



VIKERSUND IF
FOTBALLGRUPPA

SPORTSPLAN

2010 - 2012



FOTBALL - GØY FOR ALLE

Forord

Høsten 2009 ble det vedtatt å nedsette et utvalg bestående av Torgun Stærkebye, Daniel Haug, Bjørn Ivar Bye, Tormod Thingstad, Hege Bentsen, Pål Stenbro, Rune Klevstad, Gudmund Baustad, Nina Hervig og Roar Østli.

Hensikten med dette var å revidere den tidligere gjeldene sportsplan fra 2005 - 2006, og komme med forslag til en ny sportsplan.

Sportsplanen er revidert av utvalget, og ny plan lagt frem til godkjenning av fotballstyret. Årsmøte vedtar deretter VIF - Fotballs nye gjeldene sportsplan.

Utvalget legger til grunn at den nye sportsplanen skal være gjeldene fra 2010 - 2012.

Sportsplanen skal være et veiledende og retningsgivende arbeidsredskap for alle involverte innen VIF - Fotball.

Vikersund, 12. februar 2010

VISJON

FOTBALL - GØY FOR ALLE

HOVEDMÅL

VIF-Fotball ønsker å gi et tilbud til alle spillere ved å ha flest mulig lag i alle årsklasser på jente/dame og gutte/herresiden.

VIF-Fotball ønsker å gi spillerne utviklingsmulighet og sportslig fremgang.

VIF-Fotball skal ha fokus på å ha motiverte og skolerte trenere og ledere.

VIF-Fotball skal være en Fair Play klubb med fokus på gode holdninger og positive verdier.

Hvordan:

- Alle spillere bør spille tilnærmet like mye fram til 11er fotball i kamper
- Bidra til kontinuerlig å engasjere, motivere og rekruttere nye spillere og foreldre til klubben
- Bidra til å søke samarbeidsformer internt i klubben for å kunne gi et tilbud til alle spillere ved å stille lag i flest mulig årsklasser
- Tilpasse treningstider og gi gode optimale treningsforhold for alle lag og aldersnivåer
- Differensiere og skreddersy tilbud til enkeltspillere, og legge til rette for hospitering internt og eksternt
- Legge til rette for gode skoleringsmuligheter, avholde fagsamlinger og ha et aktivt trenerforum
- Obligatoriske foreldremøter/spillermøter før sesongstart der Fair Play regler blir gjennomgått

Krav til trener/lagleder:

- Møte presis til trening og kamp
- Forholde seg positivt til Fair Play
- Innkalle og avholde foreldre/spillermøte før sesongstart der Fair Play regler blir gjennomgått
- Delta på trenerforum, og ta trenerkurs o.l. for å øke kompetansenivået
- Være positiv til samarbeid med andre trenere internt, og i tillegg de klubben eksternt har samarbeid med
- Utarbeide treningsplan og årsrapport
- Ta i bruk i bruk klubbens hjemmeside som informasjonskanal
- Følge vedtatt sportsplan, og bidra til generelle positive holdninger
- Ha fokus på skadeforbyggende tiltak
- All aktivitet skal skje i et tobakk, snus og rusfritt miljø

Krav til spilleren:

- Kjenne til Fair Play reglene
- Planlegge egen virksomhet slik som skole, fritid og trening
- Bidra aktivt i klubben for å skape et positivt miljø
- Møte presis til trening og kamp. Gi beskjed ved fravær
- Vise ansvar for klubbens utstyr og fasiliteter

- Bruke reglementert utstyr under trening og kamp
- Være lojal mot lag og klubb, og opptre som en god klubbrepresentant utad
- All aktivitet skal skje i et tobakk, snus og rusfritt miljø

AKTIVITET 6 - 9 ÅR

Denne aldersgruppen ligger under idrettsskolen. Fotballaktivitetsdelen her ligger under fotballgruppas område.

