14.02.19

1.1 Hvorfor en sportsplan

Hensikten med sportsplanen er å organisere og effektivisere det sportslige arbeidet i fotballgruppa. Arbeidet med sportsplan ledes av sportslig leder som sammen med sportslig utvalg sørger for gjennomføring av sportsplanen. Det er viktig at trenere, fotballstyret og sportslig utvalg er godt kjent med innholdet i sportsplanen og jobber for at sportsplanen gjennomføres gjennom hele året.

1.2 Prosess

SP vedtas av styret etter innstilling fra Sportslig Utvalg (SU). SP gjelder for 3 år av gangen, og revideres årlig av SU.

2 Om Lyngdal IL

2.1 Visjon

Lyngdal IL Fotball vil være en klubb der den enkelte spiller opplever sportslige utfordringer, utvikling, sosial ivaretagelse og trygg tilhørighet. Lyngdal IL Fotball ønsker å være et naturlig førstevalg for barn og unge

2.2 Lyngdal IL – bygger organisasjon og et økonomisk fundament som er robust over tid.

Sportslige ambisjoner, en sunn økonomi og en veldrevet organisasjon og vekselvirkningen mellom disse, er avgjørende for sluttresultatet. Dette bygges ved at alle i og rundt lagene bidrar etter beste evne.

2.3 Våre holdninger

Gode og sunne holdninger skal prege Lyngdal IL. For å realisere vår visjon må også holdningene til alle understøtte denne visjonen. Holdningene skal synliggjøres og forankres i alle som representerer klubben det vil si spillere, trenere, ledere, foreldre med videre. I **Klubbhåndboka** finner du nyttig huskeliste for både spillere, trenere og foresatte.

2.4 Lyngdal IL sin fotballfilosofi.

Fair Play er grunnsteinen i vår fotballfilosofi.

Videre skal alle lag i Lyngdal IL identifiseres som disiplinerte, hardtarbeidende, selvstendige spillere som har eierskap til egen utvikling og som forsøker å spille en offensiv fotball.

For å få dette til, søker vi å utvikle aktive spillere! med **god fotballforståelse**, herunder betydningen av gode valg og kvalitet i utførelsen av valgene.

Sentralt i utviklingsarbeidet vil være å utvikle gode ferdigheter både med og uten ball, hurtig omstilling, spillere som er trygge med ballen i beina og spillere med god forflytningskapasitet.

Defensivt vektlegger vi hurtig omstilling, 1 forsvarer, 2 forsvarer og ball tyv, samt prinsippene i sonespill, situasjonsavhengig press, gunstige risikovurderinger og at våre spillere erkjenner betydninga av defensiv dyktighet.

Offensivt vektlegger vi å tørre å spille ut bakfra, vi vil ha offensive backer, skape mange bevegelser (for eksempel, motsatte, samtidige bevegelser foran ballfører for å skape rom til seg selv og medspillere), vending av spill, spill gjennom ledd inn i rød sone mellom motstanderens midtbane og forsvar, framover-rettet spill på få berøringer, fokus på hurtig omstilling og raske overganger spesielt etter gjenvinning etter mot press.

Fra 9 år vektlegger trenerne å coache spillerne og lag **under spill øvelser** i følgende rekkefølge:

1. Coaching på å vinne ballen, hurtig omstilling fra defensiv- offensiv, offensiv- defensiv og score mål
2. Coaching på første forsvarer og 1 mot 1 defensiv + ball tyv
3. Coaching på defensive lagbevegelser uten ball, pressingssituasjon og ball tyv
4. Coaching på offensive bevegelser uten ball i ballbesittende lag
5. Coaching på 1 mot 1 Offensiv, skape overtall og spille pasning eller komme til avslutning



3. Våre sportslige målsettinger

3.1. Hovedmål

- Skape et sportslig utfordrende fotballtilbud til jenter og gutter i alle aldre
- Skape et breddetilbud med fotballaktiviteter som passer den enkelte
- Skape et trygt sosialt miljø for alle personer som er involvert i klubben

3.2. Skape et sportslig utfordrende tilbud til jenter og gutter i alle aldre

Delmål 1: Spillere skal få utvikle sine ferdigheter under maksimale treningsforhold og individuell tilrettelegging

Virkemidler:

- Treningsfasiliteter (se treningsfasiliteter)
- Hospitering (se hospitering) eller permanent oppflytning.
- Lisensierte trenere med lisens med minstekrav fra kvalitetsklubbkrav.
- Forsøke best mulig å legge tilrette for eller vise forståelse for og ta hensyn til spillerens jobb, skole, eller andre idretter.
- Lyngdal IL skal gi barn og ungdom mulighet til å utvikle sine fotballferdigheter og holdninger så langt de ønsker.
- Lyngdal IL skal gjennom inkludering, kvalitet, åpenhet og samarbeid internt og eksternt søke løsninger som er til enkeltspillernes og samholdets beste. Ungene skal hele tiden stå i sentrum for vår aktivitet og hensynet til dem skal gå foran andre hensyn.

Delmål 2: Hver enkelt spiller får sportslige utfordringer som passer dennes ferdigheter og ambisjoner.

Virkemidler:

- Spillerens individuelle målsettingsplaner fastsettes etter samtale spiller- trener/e
- Utviklingsgruppe fra 13 år der de ivrigste spillerne får tilbud om en ekstra trening i uken.
- Hospitering, (se hospitering)
- Differensiering (se differensiering)
- Sone, krets og landsdel- lag (være aktiv i forhold til å melde kvalifiserte spillere til krets)
- Utviklingslag (se ekstratilbud i trening og kamp)
- Fotballskole (Planlegges)
- FFO
- Ferdighetsmerker

Delmål 3: Utvikle gode trenerteam som kan møte spilleres behov

Virkemidler:

- Skolere trenere etter krav fra kvalitetsklubb
- Keepertrenere for ukentlige keepertreninger
- Sportsplan skal følges og øvelsesarkiv skal aktivt utvikles.
- Trenerforum 3 ganger i året.
- studietur (klubbsamarbeid andre klubber)
- Trenere/ledere på aldersbestemte lag er/kan være foreldrebaserte.
- trenere skal bruke "klubb uniform"

Delmål 4: Guttelag og Jentelag

Virkemidler:

- Dele inn i jentelag og guttelag fra starten av på 6-årstrinnet.

