



VIK

Sportsplan – Fotball 2022-2026

Utkast 2 per. 05.06.2022

Versjon	Årstall	Godkjent	Sign
2.0	2022		

Innholdsfortegnelse

Del 1:	Side
1.1. Visjon	3
1.2. Normer og verdigrunnlag	3
1.3. Forretningsidè	3
1.4. Målsettinger	3
1.5. Hensikt	3
1.6. Drakter	4
1.7. Reglement for klær	4
 Del 2:	
2.1. Fair-play og holdninger	5
 Del 3:	
3.1 Faglige rammer og utviklingsplaner	6
3.2. Hvordan spille fotball på VIK?	6
3.3 Barnefotballen 6-7 år	7
3.4.Aldersgruppen 6-7 år	7
3.5.Aldersgruppen 8-9 år	11
3.6.Aldersgruppen 10-11 år	15
3.7.Aldersgruppen 12-13 år	19
3.8. Aldersgruppen 14-16 år	22
3.9. Junior/Senior	25
3.10. Kompetanse	26
3.11. Foreldrerollen	27
 Del 4:	
4.1. Rammer og instruksjer	28
 Del 5:	
5.1. Cup deltagelse	29
5.2. Treningsleir	29
5.3. Reisereglement	29
5.4 Differensiering	31
5.5 Hospitering	32
5.6. Overganger	32
5.7. Dommere	33
5.8. Utmerkelser	33

1.1. Vår visjon

IDRETT OG AKTIVITET FOR ALLE

VIK skal være et idrettslag for lokalmiljøet der respekt, ansvar, omsorg og idrettsglede står i sentrum. I vårt Idrettslag er alle velkomne.

1.2. Våre normer og verdigrunnlag.

I VIK skal vi utvikle et godt idrettsmiljø ved å:

- Gjøre hverandre gode gjennom lagspill
- Behandle medspillere, motspillere og dommere med respekt
- Tenke positivt og være løsningsorienterte
- Bygge idrettslaget gjennom dugnadsånd og entusiasme
- Legge vekt på Fair Play

1.3. Vår forretningsidé.

Gjennom god dugnadsånd og frivillig innsats skal VIK skape en inkluderende samlingsplass med anlegg av topp kvalitet, for å skape aktivitet på alle nivåer.

Fotballavdelingen sin forretningside fremover er:

Flest mulig - Lengst mulig – Best mulig

SPORTSPLANEN skal være et verktøy til rettledning for trenere i klubben, og legge grunnlaget for fornuftig og målrettet opplæring i et godt miljø for å utvikle barne-, ungdoms - og seniorfotballen i VIK

1.4. Målsettinger.

VIKs målsetting: Flest mulig – lengst mulig – best mulig.

- Gode treningsfasiliteter og fremtidsrettet anleggsutvikling.
- VIK er en breddeklubb, og det skal være plass til alle.
- VIK skal også være en utviklingsklubb, hvor **ALLE** spillere kan bli så gode som mulig, uansett nivå.
- Ferdighetsmål. Under hver aldersgruppe settes det noen delmål pr år som spillerne bør mestre. VIK mener disse er viktige for alle spilleres utvikling.
- Sammenslåing av alderstrinn skal kofererast med fotballstyret.

1.5. Hensikt.

Hensikten med sportsplanen er å lage en samlet plan for fotballaktiviteten i VIK. Sportsplanen er utarbeidet med bakgrunn i NFF's lover og målsettinger og skal sikre at VIK driver systematisk spiller- og ferdighetsutvikling. Sportsplanen er et overordnet arbeidsverktøy for den sportslige aktiviteten i klubben og skal sikre at VIK blir klubbstyrt og ikke lagstyrt. Med dette menes at den enkelte trener/lagleder skal bruke den i sitt daglige virke, for å sørge for en rød tråd i treningsarbeidet fra knott til senior.

Sportsplanen Fotball for VIK er vedtatt av:

- Fotball- og Hovedstyret i 2018
- Revidert i 2022

1.6. Drakter.

Draktene er blå med innslag av rødt og med blå shorts. Sokkane på kamp skal vera blå.

1.7. Reglement for klær.

Når det gjeld innkjøp av klær til laga skal alltid fotballstyret kontaktes for godkjenning, før vidare arbeid kan setjast i gang. Administrasjonen skal også godkjenne dei aktuelle sponsorene før ei eventuell trykking av klær. Det er svært viktig at ingen trenere gjør dette uten godkjenning både av fotballstyret og administrasjonen. jmf. organisasjonsplanen.

Del 2

2.1. Fair-Play og Holdninger

VIK skal være en Fair-Play klubb. Det skal være et sentralt punkt at alle VIKs spillere skal lære å vise riktige holdninger i forhold til:

- Å møte i god tid til trening og kamp.
- Vise respekt for andres treninger/kamper.
- Være lojal ovenfor klubbens og lagets målsettinger og verdier.
- Å gi beskjed i god tid når man er forhindret fra å komme.
- Å alltid ha med seg alt nødvendig utstyr.
- Å vise respekt for trenere, lagkamerater, motstandere og dommere.
- Fair Play hilsen med motstander både før og etter kamp.

For ungdoms og seniorlag:

- Vigrestad IK lag skal gjøre fair play hilsen med alle motstandere, dette gjelder også motstanders benk og lagledelse.
- Riktige holdninger og vilje skal prioriteres fremfor kvalitet kombinert med dårlige holdninger. En spiller med gode holdninger skal prioriteres i.h.t. spilletid samt hospitering på eldre lag. Spillere som blir tatt ut på sone/kretslag skal ha gode holdninger som gjør at klubben vår blir representert på en bra måte.

[NFF sine Fair.Play sider](#)



3.1. Faglige ramme og utviklingsplaner

Tanken bak Sportsplanen er å gi trenerne en rettledning i form av hva som skal være fokus fra år til år. Det vil naturlig nok være en påbygging slik at man får en fin progresjon i vanskelighetsgrad og spillernes utvikling. Man kan like gjerne ta opp igjen ting fra året før og jobbe videre med det, samtidig med at man også jobber mot nye mål.

Å jobbe tålmodig med utvikling av hver enkelt spiller er altoverskyggende. Det å tenke lag og resultater fremfor å følge utviklingsplan er uønskede hendelser.

Vigrestad IK ønsker at spillerne skal gjennomgå en naturlig progresjon i fotballopplæringen fra spilleren starter med fotball. Dette gjøres ved å etablere en "rød tråd" i opplæringen slik at trenerne vet hva de skal vektlegge i treningsarbeidet på de ulike alderstrinnene. Det vil være en klar fordel for trenere oppover i aldersklassene at klubben har en strategi som gjør at de vet hvilke områder som har blitt prioritert i treningsarbeidet. Trenerne kan da konsentrere seg om "riktig trening" for sitt nivå.

Senere i Sportsplanen finnes utviklingsmål pr årstrinn

3.2. Hvordan spille fotball på Vigrestad?

Alle spillerne skal lære seg å være **sjef over ballen**.

- Skape gode ferdigheter slik at spillerne er rolig med ballen i alle situasjoner.
- Ved mange repetisjoner skal de lære seg å gjøre gode med-, og mottak.
- Viktige momenter som posisjonering/skråstilling før mottak, posisjonering i forhold til med og motspillere er viktige og tillegges mer og mer vekt jo eldre spillerne blir.
- I gangsetting fra keeper gjøres fortrinnsvis kort, langt om man "må" (dvs. man er under høyt press)
- I barnefotballen har vi pressfrie soner hvilket gir alle lag gode muligheter til å sette i gang kort fra keeper.
- Samspill består av bevegelser for å skape og utnytte rom og å skape overtallssituasjoner.
- Bevegelse skal utløse en pasning og ikke motsatt.
- Våre lag skal kommunisere positivt og konstruktivt med hverandre i alle spillets faser.
- Våre lag skal spille offensiv fotball og forsøke å styre spillet for så å skape gjennombrudd.
- Spillerne skal alltid søke konstruktive løsninger, uansett posisjon på banen, også i pressede situasjoner.
- Resultatet i den enkelte kamp skal alltid være underordnet glede, mestring og utvikling.

3.3. Barnefotball 6-12 år

3.3.1. Rekruttering

Når det gjelder rekruttering av nye årskull (6 åringer) gjøres dette slik:

- Hvert år før jul sendes det ut invitasjon til alle ungene i barnehagene.
- De inviteres til et informasjonsmøte som avholdes i februar på Vigrestad sitt klubbhus.
- Representanter på møtet vil være barnas foresatte, og fra VIK skal fotballeder og leder for barneavdeling møte i tillegg til de/den som skal ha ansvaret for 7 åringene den første perioden.
- Ansvar for innkalling, arrangering av oppstartsmøte ligger hos leder for barneavdeling.

