

Sportslig plan



Vågå IL Fotballgruppa

Vedtatt av styret den 20.02.2019

Innhold

Innledning.....	3
Barnefotball 6-12 år	4
Generelle retningslinjer	4
Utviklingstrapp	4
Trinn 7 år.....	5
Trinn 8 år.....	5
Trinn 9-10 år	6
Trinn 11-12 år	6
Ungdomsfotball 13-19 år	7
Generelle retningslinjer	7
Utviklingstrapp	7
Trinn 13-14 år	7
Trinn 15-16 år	8
Vedlegg	9
Retningslinjer trenere/støtteapparat	9
Hovedtrener.....	9
Hjelpetrener.....	9
Lagleder	10
Trenervett.....	10
Kioskbemanning	11
Kampvert.....	11

Innledning

Den sportslige planen er ment som et rammeverk for klubbens treningsfilosofi og er basert på utviklingstrappen til NFF. Den gir en blå/gul tråd for treningen fra de yngste til de eldste i klubben. Den sportslige planen skal være både veiledende og styrende for hvordan trenere i de aktuelle gruppene legger opp treningen. Viser til overordnet sportslig plan for retningslinjer om gjennomføring av treninger og kamper, herunder treningstid, spilletid, treningsprinsipper og hospitering.

Hovedmålsetting

Vågå IL skal være en attraktiv klubb som utvikler og engasjerer glade utøvere.

Delmål

- Vi skal ha et sportslig tilbud for både gutter og jenter i alle årsklasser (7-16 år og senior) i egen klubb. For aldersklassen 17-19 år skal vi samarbeide med naboklubber for å tilby et sportslig tilbud.
- Sikre stabil drift både sportslig og økonomisk, samt få flere med i arbeidet med å drive Vågå IL fotballgruppa.

Tiltak

- Skape grunnlag for nyrekruttering gjennom samarbeid med allidrett/balleik.
- Årlig utdanne nye klubbdommere og rekruttere minst en kandidat til rekruttdommerkurs.
- Alle trenerne på aldersbestemte lag skal ha felles grunnopplæring. Opplæring enten i regi av NFF IØ eller trenere i klubben som kan ha kompetanse til dette.

Barnefotball 6-12 år

Generelle retningslinjer

- Målet med enhver trening er at alle barna skal ha flest mulig ballberøringer.
- Del inn i flere små grupper slik at alle er mest mulig i aktivitet hele tiden.
- Prøv å fokusere på 1-2 tema på hver trening og under kamp i en bestemt periode, som for eksempel en måneds tid.
- Gi rosende tilbakemeldinger i forhold til læringsmomentene for temaet.
- Forskjellige spillformer bør utgjøre minimum 60 % av treningstiden.
- Fokus på utvikling - ikke resultater.
- Stimuler til egenaktivitet og allsidighet, framsnakke andre aktiviteter.
- Vi etterstreber å utvikle også mennesket i klubben, dette betyr at allerede fra barnefotballen skal spillerne hjelpe til med utstyr, ta hensyn til hverandre, lytte når treneren snakker og møte presist på trening og kamp.
- I kamp:
 - o Alle får spille like mye.
 - o Det byttes på hvem som starter kampene.
 - o Alle får prøve seg på ulike plasser, også i keeperrollen.
- Lagene settes sammen etter kriteriene kameratskap og mangfold i ferdigheter. Ikke ved å sette sammen de "beste per dato" på ett lag og "resten" på andre- og tredjelag.
- *Jevnbyrdighet i kampen:* Trener skal ta initiativ til å samarbeide med trener for motstanderlaget, for å oppnå mest mulig jevne kamper.

Utviklingstrapp

Viser til overordnet sportslig plan for generelle retningslinjer angående gjennomføring av øktene for hvert alderstrinn. Utviklingstrappen tar utgangspunkt i NFFs skoleringsplan og linker til relevante øktplaner fra Treningsøkta.no, som ikke krever innlogging.

For en hensiktsmessig innlæring av tekniske ferdigheter anbefales følgende progresjon:

- Øvelser uten motstand eventuelt kjepler som begrensning/bestemmende faktor. Fokus på kvalitet i utførelsen istedenfor høyt tempo.
- Motstand i form av bevegelige spillere.
- Øke motstand ved å minske spilleflaten.
- Gradvis øke tempo på øvelser av delferdigheter.

