



**VIKERSUND IF  
FOTBALLGRUPPA**

**SPORTSPLAN**

**2013 - 2015**



**FOTBALL -  
skaper engasjement -  
hele livet**

**Forord**

Vinter 2012 ble det vedtatt å nedsette et utvalg bestående av Liv Marie Rudmoen, Marianne Drolsum, Trond Winther og Kjell Skretteberg.

Hensikten med dette var å revidere den tidligere gjeldende sportsplan fra 2010 – 2012, 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 gjeldende sportsplan.

Utvalget legger til grunn at den nye sportsplanen skal være gjeldende fra 2013 - 2015.

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

Vikersund, 10.01.2013

## VISJON

### FOTBALL I VIKERSUND – FLEST MULIG, LENGST MULIG

#### HOVEDMÅL

- VIF-Fotball ønsker at flest mulig spiller fotball, lengst mulig.
- VIF-Fotball ønsker å gi spillerne individuelle og relasjonelle utviklingsmuligheter.
- VIF-Fotball ønsker 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 og miljøskapende tiltak skal tas opp
- Egne jentelag fra 1. klasse

#### Krav til trener/lagleder:

- Møte presis til trening og kamp
- Implementere Fair Play reglene i praksis
- Innkalle til og avholde foreldre/spillermøter
- Delta på trenerforum, og ta trenerkurs o.l. for å øke kompetansenivået
- Være positiv til samarbeid med andre trenere internt, og i tillegg de klubbene vi eksternt har samarbeid med
- Utarbeide treningsplan og årsrapport

- Bruke VIF Fotballs hjemmeside som informasjonskanal
- Følge vedtatt sportsplan, og bidra til generelle positive holdninger
- Koordinere aktivitetene med klubbens Sportslige Utvalg (SU)

**Krav til spilleren:**

- Kjenne til Fair Play reglene og følge dem
- Møte presis og motivert til trening og kamp
- Fravær skal alltid meldes til trener eller lagleder
- Vise ansvar for klubbens utstyr og fasiliteter
- Bruke reglementert utstyr under trening og kamp
- Være lojal mot lag og klubb, og være gode representanter for VIF Fotball på og utenfor banen
- All aktivitet skal skje i et rusfritt miljø

**AKTIVITET 6 – 8 ÅR (5'er fotball)**

- Hovedmålsetting på dette trinnet er masse ballberøring for alle spillere. Vi skal gi ungene et positivt møte med fotball slik at de får lyst til å spille fotball

**Generelt:**

- Ha det gøy
- Lære de enkleste fotballreglene
- Delta i aktivitets cuper
- Lære oppvarmings- og uttøyningsøvelser
- Oppfordre alle til å prøve og stå i mål

**Vektlegging på treningen:**

- Alle øvelser med ball
- Smågruppespill
- Felles avslutning og oppsummering
- Minst 2 foreldre/aktivitetsledere skal alltid være til stede på treninger i denne aldersklassen.

**AKTIVITET 9 -10 ÅR (5'er fotball)****Generelt:**

- Bygge videre på læringen fra trinn 1

**Vektlegging på treningen:**

- Begynne å jobbe med bevegelser på banen (lengderetning)
- For øvrig som for forrige trinn

## AKTIVITET 11 – 12 ÅR (7'er fotball)

### Generelt:

- Oppmuntre til fysisk aktivitet utenom organisert trening
- Trening minst to ganger pr. uke i sesong, og minst en gang pr uke utenom sesong
- Fotballgruppa legger til rette for fellestreninger for alle grupper fra 11-12 år i juli
- Det skal gis mulighet for hospitering på 11'er lag, trening og kamp
- Gi mulighet for egen grunnleggende trening for spillere som viser interesse for keeperplassen
- Spillersamtaler avholdes en gang i sesongen
- Individuell tilbakemelding fra trenerne på innsats og ferdighet for de som ønsker det
- Delta i minimum 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 skal være skadeforebyggende, f.eks. "skadefri"
- Bygge videre på øvelser fra alderstrinn 10 – 11 år
- Starte med posisjonering bak, midt, foran med tanke på 11'er fotball neste år
- Starte med differensiering for å utvikle individuelle ferdigheter

### Kamp:

- Alle skal få tilnærmet lik spilletid, men lavt treningsoppmøte kan påvirke dette
- Coache spillerne i forhold det som er vektlagt på treninger

## AKTIVITET 13-14 ÅR

På dette alderstrinnet begynner man å spille 11er fotball. Dette gir en utfordring der relasjonelle ferdigheter må utvikles.