3.4. Aldersgruppen 6-7 år.

3.4.1. Aldersgruppes karakteristiske trekk.

- Tar verbal instruksjon dårlig
- Konsentrasjonstiden er veldig kort
- Stor aktivitetstrang
- Koordinasjonsevnen utvikles i forskjellig takt.
- Idealer og forbilder er sentralt
- Følsomme for kritikk
- Aggresjon ofte rettet mot kamerater

3.4.2. Mål for aldersgruppa.

- Skape trygghet og en arena for sosialisering for spillerne.
- Faste rammer for trening.
- Årskullene trener samtidig, noe som gir mulighet for differensiering i treningsarbeidet.
- Skape en god treningskultur fra tidlig alder, toleranse – respekt – disiplin.
- Innføring i fotballregler og -normer.
- Lagene deles ikke inn i faste grupper, men det bør rulleres på spillere slik at alle får spille sammen med alle flere ganger gjennom sesongen.
- Trenerkompetanse, se eget punkt i denne sportsplanen.
- Etablere et godt og stort støtteapparat. Viktig at så mange foreldre som mulig engasjerer seg rundt laget.
- Skape engasjement og gode holdninger i foreldregruppen.
- Foreldre er tilstede også på trening, men holder seg godt på siden av banen og heier på alle. Se også foreldrevettreglene.
- Alle spillere og støtteapparat deltar på den årlige avslutnings festen , arrangert av forballstyret.

3.4.3. Organisering av trening og kamp.

- 7 åringer spiller 3'er fotball.
- Trening og kamp gjennomføres med ball i størrelse 3.
- På trening er det smålagsspill som gjelder, 1v1, 2v2, 3v3..maks 5v5.
- Banestørrelse er for 7 åringer er anbefalt 10x15 meter.
- I 3'er fotball er anbefalt å ikke ha flere enn 4-5 spillere pr lag.
- Før hver sesong bør trenerne gjennomføre et foreldremøte hvor sportsplanen og opplegget for sesongenskal gjennomgås.
- Støtteapparatet foreslår deltagelse på cup(er).
- Det må være 1 trening pr uke i tillegg til kamper gjennom hele sesongen.
- Alle skal spille like mye.

3.4.4. Støtteapparatets oppgaver.

- Treneren skal møte opp i god tid og gjøre alt klart til trening.
- Utstyr som skal sjekkes og finnes frem: baller, kjepler, vester, små mål.
- Treneren skal tilrettelegge for varierte og morsomme øvelser.
- Treningene skal følge VIKs utviklingsplan pr årstrinn.
- Trenerne skal arbeide tett med andre trenere på årskullet.
- Treneren skal gi mye råd, ros og aldri kritisere. Skap en arena hvor det er bedre å prøve og ikke få til, enn og ikke tørre å prøve.
- Treneren skal kommunisere på barnas nivå, og ha en rolig, trygg men bestemt fremtreden.
- Topping av lag skal ikke forekomme.
- Det skal være tilnærmet lik spilletid for alle, men man må møte på treninger for å få spille kamper.
- Spillerne skal rullere på alle posisjoner.
- Treneren bør stille i treningsklær til trening og kamp.
- Trenere skal møte på de trenerfora klubben arrangerer.
- Klubb og barne- og ungdomsleder/sportslig leder kan bryte inn mot trenere som ikke følger klubbens retningslinjer lagt bl.a. i denne sportsplanen.
- Det skal vises fleksibilitet ovenfor andre idretter, spesielt VIK sin håndballgruppe og barneidrett.
- Trener skal ha fokus på holdninger, og slå ned på dårlig oppførsel på lik linje som man ville ha gjort på skolen.
- Apparatet bør legge til rette for gjennomføring for Minimerke.

3.4.5. VIK-spillere.

I denne aldersgruppen er ungene i den såkalte motoriske gullalder. De tar til seg motoriske og tekniske elementer utrolig fort. Dette betyr at det er dette som må prioriteres i treningsarbeidet. Det er nesten ingen grenser for hva spillerne er i stand til å tilegne seg av denne type øvelser og teknikker.

"Dette er en periode der det skjer mye, og barnet er i merkbart forandring både fysisk og mentalt. Både nervesystemet og det motoriske systemet henger sammen med barnets aktivitet og tilegnelse av nye erfaringer, læring og mestring av nye bevegelser.

Barn i denne aldersgruppen synes å være i mer fysisk aktivitet enn eldre aldersgrupper, og trenger derfor flere og mer varierte muligheter for å være i fysisk aktivitet" HelseNorge.no

3.4.6. Utviklingsmål.

Disse målene er veiledende og gir trenerne god mulighet til å legge opp sesongen etter nivået på sin spillergruppe. Temaene skal uansett stå fast og man skal innom alle hvert år. Er det ønskelig eller nødvendig å ta opp igjen temaer året etter er det naturligvis ingenting i veien for dette. Godt hjelpemiddel er treningsøkta.no.

Alder	Ferdighetsutvikling				
	Sosiale ferdigheter	Fysiske ferdigheter	Tekniske ferdigheter	Relasjonelle ferdigheter	Strukturelle ferdigheter
6-7 år	- Fair-Play - Kameratskap - Respekt for med- og motspillere, trenere og dommere - Lytt til treneren - Møte tidsnok	- Ligger skjult i innlæring av de tekniske ferdighetene. - Øye-fot-koordinasjon - Kroppshåndtering – hink, hopp, rytmer	- Ballmestring - Mottak - innside både i ro og bevegelse - Føring - varierte måter med kontroll - Pasninger – innside i ro og bevegelse, både med og uten press - Vendinger – innside, utside, såle - Skudd – både på død og rullende ball - Headinger	- Forsøke pasningsspill - Ut av pasningsskygge - Forstå at mange spillere på lite område ikke lønner seg - Gjøre seg spillbar	
8-10 år	- Fair-Play - Kameratskap - Respekt for med- og motspillere, trenere og dommere - Lytt til treneren - Møte tidsnok - Toleranse for andres- og egne feil - Forstå at øvelse gjør mester	- Øye-fot-koordinasjon - Kroppshåndtering – balanse- og stegrytmer	- Ballmestring - Mottak – innside, lår og bryst - Føring – kontroll og retningsforandringer - Vendinger – innside, utside, såle, Cruyff, stepovervending - Pasninger – innside, utside, vrist – ulike distanser - Skudd – innside og øve på å bruke vrist - Finter – skudd- og overstegeffinte - Headinger	- Skape rom for seg selv og andre - Ta initiativ for å få ball - Bevisstgjøre hva slags valg ballfører har – men la de ta valg selv	

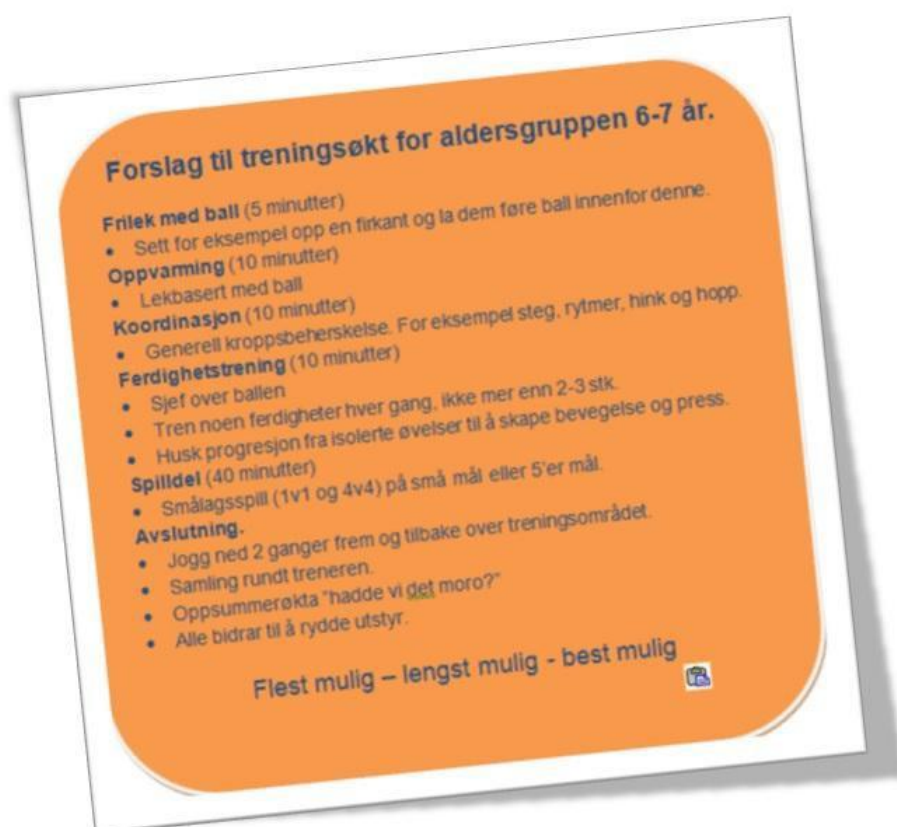
Tabell 1 - Utviklingsmål 7 åringer

3.4.7. Hvordan skal det læres?

- Alle økter skal starte med fri lek med hver sin ball 5-10 minutter.
- Bruker øvelser som fungerer ofte, dette skaper gjenkjennelse og man ser utviklingen fra uke til uke.
- Bruk kort tid til instruksjon, kom raskt i gang med øvelsen.
- Få fokusområder pr økt, og ikke overdriv antall øvelser.