Målsetningen her er å gi de unge et positivt møte med fotball innenfor Vikersund IF. Det er naturlig allerede på dette stadiet å kunne skille jenter og gutter i egne lag.

Det spilles 5er fotball.

Generelt:

- Ha det gøy, og få flest mulig til å delta
- Skape god aktivitet, og skape lyst til balleik i fritida
- Ha fokus på at spillerne viser toleranse og forståelse overfor med/motspillere, ledere og dommere
- Fotballmessig skal man i startfasen ha fokus på basisferdigheter via leikbetont aktivitet
- Delta i cup

Vektlegging på treningen:

- Oppvarmingsøvelser
- Pasning/mottak
- Skudd
- Balltransport
- Enkelte ferdigheter tiltenkt keeperrollen
- Bruke halve treningen til kamptrening med vektlegging på mye ballberøring for alle
- Uttøyning

Trening bør starte opp i begynnelsen av april, i samråd med idrettsskolen. Dette som et tillegg til idrettsskolens andre opplegg. Alle skal få prøve seg på alle plasser under trening og kamp. Fotballgruppa bør ha nok trenere/ledere til å gjennomføre tilpassede smågruppetreninger.

AKTIVITET 10 - 12 ÅR

Klasse 10 år spiller 5er fotball, og klasse 11 og 12 år spiller 7er fotball.

Generelt:

- Anbefale at spillerne deltar i allsidige fysiske aktiviteter
- Oppstart av trening bør igangsettes seneste rett etter nyttår
- Trening 1-3 ganger pr. uke
- Fotballfri i juli
- Delta i 1-2 cuper

Denne aldersgruppen anses å være i en gullalder for innlæring av individuelle tekniske ferdigheter. All trening skal foregå med ball. Å trene på individuelle tekniske ferdigheter vektlegges sterkt.

Vektlegging på treningen:

- Oppvarmingsøvelser
- Pasning/mottak
- Skudd
- Finter
- Balltransport
- Spille 1 : 1. Legge til rette for flest mulig ballberøringer under trening
- Bruke halve treningen til kamptrening
- Egen grunnleggende trening for spillere som viser interesse for keeperplassen
- Uttøyning

Kamp

- Alle skal spille tilnærmet like mye
- Rullere på plassene, også keeperplassen for de som har lyst

AKTIVITET 13-14 ÅR

På dette alderstrinnet begynner man å spille 11er fotball. Dette er en stor utfordring der samhandling blir sentralt.

Generelt:

- Anbefale at spillerne deltar i daglige allsidige fysiske aktiviteter
- Oppstart av trening ca 1. desember
- 2-3 treninger pr uke
- Fotballfri i juli
- Delta i 1-2 cuper. 14-åringene deltar vanligvis i Norway-cup
- Nominering og deltakelse i kraftsenter trening og evt. talenttreninger
- Holdninger til trening og egenutvikling blir viktigere å fremheve
- Ha fokus på skadeforebyggende tiltak

Vektlegging på treningen:

- Oppvarmingsøvelser
- Videreutvikling av spillernes ferdigheter 1:1
- Lære å bygge opp angrep
- Pasning/mottak - retningsbestemt mottak - bevegelser
- Overlapp
- Veggspill
- Spill på kantene
- Avslutte angrep
- Balltransport (føring/dribling)
- Skuddtrening (direkte og volley)
- Heading
- Forsvarstrening (1. forsvarer og sikringspiller)
- Legge opp til å spille soneforsvar (press, sikring, markering og sideforskyvning)
- Keeper (grunnleggende ferdigheter, igangsetting av spill, sikring og kommunikasjon)

- Uttøyning

Kamp

- Alle bør spille tilnærmet like mye
- Viktig å stimulere til at hver enkelt spiller viser ansvar for hele spillergruppen gjennom treningsfremmøte. Her kan det legges enkle føringer for spilletid i kamp

AKTIVITET 15-16 ÅR

Klubb, trenere og ledere må legge opp til et godt miljø med aktiviteter som hindrer frafall. Det må også legges til rette for å gi alle tilbud på ulike nivåer.