Trinn 7 år

På dette årstrinnet er jentene og guttene en gruppe både på trening og i kamper. Øvelsene skal være lekpreget og ulike spillformer skal utgjør mye av treningstiden.

<i>Teknisk</i>	
Pasning	- Introduseres etterhvert for pasningsøvelser.
Føring	- Kunne føre ballen med kontroll og foreta retningsforandring.
Avslutning	- Kunne legge til rette for avslutning og være bevisst på hvordan score mål.
Annet	- Kunne utføre et rett innkast.
<i>Med- og motspill</i>	
Angrepsspill	- Hvordan skape rom for medspillerne og for seg selv for å kunne motta pasning. Ut av pasningsskyggen og benytte hele banen. Øve på å spille ut bakfra. - Sette fart mot motstander – pasning eller gå?
Forsvarsspill	- Komme tilbake i forsvar (mellom angriper og mål) deretter: <ul style="list-style-type: none"> ○ Presse ballfører med hensikt å vinne ballen. ○ Nekte ballfører å spille framover. ○ Hindre ballfører å score mål.
Annet	- Terpe på regelverket og ha forståelse av fair play. - Bevisst på sin utgangsposisjon på banen.

Anbefalte treningsøkter: [Treningsøkta 7 år](#)

Trinn 8 år

På dette årstrinnet deles jentene og guttene i to separate grupper både på trening og i kamp. Dette vil gjelde for alle årstrinnene oppover. Øvelsene skal være lekpreget og ulike spillformer skal utgjør mye av treningstiden.

<i>Teknisk</i>	
Pasning	- Kunne treffe en medspiller med en innsidepasning fra varierende avstand.
Føring	- Føring av ball med både inn- og utside av foten, samt kunne tilpasse type touch i forhold til plasseringen til motspillerne. Skjerme ballen fra motspiller ved å ha fokus på hvilken fot man fører ballen med.
Avslutning	- Kunne legge til rette for avslutning og være bevisst på hvordan score mål.
Vending	- Introduseres for flere typer vendinger.
Finte/dribling	- Introduseres for flere typer finter.
Mottak/medtak	- Introduseres for forskjellige typer mottak/medtak med fot.
<i>Med- og motspill</i>	
Angrepsspill	- Samme som 7 år, men større fokus på pasningsalternativene til 1A og hvordan skape flere pasningsalternativer for 1A (ballfører).
Forsvarsspill	- Samme som 7 år. Angrepsspill skal ha mest fokus.

Anbefalte treningsøkter: [Treningsøkta 8 år](#)

Trinn 9-10 år

<i>Teknisk</i>	
Pasning	<ul style="list-style-type: none"> - Mestre forskjellige typer pasninger med fot – fokus på retning og kraft. - Introduseres for andre tilslags- og mottaksferdigheter, som heading, volley, bryst og lår.
Føring	<ul style="list-style-type: none"> - Kunne føre ballen med begge bein. Fokus på korte touch.
Avslutning	<ul style="list-style-type: none"> - Introduseres for andre tilslagsferdigheter, som heading og volley.
Vending	<ul style="list-style-type: none"> - Kunne flere forskjellige typer vendinger, som for eksempel såle-, inn- og utsidevending.
Finte/dribling	<ul style="list-style-type: none"> - Beherske minst en type finte og vite hvor det er mest hensiktsmessig å dribble.
Mottak/medtak	<ul style="list-style-type: none"> - Terpe på retningsbestemt medtak – fokus på kroppsstilling. - Fokus på å møte ballen.
<i>Med- og motspill</i>	
Angrepsspill	<ul style="list-style-type: none"> - Introduseres for vending av spillet for å utnytte ledig rom og skape gjennombrudd. - Hvordan bevege meg for å skaffe meg rom for å avslutte på mål. - Fokus på temposkifte ved passering av motstander.
Forsvarsspill	<ul style="list-style-type: none"> - Større fokus på å markere motspiller samt komme på rett side, altså mellom motspiller og eget mål.