3.3. Skape et breddetilbud med aktiviteter som passer den enkelte

Delmål 1: Stor bredde på alle alderstrinn

Virkemidler:

- Inndeling av lag fra 13 år, 7'er, 9'er og 11'er for å tilpasse sportslig nivå og interesse. En sammenslåing av treningene med store trenerteam kan være bra for å ha samlet og opprettholdt kameratene og kameratskapet, ved å være sammen til enhver tid. Det kan skape et sosialt sunt miljø på stadion og være en grobunn for ungdomsutvalget og aktivitetene fra de.
- engasjere foreldre.
- Egne Jentesamlinger- Jentefotballens dag

Delmål 2: Skape et miljø, der spillere får utvikle sine ferdigheter gjennom lek og trivsel.

Virkemidler:

- Ikke spesialiserte roller før 9'er lag (12 år)

Delmål 3: Legge til rette for at spillere som ikke lenger ønsker å fortsette sin aktive karriere, kan få alternative funksjoner i klubben.

Virkemidler:

- Lyngdaltrippelen er et virkemiddel for rekruttering av andre funksjoner i Lyngdal IL.
 - Dommerkurs
 - Organisasjonskurs
 - Barnefotballkvelden (NFF)
- Fair- Play ansvarlig
- Ungdomsutvalg



- Barnefotballkvelde (NFF) Blir gjennomført året spilleren blir 15 år
- Organisasjonskurs Blir gjennomført året spilleren blir 16 år

7. Ungdomsutvalg

Ungdomsutvalget representeres av ungdom med gjennomført lyngdaltrippelen. Lyngdal IL skal ha et ungdomsutvalg, som blant annet kan organisere sosiale og sportslige aktiviteter/tiltak, for å aktivere barn og ungdom som er tilknyttet til Lyngdal IL og stadion.

Lyngdal skal være åpne for å vurdere tiltak for å innføre E-sport.

(Fotballforbundet støtter satsingen på e-sport. Fokuset ligger på spillene Pro Evolution Soccer og FIFA.)

8. Lag i Lyngdal IL.

Det enkelte lag har følgende støtteapparat:

- Trener
- Assistenttrener
- Lagleder
- Foreldrekontakt

For de eldste lagene fra 13 år er det også ønskelig med egen keeper trener med minst GTK I eller II

Hvert lag har egen dugnad og er ansvarlig for egne inntekter og kostnader i den forbindelse.

Klubben skal bidra med gode rammebetingelser som treningstid, seriepåmelding, utdanning av støtteapparat.

8.1 Lyngdal IL – lag i alle årsklasser.

- Lyngdal IL har målsetting om å stille lag i alle årsklasser inkludert junior og senior.

Sportslige målsettinger for lagene - 850 aktive spillere fordelt på følgende lag:

Gutter 6 år	8 lag	3'er	Jenter 6 år	4 lag	3'er
Gutter 7 år	8 lag	3'er	Jenter 7 år	4 lag	3'er
Gutter 8 år	10 lag	5'er	Jenter 8 år	4 lag	5'er
Gutter 9 år	10 lag	5'er	Jenter 9 år	4 lag	5'er
Gutter 10 år	8 lag	7'er	Jenter 10 år	4 lag	7'er
Gutter 11 år	6 lag	7'er	Jenter 11 år	3 lag	7'er
Gutter 12 år	6 lag	9'er/7'er	Jenter 12 år	3 lag	9'er/7'er
Gutter 13 år	4 lag	9'er/7'er	Jenter 13 år	2 lag	9'er/7'er
Gutter 14 år	3 lag	11'er/7'er	Jenter 15 år	2 lag	11'er/7'er
Gutter 15 år	2 lag	11'er/7'er	Jenter 17 år	2 lag	11'er/7'er
Gutter 16 år	2 lag	11'er/7'er	Dame A	3. Divisjon	
Gutter 19 år	2 lag	11'er	Dame B	4. Divisjon	
Herre A	3. Divisjon				
Herre B	6. Divisjon				
Oldboys					

8.2 Spilletid

Spillerne skal spille mye når kampen er i gang. Det er åpenbart mer moro å spille enn å se fotball fra sidelinja. Altfor ofte ser vi lag som har for mange innbyttere. I stedet for å være en trygg veileder og motivator må da laglederen/treneren konsentrere seg om å styre innbytterne i kampen. Om nettopp din klubb lykkes med å få til ekstra lag, har dere bedre mulighet for å gi mange spillere mer spilletid. Dette er langt bedre enn om spillerne dine sitter størsteparten av tiden på sidelinja. Og forskjellen er enorm. Spiller laget 15 kamper i år et med seks til sju spillere i stallen i femmerfotballen, får spillerne en total kamptid per år på opp mot 600 spilleminutter. Består laget derimot av 14 spillere, blir spilletiden halvert. Over en sesong skal alle spillerne ha tilnærmet lik spilletid.

Klubben melder på nok lag til at alle får mye spilletid. Ved å ha både lavterskeltilbud og spillerutviklingstilbud sørger klubben for dette. Klubben melder i tillegg lagene på rett nivå i seriesystemene.

Spillere skal ha rimelig med spilletid på enhver kamp, rimelig er tilnærmet en omgang. For spillere med lite treningsfremmøte kan spilletiden bli redusert ytterligere. Stoppeklokke prinsippet hvor spilletid er angitt minutter er ikke hensiktsmessig her. Treningsoppmøte reflekterer spilletid.