- Stimuler til bruk av begge ben.
- Alltid en ball pr spiller når man trener føring, vendinger, finter og skudd. Dette gir mange berøringer og gir god utvikling og kan legge til rette for ulikt tempo i gjennomføring og vanskelighetsgrad.
- Ved innlæring av tekniske ferdigheter må det legges opp til en progresjon i øvelsene, fra ikke noe press via noe press til fullt press.
- Skap gode bilder enten ved å vise selv eller la spillere som behersker ferdigheten.
- Bruk lekbaserte øvelser til å lære inn tekniske ferdigheter, som f.eks:
 - Alligatoren
 - Stiv heks.
 - Cowboy og indianer.
 - Hauk og due.
 - Haiene kommer.
- I spillsekvenser brukes utelukkende smålagsspill 1v1.....4v4 som maks.
- Ruller på hvem som står i mål, om man ikke bruker små mål.
- Bruk 2v1 for å vise enkle bilder på pasningsskygge og hvordan komme ut av denne.
- Ikke instruer mye underveis i spillet, men frys og vis de gode bildene. (Ikke ofte, spill mest mulig. Kan lett bli forvirrende om man stopper ofte.)
- Bruk øvelser som gir masse avslutninger. Ros særlig pasninger og målgivende pasninger, og ikke minst forsøket på å slå pasninger.
- 1/3 av økten bør bestå av fritt spill.

[Ta NFFs kvalitetssjekk for Barnefotball](#)



Tabell 2 - Eksempel på treningsøkt 7 åringer

3.5. Aldersgruppen 8-9 år.

3.5.1. Aldersgruppes karakteristiske trekk.

- Jevn og harmonisk vekst
- De får etter hvert et stort vitebegjær og er lærevillige
- Den selvkritiske siden utvikles
- Liten forskjell på utvikling mellom kjønnene
- De er lette å lede og påvirke
- De er fremdeles i den motoriske gullalder
- Gunstig alder for påvirking av holdninger
- Kreativiteten utvikles
- Tar fremdeles verbal instruksjon dårlig

3.5.2. Mål for aldersgruppa.

- Kullet trener samtidig, med muligheter for differensiert trening på deler av økta.
- Sørge for fasterammer for trening.
- Skape en god treningskultur fra tidlig alder, toleranse – respekt – disiplin.
- Alle skal forstå fotballreglene.
- Lagene deles ikke inn i faste grupper,
- Trenerkompetanse, se eget punkt i denne sportsplanen punkt 3.9.
- Støtteapparatet bør tilrettelegge for minimum 2 sosiale tiltak i løpet av sesongen hvor også foresatte kan delta. Eks. Kamp mellom barn og foreldre, grillfest osv.
- Skape engasjement og gode holdninger i foreldregruppen.
- Alle spillere og støtteapparat deltar på den årlige avslutnings festen arrangert av fotballstyret.

3.5.3. Organisering av trening og kamp.

- 5'er fotball.
- Trening og kamp gjennomføres med ball i størrelse 4 lett for 8-9 åringer.
- På trening er det smålagsspill som gjelder, 1v1, 2v2, 3v3..maks 5v5.
- Anbefalt banestørrelse er 20x30 meter.
- I 5'er fotball bør det ikke være flere enn 8 stk med på kamp pr. lag.
- Før hver sesong skal det gjennomføres et foreldremøte hvor sportsplanen og opplegget for sesongen skal gjennomgås.
- Støtteapparatet foreslår deltagelse på cup(er).
- Det må være 1-2 treninger pr uke i tillegg til kamper gjennom hele sesongen.
- Alle skal spille like mye i kamp og gjennom sesongen.
- Spørsmål om å melde på lag i en klasse over skal alltid avklares med foreldregruppen i form av møte. Leder for barne avdelingen skal delta på dette møtet og ta med input inn til fotballstyret for videre drøfting.

3.5.4. Støtteapparatets oppgaver.

- Treneren skal møte opp i god tid og gjøre alt klart til trening.
- Utstyr som skal sjekkes og finnes frem: baller, kjepler, vester, små mål.
- Treneren skal tilrettelegge for varierte og morsomme øvelser.
- Treningene skal følge VIKs utviklingsplan pr årstrinn.
- Trenerne skal arbeide tett med andre trenere på årskullet.
- Treneren skal gi mye ros, råd og aldri kritisere. Skap en arena hvor det er bedre å prøve og ikke få til, enn å ikke tørre å prøve.
- Treneren skal kommunisere på barnas nivå, og ha en rolig, trygg men bestemt fremtreden.
- Topping av lag skal ikke forekomme.
- Det skal være tilnærmet lik spilletid for alle, men man må møte på treninger for å få spille kamper.
- Spillerne skal rullere på alle posisjoner.
- Treneren bør stille i treningsklær til trening og kamp.
- Trenere skal møte på de trenerfora klubben arrangerer.
- Klubb og barne/ungdomsleder / sportslig leder kan bryte inn mot trenere som ikke følger klubbens retningslinjer lagt bl.a. i denne sportsplanen.
- Det skal vises fleksibilitet ovenfor andre idretter, spesielt VIKs håndballgruppe.
- Trener skal ha fokus på holdninger, og slå ned på dårlig oppførsel på lik linje som man ville ha gjort på skolen.
- Apparatet bør legge til rette for gjennomføring for Mini merke og Teknisk merket.

3.5.5. VIK spilleren.

Som for 8-9 åringer er de kanskje enda lettere påvirkelige når det gjelder motorisk trening. De tar til seg motoriske og tekniske elementer utrolig fort. Dette betyr at det er dette som må prioriteres i treningsarbeidet. Det er nesten ingen grenser for hva spillerne er i stand til å tilegne seg av denne type øvelser og teknikker.

"Dette er en periode der det skjer mye, og barnet er i merkbart forandring både fysisk og mentalt. Både nervesystemet og det motoriske systemet henger sammen med barnets aktivitet og tilegnelse av nye erfaringer, læring og mestring av nye bevegelser. Barn i denne aldersgruppen synes å være i mer fysisk aktivitet enn eldre aldersgrupper, og trenger derfor flere og mer varierte muligheter for å være i fysisk aktivitet" HelseNorge.no

3.5.6. Utviklingsmål.

Disse målene er veiledende og gir trenerne god mulighet til å legge opp sesongen etter nivået på sin spillergruppe. Temaene skal uansett stå fast og man skal innom alle hvert år. Er det ønskelig eller nødvendig å ta opp igjen temaer året etter er det naturligvis ingenting i veien for dette. Godt hjelpemiddel er treningsøkta.no.

Alder	Ferdighetsutvikling				
	Sosiale ferdigheter	Fysiske ferdigheter	Tekniske ferdigheter	Relasjonelle ferdigheter	Strukturelle ferdigheter
8-10 år	- Fair-Play - Kameratskap - Respekt for med- og motspillere, trenere og dommere - Lytte til treneren - Møte tidsnok - Toleranse for andres- og egne feil - Forstå at øvelse gjør mester	- Øye-fot-koordinasjon - Kroppshåndtering – balanse- og stegrytmer	- Ballmestring - Mottak – innside, lår og bryst - Føring – kontroll og retningsforandringer - Vendinger – innside, utside, såle, Cruyff, stepovervendning - Pasn timer – innside, utside, vrist – ulike distanser - Skudd – innside og øve på å bruke vrist - Finter – skudd- og overstegeffinte - Header	- Skape rom for seg selv og andre - Ta initiativ for å få ball - Bevisstgjøre hva slags valg ballfører har – men la de ta valg selv	

Tabell 3 - Utviklingsmål 8-9 åringer

3.5.7. Hvordan skal det læres?

- Alle økter startes med fri lek med hver sin ball 5-10 minutter.
- Bruker øvelser som fungerer ofte, dette skaper gjenkjennelse og man ser utviklingen fra uke til uke.
- Bruk kort tid til instruksjon, kom raskt i gang med øvelsen.
- Få fokusområder pr økt, og ikke overdriv antall øvelser.
- Viktig at begge ben brukes.
- Alltid en ball pr spiller når man trener føring, vendinger, finter og skudd. Dette gir mange berøringer og gir god utvikling og kan legge til rette for ulikt tempo i gjennomføring og vanskelighetsgrad.
- Når man bruker faste øvelser skaper det rask gjenkjennelse og man ser raskt hvordan læringen tas over tid. Men også viktig med variasjon så ikke alle treninger blir like.
- Ved innlæring av tekniske ferdigheter må det legges opp til en progresjon i øvelsene, fra ikke noe press via noe press til fullt press.
- Skap gode bilder enten ved å vise selv eller la spillere som behersker ferdigheten.
- Sett pasningsøvelser i en sammenheng men ikke for komplisert.
- Bruk lekbaserte øvelser til å lære inn tekniske ferdigheter, som f.eks:

- Alligatoren
- Stiv heks.
- Cowboy og indianer.
- Nappe hale.
- Hauk og due.
- Haien kommer.
- I spillsekvenser brukes utelukkende smålagsspill 1v1 og 4v4 som maks.
- Ruller på hvem som står i mål, om man ikke bruker små mål.
- Bruk 2v1 for å vise enkle bilder på pasningsskygge og hvordan komme ut av denne.
- Ikke instruer mye underveis i spillet, men frys og vis de gode bildene.
- Bruk øvelser som gir masse avslutninger og ros ekstra pasninger og målgivende pasninger, og ikke minst forsøket på å slå pasninger.
- 1/3 av økten bør bestå av fritt spill.