### Generelt:

- Sørge for at alle spillere kjenner regelverket for 11er fotball
- Anbefale at spillerne deltar i daglige allsidige fysiske aktiviteter
- Delta i 1-2 cuper utover Norway Cup som er obligatorisk for 14 års lag.
- 2 treninger pr lag pr uke
- Oppfordre til egentrening
- Det skal gis mulighet for hospitering, også opp mot samarbeidsklubber
- Spillersamtaler, spillerundersøkelser startes med, dette for å kvalitetssikre treninger og personlig utvikling.
- Det åpnes for mulighet for å stille lag i forskjellige divisjoner
- Ha fokus på skadeforebyggende tiltak og fare for utmatting/overtrening

- Spillerne vil i fra dette alderstrinn kunne bli nominert til kraftsenter/ bylag/ talent treninger.
- Spillerne kan fra dette trinn ta dommerkurs

**Vektlegging på treningen:**

- Relasjonelle ferdigheter, dvs. kommunikasjon mellom spillere i de forskjellige lagdeler
- Lags forflytning, forover, bakover og sideveis
- Smålags spill for å oppnå tette dueller og mye ballkontakt
- Avslutningsferdigheter en mot en, to mot 2 osv.
- Jobbe med oppgaver for første forsvarer, andreforsvarer
- Organisert trening for keepere.

**Kamp:**

- Treneren bestemmer!
- 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
- Viktig at alle spillere kjenner til lagets spillestil og sine posisjoner på banen
- Evaluering etter kamp, (alle inn i garderoben) fokus på det positive, uansett resultat.

**AKTIVITET 15-16 ÅR****Generelt:**

- Anbefale at spillerne deltar i daglige allsidige fysiske aktiviteter
- Ta spillergruppa med på råd med tanke på å forebygge frafall
- Delta i 1-2 cuper
- 2-3 treninger pr lag pr uke
- Oppfordre til egentrening
- Det åpnes for mulighet for eventuelt permanent oppflytting til juniorlag
- Ha fokus på skadeforebyggende tiltak og fare for utmatting/overtrening
- Oppfordre spillerne til å delta på trenerkurs, samt å trene yngre lag

**Vektlegging på treningen:**

- Relasjonelle ferdigheter, dvs. kommunikasjon mellom spillere i de forskjellige lagdeler
- Jobbe med lagsstruktur (strukturell dimensjon)
- Smålagspill for å oppnå tette dueller og mye ballkontakt
- Avslutningsferdigheter en mot en, to mot en osv.
- Jobbe med oppgaver for første forsvarer, andreforsvarer
- Organisert trening for keepere
- Trene keeper som en del av laget

**Kamp:**

- Treneren bestemmer!
- Viktig å stimulere til at hver enkelt spiller viser ansvar for hele spillergruppen gjennom treningsfremmøte og innsats. Her legges det føringer for spilletid i kamp
- Evaluering etter kamp, (alle inn i garderoben) fokus på det positive, uansett resultat.

**AKTIVITET Juniorlag****Generelt:**

- Anbefale at spillerne deltar i daglige allsidige fysiske aktiviteter
- Delta i 1-2 cuper
- Minst 3 treninger pr lag pr uke (i sesongforberedelser)
- Egentrening prioriteres og oppfordres til
- Det oppfordres til trening med seniorlag
- Det åpnes for spill på seniorlag
- Ha fokus på skadeforebyggende tiltak og fare for utmatting/overtrening
- Oppfordre spillerne til å bygge videre med trenerkurs
- Oppfordre spillerne til å ta treneransvar for yngre lag
- 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
- 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. All aktivitet skal foregå i et rusfritt miljø
- SU har ansvar for å sørge for kontrakter med alle trenere, samt avholde evalueringsmøte minst en gang pr sesong
- Juniorspillere skal delta som instruktører på fotballskolen

**Vektlegging på treningen:**

- Relasjonelle ferdigheter, dvs. kommunikasjon mellom spillere i de forskjellige lagdeler videreutvikles. Lagsstruktur (strukturell dimensjon)
- Smålagspill for å oppnå tette dueller og mye ballkontakt
- Avslutningsferdigheter en mot en, to mot en osv.
- Det må jobbes spesielt med spillernes sterke og svake sider
- Organisert trening for keepere
- Trene keeper som en del av laget

**Kamp:**

- Treneren bestemmer!
- Viktig å stimulere til at hver enkelt spiller viser ansvar for hele spillergruppen gjennom treningsfremmøte og innsats. Her legges det føringer for spilletid i kamp

- Evaluering etter kamp, (alle inn i garderoben) fokus på det positive, uansett resultat. Bruk like lang tid på evaluering uansett resultat.