- Klubben vil være representert i 1. divisjon på alle alderstrinn ifra 13 år til 19 år.
- NM J/G16 og NM J/G19 er referansearena for klubben mot andre klubber og i disse turneringene stiller man klubbens beste lag.
- For å kunne tilby et differensiert og godt tilbud, må vi ha stabile og velfungerende lag i alle aldersklasser for begge kjønn.
- Utvikling av unge spillere skal prioriteres foran lagsresultater i yngre aldersklasser opp til og med 14 år.
- Alle lag skal samarbeide og støtte opp om klubbens hospiteringsordninger. (Se hospitering)

8.3 Lyngdal IL – utvikling og utdanning av spillere, trenere, lagledere og dommere.



- Lyngdal IL skal jevnlig rekruttere spillere til sone-, krets- og landslag.
- Lyngdal IL skal tilby de som ønsker det å delta på relevante kurs i regi av Norges Fotballforbund/Agder Fotballkrets/Agder Idrettskrets.
- Lyngdal IL skal tilby klubbens keepere et eget treningsopplegg.
- Lyngdal IL skal aktivt involvere seg i kursing og utdanning av egne dommere, det være seg klubbdommere og kretsdommere.
- Lyngdaltrippelen.

8.4 Deltagelse på cup/turnering

For å fremme samhold og klubbfølelse, er det ønskelig at lagene koordinerer og samarbeider om turneringsturer. I turneringer skal det sosiale aspektet vektlegges tungt i barnefotballen

Ingen utøver skal "belastes" med mer enn Kr. 2000 i egenandel pr. sesong til cuper.

Lån av spillere skal ikke «lånes» kun for å styrke eget lag. Henvendelse går først til trener på primærlag før spiller eller foresatte. Begrunnet søknad skal fremlegges og avgjøres av sportslig leder.

Vi vil oppfordre våre lag til å delta i «lokale / regionale cuper»

Lyngdal fotball mener at vi ved en slik «gjensidig oppslutning» mellom klubbene i cup og turneringer Lokalt / regionalt gagnar «våre klubber» og fotballen generelt i vår region.

- 5-6 år - Egne turneringer
- 7-10 år - Regionturneringer hovedsakelig innenfor lister
- 11-12 år - Regionturneringer i Agder
- 13-15 år - Nordiske turneringer
- 16-19 år - NM i respektive klasser og Nordiske/europeiske turneringer

Lyngdal IL åpner for deltagelse i Norwaycup for G 16 eller G19 og J 16 eller J 17, etter vurdering.

Lyngdal's retningslinjer (Link)

<https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/verdier-og-virkemidler/idrettens-barnerettigheter-og-bestemmelser3/reisebestemmelser/>

3.3 Ferdighetsmerker

Ferdighetsmerkene har til hensikt å utvikle barn og ungdoms evne til å behandle ballen.

Konkurransmomentet og belønningen gjennom å motta et merke er morsomt og kan være med på å stimulere fotballaktivitet også utenom fotballtreningene. Trening til og merkeprøvetaking bør skje i forbindelse med egne treninger på de enkelte lag.

Frem til og med året spilleren fyller 12 år kan man ta Minimerke I og II.

Alle lag i Lyngdal IL bør ha som ambisjon at samtlige spillere består merkeprøven for Minimerket I og II.

8.5 Treningsplanlegging

Klubben ønsker at trenerne utarbeider periodeplaner som inneholder hvilke elementer det skal trenes på i respektive perioder. Her skal skjemaet «sensitive faser for utvikling av fysiske egenskaper» brukes. (se tabell 1) Periodeplanene skal være gjenstand for evaluering.

Innen barnefotballen ønsker klubben at trenerne i forbindelse med trening har fokus på følgende:

- Møt først og forberedt til hver trening – vær ett forbilde for spillerne
- Sett individet i fokus; bry deg om alle
- Del opp i små grupper; unngå venting
- Vis øvelser; barn gjør som du gjør ikke som du sier!
- Korte øvelser; unger blir fort ukonsentrerte
- Tren teknikk – barna er i den motoriske gullalderen
- Treningstiden i hall eller på bane bør ha utgangspunkt i mest mulig kontakt med ball
- Ha fokus på sosiale mål; få med flest mulig
- Få inn disiplin, men ikke skrem ungene

9.0 Lyngdal IL – et differensiert tilbud.

- Lyngdal IL skal tilby et differensiert tilbud som er tilpasset den enkeltes lyst og ambisjon – fra å møte kamerater på trening, til å se hvor langt man kan komme i fotballen.
- Vi skal drive en klubb hvor alle blir sett og får lik mulighet til ferdighetsmessig og sosial utvikling uavhengig av nivå.
- Gjennom medbestemmelse skal våre utøvere være med å påvirke sitt og lagets ambisjonsnivå.



9.1 Differensiering

Differensiering handler om hvordan vi kan dele inn treningsgruppa og tilpasse treningen til den enkelte.

For det første: Alle trenger ikke å gjøre det samme på trening. Når vi driver pasningstrening, kan vi variere avstand og pasningstype etter de ulike spillernes erfaring og nivå. Vi kan organisere tre øvelser med ulik vanskelighetsgrad og fordele spillerne ut fra hva de har mest behov for. Eller vi kan la noen drive skuddtrening mens andre arbeider med pasninger.

For det andre: Differensiering handler ikke først og fremst om å dele gruppa inn i «de gode» og «de mindre gode». Fotballferdighet er sammensatt, og spillerne kan ha ulike styrker: Noen er hurtige, andre taklingssterke, andre igjen kan være tekniske med ball eller ha stor arbeidskapasitet. Og laget har bruk for ulike typer! Differensiering vil si å ta utgangspunkt i den enkeltes styrker og/eller svakheter. og individualisere treningen innenfor rammen av laget.

Her er en god mal for hvordan treneren kan organisere økta slik at alle føler seg «hjemme», men får ulik påvirkning:

«Spilleklar»: Alle er sammen.

«Sjef over ballen»: Alle er sammen.

