



VIKERSUND IF
FOTBALLGRUPPA

SPORTSPLAN

2005 - 2006



FOTBALL - GØY FOR ALLE

Forord

Høsten 2003 ble det vedtatt å nedsette et utvalg bestående av Rune Klevstad, Tormod Thingstad og undertegnede som skulle utarbeide en ny sportsplan for vår fotballgruppe. Sportsplanen skal gjelde fra 1. januar 2005 og være retningsgivende for den sportslige aktiviteten vår fotballgruppe skal drive etter i planperioden.

Sportsplanen skal diskuteres på et bredest mulig plan i fotballgruppa, og legges frem for fotballstyret og vedtas av årsmøtet i fotballgruppa.

Meningen med planen er at det skal være et praktisk arbeidsredskap for spillere, trenere, ledere og foresatte som involverer seg i Vikersund fotballen.

Vikersund fotballen består først og fremst av aldersbestemte lag, men i denne planen vil vi også legge føringer inn mot seniorfotballen som ligger under V/G paraplyen.

Fotballen i Vikersund spenner vidt:

Alderstrinnet	6-9 år	Organisert i Idrettsskolen, spiller 5'er fotball
	10-12 år	10 åringene spiller 5'er fotball, 11-12 valgfritt 5'er eller 7'er fotball
	13-16 år	11'er fotball
	17-19 år	V/G (Vikersund/Geithus)
	senior	V/G (Vikersund/Geithus)

Ved siden å ha guttelag i alle klasser har Vikersund egne jentelag i alle klasser unntatt på seniorsiden.

Vikersund, 26. september 2004

Dag Drolsum

VISJON

FOTBALL - GØY FOR ALLE

HOVEDMÅL

VIF skal være en breddeklubb.

VIF skal gi et tilfredsstillende tilbud til alle.

VIF skal aktivt jobbe med å ha fokus på gode holdninger og positive verdier.

VIF har som mål at våre lag skal spille en type fotball som er basert på grunnleggende gode tekniske og taktiske ferdigheter hos den enkelte spiller og de enkelte lag.

Dette betyr at utfordringen blir å gi hver enkelt spiller et tilbud fremfor å se på det enkelte lags resultat.

Hvordan:

- Godt og trygt miljø i lag og klubb
- Engasjere spillere og foresatte slik at de bidrar positivt
- Alle spillere skal spille tilnærmet like mye
- Differensiere tilbud, skreddersy tilbud til den enkelte spiller
- Hospitering
- Tilpasse treningstider slik at hospitering kan gjennomføres
- Eget klubbtilbud til de som vil trene mer
- Gjennomføring av aktivitetslederkurs og trener 1 kurs

Krav til fotballgruppa:

- Gi alle et tilbud
- Utvikle treningstilbud for de som vil noe mer
- Gi tilbud til trener-, leder- og dommerutdanning lokalt
- Utvikle anlegg slik at fotballgruppa fremstår som attraktivt i lokalmiljøet
- Utvikle Tangenodden til å bli et miljømessig kraftsenter for all ungdom i Vikersund

Krav til trener/lagleder:

- Fremstå som et forbilde for spillere og foresatte
- Bør ha deltatt på NFF sitt aktivitetslederkurs
- Bør vise interesse for egenutvikling gjennom å delta på NFF sine kurs
- Skal følge de krav fotballgruppa bestemmer og følge vedtatt sportsplan
- Møte presis til trening og kamp

Krav til spilleren:

- Respekttere trenere/ledere/dommere og med- og motspillere
- Bidra aktivt på en positiv måte i miljøet
- Møte presis på trening og kamp
- Gi beskjed ved fravær
- Lære å vise ansvar for klubbens utstyr
- Stille med reglementert utstyr (leggskin, fotball, passende tøy og sko, drikkeflaske)

AKTIVITET 6 - 9 ÅR

Denne aldersgruppen ligger under idrettsskolen. Fotballaktiviteten som idrettsskolen legger opp til ligger under fotballgruppa.

Målsetningen er å gi de unge aktørene et positivt møte med idrettsforeningen og fotballgruppa spesielt.

Mål for opplæringa:

- Skal ha det gøy
- Skape aktivitet
- Få alle til å delta
- Ha fokus på at spillerne viser toleranse og forståelse overfor medspillere, ledere og etter hvert dommere
- Skape lyst til balleik i fritida
- Ha nok ledere til å gjennomføre smågruppetrening med 5-7 spillere pr. trener
- Fotballmessig skal man ha fokus på basisferdigheter

Vektlegging på treningen:

- Pasning/mottak
- Skudd
- Balltransport (føring/dribling)
- Grunnleggende basisferdigheter for keeper (utgangsstilling, grep)
- Bruke halve treningen til kamptrening
- Uttøyning

Trening og kamp følger idrettsskolens opplegg og planer. Alle skal få prøve seg på alle plasser på banen under trening og i kamp (keeper-forsvar-angrep).

