



VIKERSUND IF
FOTBALLGRUPPA

SPORTSPLAN

2016- 2018



FOTBALL -
skaper engasjement -
hele livet

Forord

Høsten 2015 ble det vedtatt å nedsette et utvalg bestående av Øyvind Kjølstad, Lasse S.Tangen, Nina S.Tangen Sølve Raaen, Marthe Grøndvold og Jarl Vegar Evenstad. Hensikten med dette var å revidere den tidligere gjeldende sportsplan fra 2014 – 2015, og lage en ny sportsplan for 2016-2018.

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 2016 - 2018.

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

Vikersund, 18.02.2016

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 å 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)
- ⚽ Bruke gruppa for lagledere og trenere på medlemsnett aktivt.

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 ÅR (3'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

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 7 – 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 ÅR (9 og 7èr) AKTIVITET 14 ÅR (9 og 11èr)

På dette alderstrinnet begynner man å spille 9 eller 11èr 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 Kretslag/sonelag 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 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
- ⚽ Det er ellers viktig for laget å se på mulighetene for treningsleir her hjemme som oppkjøring foran seriestart.

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
- ⚽ Et felles spillesystem for junior og seniorlag

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.
- ⚽ Evaluering av hver enkelt spiller på første trening etter kamp felles.

SENIOR (Herrer)

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.
- ⚽ Ha en felles plan for spillesystemene

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.
- ⚽ Evaluering av hver enkelt spiller på første trening etter kamp felles.

Målsetting:

- ⚽ Opprykk til 4 divisjon
- ⚽ Opprykk til 6 divisjon for senior 2

SENIOR (Damer)

Generelt

- ⚽ Etablere et 11èr & et 7èr lag
- ⚽ Minst 2 treninger pr.uke
- ⚽ Egentrening prioriteres og oppfordres til
- ⚽ Oppfordre spillere til og ta treneransvar for yngre lag
- ⚽ Delta som instruktører på fotballskole og AJB
- ⚽ Relasjonelle ferdigheter: kommunikasjon mellom spillere i de forskjellige lagdeler terpes
- ⚽ Smålagspill for å oppnå tette dueller og mye ballkontakt

Kamp

- ⚽ Trenerne bestemmer
- ⚽ Evaluering etter kamp (alle inn i garderoben)

- ⚽ Evaluering av alle spillere på første trening etter kamp

Målsetting

- ⚽ Etablere seg i toppen av 4 divisjon innen plan perioden

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

SPEIELLE TRENINGSGRUPPER

- ⚽ Fotballgruppa kan sammen med andre klubber i Modum regionen opprette felles treningsgrupper for å gi et utvidet tilbud til spesielt ambisiøse spillere.
- ⚽ Opprette keeper trening fra 13år

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 avvikle egne kamper, og tilfredsstillende 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.

Målsetting

- ⊗ 3-5 dommere for 9er
- ⊗ 1-3 dommere for 11er

SPORTSLIG UTVALG (SU)

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

Leder av fotballgruppa har møterett.

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
- ⊗ Bistå med og skaffe trenere til alle lag
- ⊗ Stå for den sportslige delen av klubbens aktiviteter.