[Ta NFFs kvalitetssjekk for Barnefotball](#)



Tabell 4 - Eksempel på treningsøkt 8-9 åringer

3.6. Aldersgruppen 10-11 år

3.6.1 Aldersgruppes karakteristiske trekk.

- Jevn og harmonisk vekst
- De får etter hvert et stort vitebegjær og er lærevillige
- Den selvkritiske siden utvikles
- Liten forskjell på utvikling mellom kjønnene
- De er lette å lede og påvirke
- De er fremdeles i den motoriske gullalder
- Gunstig alder for påvirking av holdninger
- Kreativiteten utvikles
- Tar verbal instruksjon bedre
- Opptatt av regler og rettferdighet

3.6.2 Mål for aldersgruppa.

- Kullet trener samtidig, med muligheter for differensiert trening på deler av økta.
- Sørge for faste rammer for trening.
- Videreutvikle den gode treningskultur som er etablert, toleranse – respekt – disiplin.
- Alle skal forstå fotballreglene.
- Lagene deles ikke inn i faste grupper.
- Trenerkompetanse, se eget punkt i denne sportsplanen punkt 3.9.
- Støtteapparatet bør tilrettelegge for minimum 2 sosiale tiltak i løpet av sesongen hvor også foresatte kan delta. Eks. Kamp mellom barn og foreldre, grillfest osv.
- Skape engasjement og gode holdninger i foreldregruppen.
- Alle spillere og støtteapparat skal delta på avslutnings fest arrangert av fotballstyret.
- Deltagelse på cup som ikke har for lang reisevei. Se også reisereglement for VIK, under Del 5 – sentrale områder.

3.6.3 Organisering av trening og kamp

- 7'er fotball.
- Trening og kamp gjennomføres med ball i størrelse 4.
- På trening er det smålagsspill som gjelder, 1v1, 2v2, 3v3..maks 5v5.
- I 7'er fotball bør det ikke være med flere enn 10 stk med på kamp pr. lag.
- Før hver sesong skal det gjennomføres et foreldremøte hvor denne sportsplanen for årstrinnet og opplegget for sesongen skal gjennomgås.
- Støtteapparatet foreslår deltagelse på cup(er).
- Det bør være 2 treninger pr uke i tillegg til kamper gjennom hele sesongen.
- Spørsmål om å melde på lag i en klasse over skal alltid avklares med foreldregruppen i form av møte. Leder for barne avdelingen skal delta på dette møtet og ta med input inn til fotallstyret for videre drøfting.
- Alle skal spille tilnærmet like mye i kamp og gjennom sesongen.

3.6.4 Støtteapparatets oppgaver.

- Treneren skal møte opp i god tid og gjøre alt klart til trening.
- Utstyr som skal sjekkes og finnes frem: baller, kjepler, vester, små mål.
- Treneren skal tilrettelegge for varierte og morsomme øvelser.
- Treningene skal følge VIKs utviklingsplan pr årstrinn.
- Sammen med spillerne lage regler for oppførsel i forbindelse med treninger og kamper.
- Treneren skal sette krav til disiplin i gjennomføringen av treninger.
- Trenerne skal arbeide tett med andre trenere på årskullet.
- Treneren skal gi mye ros, råd og aldri kritisere. Skap en arena hvor det er bedre å prøve og ikke få til, enn å ikke tørre å prøve.
- Treneren skal ha en mer spørrende kommunikasjon med spillerne. Dette betyr at treneren ikke skal ta valgene for spillerne, men stille åpne spørsmål. Hva, hvordan osv.
- Topping av lag skal ikke forekomme.
- Det skal være tilnærmet lik spilletid for alle, men man må møte på treninger for å få spille kamper.
- Spillerne skal rullere på alle posisjoner.
- Treneren bør stille i treningsklær til trening og kamp.
- Klubb og barne/ungdomsleder og sportslig leder kan bryte inn mot trenere som ikke følger klubbens retningslinjer lagt bl.a. i denne sportsplanen.
- Det skal vises fleksibilitet ovenfor andre idretter, spesielt VIKs håndballgruppe.
- Trener skal ha fokus på holdninger, og slå ned på dårlig oppførsel på lik linje som man ville ha gjort på skolen.
- Rekruttere dommere for barne og ungdoms fotball ,ref punkt 5.7.
- Apparatet bør legges til rette for gjennomføring for Teknikk merket

3.6.5 VIK spilleren.

I tillegg til det som gjelder for 8-9 åringer får spillerne i denne aldersgruppen et mer bevisst forhold til det å drive idrett. De tekniske ferdighetene skal videreutvikles og spillerne trener ofte mer på denne type ting også på egenhånd. De taktiske ferdighetene begynner å utvikle seg og man begynner å se konturene av lagspillere.

"I denne perioden har de fleste tilegnet seg grunnleggende ferdigheter og basisbevegelser som etter hvert kan utvikles til teknikk i ulike idretter.

De fleste barn i denne aldersgruppen er inne i en rolig vekstperiode, noe som gir gode forutsetninger for å få kontroll over kroppen og lære nye bevegelser." HelseNorge.no

3.6.6 Utviklingsmål.

Disse målene er veiledende og gir trenerne god mulighet til å legge opp sesongen etter nivået på sin spillergruppe. Temaene skal uansett stå fast og man skal innom alle hvert år. Er det ønskelig eller nødvendig å ta opp igjen temaer året etter er det naturligvis ingenting i veien for dette. Godt hjelpemiddel er treningsøkta.no.

Alder	Ferdighetsutvikling				
	Sosiale ferdigheter	Fysiske ferdigheter	Tekniske ferdigheter	Relasjonelle ferdigheter	Strukturelle ferdigheter
11-12 år	- Fair-Play - Kameratskap - Respekt - Respekt for med- og motspillere, trenere og dommere - Lytte til treneren - Møte tidsnok - Toleranse for andres- og egne feil - Melde forfall dersom spilleren ikke kan møte - Møte på trening for å utvikle ferdighetene sine	- Kroppsbeherskelse - Hurtighet – med og uten ball i øvelser - Balanse – lavt tyngdepunkt	- Ballmestring - Mottak – lave- og høye baller, benytte ulike kroppsdelar - Føring – tempo, kontroll og retningsforandringer - Vendinger - innside, utside, såle, Cruyff, stepovervending - Pasninger – innside, utside, vrist – ulike distanser – med og uten skru - Skudd – innside, vrist, halv-volley, volley - Heading - til medspiller, på mål - Finter – skudd-, oversteigs-, to-fotsfinte, "Zidane-piruet" 1 mot 1-ferdigheter defensivt – lavt tyngdepunkt, kroppskontakt, vinne ball	- Bevegelse – for å skape rom, gjøre seg spillbar, samtidige bevegelser - Når dnble, sentre og skyte? La de gjøre egne valg - Skape og utnytte overtallssituasjoner - Orienter seg – hvilke muligheter har jeg? - Tørre å kommunisere	

Tabell 5 - Utviklingsmål 10-11 åringer

3.6.7 Hvordan skal det læres?

- Alle økter startes med fri lek med hver sin ball 5-10 minutter.
- Bruker øvelser som fungerer ofte, dette skaper gjenkjennelse og man ser utviklingen fra uke til uke.
- Bruk kort tid til instruksjon, kom raskt i gang med øvelsen.
- Få fokusområder pr økt, og ikke overdriv antall øvelser.
- Viktig at begge ben brukes.
- Alltid en ball pr spiller når man trener føring, vendinger, finter og skudd. Dette gir mange berøringer og gir god utvikling og kan legge til rette for ulikt tempo i gjennomføring og vanskelighetsgrad.
- Når man bruker faste øvelser skaper det rask gjenkjennelse og man ser raskt hvordan læringen tas over tid. Men også viktig med variasjon så ikke alle treninger blir like.
- Ved innlæring av tekniske ferdigheter må det legges opp til en progresjon i øvelsene, fra ikke noe press via noe press til fullt press.
- Skap stor aktivitet slik at trening med ball også skal utvikle de fysiske egenskapene.
- Skap gode bilder enten ved å vise selv eller la spillere som behersker ferdigheten.
- Sett pasningsøvelser i en sammenheng:
 - Inkluder posessionspill
 - Ikke bruk for kompliserte øvelser.
- I spillsekvenser brukes utelukkende smålagsspill 5v5 som maksimum antall.
- Utvikle forståelse for å spille på små områder og skape rom for seg selv og medspillere
- Ruller gjerne på hvem som står i mål, men roller begynner å vise seg hos enkelte.
- All taktisk påvirkning må skje visuelt. Frys spillet og vis. Men ikke overdriv.
- Bruk øvelser som gir masse avslutninger som gir mange scoringer.
- Ros pasninger og målgivende pasninger, og ikke minst forsøket på gode løsninger.
- 1/3 av treningen bør være med fritt spill.
- Alle spillere som tas ut i en kamptropp skal spille minimum en omgang/halv total kamptid.
- All hospitering er klubbstyrt og skal ledes av barne/ungdomsleder i god dialog med trener og foresatte.
- Barne/ungdomsleder kontakter aktuelle lag og eventuelle andre klubber. Trenere og foreldre har IKKE anledning til å gjøre dette.
- Tar andre klubber kontakt med spillere/trenere direkte skal disse således henvises til barne/ungdomsleder eller sportslig leder.
- Spillere som ved å vise til godt treningsoppmøte, god innsats og holdninger skal vurderes for hospitering fremfor de som viser det motsatte.
- Det bør legges til rette for at hele kull reiser på turnering sammen.

