



**Vikersund IF**  
**Fotballgruppa**

**Sportsplan**

**2019 - 2020**



**Vilje - Innsats - Framtid**

Innholdsfortegnelse

<b>INNHOLDSFORTEGNELSE</b>	<b>1</b>
<b>FORORD</b>	<b>2</b>
<b>VISJON</b>	<b>3</b>
HOVEDMÅL	3
<i>Hvordan</i>	3
FORVENTNINGER TIL TRENER/LAGLEDER	4
FORVENTNINGER TIL SPILLEREN	4
BARNEFOTBALL	4
HOVEDMÅLSETTING	5
GENERELT	5
VEKTLEGGING PÅ TRENING	5
<i>Spesielle hensyn på 5er fotball</i>	5
<i>Spesielle hensyn på 7er fotball</i>	5
<b>UNGDOMSFOTBALL - 12 OG 13 ÅR (9ER FOTBALL)</b>	<b>5</b>
HOVEDMÅLSETTING	6
GENERELT	6
VEKTLEGGING PÅ TRENING	6
KAMP	6
<b>UNGDOMSFOTBALL - 14, 15 OG 16 ÅR (11'ER FOTBALL)</b>	<b>7</b>
GENERELT	7
VEKTLEGGING PÅ TRENING	7
KAMP	8
<b>G19 - JUNIORLAG (17-19 ÅR)</b>	<b>8</b>
GENERELT	8
VEKTLEGGING PÅ TRENING	8
KAMP	9
<b>SENIOR (DAMER OG HERRER)</b>	<b>9</b>
GENERELT	9
VEKTLEGGING PÅ TRENING	10
KAMP	10
MÅLSETTING (HERRER)	10
MÅLSETTING (DAMER)	10
<b>HOSPITERING</b>	<b>10</b>
<b>TRENINGSGRUPPER</b>	<b>12</b>
<b>TRENERE/LAGLEDERE/DOMMERE</b>	<b>12</b>
TRENERE	<b>FEIL! BOKMERKE ER IKKE DEFINERT.</b>
<i>Generelt</i>	12
BARNEFOTBALL (6-12):	<b>Feil! Bokmerke er ikke definert.</b>
UNGDOMSFOTBALL (13-19):	<b>Feil! Bokmerke er ikke definert.</b>
LAGLEDERE	13
<i>Generelt</i>	13
DOMMERE	<b>FEIL! BOKMERKE ER IKKE DEFINERT.</b>
<i>Generelt</i>	13
<i>Målsetting</i>	13

## Forord

Våren 2018 ble det vedtatt at et utvalg, bestående av medlemmer i Sportslig utvalg (SU), skulle revidere den gjeldene sportsplan for 2016-2018 og lage en ny sportsplan for 2019 - 2020.

Dette utvalget fra SU bestod av *Tommy Jørgensen, Trond Winther, Lars Marius Winther, Nina Sundt Tangen, Caroline Magnussen Stang, Knut Stefferud* og *Jarle Grøterud*.

Sportsplanen er revidert av utvalget, og ny plan er lagt frem til godkjenning av fotballstyret.

Årsmøte vedtar deretter VIF - Fotball sin nye gjeldene sportsplan.

Utvalget legger til grunn at den nye sportsplanen skal være gjeldene fra 2019 - 2020

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

Dato: 20/februar-2019

Redigert 19/oktober 2019

Vikersund Fotball



## Visjon



### Fotball i Vikersund – Flest mulig, lengst mulig

#### Hovedmål

- ⊛ VIF fotball ønsker å gi spillerne individuelle utviklingsmuligheter og relasjonelle ferdigheter, det vil si kommunikasjon mellom spillere i de forskjellige lagdeler.
- ⊛ VIF fotball ønsker å ha motiverte og skolerte trenere og ledere.
- ⊛ VIF fotball skal være en fairplay klubb med fokus på gode holdninger og positive verdier.