Spille med og mot: Del spillerne inn i tre ferdighetsnivåer. Det ideelle er at spillerne over tid spiller

– 1/3 av tiden med og mot dem som er på samme nivå

– 1/3 av tiden med og mot dem som har kommet lenger

– 1/3 av tiden med og mot dem som ikke har kommet så langt

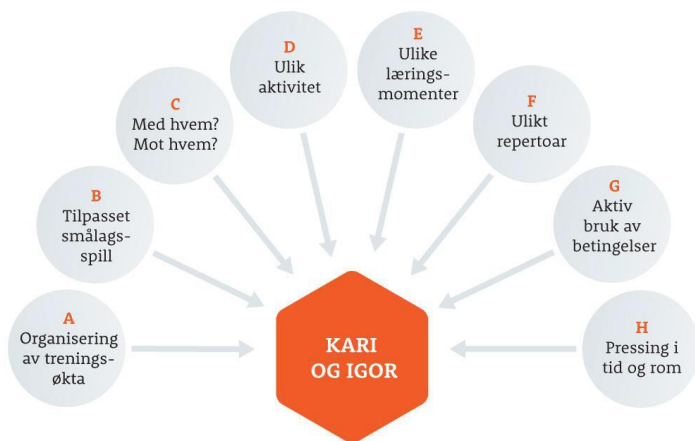
Tilpasset smålagsspill:

– Første bud: Smålagsspillet må være tilpasset ferdighetsnivået.

– Der nest, noen ganger: Organiser smålagsspillet etter spillernes nivå.

– Andre ganger: Organiser smålagsspillet slik at alle lagene er jevnbyrdige.

Scoringstrening: Differensier i tre grupper med ulik vanskelighetsgrad når det gjelder rom og tid.



Treneren bør tenke differensiering både når det gjelder organisering, øvelsesutvalg og læringsmomenter. Målet er å oppnå både trivsel og ferdighetsutvikling for alle – både for dem som har kommet langt, og for dem som ikke har kommet så langt i sin utvikling. Å gjøre dette på en god måte krever både planlegging, utprøving og øving fra trenerens side. Husk: Start i det små, og differensier i deler av økta.

10. Hospitering i Lyngdal IL

Hospitering er et viktig differensieringstiltak som Lyngdal IL vil benytte som ledd i ferdighetsutviklingen. Dette er kanskje det viktigste tiltaket i forhold til at vi skal klare å gi et godt tilbud til spillerne med det høyeste ferdighetsnivået.

Det grunnleggende ved hospitering er at en gir spillere som har ferdigheter, tid, riktige holdninger og motivasjon, et tilbud om trening (primært) og kamp (sekundært) på et høyere ferdighetsnivå enn det de får gjennom i sitt ordinære lagsmiljø.

I Lyngdal IL legger vi opp fundamentet for bruk av hospitering etter følgende retningslinjer:

- I barnefotball kan vi bruke hospitering
- I ungdomsfotball skal vi bruke hospitering.

Følgende understrekes i forhold til bruk av hospitering:

- Med hospiteringsspillere mener vi spillere som har behov for utfordringer utover det man klarer å gi i spillerens eget lag eller det faller naturlig (gjennom vennekrets, pappatrener osv. Dette avgjøres av en uholdt sportslig leder)
- Det er klubbens sportslige utvalg som formelt er ansvarlig for hospiteringsordninger gjennom SU og Trenerkoordinator for årsskullet. SU skal kontaktes angående hospiteringsordninger da dette krever styring i forhold til den totale treningsmengden og belastningen for spilleren.
- For spillere tilhørende barnefotballen og de første år i ungdomsfotballen, må også foreldrene være involvert.
- Er man i tvil om en spiller skal hospitere eller ikke, så skal han/hun ikke hospitere.
- Hospitering er et middel i forhold til ferdighetsutvikling, og det skal ikke benyttes med hensikt å toppe et lag eller med formål å vinne en kamp.
- Hospitering er ikke et virkemiddel for å fylle opp et lag som i utgangspunktet har for få spillere.
- Det er enkeltspillerens behov for utfordringer i en prestasjonsgruppe med høyere nivå som skal være drivende faktor for hospitering.



• Trener til hospiterende spiller tar kontakt med SU som sammen med foreldre vurderer tiltak. SU har ansvar for koordinering av spillerens totale treningstilbud i samsvar med trenerne på de respektive lag.

Permanent oppflytning skjer etter nøye vurdering av spillerens sportslige og sosiale egenskaper, herunder kan også skolen være en samtalepartner for vurdering.

11. Barnefotball

11.1 Barnefotball: Aldersgruppe 5-6 år – 3'er fotball

Dette er barnas første møte med organisert idrett. Trivsel, lek og aktivitet er det viktigste som vektlegges på dette trinnet.

Hovedfokus det første året skal være:

- Å skape trygghet og sosialisering for deltagerne i «ballsidighet»
- Å skape en fast ramme for trening og aktivitet
- Alle skal ha det moro.
- Innføring i elementære samværsregler; toleranse-respekt-disiplin.
- Bli kjent med fotball som idrettsaktivitet

Trening og kamptilbud:

- 1 til 2 aktiviteter pr. uke på 3er bane med vant.
- Skape stor aktivitet på trening, minst mulig kø og mye ballkontakt
- **Innføring i elementære basisteknikker, fleksibilitet (bevegelighet) og rytme (timing)**
- I 5-6 års klassen så deltar spillerne i både turneringer og organisert seriespill i helger.
 - Alle spillere skal spille fra start like ofte.
 - Alle spillere skal ha like mye spilletid i kamp gjennom sesongen.

Øvelser og aktiviteter:

- <http://www.treningsokta.no/>
- Det vil også bli avholdt trenerforum hvor Lyngdal IL's øvelser fra våre egne basisøvelser, i henhold til Lyngdals fotballfilosofi, vil bli gjennomgått.
- Se egen «Velkommen til Løkkefotball i Lyngdal IL?» hefte.

11.2 Barnefotball: Aldersgruppe 7-8 år – 3'er og 5'er fotball

I denne aldersgruppen skal det stilles strengere krav til disiplin og holdninger. Overgangen til 5'er fotball skal planlegges når det nærmer seg slutten på siste fotballsesong for 3'er. Utøvere skal fortsatt oppmuntres til allsidig aktivitet. I utgangspunktet rene årsklasse lag som organiseres ut fra skolekrets. Sosiale hensyn vektlegges.

Mål for aktiviteten:

- Alle skal ha det gøy.
- Skap stor aktivitet på treningene. Smågruppespill betyr mye ballkontakt.
- Fortsette innlæring i elementære samværsregler; toleranse-respekt-disiplin.
- Skape grobunn for at spillerne gjerne oppsøker løkka utover vanlig treningstid.