3.6.8 Kjennetegn ved Vigrestad lag.

- Resultat i kamper skal være underordnet det å oppleve glede og utvikling ved å vise gode prestasjoner på banen.
- Vigrestadspillere skal gjennom barneårene ha tilegnet seg så gode basisferdigheter at våre lag skal styre spillet og fortrinnsvis opptre mest mulig på motstanders banehalvdel.
- Keeper setter i gang spillet kort når motstander er etablert i sitt forsvar.
- VIK spillerne skal være rolige med ballen og tenke konstruktive løsninger også under press.
- Det er sonedeforsvar som er hovedprinsippet i den defensive organiseringen.
- Bevegelse skal utløse en pasning, ikke motsatt.

3.7 Aldersgruppen 12-13 år.

3.7.1 Aldersgruppes karakteristiske trekk.

- Den fysiske og mentale utviklingen varierer veldig.
- De er svært opptatt av rettferdighet, spesielt når det går ut over en selv.
- Bevisste på egne og andres prestasjoner og kommenterer dette gjerne.
- Motoriske utfordringer forbundet med vekstperioder.
- Holdninger blir lett skapt og vises ofte tydelig.
- Konsentrasjonsevnen forbedres kraftig.
- De er ærgjerrige og lærenemme.
- Sterke humørsvingninger med ofte kreative unnskyldninger for ikke å møte.
- Spillere begynner i denne aldersgruppen å finne sin plass i spillerhierarkiet.

3.7.2 Mål for aldersgruppen.

- Minimum ett lag i 2 divisjon.
- Nivå og motivasjon vil avgjøre hvilken divisjon de(t) andre lagene skal meldes opp i.
- Bevare et godt sosialt miljø på tvers av treningsgrupper.
- Spillere aktuelle for hospitering og deltagere på sone-, og kretslag følges opp av leder for ungdomsavdelingen eller sportslig leder i tillegg til kulletts hovedtrener.

3.7.3 Organisering av trening og kamp.

- 9'er fotball.
- Trening og kamp gjennomføres med ball i størrelse 4.
- Vi er VIK spillere og trener i treningstøy.
- Til kamper, hjemme og borte, reiser vi fortrinnsvis i Vigrestad genser eller jakke. (Spillere som ikke har oppfordres til å skaffe seg dette).
- Før hver sesong skal det gjennomføres et foreldremøte hvor sportsplanen og opplegget for sesongen skal gjennomgås.
- Det må være 2 treninger pr uke i tillegg til kamper gjennom hele sesongen.
- Alle skal spille tilnærmet like mye i kamp og gjennom sesongen.
- Hele kullet skal reise på minst en cup sammen hvert år.

3.7.4 Støtteapparatets oppgaver.

- Treneren skal møte opp i god tid og gjøre alt klart til trening.
- Utstyr som skal sjekkes og finnes frem: baller, kjepler, vester, små mål.
- INGEN skal ekskluderes ut fra ferdighetsprinsippet.
- Alle spillere som er tatt ut til kamp skal spille minimum en omgang.
- Det skal gis mye ros, og det skal legges opp til at det er lov å prøve og feile.
- Treningsøktene skal være godt planlagte i.h.t. VIKs utviklingsplaner.
- Treneren skal oppmuntre til egentrening på fritiden.
- Spillernes egen utvikling går foran lagenes interesser i forhold til hospiteringer.
- Spillere på hospitering skal tas godt i mot av alle.
- Treneren skal ha en mer spørrende kommunikasjon med spillerne. Dette betyr at treneren ikke skal ta valgene for spillerne, men stille åpne spørsmål. Hva, hvordan osv.
- Treneren bør stille i treningsklær til trening og kamp.

- Alle spillere skal registreres i NFF's system FIKS. Lagledere får opplæring på dette. Gjeld kun for 13 år og oppover.
- Trenere skal møte på de trenerforum klubben arrangerer.
- Klubb og barne/ungdomsleder og sportslig leder kan bryte inn mot trenere som ikke følger klubbens retningslinjer lagt bl.a. i denne sportsplanen.
- Det skal vises fleksibilitet ovenfor andre idretter, spesielt VIK sin håndballgruppe.
- Apparatet bør legge til rette for gjennomføring for Mini merke og Teknisk merket.

3.7.5 Vigrestad spilleren.

Relasjonene mellom spillere og lagdeler begynner å bli viktige i denne aldersgruppen. Hva fungerer godt, hva fungerer ikke. De taktiske aspektene i fotballen for en mer fremtreden rolle, men man skal også perfektionere de tekniske sidene hos spillerne.

"Denne gruppen karakteriseres ved stor variasjon i kroppsstørrelse og yteevne. På grunn av rask vekst og endringer i kroppsproposisjoner kan bevegelsene bli klossete og ukontrollerte. Krevende teknikk- og koordinasjonstrening kan være utfordrende i denne aldersgruppa, mens trening av utholdenhet og styrke kan virke mer hensiktsmessig.

Å være i fysisk aktivitet i denne alderen synes å være svært viktig for å danne gode aktivitetsvaner, og for å forebygge livsstilssykdommer i voksen alder." HelseNorge.no

3.7.6 Utviklingsmål.

Disse målene er veiledende og gir trenerne god mulighet til å legge opp sesongen etter nivået på sin spillergruppe. Temaene skal uansett stå fast og man skal innom alle hvert år. Er det ønskelig eller nødvendig å ta opp igjen temaer året etter er det naturligvis ingenting i veien for dette. Godt hjelpemiddel er treningsøkta.no.

Alder	Ferdighetsutvikling				
	Sosiale ferdigheter	Fysiske ferdigheter	Tekniske ferdigheter	Relasjonelle ferdigheter	Strukturelle ferdigheter
13-14 år	• Fair-Play • Kameratskap • Respekt for med- og motspillere, trenere og dommere • Lytte til treneren • Møte tidsnok • Toleranse for andres- og egne feil • Melde forfall dersom spilleren ikke kan møte • Møte på trening for å utvikle ferdighetene sine • Ansvarsfølelse ovenfor eget- og lagets utstyr • Forstå hva som kreves for å bli god • Medbestemmelsesrett i egen treningshverdag	• Kroppsbeherskelse • Hurtighet – med og uten ball i øvelser • Balanse – lavt tyngdepunkt • Utholdenhetstrening – kun i øvelser med ball • Stabiliserende styrke	• Ballmestring • Mottak – legge til rette – høy ball, lav ball – benytte ulike kroppsdelar • Føring – tempo, kontroll og retningsforandringer med begge føtter • Vendinger med tempo og kontroll – innside, utside, såle, Cruyff, stepovervendning • Pasninger og innlegg – innside, utside, vrist – ulike distanser – med og uten skru • Skudd – innside, vrist, halv-volley, volley, halvsprett, på ett touch • Heading – til medspiller, på mål • Finter – skudd-, overstege-, to-fots-finte, "Zidane-piruet" • 1. forsvarerferdigheter – lavt tyngdepunkt, sidestille, kroppskontakt, vinne ball • Kunne skjerme ball	• Bevegelse – for å skape rom, gjøre seg spillbar, samtidige bevegelser, motsatte bevegelser • Sette opp vinkler og veggspill • Bevisstgjøre handlingsvalg – når gjøre hva? La de gjøre egne valg • Skape og utnytte overtallssituasjoner • Orienter seg uten ball og før ballmottak • Konstruktiv og positiv kommunikasjon	• Forstå enkle defensive- og offensive spilleprinsipper • Forstå hvilke tekniske- og taktiske ferdigheter som kreves i forskjellige roller

Tabell 6 - Utviklingsmål 12-13 åringer

3.7.7 Hvordan skal det læres?

- Alle økter startes med fri lek med ball før økta starter.
- Bruker øvelser som fungerer ofte, dette skaper gjenkjennelse og man ser utviklingen fra uke til uke.
- Få fokusområder pr økt, og ikke overdriv antall øvelser.
- Viktig at begge ben brukes.
- Alltid en ball pr spiller når man trener føring, vendinger, finter og skudd. Dette gir mange berøringer og gir god utvikling og kan legge til rette for ulikt tempo i gjennomføring og vanskelighetsgrad.
- Når man bruker faste øvelser skaper det rask gjenkjennelse og man ser raskt hvordan læringen tas over tid. Men også viktig med variasjon så ikke alle treninger blir like.
- Ved innlæring av tekniske ferdigheter må det legges opp til en progresjon i øvelsene, fra ikke noe press via noe press til fullt press.
- Skap stor aktivitet slik at trening med ball også skal utvikle de fysiske egenskapene.
- Skap gode bilder enten ved å vise selv eller la spillere som behersker ferdigheten.
- Sett pasningsøvelser i en sammenheng:
 - Pasningsøvelser som gir god læring i.f.t. spillemønster.
 - Ikke bruk for kompliserte øvelser.
- Øvelser med mange innlegg og avslutninger som også gir læring i spillemønster.
- Smålagsspill med maksimum 5v5 i spillsekvenser må dominere spilldelen.
- Spill også noe på større bane med flere spillere for å påvirke de taktiske elementene. Dette trenger man ikke gjøre så ofte på trening da det er i kampene dette øves.
- Utvikle forståelse for å spille på små områder og skape rom for seg selv og medspillere.
- All taktisk påvirkning må skje visuelt. Frys spillet og vis. Men ikke overdriv
- Bruk øvelser som gir masse avslutninger som gir mange scoringer.
- Ros pasninger og målgivende pasninger, og ikke minst forsøket på gode løsninger.
- 1/3 av treningen bør være med fritt spill.

