

Innleiing

LOM IL fotballgruppe ønskjer å spele attraktiv fotball. Spelet skal vere basert på gode individuelle tekniske ferdigheiter og godt posisjonspill i alle spelformer. Vårt spel skal fokusere på eigen styrke. Motstandaren og/eller resultat undervegs i kampen skal ikkje endre dette. Vår klubb følgjer reglane for Fair play.

Vår sportslege plan er ein kortfatta oversikt over sentrale moment og tankar om korleis vi ynskjer å arbeide med Lomsfotballen. Del 1 er generell del av planen og del 2 er eit arbeidsreiskap for trenarar og andre ansvarlege rundt laga.

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

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

TRYGGLEIK vs UTFORDRINGAR + MEISTRING = TRIVSEL OG UTVIKLING

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

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

Sportslege mål for fotballen i Lom IL

Våre mål i Lomsfotballen er:

- At alle barn og ungdom som ynskjer å spele fotball i Lom skal få tilbod om det.
- Å halde på flest mogleg, lengst mogleg og gjere dei best mogleg.
- Å gje utfordring for alle i eit trygt miljø. Da vil det vera artig å spele fotball i Lom.
- Utvikling av enkeltspelarar. Klubben har ansvar for å leggje godt til rette for spelarar som drøymmer om å nå langt som fotballspelar.

Når vi alle desse måla er vi ein god breiddeklubb.

Krav til ansvarlege rundt laga i barne –og ungdomsfotballen

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

- Alle trenarar og oppmenn for barn og unge under 18 år i Lomsfotballen har godkjente politiattestar.
- Representantar for alle lag i barnefotballen (opp tom 12 år) i Lom, har gjennomført barnefotballkurs i regi av Norges Fotballforbund.
- Alle klubbdommarar har gjennomført dommarkurs i regi av Indre Østland fotballkrets.
- Alle trenarteam får tilbod om fyrstehjelpskurs annakvart år. **Det er hjartestartar tilgjengeleg i klubbhuset.**
- Trenarane deltek på regelmessige fellesmøter og praktisk skolering i eigen klubb.
- Trenarane blir oppmoda til å utvikle fagkompetansen sin ved å ta trenarkurs gjennom Indre Østland fotballkrets.

Trafikktryggleik

Vi oppmodar alle til å ta ansvar for trygg ferdsel i trafikken i samband med reiser til og frå fotballaktivitetar. Bruk sykkelhjelm, sikre alle ungane godt i bil og køyr trygt. Vi oppmodar til å bruke undergangen ved ballbingen for å unngå å krysse Rv 15 ved Utgard. Vi skal fylgje Trygg trafikk sine tilrådingar for transport av barn og ungdom. (www.tryggtrafikk.no)

Fotballforsikring

Alle spelarar i Lom IL er i utgangspunktet forsikra gjennom NFF si forsikringsordning. Spelarar som er fylte 12 år og oppover skal vere registrerte i FIKS. Alle spelarar må vere registrerte i klubben sitt medlemsregister, samt at treningsavgift må vere betalt.

Skulle det oppstå ein skade i samband med fotballtrening eller kamp er det viktig at foreldre/føresette registrerer skaden på elektronisk skademeldingsskjema som ligg på nettsida; www.fotballforsikring.no

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

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

For at ein skal ha krav på erstatning, må all behandling bestillast via Idrettens Skadetelefon.

<https://www.idrettshelse.no/article/idrettens-skadetelefon>

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

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

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

Differensiering og hospitering

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

Differensiering

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

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

Hospitering

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

Kriteria for hospitering

Hospitering skal først og fremst gjevast som eit tilbod til spelarar som held eit høgt ferdigheitsnivå, viser stor interesse for fotball og/eller som er svært trenings- og lærevillige.

Spelarane må over tid ha vist gode treningshaldningar ved at dei har svært godt frammøte på eige lag. I tilfelle der desse kriteria ikkje er oppfylt bør ein heller ikkje starte med hospitering. Spelarar som er endeleg uttekne til Nasjonalparkriket fotball, sonetropp og kretstropp skal prioriterast. Klubben er ansvarleg for at desse får gode arenaer for hospitering.

Gjennomføring av hospitering

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

Fotballinnlæring

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

Alder	Spelform	Treningar	Konkurransar	Fokus	Mål
17 - 19år	11v11	3 – 4	Seriespel. Turneringar	Treningsmentalitet Vinnarvilje.	Utvikle A-spelarar og spelarar til større klubbar.
14-16 år	11v11 9v9 7v7	3 – 4	Seriespel. Turneringar	Treningsmentalitet. Vinnarvilje. Rolletrening. Vidareutvikle 1v1 ferdigheiter .	Utvikle rollespesifikke spelarar. Eigentrening.
12-14 år	11v11 9v9 7v7	2 – 3	Seriespel. 1-2 turneringar. Norway Cup eller liknande.	Forstå spelet . Gjere effektive og gode val for laget i overtal og undertal.	Innsikt. Bevegelse med og utan ball. Val. Kampen er middelet. Eigentrening.
10-12 år	7v7 9v9	2	Seriespel. 1-2 turneringar.	Vidareutvikle basisferdigheitar. Samspel. 1A og 1F. Skape overtal. Arb.opp. i undertal.	Lære å spele saman. Innsikt Bevegelse med og utan ball. Kommunikasjon
8-10 år	7v7 5v5	2	Turneringskveldar. Evt serie frå 10 år. 1-2 turneringar.	Leik Moro Mange ballberøringar Føring Dribling Skot Pasningar 1A og 1F	Alle involvert. Lære målretta handlingar med ball. Oppgåver for 1A og 1F.
6-8 år	5v5 3v3	1 – 2	Turneringskveldar 1 turnering.	Leik Moro Mange ballberøringar Føring Dribling Skot	Alle involvert. Lære å kontrollere ballen. Ballen er målet.