Kampene spilles med 5'er lag.

AKTIVITET 10 - 12 ÅR

Erfaring i fotballgruppa viser at det er naturlig å skille i egne gutte- og jentelag for disse aldersgruppene. Dette er dog intet absolutt krav, men praktiske tilpasninger kan være nødvendige.

Klasse 10 år spiller 5'er fotball, klasse 11 og 12 kan velge om de vil spille 5'er eller 7'er fotball. Dette må tas hensyn til ved påmelding av lag som følger kretsens serieoppsett.

Generelt:

- Anbefale at spillerne deltar i vinteraktiviteter
- Oppstart med fotballtrening etter skolens vinterferie
- 1 trening pr. uke, men forsøke å øke til 2 ganger pr uke i sommersesongen når det ikke spilles kamper
- Fri i juli
- Delta i 1-2 cuper

Denne aldersperioden sies å være en gullalder for innlæring av individuelle tekniske ferdigheter. All trening skal derfor foregå med ball. Å trene på individuelle tekniske ferdigheter står derfor sentralt innenfor områdene

Vektlegging på treningen:

- Pasning/mottak
- Skudd
- Finter
- Balltransport (føring/dribling)
- Spille 1 : 1
- Bruke halve treningen til kamptrening
- Egen trening for spillere som viser interesse for keeperplassen
- Grunnleggende keeperferdigheter som utgangsstilling, grep og enkle falløvelser
- Uttøying

Kamp

- Alle skal spille tilnærmet like mye
- Rullere på plassene, også keeperplassen

AKTIVITET 13-14 ÅR

På dette alderstrinnet begynner man å spille 11'er fotball der 13- og 14 åringene spiller i hver sin klasse. Det er ikke lov å benytte spillere fra 14 års laget på 13 årslaget uten at det søkes dispensasjon. Det er imidlertid lov å bruke 13 åringene på 14 årslaget uten å søke.

Å gå over til 11'er fotball er en stor utfordring. Krav til samhandling blir mer sentralt, både internt i lagdelene og lagdelene i mellom.

Generelt:

- Fortsatt anbefale at spillerne deltar i vinteraktiviteter
- Treningsstart i januar med en trening pr uke
- Øke til 2 treninger pr uke fra medio mars
- 2 treninger pluss kamp i kampsesong
- Fotballfri i juli
- Delta i 1-2 cuper, 14 åringen deltar i Norway cup
- Uttak til kretsens sonelag kommer i denne årsklassen
- Holdninger til trening og egenutvikling blir viktigere å fremheve

Vektlegging på treningen:

- Videreutvikle spillerens 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, volley

- Heading
- Forsvarstrening (1. forsvarer, sikringspiller)
- Takling
- Legge opp til å spille soneforsvar (Press, sikring, markering + sideforskyving)
- Keeper (grunnleggende ferdigheter, igangsetting av spillet, sikring, kommunikasjon)
- Uttøying

Kamp

- Alle skal spille tilnærmet like mye.
- Viktig å stimulere til at hver enkelt spiller tar og viser ansvar for hele spillergruppen gjennom treningsfremmøte. Grove avvik fra dette kan få konsekvenser. Det er viktig at trenere og ledere trår varsomt her. Tiltak som benyttes skal virke motiverende for spillerens fotballaktivitet.

AKTIVITET 15-16 ÅR

Erfaringsmessig er det på dette alderstrinnet at frafallet av spillere starter. Utfordringen blant trenere og lagledere blir å legge opp til aktiviteter som hindrer frafall samt skape et godt miljø.

Generelt:

- Prioriter arbeid med tekniske ferdigheter
- Få frem spillerens taktiske valg
- Vektlegge utholdenhet i form av spilløvelser
- "Drep" ikke kreative spillere
- Arbeide med holdninger til å trene mer for å utvikle seg.
- Oppfordre ambisiøse spillere til å oppsøke utfordrende treningsmiljøer.
- Oppfordre spillerne til å drive egentrening i perioden oktober til desember
- Lagstreeningen starter i januar med 2 - 3 treninger.
- Lett styrketrening med egen kropp
- Hurtighetstrening (spenst)

Vektlegging på treningen:

- Lære å bygge opp angrep
- Pasning/mottak - retningsbestemt - bevegelser
- Overlapp
- Veggspill
- Spill på kantene
- Avslutte angrep
 - Førning, finting, dribling
 - Skuddtrening
- Heading
- Forsvarstrening
 - Soneforsvar
 - Press - sikring - markering - sideforskyving
- Trene på ulike kampsituasjoner

- Keeper
 - Tiden er inne for mer spesialisering av plassen. Prøv å ha en gruppe 2-4 spillere som utøver spesialtrening for keeperplassen.
 - Grunnleggende ferdigheter
 - igangsetting av spillet og sikring/dirigering av laget spesielt forsvarsarbeidet
- Uttøyning

Kamp

Alle skal spille tilnærmet like mye.