Trening og kamptilbud:

For denne aldersgruppen vil det være mye likt som forrige aldersgruppe. Lagene deltar i cuper og kretsserie.

- Alle spillere skal spille fra start like ofte.
- Alle spillere skal ha like mye spilletid i kamp gjennom sesongen.
- 2 aktiviteter pr uke.
- **Fortsette innføring i elementære basisteknikker, fleksibilitet og rytme**
- **Starte innføring av øvelser med lyd og bilde med 8 år**
- **Starte innføring av hurtighetstrening med 8 år (i lekform)**
- Primært spill i små grupper på mål, med og uten keeper.
- Keeperjobben skal alterneres mellom spillerne.

Øvelser og aktiviteter:

- <http://www.treningsokta.no/>
- Det vil også bli avholdt trenerforum hvor Lyngdal IL's øvelser fra våre egne basisøvelser, i henhold til Lyngdals fotballfilosofi, vil bli gjennomgått.
- Se egen «Velkommen til Løkkefotball i Lyngdal IL» hefte.

11.3 Barnefotball: Aldersgruppe 9-10 år – 5'er og 7'er fotball

I denne aldersgruppen skal det stilles strengere krav til disiplin og holdninger. Overgangen til 7'er fotball skal planlegges når det nærmer seg slutten på siste fotballsesong for 5'er. Utøvere skal fortsatt oppmuntres til allsidig aktivitet.



I utgangspunktet rene årsklasse lag som organiseres ut fra skolekrets. Sosiale hensyn vektlegges.

Mål for aktiviteten:

- Alle skal ha det gøy.
- Skap stor aktivitet på treningene. Smågruppespill betyr mye ballkontakt.
- Fortsette innlæring i elementære samværsregler; toleranse-respekt-disiplin.
- Skape grobunn for at spillerne gjerne oppsøker løkka utover vanlig treningstid.

Trening og kamptilbud:

For denne aldergruppen vil det være mye likt som forrige aldersgruppe. Lagene deltar i cuper og kretsserie.

- Alle spillere skal spille fra start like ofte.
- Alle spillere skal ha like mye spilletid i kamp gjennom sesongen.
- Minst 2 aktiviteter pr uke.
- **Starte innføring i soneforsvar. Spill med tre dynamiske forsvarere.**
- **Fortsette trening i elementære basisteknikker, fleksibilitet, rytme,**
- **Starte ren koordinasjonstrening**
- **Starte med øvelser med lyd og bilde (Hurtig reaksjon og orientering)**
- **Starte hurtighetstrening**
- Primært spill i små grupper på mål, med eller uten keeper.
- Keeperjobben skal alterneres mellom spillerne.

Øvelser og aktiviteter:

- <http://www.treningsokta.no/>
- Det vil også bli avholdt trenerforum hvor Lyngdal IL's øvelser fra våre egne basisøvelser, i henhold til Lyngdals fotballfilosofi, vil bli gjennomgått

11.4 Barnefotball: Aldersgruppe 11-12 år – 7'er og 9'er fotball

9'er fotball skal planlegges når det nærmer seg slutten på siste fotballsesong for 7'er. Det bør forberedes til en viss grad og det er viktig at man har snakket med spillerne om dette i forkant av sesongen.

I utgangspunktet rene årsklasse lag som organiseres ut fra skolekrets. Sosiale hensyn vektlegges.

Mål for opplæring:

- Alle skal ha det gøy.
- Skape motivasjon for allsidig aktivitet på fritiden.
- Utvikle evnen til toleranse, disiplin og respekt.
- Spillerne skal lære å ta mer ansvar for fellesskapet i laget.
- Skape klubbfølelse og vite at du er en del av en stor klubb.
- Sportslig utvikling av basisferdigheter vektlegges sterkt.

Trening og kamptilbud:

- Minst to- helst 3 organiserte treninger pr uke.
- Lag er påmeldt til seriespill og deltar i lokale cuper.
 - Alle spillere skal spille fra start like ofte.
 - Alle spillere skal ha like mye spilletid i kamp gjennom sesongen.
- **Starte lett fotballspesifisert utholdenhetstrening.**
- **Starte orienteringsmomenter på trening for å skape seg tid og rom. Bruk videoverktøy for de som sliter med dette.**
- **Fortsett innføring i soneforsvar. Spill med tre forsvarere.**
- **Fortsette trening i elementære basisteknikker, rytme, koordinasjon og hurtighetstrening.**
- **Starte forberedelse for lett styrke med kroppsvekt.**
- **Oppretthold fleksibilitet og øvelser med lyd og bilde (hurtig reaksjon og orientering)**

Øvelser og aktiviteter:

- <http://www.treningsokta.no/>
- Det vil også bli avholdt trenerforum hvor Lyngdal IL's øvelser fra våre egne basisøvelser, i henhold til Lyngdals fotballfilosofi, vil bli gjennomgått.

12. Jevnbyrdighet i kampen

Trenerne leder en fotballkamp der fair play, trivsel og utvikling er hovedmålet! Våre spillere og motstanderlagets spillere skal gjennom en passe dose trygghet og utfordringer mestre ute på banen. Jevne, tette kamper er resepten for dette. Vi og motstanderlagets trenere må sammen erkjenne at dette er viktig for utvikling og derfor vektlegge at:

- Begge lag presser lavt i forsvar slik at angrepslaget får kontroll over starten på angrepet
- Vi bruker hodet og justerer litt på laget ut fra stillingen i kampen



Leder et lag med flere mål, lar vi:

- Spilleren som trives som back uten spill i ryggen, utfordres som sentral midtbane
- Den venstrebeinte spilleren flytte over på høyresiden
- Midtstopperen spille spiss, og spissen spille midtstopper

Ligger vi under, lar vi:

- Vår beste spillere utfordre motstanderlagets beste spillere
- De andre spillerne helst spille i trygge roller

I mange kretser har de innført muligheten for å sette inn en ekstra spiller når det ene laget leder med mange mål og jevnbyrdigheten er fraværende.