3.7.8 Kjennetegn ved Vigrestad lag.

- Resultat i kamper skal være underordnet det å oppleve glede og utvikling ved å vise gode prestasjoner på banen.
- Vigrestadspillere skal gjennom barneårene ha tilegnet seg så gode basisferdigheter at våre lag skal styre spillet og fortrinnsvis opptre mest mulig på motstanders banehalvdel.
- Keeper setter i gang spillet kort når motstander er etablert i sitt forsvar.
- Vigrestadspillerne skal være rolige med ballen og tenke konstruktive løsninger også under press.
- Det er soneforsvar som er hovedprinsippet i den defensive organiseringen.
- Bevegelse skal utløse en pasning, ikke motsatt.

3.8. Aldersgruppen 14-16 år.

3.8.1. Aldersgruppes karakteristiske trekk.

- Ekstrem vekstperiode.
- Sterke sosiale behov.
- Gutter utvikler større muskulatur enn jenter.
- Kreativitet og koordinasjon er i sterk utvikling.
- Dårlig harmoni mellom fysisk og psykisk utvikling.
- Pubertetsalder gir ofte en usikker opptreden, sjenanse, en tøff fasade og aggressiv fremtoning.

3.8.2. Mål for aldersgruppen.

- Minimum ett lag i 2 divisjon.
- Nivå og motivasjon vil avgjøre hvilken divisjon de(t) andre lagene skal meldes opp i.
- Bevare et godt sosialt miljø på tvers av treningsgrupper.
- Etablere kontakt med seniorfotballen for å gi referansepunkter for spillerne.
- Kartlegge potensielle treneremner.
- Spillere aktuelle for hospitering og deltagere på sone-, og kretslag følges opp av leder for ungdomsavdelingen eller sportslig leder i tillegg til kullets hovedtrener.

3.8.3. Organisering av trening og kamp.

- 11'er fotball.
- Trening og kamp gjennomføres med ball i størrelse 4 for 14 åringer og størrelse 5 for 15-16 år.
- Vi er VIK spillere og trener i treningstøy.
- Før hver sesong skal det gjennomføres et foreldremøte hvor sportsplanen og opplegget for sesongen skal gjennomgås.
- Til kamper, hjemme og borte, reiser vi i VIK genser/jakke (Spillere som ikke har oppfordres til å skaffe seg dette)
- Det må være 2 treninger pr uke i tillegg til kamper gjennom hele sesongen.
- Hele kullet skal reise på minst en cup sammen hvert år.

3.8.4. Støtteapparatets oppgaver.

- Treneren skal møte opp i god tid og gjøre alt klart til trening.
- Utstyr som skal sjekkes og finnes frem: baller, kjepler, vester, små mål.
- INGEN skal ekskluderes ut fra ferdighetsprinsippet.
- Det skal gis mye ros, råd og det skal legges opp til at det er lov å prøve og feile.
- Treningsøktene skal være godt planlagte i.h.t. VIKs utviklingsplaner.
- Treneren skal oppmuntre til egentrening på fritiden.
- Spillernes egen utvikling går foran lagenes interesser i forhold til hospiteringer.
- Spillere på hospitering skal tas godt i mot av alle.
- Treneren skal ha en mer spørrende kommunikasjon med spillerne. Dette betyr at treneren ikke skal ta valgene for spillerne, men stille åpne spørsmål. Hva, hvordan osv.

- Treneren bør stille i treningsklær til trening og kamp.
- Alle spillere skal registreres i NFF's system FIKS. Lagledere får opplæring på dette.
- Trenere skal møte på de trenerfora klubben arrangerer.
- Klubb og barne/ungdomsleder og sprotslig leder kan bryte inn mot trenere som ikke følger klubbens retningslinjer lagt bl.a. i denne sportsplanen.
- Det skal vises fleksibilitet ovenfor andre idretter, spesielt VIK si håndballgruppe.

3.8.5. Vigrestad-spilleren.

Relasjonene mellom spillere og lagdeler begynner å bli viktige i denne aldersgruppen. Hva fungerer godt, hva fungerer ikke. De taktiske aspektene i fotballen for en mer fremtreden rolle, men man skal også perfeksjonere de tekniske sidene hos spillerne.

"Denne gruppen karakteriseres ved stor variasjon i kroppsstørrelse og yteevne. På grunn av rask vekst og endringer i kroppsproposisjoner kan bevegelsene bli klossete og ukontrollerte. Krevende teknikk- og koordinasjonstrening kan være utfordrende i denne aldersgruppa, mens trening av utholdenhet og styrke kan virke mer hensiktsmessig.

Å være i fysisk aktivitet i denne alderen synes å være svært viktig for å danne gode aktivitetsvaner, og for å forebygge livsstilssykdommer i voksen alder." HelseNorge.no

3.8.6. Utviklingsmål.

Disse målene er veiledende og gir trenerne god mulighet til å legge opp sesongen etter nivået på sin spillergruppe. Temaene skal uansett stå fast og man skal innom alle hvert år. Er det ønskelig eller nødvendig å ta opp igjen temaer året etter er det naturligvis ingenting i veien for dette. Godt hjelpemiddel er treningsøkta.no.

Alder	Ferdighetsutvikling				
	Sosiale ferdigheter	Fysiske ferdigheter	Tekniske ferdigheter	Relasjonelle ferdigheter	Strukturelle ferdigheter
15-16 år	• Fair-Play • Kameratskap • Respekt for med- og motspillere, trenere og dommere • Lytte til treneren • Mote tidsnok • Toleranse for andres- og egne feil • Melde forfall dersom spilleren ikke kan møte • Møte på trening for å utvikle ferdighetene sine • Ansvarsfølelse ovenfor eget- og lagets utstyr • Forstå hva som kreves for å bli god • Medbestemmelsesrett i egen treningshverdag	• Kroppsbeherskelse • Hurtighet og spenst – med og uten ball i øvelser • Balanse – lavt tyngdepunkt • Utholdenhetstrening – kun i øvelser med ball • Stabiliserende styrke	• Ballmestring – økt krav til frekvens og bruk av blikket • Mottak – legge til rette – høy ball, lav ball – benytte ulike kroppsdelar • Føring – høyt tempo, kontroll og retningsforandringer med begge føtter • Vendinger med tempo og kontroll – innside, utside, såle, Cruyff med ekstratouch, stepovervending • Pasninger og innlegg – innside, utside, halvtliggende vrist høy/lav – ulike distanser • Skudd – innside, vrist, halv-volley, volley, halvsprett, på ett touch • Heading – til medspiller, på mål • Finter – skudd-, overstege-, dobbel overstege, to-fots-finte, "Zidane-piruet" • 1. forsvarerferdigheter – lavt tyngdepunkt, sidestille, kroppskontakt, vinne ball • Kunne skjærne ball	• Bevegelse – for å skape rom, gjøre seg spillbar, samtidige bevegelser, motsatte bevegelser • Sette opp vinkler og veggspill • Bevisstgjøre handlingsvalg – når gjøre hva? La de gjøre egne valg • Skape og utnytte overtallssituasjoner • Orienter seg uten ball og før ballmottak • Konstruktiv og positiv kommunikasjon	• Forstå enkle defensive- og offensive spilleprinsipper • Forstå hvilke tekniske- og taktiske ferdigheter som kreves i forskjellige roller • Bevisst spillestil i kamp – enkle rolleoppgaver • Forståelse for varient presshøyde • Forståelse for balanseprinsippet (1., 2. og 3. forsvarer)

Tabell - Utviklingsmål 14-16 åringer

3.8.7. Hvordan skal det læres?

- Alle økter startes med fri lek med ball før økta starter.
- Bruker øvelser som fungerer ofte, dette skaper gjenkjennelse og man ser utviklingen fra uke til uke.
- Få fokusområder pr økt, og ikke overdriv antall øvelser.
- Viktig at begge ben brukes.
- Alltid en ball pr spiller når man trener føring, vendinger, finter og skudd. Dette gir mange berøringer og gir god utvikling og kan legge til rette for ulikt tempo i gjennomføring og vanskelighetsgrad.
- Når man bruker faste øvelser skaper det rask gjenkjennelse og man ser raskt hvordan læringen tas over tid. Men også viktig med variasjon så ikke alle treninger blir like.
- Ved innlæring av tekniske ferdigheter må det legges opp til en progresjon i øvelsene, fra ikke noe press via noe press til fullt press.
- Skap stor aktivitet slik at trening med ball også skal utvikle de fysiske egenskapene.
- Skap gode bilder enten ved å vise selv eller la spillere som behersker ferdigheten.
- Sett pasningsøvelser i en sammenheng:
 - Inkluder posessionspill
 - Pasningsøvelser som gir god læring i.f.t. spillemønster.
 - Ikke bruk for kompliserte øvelser.
- Øvelser med mange innlegg og avslutninger som også gir læring i spillemønster.
- Smålagspill med maksimum 5v5 i spillsekvenser.
- Spill også noe på større bane med flere spillere for å påvirke de taktiske elementene. Dette må gjøres oftere enn for 12-13 åringer da forståelsen av taktiske og relasjonelle er vesentlig bedre i denne aldersgruppen.
- Utvikle forståelse for å spille på små områder og skape rom for seg selv og medspillere.
- All taktisk påvirkning må skje visuelt. Frys spillet og vis. Men ikke overdriv.
- Bruk øvelser som gir masse avslutninger som gir mange scoringer.
- Ros pasninger og målgivende pasninger, og ikke minst forsøket på gode løsninger.
- 1/3 av treningen skal være med fritt spill.