#### Hvordan

- ⊛ Alle spillere bør spille tilnærmet like mye fram til 11er fotball i kamper (barne- og ungdomsfotballen)
- ⊛ Bidra til kontinuerlig å engasjere, motivere og rekruttere nye spillere og foreldre til klubben.
- ⊛ Bidra til samarbeid på tvers av årsklasser for å kunne stille flest mulig lag.
- ⊛ Tilpasse treningstider og gi gode optimale treningsforhold for alle lag og aldersnivåer.
- ⊛ Legge til rette for spiller- og trenerutvikling.
- ⊛ Obligatoriske foreldremøter/spillermøter før sesongstart der fairplayregler og sosiale aktiviteter tas opp.
- ⊛ Legge til rette for egne jentelag fra 1. klasse.

## NASJONAL RAMMEPLAN 6 -12 ÅR

Alder	5–8 år	9–10 år	11–12 år
Øktas varighet	1 time	1,5 timer	1,5 timer
Sjef over ballen	40 %	30 %	20 %
Spille med og mot	10 %	20 %	30 %
Tilpasset smålagsspill	40 %	40 %	40 %
Scoringssøvelser	10 %	10 %	10 %



### Forventninger til trener/lagleder

- ⊛ Møte presis til trening og kamp.
- ⊛ Implementere fairplayreglene i praksis.
- ⊛ Innkalle til å avholde foreldre/spillermøte.
- ⊛ Delta på trenerforum/laglederforum. Se klubbhåndbok for detaljer. [Link til klubbhåndbok](#)
- ⊛ Være positiv til samarbeid med andre trenere internt og de klubbene vi eksternt har et samarbeid med.
- ⊛ Utarbeide treningsplan og årsrapport.
- ⊛ Bruke VIF fotball sin hjemmeside som informasjonskanal ([vikersundfotball.no](http://vikersundfotball.no)).
- ⊛ Følge vedtatt sportsplan, og bidra til generelle positive holdninger.

### Forventninger til spilleren

- ⊛ Kjenne til fairplayreglene 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 gode representanter for VIF fotball på og utenfor banen.
- ⊛ All aktivitet skal skje i et rusfritt og røykfritt miljø.

### Barnefotball

Vikersund fotball forholder seg til NFFs retningslinjer for barnefotball. Les hele her: <https://www.fotball.no/lov-og-reglement/spilleregler/spilleregler---barnefotball-612-ar/#Toppen>

Vedlagt ligger det linker til eksempler på treningsøkt pr alderskull. Dere finner mange flere tips om treningsøkter inne på [treningsøkta.no https://no-fotball.s2s.net/home/](https://no-fotball.s2s.net/home/)

6 og 7 år (3'er fotball) [Tips 6 år](#), [Tips 7 år](#)

8 og 9 år (5'er fotball) [Tips 8 år](#), [Tips 9 år](#)

10 og 11 år (7'er fotball) [Tips 10 år](#), [Tips 11 år](#)

## Hovedmålsetting

Vi skal gi ungene et positivt møte med fotball, slik at de får lyst til å spille fotball.  
Mye ballberøring, lek og sosialt samspill.

## Generelt

- ⚽ Ha det gøy.
- ⚽ Lære de enkleste fotballreglene.
- ⚽ Delta i aktivitetsscuper.
- ⚽ Lære oppvarmings- og uttøyningsøvelser.
- ⚽ Minst 2 foreldre/aktivitetsledere skal alltid være tilstede på treninger i disse årsklassene.
- ⚽ Spillerne vil fra 11 års trinnet kunne bli nominert til treninger med kretslag og sonelag/ satellittlag

## Vektlegging på trening

- ⚽ Alle øvelser med ball.
- ⚽ Smågruppespill.
- ⚽ Felles avslutning og oppsummering.

## Spesielle hensyn på 5er fotball

- ⚽ Oppfordre alle til å prøve å spille i alle posisjoner på banen.

## Spesielle hensyn på 7er fotball

- ⚽ Begynne å jobbe med bevegelse på banen (lengde- og bredderetning).
- ⚽ Oppmuntre til fysisk aktivitet utenom organisert trening.

## Ungdomsfotball – 12 og 13 år (9er fotball)

Vikersund fotball følger NFFs retningslinjer for ungdomsfotball. Les hele her:  
<https://www.fotball.no/lov-og-reglement/spilleregler/spilleregler-og-retningslinjer--ungdomsfotball-13-16-ar/#Toppen>

(12 år går fortsatt innunder barnefotball)

## Hovedmålsetting

Denne aldersgruppen skal vi ha fokus på samhandling på lagsnivå og individuelle tekniske ferdigheter med ball.