Anbefalte treningsøker: [Treningsøkta 9-10 år](#)

Trinn 11-12 år

<i>Teknisk</i>	
Pasning	<ul style="list-style-type: none"> - Større krav til vekting og presisjon på pasninger. - Øve på å slå langpasninger. - Øve på å slå pasninger med begge føtter. - Kunne slå en presis pasning på en touch.
Føring	<ul style="list-style-type: none"> - Fokus på korte touch, høyere tempo og blikket bort fra ballen.
Avslutning	<ul style="list-style-type: none"> - Avslutning på en touch – fokus på innløp og kroppsstilling.
Vending	<ul style="list-style-type: none"> - Kunne vite plassering til motstanderne, for å vite hvilken retning og hvordan det er hensiktsmessig å vende.
Finte/dribling	<ul style="list-style-type: none"> - Fokus på kjappe og tydelige tyngdeoverføringer.
Mottak/medtak	<ul style="list-style-type: none"> - Trene på å bruke retningsbestemt medtak for å passere en motspiller.
<i>Med- og motspill</i>	
Angrepsspill	<ul style="list-style-type: none"> - Som 1A (ballfører) kunne se hvor medspillerne ønsker å få ballen, enten i fart eller på fot. - Vite hvordan man kan utnytte «2 mot 1»-situasjoner.
Forsvarsspill	<ul style="list-style-type: none"> - Kjenne til prinsippene i førsteforsvarsrollen og ha utviklet tilfredsstillende ferdigheter som førsteforsvarer, herunder: <ol style="list-style-type: none"> 1. Kunne ta av fart og lede 1A ut mot siden. 2. Forstå viktigheten av offensiv markering. 3. Prøve å holde 1A feilvendt.

Anbefalte treningsøker: [Treningsøkta 11-12 år](#)

Ungdomsfotball 13-19 år

Generelle retningslinjer

- Mye av treningen bør fortsatt foregå med ball.
- Mye trening av basisferdigheter med ball. Fokus på å øke tempoet på øvelsene uten at kvaliteten går veldig ned.
- Oppfordre til egenaktivitet, gi gjerne lekser.
- Fokus på utvikling og mestring, ikke resultat.
- Differensiering og hospitering brukes aktivt for å gi et godt nok tilbud til alle. Se overordnet sportslig plan for retningslinjer.
- Ulike spillformer prioriteres for å få fram ønskede situasjoner i forhold til tema.
- Hver måned bør det trenes allsidig, som blant annet løping, basis, ski, osv.
- Ta hensyn til totalbelastning. Spør sportslig leder/spillerutvikler om råd!
- Lagene meldes på i 2. divisjon. Påmelding til kvalifisering for høyere nivå kan vurderes om det sportslige nivået og motivasjonen hos spillerne tilsier at det kan være hensiktsmessig.

Utviklingstrapp

Trinn 13-14 år

Krav til høyere tempo ved utførelse av delferdigheter, men fortsatt fokus på kvalitet. Øve mer på rollespesifikke ferdigheter.

<i>Teknisk</i>	
Pasning	<ul style="list-style-type: none"> - Kunne slå en langpasning med presisjon. - Kunne motta en langpasning med kontroll. - Øve på skjulte pasninger (Se den andre veien).
Føring	<ul style="list-style-type: none"> - Høyere tempo og med begge bein.
Avslutning	<ul style="list-style-type: none"> - Terpe på avslutning på en touch og ved bruk av flere forskjellige kroppsdeler. - Være bevisst på hvordan skaffe seg plass til å avslutte foran mål og hvor innlegget bør slås.
Vending	<ul style="list-style-type: none"> - Kunne bruke kroppen og tyngdeoverføringer for å vende bort motstanderen.
Finte/dribling	<ul style="list-style-type: none"> - Fokus på timing/avstand til 1F.
Mottak/medtak	<ul style="list-style-type: none"> - Kunne bruke flere forskjellige kroppsdeler til retningsbestemt medtak deriblant med begge føttene og brystet. - Orienter seg om hvor medspillerne og motspillere er før man mottar ballen.
<i>Med- og motspill</i>	
Angrepsspill	<ul style="list-style-type: none"> - Hvordan kan jeg som 2A/3A skaffe rom for både 1A og 3A/2A? Fokus på samtidige bevegelser. - Ha god kjennskap til hvordan skape og utnytte overtallssituasjoner.
Forsvarsspill	<ul style="list-style-type: none"> - Fokus på samspill i eget ledd (Sideforskyving og støting). - Samhandling mellom 1F og 2F. - Kunne komme kjapt opp i press.