13. Ekstratilbud i trening og kamp

Barnefotballen i Norge har breddeformelen (Trygghet vs. utfordringer + Mestring = Trivsel og utvikling) som sin ledetråd. Barn modnes, lærer og utvikler seg i ulikt tempo. Klubber tilbyr i større grad ekstra tilbud om og på tvers av alderstrinn for å få tilpassede utfordringer til alle. NFF anbefaler fra ti års alder muligheten til å melde på et ekstra lag i årsklassen over. **Kriteriene for å være med bør være modning i "hodet og beina", fair play og treningsiver.** Ekstratilbudet skal ikke være et eksklusivt tilbud til noen få, men trenerne bruker laget som en motivasjonsfaktor for enda mer trening og utvikling. Etablering av slike lag krever god kommunikasjon mellom klubb, trenere, foreldre og spillere. **Årstrinnslagene prioriteres alltid foran ekstratilbudet.**

14. Trenervett

Som trenere har vi en høy stjerne blant spillerne. Det vi sier, og ikke minst gjør, påvirker både hodet og beina hos dem. Men også foreldrene ledes - indirekte - av oss, så tenk gjennom og etterlev disse fire punktene:

- Har vi smilet på lur, øker sannsynligheten for at resten er i godt humør.
- Skryter vi, øker sannsynligheten for at resten av gjengen skryter av hverandre.
- Skryter vi av motstanderlagets prestasjoner, påvirker det både eget lag og motstanderlaget, og begge supportere.
- Gjør vi dommeren god, øker sannsynligheten for at flere gjør det samme.

15. Ungdomsfotball

15.1 Ungdomsfotball: Aldersgruppe 13 – 14 år 9'er og 11'er fotball

Dette er en aldersgruppe hvor man har mange utfordringer. Vi tar godt vare på disse gruppene samtidig som man har gode rammer for aktiviteten. Overgangen til 11'er fotball skal planlegges når det nærmer seg slutten på siste fotballsesong for 9'er. Engasjerte og synlige foreldre/foresatte er viktig i arbeidet med å forebygge frafallet i fotballen. Med god foreldregruppe så er man med på å skape trygghet og positive opplevelser for spillerne på dette alderstrinnet. På dette alderstrinnet vil også egne treninger for spillerutvikling starte og et ekstra treningstilbud for de ivrigste, vil også være en del av denne utviklingen. Lyngdaltrippelen innføres obligatorisk for 14 åringene ved dommerkurs.

Mål for opplæring:

- Alle skal få et tilbud om trening og kamper.
- Spillerne skal videreutvikle isolerte tekniske ferdigheter.
- Spillerne skal sette tekniske ferdigheter inn i taktisk sammenheng.
- Spillerne skal bli kjent med begreper som pasningsavstand, dybde forover og bakover, press/sikring, posisjonering, spill i lengderetning og organisering av laget = spillesystem.
- Stimulere egentrening.
- Utvikling av enkeltspiller er viktigere enn lagets resultater.

Taktisk/teknisk påvirkning:

- Det er viktig at det jobbes videre med basisferdigheter på dette alderstrinnet. Det må nå **settes krav** til utførelse av pasning/mottak/medtak, skudd, føring med ball samt at heading påvirkes som en ferdighet. Av taktiske momenter er bevegelse både med og uten ball momenter som bør vektlegges sterkt. Her bruker vi videoanalyse som verktøy. Soneforsvarsprinsippene blir vektlagt i alle spillformer, direkte eller indirekte.

Fysisk påvirkning:

- Fysisk trening er ikke noe som prioriteres, men det er en viktig del på dette alderstrinnet. Bruk spillernes egen kropp som belastning ved enkel styrketrening og bruk ball under øvelser (fotballspesifisert) for å påvirke utholdenhet og hurtighet. Prioriter uttøying i treningsøkten. Dette stimulerer og opprettholder bevegelse og styrke i viktige ledd samt balanse.

Trening og kamptilbud:

- Det er minst to-helst tre treninger i uken utenom sesongen. I kampsesong minst 2 treninger + kamp.
- Deltakelse i serie og cuper, også utover lokal tilhørighet.
- Det meldes på nok lag for at alle skal få mest mulig kamptid.
- **Oppretthold fotballspesifisert utholdenhetstrening.**



- Fortsett med orienteringsmomenter på trening for å skape seg tid og rom. Bruk videoverktøy for de som sliter med å lære dette.
- Fortsett prinsipplæring i soneforsvar. Spill med 4 forsvarere.
- Fortsette trening i elementære basisteknikker og hurtighetstrening.
- Fortsett lett styrketrening med egen kroppsvekt.
- Opprettholde fleksibilitet, rytme, koordinasjon og øvelser med lyd og bilde som skaper hurtig reaksjon og orientering.

Øvelser og aktiviteter:

- Lyngdal IL vil legge til rette for at trenere får tilgang til øvelsesbank gjennom <http://www.treningsokta.no> som man finner hos NFF.
- Det vil også bli avholdt trenerforum hvor Lyngdal IL's øvelser fra våre egne basisøvelser, i henhold til Lyngdals fotballfilosofi, vil bli gjennomgått.

15.2 Ungdomsfotball: Aldersgruppe 15 – 16 år

Vanligvis er det innenfor denne aldersgruppen man finner de største kullene i klubbene.

Dette gjør at man trenger både mange trener og ledere. Tradisjonelt minker foreldreengasjementet og klubben må ofte bidra med å få på plass viktige funksjoner. Det er derfor svært viktig at vi også innenfor dette alderstrinnet oppmuntrer foreldre og foresatte til å bidra i og rundt laget samt på de aktiviteter som klubben setter i gang. Spillerkontrakter for 15-17 år (3år) skal skrives.

Lyngdaltrippelen videreføres med trenerkurs for 15 åringene og organisasjonskurs for 16 åringene

Mål for opplæring:

- Alle skal få et seriøst tilbud om trening og kamper.
- Enkeltspillere som ønsker mer utvikling får tilbud om dette.
- Utvikle kreativitet i spillet og oppmuntre til selvstendige valg.
- Utvikle taktisk forståelse og tekniske ferdigheter.
- Skape gode opplevelser i en sosial sammenheng for gruppen.
- Begynn med å bevisstgjøre hva som kreves for å bli gode fotballspillere.
- Utvikle ansvar for hverandre og opptre oppmuntrende og inkluderende.