3.8.8. Kjennetegn ved Vigrestad lag.

- Resultat i kamper skal være underordnet det å oppleve glede og utvikling ved å vise gode prestasjoner på banen.
- VIKspillere skal gjennom barneårene ha tilegnet seg så gode basisferdigheter at våre lag skal styre spillet og fortrinnsvis opptre mest mulig på motstanders banehalvdel.
- Keeper setter i gang spillet kort når motstander er etablert i sitt forsvar.
- VIK spillerne skal være rolige med ballen og tenke konstruktive løsninger også under press.
- Det er soneforsvar som er hovedprinsippet i den defensive organiseringen.
- Bevegelse skal utløse en pasning, ikke motsatt.

3.9. Junior- og seniorfotball.

Senior og til dels junior skal være alderstrinnet hvor man kan og skal være resultatfokusert. Vi sier delvis i juniorfotballen fordi denne gruppen alltid vil være avhengig av de til enhver tid skaper resultater sportslig sett.

3.9.1. Junior (17-19 år)

3.9.1.1. Målsettinger.

- Det skal opprettholdes gode tilbud for alle spillere.
- Å være juniorspiller betyr i praksis å forberede seg til å spille på klubbens seniorlag.

3.9.1.2. Retningslinjer.

- Alt det sportslige opplegget rundt juniorlagene skal være i tråd med seniorlagenes opplegg.
- Juniortrener har ansvaret for den totale belastningen til spillere som også deltar på seniorlagene sammen med sportslig leder og trener senior.

3.9.2. Senior

3.9.2.1. Målsettinger.

- VIK ønsker å ha sitt seniorlag i 4 divisjon for å gi et best mulig tilbud.
- Dette skal gjøres ved å utvikle nok gode spillere slik at et opprykk til 4.divisjon kan komme som en naturlig følge av denne spillerutviklingen i fremtiden.

3.9.2.2. Retningslinjer.

- De beste juniorspillere skal få tilbud om å få trene med seniorlagene.
- Det kan også være aktuelt å la spillere fra G15/G16 prøve seg. Dette skal som alltid avklares med barne/ungdomsleder og sportslig leder.
- Seniorlagene skal være forbilder for yngre lag og spille en offensiv fotball.

3.10. Kompetanse

Vigrestad IK ønsker å ha en minstekompetanse for alle trenere og ledere. Tabellen nedenfor viser hva som er ønsket kompetanse for å være trener eller leder i de forskjellige årstrinn. Det er selvsagt tilfeller hvor dette kan avvikes og erstattes med erfaring.

3.10.1. VIKs anbefalte kompetansestige:

Alderstrinn	Hovedtrener	Trener(e)
7-9 år	UEFA C-Trener (I+II) Barnefotballkveld	Barnefotballkveld
10-12 år	UEFA C-Trener (I-IV) Barnefotballkveld	UEFA C-Trener (I+II) Barnefotballkveld
13-16 år	UEFA B-Lisens	UEFA C-Trener (I-IV)

Alderstrinn	Hovedlagleder	Lagleder(e)
Barn 7-12 år	Fotballlederkurs 1 Barnefotballkveld Oppstartsmøte	Barnefotballkveld Oppstartsmøte
Ungdom-Senior	Fotballlederkurs 1 Oppstartsmøte	Oppstartsmøte
Fotballstyre	Fotballlederkurs 1- 4 (Avhengig av hvilken funksjon man har).	

3.10.2. Treningsøkta.no

Treningsøkta er et digitalt hjelpemiddel for trenere og lagledere hvor det ligger måneds og periodeplaner for de forskjellige årstrinn.

Her vil også øvelser ligge. VIKs fotballstyre skal sørge for at alle har tilgang.

3.10.3. Sonemøter i regi RFK.

Dette arrangeres av fotballkretsen hvert år i forkant av sesongstart for barnefotball og ungdomsfotball. Ansvarlig å informere om innkallelse er barne/ungdomsleder.

3.10.4. Trener og oppmann møte

VIK skal arrangere trener og oppmann møte med jevne mellomrom. Det skal minimum være 1 stk før sommeren og 1 stk etter sommeren. Temaene skal være tilpasset sportsplanens retningslinjer.

3.11. NFF Foreldrevettregler.



3.11.1. Vigrestad IK forventer at foreldrene:

- Aktivt støtter opp/stiller opp for sine barn/ungdommer, og viser interesse. Ungene/spillerne er de vi er til for, ikke alle andre ...
- Sørger for at medlemskontingent og treningsavgifter betales i tide.
- Utfører pålagt dugnadsarbeid.
- Er med på å skape trivsel i nærmiljøet.
- Deltar aktivt på foreldremøter.
- Stiller seg lojale mot trener/klubbens retningslinjer.
- Ikke legger seg opp i treners oppgaver under kamp og treninger.
- Unngår å bidra til "klubb i klubben" tankegang.
- Det er trenerne og støtteapparatet som har ansvar for inndelingen av grupper og lag. Foreldre og andre skal holde seg for gode til å kritisere valgene og spesielt med tanke på kvaliteter på spillere og eventuelle andre ting. Det må vises en forståelse og toleranse for deres valg, og man må ikke glemme at det er veldig mange forhold og personer det skal tas hensyn til og alle kan dermed ikke få det slik man vil for seg eller sin datter/sønn.
- Sosiale medium som Facebook/email skal kun benyttes som informasjonskanal, ikke som diskusjonsforum.
- Rusmidler under idretts arrangement eller i VIK`s klubb bekledning hører ikke sammen hverken på eller utenfor banen.

4.1. Rammer og Instrukser.

Fotballgruppa:

Beskrivelser for alle funksjoner i VIK fotballgruppa ligger på hjemmesiden <http://vigrestad-ik.no/>

Hovedstyret.

Det er også laget et sett funksjonsbeskrivelser for hovedstyret, disse finner du ved å klikke deg inn på

<http://vigrestad-ik.no/>

5.1 Cupdeltagelse.

Det legges opp til 3 turneringer per lag per sesong. For at styret skal ha ei grei oversikt over kor mang turneringer dei ulike laga reiser på skal det meldast inn til styret før påmeldinga blir gjort.

Klubben v/barne/ungdomsleder/sportslig leder/ skal alltid forespørres FØR påmelding og evt. bestiling av reise/overnatting. Det blir kun dekket ein trener pr. lag på ei turnering med overnatting pr. sesong. Dette er retningslinjene:

- Fra 10 år og oppover kan en delta på turneringer i Vest Agder og Hordaland.
- Fra 13 år og oppover kan en også delta på turneringer Norge og i våre naboland.

Alle spillere skal få det samme tilbudet uavhengig av kvaliteter, posisjon, og økonomi.

5.2 Treningsleir.

Fra 14 års alder kan man planlegge samlinger og treningsleir under forutsetning at reisen er godkjent av fotballstyret.

5.3 Reisereglement for VIK.

5.3.1.1 Trenere/Ledere:

5.3.1.2 Formål.

Å gjøre reise og opphold ved kamper, turneringer og treningsleirer til en trygg, god og minnerik opplevelse for aktive og ledere. Skape trygghet for foresatte som overlater barn og unge i klubbens varetekt. Gi trygghet for våre ledere om hva som forventes av dem.

5.3.1.3 Omfang og forutsetninger.

- Disse regler gjelder for alle reiser i forbindelse med kamper, turneringer og treningsleirer med overnatting der aktive uansett om de er over eller under myndighetsalder deltar.
- Reiser som omfattes av disse regler er å betrakte som rusfri sone for aktive og ledere fra avreise til hjemkomst.
- På alle reiser i regi av VIK skal det utpekes en ansvarlig reiseleder som har overordnet myndighet fra avreise til hjemkomst.
- Der hvor flere lag deltar skal hvert lag ha med seg min. 2 ledere inkl. trener/lagleider. Minimum 1 av lederne skal være av samme kjønn som lagets deltakere. Disse lederne har ansvar for sitt lag eller gruppe. Reise og opphold for disse lederne skal dekkes av reisekasse eller gruppen når de bor sammen med gruppa.
- Alle foreldre som overnatter sammen med barn/ungdom skal ha forelagt klubben politiattest i god tid før avreise.

5.3.1.4 Ledere sitt ansvar:

- Før avreise skal det avholdes informasjonsmøte for deltakerne og deres foresatte, eller på annen måte sørge for at tilstrekkelig informasjon blir gitt.
- Sørger for at oppdatert deltakerliste med hjemme telefon nr. på alle deltakerne finnes på klubbkontoret ved avreise.
- Sørger for at det avholdes orienteringsmøter for alle lederne før og under oppholdet, og sørge for at lederne er kjent med denne instruks.
- Har overordnet ansvar for at reisen foregår etter de retningslinjer klubben har bestemt, og skal sammen med de øvrige lederne, bidra til trivsel for alle deltakerne.
- Sørge for at det etter reisen blir levert regnskap med bilag for turen til gruppens kasserer. Dette skal være signert av 2 personer.
- Ikke benytte rusmidler av noe slag. Evt kjøp av "kvote" foregår utelukkende på hjemtur for de som har lov til dette.
- Reiseleder rapporterer til overordnet leder, men i saker av følgende karakter skal her som ellers øyeblikkelig og direkte rapporteres til leder i Fotballstyret.
 - Overgrepssaker.
 - Ulykke med personskader.
 - Dødsfall blant klubbens medlemmer.
 - Økonomisk utroskap
 - Klare brudd på det klubben ønsker å stå for.
 - Annet som kan medføre spesielle medieoppslag, eller oppmerksomhet fra det offentlige.