## Generelt

- ⊛ Oppmuntre til fysisk aktivitet utenom organisert trening.
- ⊛ Trening minst to ganger pr. uke i sesong og minst en gang pr. uke utenom sesong.
- ⊛ Gi mulighet for egen grunnleggende trening for spillere som viser interesse for keeperplassen.
- ⊛ Spiller/trenerevaluering etter vår og høstsesong – eget felles skjema til samtalene.  
Det oppfordres at trener og lagleder holder hvert sitt møte.
- ⊛ Individuell tilbakemelding fra trenerne på innsats og ferdigheter for de som ønsker det.
- ⊛ Delta i minimum 2 cuper.
- ⊛ Spillerne vil i fra dette trinnet kunne bli nominert til treninger med kretslag og sonelag/ satellittlag

## Vektlegging på trening

- ⊛ Oppvarmingsøvelser skal være skadeforebyggende, for eksempel skadefri/spilleklar.
- ⊛ Bygge videre på øvelser fra barnefotballen.
- ⊛ Starte med posisjonering bak, midt og foran, med tanke på 11er fotball neste år.
- ⊛ Starte med differensiering, for å utvikle individuelle ferdigheter.
- ⊛ Se her et forslag til en økt i ungdomsfotballen. [Tips 12 år](#), [Tips 13 år](#)

## Kamp

- ⊛ Alle skal få tilnærmet lik spilletid, men lavt treningsoppmøte kan påvirke dette.
- ⊛ Veilede spillere i forhold til det som er vektlagt på treninger.

## Ungdomsfotball – 14, 15 og 16 år (11'er fotball)

Vikersund fotball følger NFFs retningslinjer for ungdomsfotball. Les hele her: <https://www.fotball.no/lov-og-reglement/spilleregler/spilleregler-og-retningslinjer--ungdomsfotball-13-16-ar/#Toppen>

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

Når spilleren er i 16-års trinnet, må det stilles spørsmål om de kjenner til hvor de skal gå på skole for høsten med tanke på videregående.

Dette er for å kartlegge muligheter for fotball i Vikersund videre.

### Generelt

- ⊛ Å sørge for at alle spillere kjenner regelverket for 11'er fotball
- ⊛ Å anbefale at spillerne deltar i daglige, allsidige, fysiske aktiviteter
- ⊛ Delta i 1-2 cuper
- ⊛ Norway Cup, 14 års-lagene har egne dugnader tildelt av klubben for inntekt.
- ⊛ 2-3 treninger pr. lag, pr. uke
- ⊛ Oppfordre til egentrening
- ⊛ Spillersamtaler/spillerundersøkelser startes med, dette er for å kvalitetsikre treninger og personlig utvikling. [Link til mal til spillersamtaler](#)
- ⊛ Det åpnes for mulighet til å stille lag i forskjellige divisjoner
- ⊛ Ha fokus på skadeforebyggende tiltak og fare for utmatting/overtrening
- ⊛ Spillerne vil i fra dette trinnet kunne bli nominert til treninger med kretslag og sonelag/satellittlag
- ⊛ Spillerne kan fra dette trinnet ta dommerkurs
- ⊛ Oppfordre spillerne til å delta på trenerkurs, samt å trene yngre lag
- ⊛ 15 og 16 åringene oppfordres til å delta som instruktører på Tine fotballskole

### Vektlegging på trening

- ⊛ Relasjonelle ferdigheter



- ⚽ Lagsstruktur
- ⚽ Lag forflytning - Forover, bakover og sideveis
- ⚽ Smålagsspill, for å oppnå tette dueller og mye ballkontakt
- ⚽ Avslutningsferdigheter - 1 mot 1, 2 mot 2, osv.
- ⚽ Jobbe med oppgaver for 1.forsvarer og 2.forsvarer
- ⚽ Organisert trening for keepere
- ⚽ Se her for forslag til økter i ungdomsfotballen. [Link til landslagsskolen](#)

## 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 laget sin spillestil og sine posisjoner på banen
- ⚽ Evaluering etter kamp (alle inn i garderoben), fokus på det positive, uansett resultat

## GI9 – Juniorlag (17-19 år)

### Generelt

På juniornivå er det anbefalt at spillerne deltar i daglige, allsidige og fysiske aktiviteter. Det er også hensiktsmessig at når man har kommet på juniornivå at man trener 2-3 ganger i uka. Vi oppfordrer til egentrening.