Trening og kamptilbud:

- Det bør trenes 3-4 ganger i uken for denne aldersgruppen. I sesongen 3 treninger + kamp.
- Det skal gis tilbud om utviklingstrening for de spillerne som vil trene mer enn bare lagstreningene og har bedre ferdigheter eller er ivrigere enn gjennomsnittet. Det er viktig at dette treningstalentedet fremheves.
- Hospitering på høyere nivå skal fortsatt være en del av denne utviklingsprosessen. Men, det er viktig at man tar vare på kameratskapet i gruppene slik at også de med sosiale motiver fortsatt blir en del av laget. Dette er viktig fordi det er på dette alderstrinnet frafallet er størst innenfor fotballen.
- Oppretthold fotballspesifisert utholdenhetstrening.
- Fortsett med orienteringsmomenter på trening for å skape seg tid og rom. Bruk videoverktøy for de som sliter med å lære dette.
- Fortsett prinsipplæring i soneforsvar. Spill med 4 forsvarere.
- Fortsette trening i elementære basisteknikker.
- Fortsette hurtighetstrening.
- Fortsett styrketrening med egen kroppsvekt. Start innføring av styrketrening med lett motstand
- Opprettholde fleksibilitet, rytme, koordinasjon og øvelser med lyd og bilde.

Teknisk/taktisk påvirkning:

Trening av teknikk skal være hovedelementet på alle treningene, men treningene vil også i større grad rettes mot de roller som spillerne får i spillet og mot de taktiske momentene i fotballspillet.

På treningene skal pasning/mottak/medtak og gode avslutningsferdigheter stå sentralt. Samtidig må spilleren få gode ferdigheter i rollen som førsteforsvarer. Det er viktig å kunne vinne tilbake ballen, gjerne høyt i banen. Treneren skal stille krav til kvalitet og seriøsitet på treningsfeltet. Samspillet mellom teknikk og taktiske valg skal i stor grad vektlegges. Fortsett skal man inn å veilede innenfor de begreper som man benytter i fotball. Det er på dette alderstrinnet mye av det grunnleggende arbeidet legges for at spillerne skal forstå (lese) spillet. Det er viktig at man er tålmodig med å forklare de nevnte prinsipper og konsekvenser av de valg som blir tatt for at spillerne skal utvikle evnen til denne forståelsen. Det forventes at alle spillere på dette nivået viser respekt for motspillere, trenere, dommere og at de har begrepet fair-play i ryggmargen.

Fysisk påvirkning:

I denne aldersgruppen bør det gjennomføres mer kontinuerlig styrketrening. Egen kropp kan fortsatt være tilstrekkelig belastning. Utholdenhet bør påvirkes primært i spillesituasjoner og gjerne i spill 2 mot 2 og 3 mot 3. de viktigste fysiske momentene som bør påvirkes er hurtighet, både med og uten ball. Utenom kamp i sesongen bør man også ha fokus på basisferdigheter som stabilitet, koordinasjon og ikke minst balansetrening. Bevegelighetstrening må også ivaretas. Man skal også skape gode holdninger til utføring både under og etter aktivitet.

Sosiale og holdningsmessige påvirkninger:



Det er viktig at vi i Lyngdal IL gir denne aldersgruppen forståelse for hva som kreves for å bli en god fotballspiller. Oppmuntring i kombinasjon med tilrettelegging og veiledning er viktige elementer for de som ønsker å satse på fotballen. Trener og leder skal vektlegge at skolegang er viktig og at det må god planlegging til for de som ønsker å trene mye. Spillerne må påvirkres til å utvikle ansvar for hverandre. De skal opptre oppmuntrende og inkluderende i både trening og kamp. Alle blir ikke like gode spillere, men det er viktig at vi får med oss så mange som mulig, enten i lagsrolle eller som dommer. Det skal være nulltoleranse når det gjelder mobbing og rus.

Råd for gjennomføring av aktivitetene:

Spillerne på dette nivået bør ha faste roller, men de bør ikke nødvendigvis være fastlåste. Mange spillere har fortsatt fysiske utfordringer med f.eks. sterk vekst slik at det er viktig å være våken for at spillere kan vokse inn i andre roller. Kvalitet på treningen er svært viktig og sammen med humor og større ansvar så vil spillerne få den utviklingen vi ønsker. Det er kjekt når laget lykkes i kamper og turneringer, men man må ikke glemme å utvikle enkeltspillere. Det er viktig at utvikling av spillere kommer foran lagets resultater.

Øvelser og aktiviteter:

- Lyngdal IL vil legge til rette for at trenere får tilgang til øvelsesbank gjennom <http://www.treningsokta.no/> som man finner hos NFF.
- Det vil også bli avholdt trenerforum hvor Lyngdal IL's øvelser fra våre egne basisøvelser, i henhold til Lyngdals fotballfilosofi, vil bli gjennomgått.

16. Jenter og gutter 17-19 år

Denne aldersgruppen er rekrutteringslagene til dame og herre laget i Lyngdal IL.

Spillerkontrakter for spillere fra 18 år (2 år) skal skrives.

I denne alderen viser spillerne at de behersker de teknisk- taktiske ferdighetene som blir vektlagt i sportsplanen. Selv om ikke det alltid lykkes med tekniske detaljer så viser spillerne automatikken i utførelsen med og uten ball. Det være seg f.eks. være aktiv og interessert i spillet, hurtig omstilling, god orientering, hurtig pressing av førsteforsvarer og balltv.