5.3.1.5 Spillere/aktive:

Reisereglene er satt opp for at spillere, foreldre og ledere skal føle seg trygge når Vigrestadspillere er på tur. Ingen skal være i tvil om hvordan vi oppfører oss og hva som er forventet av oss. Da får vi en god og minneverdig opplevelse. Alle spillere er ansvarlige for:

- Å følge de regler laget har satt opp i forkant av reisen.
- Å følge reiseleders beskjeder.
- Å alltid møte på avtalt sted til avtalt tid.
- At du har med alt du trenger til turen.
- Å holde orden i dine egne saker.
- Å overholde reglene som gjelder på innkvarteringsstedet
- Å følge reglene når det gjelder reising med transportmidler. (F.eks: sitte riktig i buss/tog/båt, bruke sikkerhetsutstyr osv.)
- Å ta hensyn til andre, både på laget, men også andre mennesker.
- Å representere klubben på en positiv måte.
- **Å holde seg borte fra alle typer rusmidler.** Man reiser i idrettsregi og da hører ikke disse tingene sammen.

5.3.1.6 Konsekvenser ved regelbrudd:

Bruk av rusmidler vil føre til hjemsendelse på egen/foreldrenes regning

Ved andre brudd på regler vil reiseleder vurdere hjemsendelse eller annen reaksjon. Overtredelser blir rapportert til klubbens ledelse og konsekvenser kan komme i ettertid

5.4. Differensiering.

VIK ønsker at alle våre fotballspillere skal få utvikle seg best mulig uansett hvilket ferdighetsnivå de er på. Da er det å dele spillerne inn i ferdighetsgrupper på treningene et viktig virkemiddel. Bakgrunnen for dette er at NFF og VIK ønsker at spillerne skal få mulighet til å matche seg på sitt eget nivå. Dette er dokumentert å gi den beste utviklingen for den enkelte.

5.4.1.1 *NFF sier om differensiering i barnefotballen.*

https://www.fotball.no/globalassets/klubb-og-leder/kvalitetsklubb/niva1/barnefotball-verdier_og_virkemidler.pdf

5.4.1.2 Mestringsfølelse.

Dette betyr kort og godt at spillere deles inn etter ferdigheter i treningsarbeidet. De som har litt å gå på i forhold til andre, trener sammen og da hevder de seg i den gruppa. Å oppleve mestringsfølelse er utrolig viktig, noe de kanskje ikke vil oppleve av hele tiden å trene sammen med de beste?

MEN det er viktig at dette ikke gjøres hele tiden men at man varierer fra trening til trening og det bør ikke overstige 50% av treningene/treningstiden.

Differensiering har best effekt på rene tekniske øvelser, mens i spillsituasjoner bør lagene være en miks av alle spillerne.

5.4.1.3 *NFF sier om jevnbyrdighet i kamp i barnefotballen.*

"Lagsammensetning skal ta utgangspunkt i prinsippet om jevnbyrdighet. En skal ha mest mulig jevnbyrdige lag innad i årstrinnet og søke å finne rett nivå i seriespill ut fra fjorårets erfaringer. Dette øker sannsynligheten for tette og jevne kamper som blir en kamparena for gode opplevelser og utvikling".

5.4.1.4 Topping av lag.

Topping av lag er ikke noe tema i barnefotballen på Vigrestad, og dette skal overhodet IKKE forekomme i noen sammenhenger ! Ref. også til NFFS barnefotballbestemmelser.

5.4.1.5 Felles treninger.

Hele årskull skal trene samtidig for å viske ut den skoleinndelingen mange årskull har hatt. Da får vi større grupper og større trenerressurser som igjen gjør differensiering lettere å gjennomføre.

5.4.1.6 Inndeling i treningsgrupper.

Spillerne deles inn i nivåer ut fra trenernes vurderinger. Antall nivåer avhenger selvsagt av antall spillere. I

utgangspunktet bør det være en trenertetthet på minimum 1:10. Det skal ikke legges inn noen spesiell kriterier. Det bør vurderes underveis om det skal legges spesielle kriterier i form av mer spesifikke ferdigheter for omrokering mellom gruppene.

5.4.1.7 Forsterke positive opplevelser.

Det kan også være enkelte områder hvor noen av de som henger litt etter er gode på, og da er det viktig at de trener sammen med de beste på det området.

Når man deler spillerne inn i ferdighetsgrupper er det viktig at både trenere og foresatte er ekstra oppmerksomme på holdningene til spillerne. Spillerne skal ikke ha dårlige holdninger til å være i den "dårlige eller gode" gruppen. Slike holdninger skal umiddelbart tas hånd om de skulle dukke opp. Trenerne vil rullere mellom gruppene etter fastsatte planer. Dette for å gi spillerne variasjon og for å gi trenerne godt og helhetlig grunnlag for å justere gruppene underveis.

5.5. Hospitering.

Hospitering internt i VIK:

VIK har en hospiteringsordning der spillere kan trene og spille kamper på et høyere nivå. Dette gjøres for at spilleren skal få utfordringer på eget nivå. Ordningen er frivillig og gjelder både opp og ned mellom de ulike årsklasser.

Det skal være en plan for hospitering, og denne skal evalueres fortløpende for hver enkelt spiller. Ansvar ligger hos sportslig leder/barne/ungdomsleder, men trenere skal innstille aktuelle spillere og må også være med i hele prosessen. Sportslig leder og barne/ungdomsleder bestemmer dette.

Dog skal alltid den enkelte spiller spille fast med sitt eget årskull så fremt særlige grunner ikke foreligger – ref NFF retningslinjer om dette.

Hospitering utenfor klubb:

Må vurderes i hvert enkelt tilfelle. Hva slags spiller er han/hun, hvor vil hun/han passe inn og hvor kan hun/han gjøre en best mulig figur?

Det må være en plan og dialog klubbene mellom slik at spillerens utvikling blir optimal.

Det må etableres en skriftlig avtale mellom klubbene signert av fotballstyrene og foresatte. Dette er viktig da utøveren kun er forsikret når han/hun driver idrett i den klubben som har spilleren registrert i fiks.

Uten signert avtale mellom klubbene har ikke utøver gjeldene forsikring.

Riktige holdninger og vilje skal prioriteres fremfor kvalitet kombinert med dårlige holdninger. En spiller med gode holdninger skal prioriteres i.h.t. til spilletid samt hospitering på eldre lag. Spillere som blir tatt ut på sone/kretslag skal ha gode holdninger som gjør at klubben våres blir representert på en bra måte.

Felles for all hospitering er at man skal fortløpende vurdere spillernes totalbelastning. Antall kamper pr. uke skal ikke overskride 2 kamper pr uke i gjennomsnitt.

5.6. Overganger.

Overganger skal alltid styres fra klubb.

I barnefotballen skal ikke overganger skje med mindre årsakene er flytting eller sosiale årsaker. Dette skal uansett alltid avklares med sportslig ledelse i VIK.

I ungdoms- og seniorfotballen skal ikke spillere, foreldre, trenere eller andre kontakte andre klubber på egenhånd. Et ønske om overgang på sportslige premisser skal alltid tas opp med sportslig leder som igjen konfererer med spillerens trener og klubbens spillerutvikler før aktuell klubb kontaktes.

Om de foran nevnte mener en spiller er god nok er det viktig at dette diskuteres for å kvalitetssikre at

overganger skjer på riktige premisser og at nødvendige forutsetninger er tilstede.

VIK ønsker IKKE å holde tilbake spillere som er gode nok til å ta videre karrieresteg når spiller er moden til å gjøre dette både ut fra de fotballfaglige vurderinger, men også hva modenhet og holdning angår.

Felles for alle overganger er at alle forpliktelser ovenfor VIK er oppfylt, og at utlånt utstyr (for de det gjelder) er innlevert.

5.7. Dommere.

Dommere til seriekamper blir ordna av trenerne via dommersiden på facebook eller kretsen når det gjeld 11`er kamper.

I barnefotballen og til dels ungdomsfotballen settes det opp klubbdommere som får utbetalt lønn to ganger i året. Lønnen er satt av fotballstyret. Minste alder for klubbdommer er det året de fyller 12. Fotballstyret er ansvarlig for kursing av klubbdommere før sesongstart.

I ungdoms- og seniorfotballen kan det bli satt opp dommere som skal ha betalt via faktura. Denne er lagleder ansvarlig for å legge i postkassen til administrasjonen

5.8. Utmerkelser.

I fotballavdelingen har vi følgende formelle utmerkelser som deles ut på gruppenes avslutningsfest:

Banefotball:

Ferdighetsmerke/ Teknikkmerke.

Kretsens diplom.

Ungdomsfotball:

Ferdighetsmerke/ Teknikkmerke.

Innsatspokal.

Senior fotball:

Innsats pokal.

Årets spiller.

Årets nykommer.

Pokal for antall spillte kamper (100,200,300,400,500).

Kriterier for Innsatspokal:

Treningsoppmøte.

Innsats på trening og kamp.

Positiv fremferd og innstilling.

Gode holdninger.

Sportslig fremgang.

Lagledelsen bestemmer hvem som skal ha innsatspokalen, men det er ikke slik at en MÅ dele ut pokal årlig.