Generelt:

- Treningsoppstart ca 1. desember
- 2-3 treninger pr uke
- Deltagelse i 1-2 cuper og/eller treningsleir
- Prioriter arbeid med tekniske ferdigheter
- Få frem spillernes taksiske valg
- Vektlegge utholdenhet i form av spilløvelser
- Arbeide med individuelle holdninger for egentrening, for å utvikle seg riktig gjennom hele året
- Legge til rette for at ambisiøse spillere kan få delta i eksterne treningsmiljøer innenfor kraftsentre eller andre samarbeidsklubber
- Legge opp til allsidige treningsformer som for eksempel lett styrketrening og hurtighetstrening
- Ha fokus på skadeforebyggende tiltak

Vektlegging på treningen:

- Oppvarmingsøvelser
- Videreutvikling av spillernes ferdigheter 1:1
- Lære å bygge opp angrep
- Pasning / mottak - retningsbestemt - bevegelser
- Overlapp
- Veggspill
- Spill på kantene
- Avslutte angrep. Føring, finting, dribling og skuddtrening
- Heading
- Forsvarstrening. Soneforsvar, press, sikring, markering og sideforskyvning
- Trene på ulike kampsituasjoner
- Spesialiserte keepertreninger i små grupper
- Uttøyning

Kamp

- Det er viktig å stimulere til at hver enkelt spiller viser ansvar for hele spillergruppen gjennom treningsfremmøte. Trener og lagleder bør ha en tett dialog med spillergruppen og enkeltspillere for å poengtere forhold vedr. spilletid. Tiltak bør virke motiverende for spillernes fotballaktivitet.

AKTIVITET 17-19 ÅR

Det generelle treningsinnholdet vil være tilnærmet likt det som brukes for 15-16 åringene. En naturlig progresjon og variasjon i treningene er likevel nødvendig for å skape videreutvikling. Her skal det også være spesielt fokus på skadeforebyggende tiltak.

Generelt:

- Junior og senior bør sees på som en enhet der juniorspillere skal forberedes til overgangen til seniorfotball. Hospitering og rullering innom senior er derfor viktig på trening og eventuelt kamp.
- Aldersbestemte klasser i Vikersund skal være hovedleverandør av spillere til junior og seniorklassen.
- De mest ambisiøse og treningsvillige må likevel få muligheten til videreutvikling i andre klubber, slik som Modum FK eller andre. Dette vurderes i hvert tilfelle av spilleren selv sammen med foreldre, trenere og sportslig ledelse både i egen klubb, og i den klubben spilleren har tenkt seg til. Avklaringer bør skje ved sesongslutt, og følges opp etter vårsesong. Dialog med disse spillerne og ny klubb er viktig med tanke på oppfølging og tilhørighet til moderklubb.
- Juniorspillere oppfordres til å delta som instruktører på fotballskolen og til å ta trenerkurs og dommerkurs for å kunne bidra som trener/dommer på de yngste årsklassene.
- Det er ellers viktig for laget å se på mulighetene for treningsleir eventuelt utenlandsopphold som oppkjøring foran seriestart.
- Det skal legges vekt på gode holdninger og Fair Play, i tillegg til at all aktivitet skal foregå i et tobakk, snus og rusfritt miljø.

Kamp

- Det er viktig å stimulere til at hver enkelt spiller viser ansvar for hele spillergruppen gjennom treningsfremmøte. Trener og lagleder bør ha tett dialog med spillergruppe og enkeltspillere for å poengtere konsekvenser i forhold til spilletid. En skal i størst mulig grad gi alle et kamptilbud i forhold til treningsinnsats. Tiltak bør virke motiverende for spillerens fotballaktivitet.