Mål for opplæring:

- Alle skal få et seriøst tilbud om trening og kamper.
- Utvikle kreativitet i spillet og oppmuntre til selvstendige valg.
- Utvikle taktisk forståelse og tekniske ferdigheter.
- Skape gode opplevelser i en sosial sammenheng for gruppen.
- Begynn med å bevisstgjøre hva som kreves for å bli gode fotballspillere.
- Utvikle ansvar for hverandre og opptre oppmuntrende og inkluderende

Trening og kamptilbud:

- Det bør trenes minst 3-4 ganger i uken for denne aldersgruppen. I sesongen minst 3 treninger + kamp.
- Det skal gis tilbud om utviklingstrening for de spillerne som vil trene mer enn bare lagstreneingene og har bedre ferdigheter eller er ivrigere enn gjennomsnittet. Det er viktig at dette treningstalented fremheves.
- Hospitering på høyere nivå skal fortsatt være en del av denne utviklingsprosessen. Men, det er viktig at man tar vare på kameratskapet i gruppene slik at også de med sosiale motiver fortsatt blir en del av laget. Dette er viktig fordi det er på dette alderstrinnet frafallet er størst innenfor fotballen.
- Nå oppmuntrer vi enkelte til å utføre andre oppgaver innenfor fotballen, la utøverne delta og prøve måter å kunne bidra med innenfor klubb som dommer, trener, organisasjon eller i et ungdomsutvalg.
- **fotballspesifisert utholdenhetstrening.**
- Fortsett med orienteringsmomenter på trening for å skape seg tid og rom. Bruk videoverktøy for de som sliter med å lære dette.
- Fortsett prinsiplæring i soneforsvar. Spill med 4 forsvarere.
- Fortsett trening i elementære basisteknikker.
- Fortsett hurtighetstrening med krafttrening og løpe oppover og nedoverbakke
- Fortsett styrketrening med egen kroppsvekt og med motstand
- Opprettholde fleksibilitet.
- Trene på å vinne fotballkamper
- Trene med lyd og bilde
- Trene Rytme og timing
- Trene koordinasjon

17. Senior Herre A

Målsetningen for Herre A laget er et fremtidsrettet klubbprosess. Utfordringen til klubben er de mange, som av naturlige grunner, forsvinner fra Lyngdal på grunn av manglende tilbud her.

For å nå målsetningene under må det fokuseres på å jobbe riktig i barn- og ungdomsavdelingen for å danne et bredt tilbud med godt utdannede spillere i hver årsklasse. Først da har vi et langfristet grunnlag for å sette høyere målsetninger enn der vi er i dag.

Kortfristig målsetninger:

1. Lyngdal IL skal være et topp 3 lag i 4 divisjon

Langfristige Målsetninger:



1. Skal ligge stabilt i 3. divisjon og være et springbrett for spillere som vil og har forutsetninger for å lykkes høyere opp i divisjonssystemet..
2. Skal være ledende lag i vestre del av Agder og et naturlig valg for spillere fra dette distriktet å velge
3. Skal ha 4-5 erfarne spillere i laget som støtter og løfter de unge spillerne som kommer opp.

18. Senior Herre B

Herre B laget skal være et sosialt og sportslig tilbud for de som ikke vil satse høyt eller trene fullt så mye. Lyngdal IL vil ha med flest mulig og lengst mulig.

Herre B spiller i dag i 6 divisjon og vil etter årlige evalueringer av spillerstall sette ambisjoner for året som kommer.

19. Senior Dame A

Målsetningen for damelaget er et fremtidsrettet klubbprosess. Per i dag finnes det for få jenter som kann/ vil bruke så mye tid på å spille i 2 divisjon som det kreves her.

Men med stadig endringer i regionen, hvor det satses mindre på jenter kann det åpne muligheter for en satsing og dette vil Lyngdal IL være åpne for.

Kortfristige Målsetninger:

Damelaget skal være et topp 3 lag i 3 divisjon..

Langfristige målsetninger:

1. Skal ligge stabilt i 2. divisjon og være et springbrett for spillere som vil og har forutsetninger for å lykkes høyere opp i divisjonssystemet.
2. Skal være et tilbud for spillere som er sportslig og mentalt motivert for å satse
3. Skal være ledende lag i vestre del av Agder og et naturlig valg for spillere fra dette distriktet å velge.

20. Senior Dame B

Dame B laget skal være et sosialt og sportslig tilbud for de som ikke vil satse høyt eller trene fullt så mye. Lyngdal IL vil ha med flest mulig og lengst mulig.

21. Generellt

- Hovedtrenere i alder 13 - 19 år, skal ha hele grasrottrenerkurs i henhold til kvalitetsklubb
- Trenere på Herre A og Dame A bør ha minst UEFA B-kurs

<http://www.treningsokta.no/>

<https://www.fotball.no/globalassets/klubb-og-leder/kvalitetsklubb/niva1/differensiering.pdf>

https://www.fotball.no/globalassets/klubb-og-leder/kvalitetsklubb/niva1/trenervett_oppslag.pdf

<https://www.fotball.no/globalassets/klubb-og-leder/kvalitetsklubb/niva1/hospitering.pdf>

https://www.fotball.no/globalassets/klubb-og-leder/kvalitetsklubb/niva1/retningslinjer_barne-og-ungdomsfotball.pdf

https://www.fotball.no/globalassets/klubb-og-leder/kvalitetsklubb/niva1/barnefotball-verdier_og_virkemidler.pdf



Tabell 1

Sensitive faser for utvikling av fysiske egenskaper

Alder	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Utvikling av Koordinasjon/Motorikk	20%	30%	50%	80%	90%	90%	80%	70%	40%	50%	70%	70%	70%
Graden av reaksjon på lyd og bilde	10%	35%	80%	90%	80%	70%	30%	20%	20%	30%	50%	80%	90%
Orientering i rom	10%	30%	50%	60%	70%	80%	90%	90%	90%	90%	90%	90%	80%
Rytme	80%	90%	90%	90%	90%	80%	70%	50%	40%	30%	40%	70%	80%
Utholdenhet	20%	30%	50%	60%	70%	80%	80%	80%	80%	80%	90%	100%	100%
Styrke	0%	0%	20%	50%	60%	60%	80%	90%	80%	80%	70%	80%	90%
Hurtighet	30%	50%	70%	80%	90%	90%	90%	80%	80%	80%	80%	80%	90%
Fleksibilitet	80%	90%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	30%	30%	30%	30%