Anbefalte treningsøker angrepsspill: [Treningsøkta 13-19 år «1A og vi andre»](#)

Trinn 15-19 år

Teknisk

- Større krav til tempo og presisjon ved utførelse av delferdigheter i tidligere læringsmomenter.
- Fokus på rollespesifikke delferdigheter.

<i>Med- og motspill</i>	
Angrepsspill	<ul style="list-style-type: none">- Øve på å angripe mot etablert forsvar.- Være bevisst på prinsippene for hvordan opprettholde ubalanse hos motstanderlaget i kontringsfasen.
Forsvarsspill	<ul style="list-style-type: none">- Kunne gjennomføre forsvarsspill med både høyt og lavt press. Fokus på avstand mellom ledd og innad i leddet, samt at forsvarsleddet holder linja.

Anbefalte treningsøker angrepsspill: [Treningsøkta 13-19 år «1A og vi andre»](#)

Vedlegg

Retningslinjer trenere/støtteapparat

Vågå IL fotball anbefaler alle våre lag å ha en foreldregruppe rundt laget. Erfaringene viser at lag med et bredt støtteapparat der flere avlaster hverandre fungerer best. Funksjonene kioskbemanning og kampvert beskrives i et eget vedlegg. Alle lag bør ha disse funksjonen med følgende arbeidsoppgaver:

Hovedtrener

Oppgaver

- Sette opp sportslige og sosiale mål for laget foran hver sesong i samsvar med klubbens sportslige plan.
- Planlegge trening i samsvar med aktivitetsplan/terminliste og klubbens sportslige plan.
- Lede treningene i samarbeid med eventuelt andre trenere/hjelpetrener.
- Møte i god tid til trening og kamp.
- Ha dialog og samarbeid med foreldre.
- Lede laget under kamper og turneringer.
- Møte på trenerforumene i regi av klubben.
- Holde seg faglig oppdatert og ta del i de kurs som klubben tilbyr.
- I samråd med aktuelle trenere og sportslig utvalg velge de spillerne som kan hospitere i en eldre årsklasse.
- Følge gjeldende regelverk fra NFF.
- Sette seg inn i barneidrettsbestemmelsene og retningslinjene for ungdomsidrett fra Norges idrettsforbund.
- Sette seg inn i klubbens verdigrunnlag og retningslinjer for utøvere/spillere og trenere i overordnet sportslig plan.
- Se til at både egen og lagets opptreden er i samsvar med klubbens verdier og retningslinjer.
- Være oppdatert på informasjon fra styret.
- Representere klubben på en god måte.

Hjelpetrener

Oppgaver

- Holde seg faglig oppdatert og ta del i de kurs som klubben tilbyr.
- Assistere hovedtrener under gjennomføring av treningene. Fokus på organisering av øvelsene, slik at hovedtrener kan fokusere på å gi spillerne tilbakemeldinger.
- Være vikar ved hovedtrenerens fravær.
- Kampløp i samspill med hovedtrener.

Lagleder

Laglederen er lagets/treningsgruppas administrative leder og har ansvaret for at alt praktisk fungerer rundt laget/treningsgruppa, men kan med fordel få hjelp av foreldregruppa med noen av oppgavene. Laglederen skal overlate alt det sportslige til treneren/trenerne.