- ⚽ Delta i 1-2 cuper
- ⚽ Det åpnes for trening/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
- ⚽ Juniorspillere skal oppfordres til å delta som instruktører på Tine fotballskole

### Vektlegging på trening

- ⚽ Relasjonelle ferdigheter
- ⚽ Lagsstruktur

- ⚽ Smålagsspill, for å oppnå tette dueller og mye ballkontakt
- ⚽ Avslutningsferdigheter 1 mot 1, 2 mot 2, osv. Det må jobbes spesielt med spillernes sterke og svake sider
- ⚽ Trene keeper som en del av laget
- ⚽ Organisert trening for keepere
- ⚽ Et felles spillsystem for junior og seniorlag
- ⚽ Se også eksempler på treningsøkter for junior i landlagsskolen [Link til landlagsskolen](#)

## Kamp

- ⚽ Treneren bestemmer!
- ⚽ Viktig å stimulere til at hver enkelt spiller viser ansvar for hele spillergruppen, gjennom treningsfremmøte og innsats. Her legges det føring 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
- ⚽ Evaluering av hver enkelt spiller, felles på første trening etter kamp

## Senior (damer og herrer)

### Generelt

- ⚽ 2-3 treninger pr. uke
- ⚽ Egentrening prioriteres og oppfordres til
- ⚽ Ha fokus på skadeforebyggende tiltak
- ⚽ Oppfordre spillerne til å ta treneransvar for yngre lag
- ⚽ Trenerne har ansvar for å utarbeide treningsplan for hele sesongen
- ⚽ Trenere skal delta på trenermøte og på kunnskapshevende tiltak, som klubb eller krets legger til rette for
- ⚽ Seniorspillere skal delta som instruktør på Tine fotballskole og AJB
- ⚽ Oppfordres til å ta trenerkurs og dommerkurs

### Vektlegging på trening

- ⊛ Relasjonelle ferdigheter
- ⊛ Lagsstruktur
- ⊛ Smålagsspill, for å oppnå tette dueller og mye ballkontakt
- ⊛ Trene keeper som en del av laget
- ⊛ Ha en plan for spillsystemene

### Kamp

- ⊛ Treneren bestemmer!
- ⊛ Viktig å stimulere til at hver enkelt spiller viser ansvar for hele spillergruppen, gjennom treningsfremmøte og innsats.
- ⊛ Evaluering etter kamp (alle inn i garderoben) – fokus på det positive, uansett resultat. Bruk like lang tid på evalueringen, uansett resultat
- ⊛ Evaluering av hver enkelt spiller, etter hver kamp. Felles evaluering av kampen på første trening etter kamp

### Målsetting (Herrer)

- ⊛ Etablere seg i toppen av 5.divisjon
- ⊛ Etablere et senior B-lag

### Målsetting (Damer)

- ⊛ Etablere et 11'er-lag i breddefotball

### Hospitering

Hospitering kan starte fra 9 år. Før dette differensierer vi.

Spillere i Vikersund fotball skal i utgangspunktet spille i den årsklassen de er født. Men spillere som holder et så høyt nivå at de ikke får nok utvikling på eget kull, skal tilbys å trene og spille kamper ett-to år opp. En slik avgjørelse blir tatt etter dialog med spilleren, forelder/foresatt, trener, trenerveileder og sportslig ledelse.

Det betyr at det er den enkelte spillers nivå (ferdigheter, holdninger osv.) som har prioritet.

Ingen lag, trenere eller andre i klubben har eiendomsrett over enkeltspillere.

Klubben og trenerteamet på kullet sørger for at den enkelte spiller på denne måten gis optimale utviklingsmuligheter.