SENIOR

Det generelle treningsinnholdet skal være motiverende og utviklende for spillergruppen.

- Trenere skal delta på trenerforum, og ellers på kunnskapshevende tiltak som klubb eller krets legger til rette for.
- Junior og senior bør sees på som en enhet, der juniorspillere gis mulighet til hospitering på trening og eventuelt på kamp.
- Trenere for senior og juniorlag skal ha kontinuerlig, og tett dialog sammen med sportslig ledelse i klubben gjennom hele året.
- Det skal også fremheves motiverende og miljøfremmende tiltak for hele spillergruppen, og det bør sees på mulighetene for bla treningsleir før sesongstart.
- Det skal også legges vekt på gode holdninger og Fair Play, i tillegg til at all aktivitet skal foregå i et tobakk, snus og rusfritt miljø.

- Seniorspillere skal delta som instruktører på fotballskolen og oppfordres til å ta trenerkurs og dommerkurs for å kunne bidra som trener/dommer på de aldersbestemte lagene.

Målsetting:

- Etablere seg i øvre sjikt av 6. divisjon innen utgangen av planperioden.

HOSPITERING

Sportslig ledelse skal godkjenne, administrere og være kjent med all hospitering.

Spillere fra 11 års alder som ønsker større utfordringer gis mulighet til å trene med årsklasser over sin egen, i tillegg til egne lagstreninger. I visse tilfeller bør det også gis mulighet til trening med lavere årsklasser, hvis dette er hensiktsmessig.

Dette bla. for å skape tidlige muligheter for samhold og tilvenning med spillere på andre lag, enn sitt eget.

Hospitering på yngre lag kan også gi positive effekter, og kan bla skape gode forbilder innen egen klubb.

Hospiteringsordninger gjelder først og fremst på trening, men kan også være gjeldene på eldre lag i kamp. For kamper tilhører spilleren først og fremst sin egen årsklasse. Etter samråd med sportslig ledelse, trenere og foreldre kan spilleren i tillegg delta i kamp for en høyere årsklasse.

Treningshospitering kan også skje i eksternt klubb i tillegg til egne lagstreninger, etter samme retningslinjer.

Treningshospiteringsordninger i egen klubb fra junior til senior skal være obligatorisk.

I helt spesielle tilfeller, kan man flytte en spiller opp til et eldre lag, permanent. Dette skal vurderes og godkjennes av den sportslige ledelsen i klubben.

SPESEILLE TRENINGSGRUPPER

Fotballgruppa har som mål å opprette egne treningsgrupper som samles for å trene på individuelle ferdigheter. Dette er avhengig av at trenere på tvers av årsklassene stiller opp.

- Treningsgruppe 1 - spillere i årsklassen 11-14 år
- Treningsgruppe 2 - spillere i årsklassen 14-19 år
- Treningsgruppe 3 - keepere

Dette skal være et ekstratilbud til lagstreningene utover egne lagstreninger.

Muligheter til deltakelse i spesielle treningsgrupper i eksterne klubber kan også vurderes i samråd med sportslig ledelse. For tiden gis det muligheter for slik deltakelse på følgende steder: Modum kraftsenter J 13-15, Hønefoss kraftsenter G 13-15, Modum talent G 13-15 og Modum junior G 16-19.

TRENERE/LAGLEDERE/DOMMERE

Trenere

Fotballgruppa har som målsetting at alle lag i årsklassene 7-12 har trenere som har minimum aktivitetslederkurs.

- Fotballgruppa arrangerer / tilrettelegger for årlig deltakelse på aktivitetslederkurs, der alle inviteres til å delta. Spillere f.o.m. 15 års alder oppfordres spesielt til deltakelse.

Fotballgruppa har som målsetting at alle lag fra og med 13 år, til og med senior har trenere som har minimum trener-1 kurs.