Oppgaver

- Ajourføre og sende inn navnelister på spillere/utøvere og lag til daglig leder. For 13 år og eldre er dette spesielt viktig at er på plass før sesongstart med tanke på lisens. Alle spillere som skal spille kamp må være registrert i FIKS.
- Gjøre seg kjent med klubbens overordnede sportslige plan.
- Arrangere foreldremøte i forkant av ny sesong. Møtelokalet avtales med daglig leder.
- Gå igjennom fair play-regler, foreldrevettregler og sportslig plan med alle spillerne og foresatte. Kan få bistand fra sportslig leder.
- Møte på lagleder- og terminlistemøter.
- Sørge for god informasjonsflyt til spillere/utøvere, trenere og foresatte, som for eksempel Facebook-gruppe, sms og e-post.
- Sørge for at medisinbag alltid er komplett.
- Vite om eventuelle sykdommer eller andre forhold som må tas hensyn til.
- Gi beskjed til daglig leder ved en eventuell søknad om dispensasjon for en overårig spiller eller for dispensasjon av medisinske årsaker.
- Varsle dommer og motstanderlag ved flytting av kamp. Ved kamper for 13-åringer og eldre må kretsen varsles.
- G/J 11-12: Varsle motstanderlagene om tidspunkt for kampene, som settes av daglig leder.
- G/J 13 og eldre: Legge inn kamptropp i FIKS senest tre timer før kampstart. Ved spørsmål om innlogging kontakt daglig leder.
- Organisere deltakelse på cuper og bortekamper. Herunder skrive kjøreliste og eventuelt bestille minibuss.
- Skaffe og koordinere foreldre til tildelte dugnader.
- Arrangere hjemmekamper. Herunder ta imot gjestende lag og dommere, fyller ut kamprapport/skjema for dommergodtgjørelse, samt sørge for at kiosken og kampvertfunksjonen er bemannet.
- Ansvarlig for sosiale aktiviteter utenfor fotballen (eks. pizzakveld, sykkelturn, teambuildingaktiviteter, fotballkamp mellom foreldre og barn).

Trenervett

Punktene er basert på retningslinjene fra NFF. Sitatene er oppsummering av svar fra 100 landslagsspillere forfattet av NFF. «*De viktigste ferdighetene til treneren i barnefotballårene var rettferdighetssans, humør og evnen til å skape artige treninger.*»

Som trener er jeg et forbilde for spillerne mine. Da er det viktig at jeg utviser trenervett.

1. Jeg er her for spillerne, ikke for meg selv.
2. Jeg ser og hører meg selv «utenfra» og spillerne «innenfra»
3. Jeg velger å være positiv fordi jeg vet at min oppførsel – både positiv og negativ – smitter over på andre.
4. Jeg påvirker både mine spillere, «benken» min, dommeren, motstanderlaget og publikum gjennom positiv språkbruk og kroppsspråk.

5. Jeg ønsker å være et godt forbilde for spillerne mine og en god ambassadør for fotballen og klubben min.

Trenervett gir kampvett

1. Gjennom Fair play-møtet er jeg med på å skape en god fotballopplevelse for alle.
2. Jeg samarbeider med motstanderens trener om å skape jevnbyrdighet i kampen.
3. Alle er like mye verdt. Jeg sprer både spilletid og oppmerksomhet.
4. Jeg er utviklingsorientert og veileder spillerne mot neste spillsituasjon. Jeg gjør dommeren god og henger meg ikke opp i dommeravgjørelser.
5. Jeg er forberedt på at temperaturen kan bli høy, men jeg og spillerne mine skal takle det positivt og konstruktivt.

«De viktigste ferdighetene til min trener i ungdomsårene var at treneren var der når det gikk tungt, satte krav når det gikk lett, hadde humør, var rettferdig og hadde peiling på fotball.»

Kioskbemannning

Helst to personer skal bemanne kiosken under hjemmekamper. Detaljert instruks står på en plakat i kiosken. Under kamper på kunstgressbanen brukes trillevognen. Det skal være mulig å betale med kontanter og via Vipps.

Kampvert

Før kampen

- Sørge for at bane, mål og eventuelt garderobe er i orden.
- Ønske velkommen til begge lag og dommer.
- Oppfordre til at tilskuerne plasserer seg på motsatt av lagene og står godt utenfor sidelinjen.
- Bistå i å organisere Fair Play-hilsen før kampstart.
- Ha kunnskap om hvor klubbens hjertestarter er hen og ha telefon for å kunne ringe 113.

Under kampen

- Støtte dommeren og påse at reaksjoner mot dommer innen rimelighetens grenser.
- Prate med dommer i pausen.
- Oppfordre til gode og positive tilrop fra foreldre, og ta kontakt hvis det går over streken.
- Påse at alle tilskuere oppholder seg to meter unna sidelinjen.
- Oppfordre til positivitet fra trenere/lagledere, både mot spillere og dommere.

Etter kampen

- Bistå i å organisere Fair Play-hilsen.
- Takker begge lag og dommeren.
- Rydde rundt banen etter kampslutt.