Gode jentespillere kan med fordel også hospitere på guttelag på rett nivå, dersom det ansees hensiktsmessig.

Varigheten på hospiteringen bestemmes fra tilfelle til tilfelle. Trenere og trenerveileder for de aktuelle lagene og Sportslig leder skal sammen finne løsningen som er til det beste for spilleren.

Sportslig leder og Sportslig Utvalg er ansvarlig for ordningen med hospitering, og skal ha oversikt over hospiteringskandidatene i hvert årskull. Sportslig leder skal godkjenne all hospitering, og de involverte trenerne skal sende sportslig leder en plan for gjennomføringen av hospiteringen i hvert tilfelle.

Hospitering kan gjennomføres på flere måter etter individuell vurdering:

1. Spilleren trener/hospiterer på lag i klassen over, men spiller alle kamper for eget årskull.
2. Spilleren trener/hospiterer med lag i klassen over, og spiller kamper for både dette og lag i samme årskull. Trenerne må da avtale hvilket lag som skal ha prioritet ved overbelastning eller kamp-kollisjon.
3. Spilleren tar full overgang til klassen over både i trening og kamp.
4. Det skal skrives kontrakt ved hospiteringsavtaler

Det skal lages en plan for hver hospitant, og hospiteringsperioden skal evalueres i hvert tilfelle av hovedtrener i begge årskull.

Støtte fra yngre årskull for å få tilstrekkelig spillere på kamper er ikke å regne som hospitering. En støtte til et lag, skal ikke være en permanent ordning for de spillerne det gjelder. Dette må avklares med treneren og foresatte på det aktuelle laget.

Dersom et årskull/lag har et mer permanent behov for dette pga. for få spillere i årskullet til å fylle opp lagene, skal det utarbeides en plan mellom trenerne for hvordan dette skal håndteres, uten at det nødvendigvis må resultere i hospitering. Prinsippene for

dette bør være at f.eks. at det "nederste" laget internt i årskullet fylles opp med spillere fra yngre årskull, og det flyttes spillere oppover internt i årskullet.

## Treningsgrupper

- ⊗ Fotballgruppa kan sammen med andre klubber i Modumregionen, opprette felles treningsgrupper
- ⊗ Holde egen keepertrening
- ⊗ Satellitt Vikersund/Modum (gutter)
- ⊗ Sone Ringerike (jenter)

## Trenere- Kompetansekrav

### Generelt

Kompetanse hos trenere er en av de viktigste faktorene for at barna skal oppleve trygghet, mestring og utvikling i klubben. Vikersund IF anbefaler at trenere følger klubbens plan for formell trenerkompetanse, og gjennomfører følgende moduler i Grasrottrenerkurset i løpet av det første året i den enkelte spillformen

3er fotball - delkurs 1 (minimumskravet 6-12 år)

5er fotball - delkurs 2

7er fotball - delkurs 3 (minimumskravet 13-19 år)

9er/11er fotball - delkurs 4

Fotballgruppa har som målsetting å utdanne 1 trener hvert tredje år med UEFA B-lisens iht. avtale med klubb

Ved bestått UEFA B-lisens utdanning, forplikter man seg til å være trener i Vikersund minimum neste sesong eller etter avtale

Kursavgiften for trenerutdanning dekket av VIF fotball

## Dommere- Målsetning

### Generelt

- ⚽ Fotballgruppa har som mål, at klubben skal ha tilstrekkelig med egne dommere, for å avvikle egne kamper og tilfredsstillende kretsen sitt mål, til antall dommere, for å få avviklet kamper på krets nivå
- ⚽ Fotballgruppa skal opprette dommerkontrakt og det skal arrangeres/tilrettelegges for deltagelse på kretsens dommerkurs, som arrangeres i egen klubb
- ⚽ Foreldre og spillere f.o.m 13 års alderen, oppfordres til å delta på kretsens dommerkurs, som arrangeres i egen klubb

### Målsetting

- ⚽ 3-5 dommere for 9'er fotball
- ⚽ 4-5 dommere for 11'er fotball

## Lagledere

### Generelt

Fotballgruppa ved styret, avholder lagledermøter for å informere laglederne om deres ansvarsområder