Det er viktig å stimulere til at hver enkelt spiller tar og viser ansvar for hele spillergruppen gjennom treningsfremmøte. Trener og lagleder bør ha en tett dialog med spillergruppen og enkeltspilleren for å poengtere at grove avvik vil få konsekvenser i forhold til spilletid.

Det er viktig at trenere og ledere trår varsomt her. Tiltak som benyttes skal virke motiverende for spillerens fotballaktivitet.

AKTIVITET 17-19 ÅR

Det generelle og treningsinnholdet vil være tilnærmet likt det som brukes blant 15 - 16 åringene.

Dette er første årsklasse under paraplyklubben V/G. Vikersund og Geithus skal levere spillere til denne årsklassen. Både V/G junior og V/G senior må sees på som en enhet der juniorspillerne skal forberedes til takle overgangen til seniorfotballen. Rullering innom V/G senior er viktig både i kamper og på treninger.

Aldersbestemte klasser i Vikersund skal være hovedleverandør av spillere til V/G sine lag i junior og seniorklassen.

V/G SENIOR

Vi vil ikke legge føringer for hvordan seniorlaget V/G Fotball skal driftes. Det må likevel være et mål at seniorlaget integreres enda sterkere i VIF Fotballs total liv. Dette innebærer deltagelse på VIF Fotball sin fotballskole som instruktører samt å stille opp som dommere og instruktører i andre sammenhenger. Samarbeidet med V/G junior må også være veldig nært.

HOSPITERING

Dette er noe vi ikke har satt i system i vår fotballgruppe tidligere. Spillere som ønsker større utfordringer kan få mulighet til å trene med årsklassen over sin egen i tillegg til egne lagstreninger. Dette krever at fotballgruppa fordeler treningstidene på en fornuftig måte.. All hospitering administreres og følges opp av trenerkoordinatoren og bør gjelde fra 13 års klassen.

SPESIELLE TRENINGSGRUPPER

Fotballgruppa har som mål å opprette egne treningsgrupper som samles en gang pr. uke for å trene på individuelle ferdigheter. Dette fordrer at vi får trenere til å stille opp.

- Treningsgruppe 1 - spillere i årsklassen 13-15 år
- Treningsgruppe 2 - spillere i årsklassen 16-18 år
- Treningsgruppe 3 - spillere som er 19 år bør få tilbud å delta på seniortreninger permanent eller i perioder.
- Treningsgruppe 4 - keepere

Dette skal være et ekstratilbud til lagstreneingene og ikke som et substitutt for lagstreneingene. Spillere som kutter ut lagstreneingene, men deltar i de spesielle treningsgruppene skal få beskjed at de først skal prioritere lagstreneingene.

TRENERE/LAGLEDERE/DOMMERE

Trenere

Fotballgruppa vil bestrebe seg på at alle lag i årsklassene 7-12 år har trenere som minimum har aktivitetslederkurs eller tilsvarende.

Tiltak: Fotballgruppa arrangerer aktivitetslederkurs hvert år og inviterer alle foreldre til å delta.

Oppfordre spillere i alderen 17-19 år til å delta.

Fotballgruppa vil bestrebe seg på at alle lag i årsklassene 13-19 år har trenere som minimum har trener 1 kurs eller tilsvarende.

Tiltak: Fotballgruppa arrangerer trener 1 kurs annet eller tredje hvert år

Stimulere trenere til å ta trener 2 kurs

Oppfordre spillere i alderen 17-19 år å delta.

Utfordring:

Få seniorspillerne i V/G til å ta treningsansvar og delta på enkelt treninger for de aldersbestemte lagene.

Lagledere

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

Årsplan for lagledermøter:

- Desember, fordeling av treningstider og påmelding av lag. Informere om kretsens kurstilbud for lagledere
- April, utdeling av dommerkort, laglederbøker, terminlister, siste info før seriestart
- Oktober, innsamling av årsberetninger, navn på lagledere til neste sesong

Dommere

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

- Tiltak: Gi grunnkurset til alle foreldre
Oppfordre spillere i alderen 15-19 år å delta.
Stimulere seniorspillere til å ta kretsdommerkurs.

