



Sportsplan Varpe Ballklubb



Innhold

1. Klubbens visjon og mål
2. Barnefotball (7 – 12 år)
3. Ungdomsfotball (13 – 18 år)
4. Junior- og seniorfotballen
5. Trenere/ledere
6. Dommere
7. Hospitering
8. Sammenslåing
9. Fair Play
10. Sentrale stikkord for alle i VBK

1. Visjon:

Varpe Ballklubb - Breddeklubb for nærmiljøet

VBK er en breddeklubb der det overordnede målet er at idrett skal være gøy. Trenere og ledere skal oppfordre unge spillere til også å drive andre aktiviteter ved siden av fotballspillet. For å bli gode idrettsutøvere, må barn og ungdom være glade idrettsutøvere, og gleden fremmes gjennom allsidighet i fritidsaktivitetene i de yngre årsklassene. Dette faktum må gjennomsyre trenere og ledes holdninger. Allsidigheten kan være en forutsetning for å lykkes ved senere spesialisering, samtidig som allsidighet i unge år reduserer risikoen for slitasje og skader senere.

All aktivitet skal gjenspeile klubbens verdigrunnlag (hentet fra klubbhåndboka):

TRYGGHET + UTFORDRINGER + MESTRING = TRIVSEL OG UTVIKLING

Det er viktig og tillatt å ha høye ambisjoner i VBK fotball, men like viktig er det hvem som har ambisjonene. Overivrige trenere, ledere og foreldre har sannsynligvis mye av ansvaret for det store frafallet fra aktiv idrett i slutten av tenårene. Derfor er det særdeles viktig at VBK fotball opprettholder et godt tilbud til alle som har lyst til å spille fotball og at det legges føringer for at dette er klubbens hovedmål frem til barna når juniornivå.

2. Barnefotball (7 – 12 år)

I barnefotballen er det viktigere å være en god aktivitetsleder enn en god trener. Det er måten aktiviteten blir ledet og lagt til rette på som skaper forutsetning for trygghet og mestring, og dermed trivsel hos det enkelte barn. Godt organisert aktivitet gir morsomme treninger og fine kampopplevelser. Da stimuleres barna til å spille mer fotball også utenom fellestreninger og kamper. Husk at de aller yngste trenger lite instruksjon - og at den beste læringen er å øve på en lystbetont måte.

Vi skal ta vare på alle - både de flinke og de mindre flinke. Det skal derfor legges opp til at alle får spille like mye i kamper. Og vi ønsker å tone ned betydningen av resultatet. Selvfølgelig er det gøy å vinne, gøy å score mål, men VBK vektlegger at det fokuseres mer på leken, gleden og ferdighetsutviklingen enn på resultatet. Det er fotballgleden som er viktigst. Alvoret kommer tidsnok inn i fotballen, og ingen barn skal ekskluderes.

All erfaring tilsier at "topping" av lag er negativt (innebærer at noen får vesentlig mer spilletid enn andre). I VBK er det ikke tillatt med topping av lag i barnefotballen. Dette gjelder også ved at vi ikke praktiserer å sette sammen lag etter hvor flinke barna er.

Når lagene etableres, settes de i hovedsak sammen etter alder og kjønn. Hvorvidt det skal være egne gutte- og jentelag eller blandet lag, avgjøres etter hva som er mest praktisk og ønskelig i hvert enkelt tilfelle. Generelt oppfordres imidlertid til å etablere blandet lag de første årene.

VBK velger å følge NFF sine anbefalinger når det gjelder deltagelse i cuper:

- Miniklassene (10 år og yngre):
For spillere 10 år og yngre, så bør disse i hovedsak delta i kamper/turneringer i lokalmiljøet (bokommune, nabokommune, med inntil 1 times reise én vei).
- Lillegutt/-jente (11-12 år):
Disse klassene bør i all hovedsak delta i kamper/turneringer innen kretsen og nabokretsene. Som et høydepunkt i sesongen kan laget delta på én turnering innenfor landets grenser.
- Deltakelse i utlandet anbefales ikke for disse klassene.

Treningsoppsett.

Temabaserte treningsøkter – min 60 min./økt.

Målsetning. Utvikling av ferdigheter, fotballforståelse og trivsel.

Eksempel på hvordan en treningsøkt kan være fordelt.

Sjef over ballen	ca. 20 min.
Smålagspill	ca. 10 min.
Scoringstrening	ca. 10 min.
Spille med / mot	ca. 20 min

Anbefaler alle å benytte treningsøkta og lage treningsøkter som er tilpasset nivå / ferdighet til laget. Link til Treningsøkta: <https://no-fotball.s2s.net/home/>

Bruker ID og passord bestilles av Terje Ryen på E-post: Teryen@nittedalsnett.no

3. Ungdomsfotball (13 – 18 år)

VBK har to hovedmål for ungdomsfotballen:

1. Vi skal ta vare på alle - vi skal legge forholdene til rette sånn at flest mulig blir i fotballmiljøet lengst mulig.
2. Vi skal gi talentene våre best mulige forutsetninger til å bli gode spillere.