## SENIOR

### Generelt:

- Minst 3 treninger pr uke (i sesongforberedelser)
- Egentrening prioriteres og oppfordres til
- Ha fokus på skadeforebyggende tiltak
- Oppfordre spillerne til å ta treneransvar for yngre lag
- Muligheten for treningsleir som sesongforberedelse bør diskuteres med spillergruppa
- SU har ansvar for å sørge for kontrakter med alle trenere, samt avholde evalueringsmøte minst en gang pr sesong
- Trenerne har ansvar for å utarbeide treningsplan for hele sesongen
- Trenere skal delta på trenerforum, og ellers på kunnskapshevende tiltak som klubb eller krets legger til rette for
- Det skal også legges vekt på gode holdninger og Fair Play. All aktivitet skal foregå i et rusfritt miljø
- Seniorspillere skal delta som instruktører på fotballskolen og oppfordres til å ta trenerkurs og dommerkurs

### Vektlegging på treningen:

- Relasjonelle ferdigheter, dvs. kommunikasjon mellom spillere i de forskjellige lagdeler terpes.
- Lagsstruktur (strukturell dimensjon)
- Smålagspill for å oppnå tette dueller og mye ballkontakt
- Trene keeper som en del av laget.

### Kamp:

- Treneren bestemmer!
- Viktig å stimulere til at hver enkelt spiller viser ansvar for hele spillergruppen gjennom treningsfremmøte og innsats. Her legges det føringer for spilletid i kamp
- Evaluering etter kamp, (alle inn i garderoben) fokus på det positive, uansett resultat. Bruk like lang tid på evaluering uansett resultat.

### Målsetting:

- Etablere seg i øvre sjikt av 5. divisjon innen utgangen av planperioden.
- Etablere Seniorlag II innen utgangen av planperioden.



## **HOSPITERING**

Formålet med hospitering er å gi alle spillere det best mulige tilbud tilpasset spillerens ferdigheter og ambisjonsnivå. Hospitering kan skje både i egen klubb og i våre samarbeids klubber.

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

En spiller kan flyttes opp til et eldre lag permanent. Dette skal godkjennes av SU

## **SPESIELLE TRENINGSGRUPPER**

Fotballgruppa kan sammen med andre klubber i Modum regionen opprette felles treningsgrupper for å gi et utvidet tilbud til spesielt ambisiøse spillere.

## **TRENERE/LAGLEDERE/DOMMERE**

### **Trenere**

Fotballgruppa har som målsetting at alle lag i årsklassene 7-12 har trenere som har minimum del kurs I og II C-lisens.

Fotballgruppa har som målsetting at alle som trener 11'er lag skal ha som minimum del kurs III og IV / C-lisens.

Fotballgruppa har som målsetting å utdanne minimum en trener med UEFA B-lisens hvert tredje år.

All trenerutdannelse for å trene lag i VIF skal være gratis. Spillere som tar trenerutdannelse får dekket kontingenten til VIF Fotball så lenge de er trenere for et lag.

### **Lagledere**

Fotballgruppa v/styret avholder lagledermøter for å informere laglederne om deres ansvarsområder.

### **Dommere**

Fotballgruppa har som mål at klubben har tilstrekkelig med egne dommere for å avikle egne kamper, og tilfredstiller 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 som arrangeres i egen klubb.

Foreldre, og spillere f.o.m. 13 års alder oppfordres til å delta.

## **SPORTSLIG UTVALG (SU)**

Klubben skal ha et sportslig utvalg bestående av minimum tre personer.

SU skal:

- Være støttespillere for trenerne
- Være et bindeledd til styret
- Tilrettelegge for felles treningsgrupper, hospitering og spillerutvikling
- Lede trenerforum, og avholde møter etter behov
- Avholde statusmøte etter sesongslutt på høsten for å planlegge lag for neste sesong
- Utarbeide trenerkontrakter
- Ha ansvar for rekruttering, oppfølging og utvikling av trenere
- Avholde evalueringsmøter med trenere under kontrakt
- Bistå ved utarbeidelse av treningsplaner