TRENERKOORDINATOR

Fotballgruppa ønsker å opprette en slik stilling med følgende mandat:

- 1) Ha ansvar for å integrere sportsplanen i hele fotballgruppa
- 2) Løpende følge opp at sportsplanen blir fulgt av trenere og lagledere
- 3) Bistå trenere og lagledere i tolkning av sportsplanen
- 4) Tilrettelegge og følge opp hospitering
- 5) Veilede spillere individuelt
- 6) Lede trenerforumet, alle trenerne
 - a) Avholde møte første mandag i hver måned i perioden november til mai
 - b) På hvert møte skal minimum et avsnitt av sportsplanen være tema for møtet
 - c) Påse og bistå slik at trenerne utarbeider årsplaner
- 7) Administrere spesielle treningsgrupper.

MILJØ

Som breddeklubb vil miljø stå sentralt i alt vi gjør. Å konkretisere tiltak for å bedre et miljø er vanskelig. Fotballgruppa ser et naturlig skille mellom klubbmiljø og lagmiljø. Henvendelse om å låne spillere mellom lagene skal skje på lagleder/trenernivå. Ingen trenere/lagledere skal avtale direkte med andre lags spillere.

Klubbmiljø

Klubbmiljøet ligger på nivået for fotballstyret, oppmenn/trenere og spillerne på tvers av lagslinjene. Videre gjelder det lagene i mellom.

Tiltak: Kafé/kioskdrift i gamle klubbhus i sesongen

Lagmiljø

Dette omhandler hvert enkelt lag.

- Tiltak: Alle spillere skal spille tilnærmet like mye.
Jobbe med holdninger til å komme til rett tid til kamper og treninger, gi beskjed ved fravær
Respektere når medspillere og trenere snakker.
Oppfordre spillerne til å dusje etter kamper fra og med 13 år
Utnevne egen sosialgruppe pr lag. Sosialgruppen skal arbeide med:
Avslutninger vår- og høstsesong
Cuper
Aktiviteter og deltakelse på kamper. Foreldrene bør møte til kamper.
Aktivere foreldre på aktuelle nivåer

ANLEGG

Fotballgruppa har bra baneforhold til trening og kamper i sommersesongen. Tangenodden er et område vi skal være stolte av og verne om for senere generasjoner.

Dagens situasjon:

Kamparenaer på Tangenodden

- 2 stk 11'er baner en for trening og en for kamper
- 2 stk 7'er baner
- 1 grusbane med flombelysning, benyttes ikke til kamper i sommersesongen

Trening vinter

- Grusbane med flombelysning
- Gymsal NMU, tildelt begrenset tid
- Gymsal Vikersund Skole, tildelt begrenset tid

Trening sommer

- Tangenodden
- NMU
- Vikersund skole

2 klubbhus, 1 med garderobeanlegg

FREMTID

Å bygge nye anlegg krever lang tid til planlegging og ikke minst kapital. Å realisere større anleggsutbygginger er vi avhengig av offentlig velvillighet og forståelse.

Selv om vi tar med noe om anlegg i Sportsplanen bør dette arbeidet flyttes opp til fotballstyre og hovedstyret i foreningen.

I løpet av planperioden 2005-2006 bør det utarbeides behovsanalyser og konkrete planer for følgende:

- 3 ballbinger
 - 1 på NMU
 - 1 på Tangenodden
 - 1 på Vikersund SkoleDet er vesentlig at slike anlegg knyttes opp mot steder der barn kan komme til selv i lokal miljøet.
- Kunstgressbane i full størrelse på Tangenodden, helst med undervarme. En slik bane bør legges til det lokale miljøet slik at barn kan ta seg til anlegget på egen hånd. Å legge dette til andre sentrale anlegg som for eksempel Furumo vil anlegget fremstå som et tilbud for voksne og ikke for barn. Barn blir da avhengig av å bli kjørt.

Et realistisk mål bør være at vi har startet arbeidet med en kunstgressbane i planperioden. Fotballgruppa bør nedsette en arbeidsgruppe som kan arbeide med dette. Få våre planer inn i de offentliges prioriteringer for slike anlegg.

Å ha en egen kunstgressbane bør være et mål for en fotballgruppe som vår. Vi har distriktets desidert største aktivitetsnivå for barn og ungdom. Og utviklingen går mot at fotballspillere krever bedre treningsforhold gjennom.

Gjennom skolens egne planer og foreldrenes arbeid i FAU etc. bør vi påvirke og drive lobbyvirksomhet mot at hver skole har egen ballbinge.