- Fotballgruppa arrangerer / tilrettelegger for deltakelse på trener-1 kurs minst annet hvert år evt. i samarbeid med naboklubber. Spillere f.o.m. 16 års alder oppfordres spesielt til deltakelse.
- Trenere oppfordres også til deltakelse på trener-2 kurs.
- Fokus på skadeforebyggende tiltak.
- Obligatorisk deltagelse på klubbens trenerforum, og ellers annen deltagelse på de kunnskapshevede tiltak klubb eller krets legger til rette for.

Lagledere

Fotballgruppa skal avvikle lagledermøter for å informere laglederne om praktiske gjøremål.

- Utdeling av lagledermappe
- Fordeling av treningstider, påmelding av lag, info om kurstilbud
- terminlister, dommerkort, info før seriestart
- Navnelister på spillere, lagledere og trenere, gjennomgåelse av Fair Play regler, velge Fair Play ambassadør, info om politiattester m.v.
- Innsamling av årsberetning

Dommere

Fotballgruppa har som mål at klubben har tilstrekkelig med egne dommere for å avvikle egne kamper, og tilfredsstiller kretsens mål til antall dommere for å få avviklet kamper på krets nivå.

Fotballgruppa skal opprette dommerkontakt, og det skal arrangeres / tilrettelegges for deltakelse på kretsens dommerkurs.

Foreldre, og spillere fom 15 års alder oppfordres til å delta.

Før sesongstart, skal fotballgruppa sammen med dommerkontakt, arrangere teoretisk repetisjon sammen med praktiske dommerutøvelser, under interne treningskamper.

SPORTSLIG LEDELSE

Klubben bør ha et sportslig utvalg bestående av en sportslig leder og to trenerkoordinatorer. En trenerkoordinator for barnefotball og en for ungdomsfotball.

- Ha ansvar for oppfølging av sportsplanen i VIF- Fotball
- Være en motiverende faktor i klubben, og være et bindeledd til styret
- Tilrettelegge, og ha ansvar for treningsgrupper, hospitering og spillerutvikling
- Lede trenerforum, og avholde 3-6 møter pr. år
- Avholde statusmøte etter sesongslutt på høsten for å planlegge lag for neste sesong
- Ha ansvar for rekruttering, oppfølging og utvikling av dommere
- Ta initiativ til kompetansehevende tiltak og gjennomføre kurs

MILJØ

Tiltak for å skape et godt miljø er viktig både for klubben som helhet, og de enkelte lagene. Trenere / lagledere, sportslig utvalg og fotballstyret bør alle bidra til miljøskapende tiltak. For å avlaste trener / lagleder bør det vurderes miljøgruppe / sosialgruppe med ansvar for å gjennomføre tiltakene.

Miljøtiltak bør planlegges gjennom hele året, også utenfor kamp / treningssesong.

ANLEGG

VIF- Fotball har gode baneforhold til trening og kamper gjennom hele året.

Tangenodden er et område vi er stolte av, og som vi skal ta vare på for fremtiden.

Baner/Felt:

Kamp/treningsfelt på naturgress med plass til 2 stk 5er, 1 stk 7er og 1 stk 11er baner.

Grusbane med flombelysning.

Kunstgressbane med flombelysning med plass til 1 stk 11er bane, oppmerket for evt bruk av 2 stk 7er baner.

Innendørs treningsfasiliteter (leies):

Vikersund Skole

Nordre Modum ungdomsskole

Modumhallen

FREMTID

I løpet av planperioden 2010 - 2012 bør det utarbeides planer, og gjennomføres ferdigstillelse av følgende tiltak:

- Tribuneanlegg
- Opprustning og kvalitetsheving av treningsfelt med naturgress
- Høytaleranlegg/speakertjeneste
- I tillegg bør det ses på muligheter for miljømessige utviklingspotensialer for VIF-huset, og vurderes om man ønsker tilkobling av undervarme på kunstgressbanen.