Vi mener det er fullt mulig å klare begge deler. Ungdomsfotballen kjennetegnes først og fremst ved at det finnes mange ulike målgrupper med forskjellige ønsker, motiv og ambisjoner. Blant gutter og jenter i alderen 13-18/19 år finnes det en del spillere med store ambisjoner, og som trener svært målbevisst for å nå lengst mulig. Men husk: I den samme aldersgruppa finnes det svært mange med motiv og ønsker om å spille fotball et par ganger i uka i et godt sosialt miljø og ikke minst hvor det er vennskapet til øvrige spillere som er den største motivasjonsfaktoren for deltakelse.

Utfordringen blir derfor å tilrettelegge et fotballtilbud som ivaretar alles ønsker og behov.

VBK legger opp til følgende retningslinjer for ungdomsfotballen:

Første året laget spiller 11er fotball skal brukes til å venne seg til å spille på stor bane. Det skal således legges vekt på at alle som ønsker får anledning til å spille 11er fotball, og det skal tilstrebes at alle får omtrent like mye spilletid. Det skal ikke praktiseres topping av lag eller etablering av et 1. og 2. lag første året. I den grad noen skal få mer spilletid enn andre skal det begrunnes, for eksempel ut fra treningsoppmøte (dvs. forfall uten grunn).

VBK stimulerer også i denne aldersgruppen til allsidighet, og det skal aksepteres fullt ut at noen driver med annen idrett i tillegg til fotball. Der det er mulig, bør det også i denne aldersgruppen meldes på et 7'er lag i serien. Dette laget kan godt være et samarbeidsprosjekt med 2. års 11'er-laget.

Fra og med 2. års 11er tillates topping av lag. Det er også tillatt å etablere et 1. lag og 2./3. lag. Forutsetningen er at det er nok spillere og lagapparat til å gjøre det.

Ved uttak til 1. laget skal det legges opp til at ungdommen selv skal få bestemme hvilket lag han/hun ønsker å spille på. Dvs. at det ikke skal være lagapparatet som alene bestemmer hvem som skal spille på det enkelte lag. I oppstarten skal det også vises stor fleksibilitet mht. å bytte lag. Eventuelle krav som stilles til det å spille på 1. laget (for eksempel treningsoppmøte og antall treninger pr. uke) skal klargjøres på forhånd.

Alle typer påmelding til sone, talentskoler o.l. skal godkjennes av styret/sportsansvarlig. VBK betaler 50% av avgiften ved sonesamling og 100% av avgiften på kretslag. VBK betaler ikke fotballskoler eller talentskoler.

Treningsoppsett.

Temabaserte treningsøkter – min 90 min./økt.

Målsetning. Utvikling av ferdigheter, fotballforståelse og trivsel.

Viktig med god oppvarming før trening og å avslutte med å strekke godt ut.

Eksempel på hvordan en treningsøkt kan være fordelt.

Oppvarming	ca. 5 min. Sjekk øvelser med ball.
Ballkontroll	ca. 15 min.
Smålagspill	ca. 15 min.
Scoringstrening	ca. 10 min.
Løpetrening	ca. 10 min.
Spille med / mot	ca. 30 min

Strekke ut

ca. 5 min.

Anbefaler alle å benytte treningsøkta og lage treningsøker som er tilpasset nivå / ferdighet til laget. Link til Treningsøkta: <https://no-fotball.s2s.net/home/>

Bruker ID og passord bestilles av Terje Ryen på E-post: Teryen@nittedalsnett.no

4. Junior- og seniorfotballen

I VBK er det naturlig å se junior- og seniorfotballen i sammenheng. Også på junior- og seniornivået legger vi vekt på å skape et godt sosialt miljø. Vårt viktigste fortrinn som klubb skal være et godt sosialt miljø og gode treningsforhold. Det er også viktig å legge til rette for at folk med ulikt ambisjonsnivå kan ha glede av å spille fotball også på junior- og seniornivå.

Det er videre et mål at vi skal utvikle egne unge spillere som kan rekrutteres til A-laget. Dette gjelder både på jente- og guttesiden. Dvs. at klubben ikke har ambisjoner (eller ressurser) til å hente inn etablerte spillere fra andre klubber.

Klubben vil legge til rette for at spillere som har ambisjoner om å spille på et høyere nivå enn det VBK til enhver tid kan tilby, skal kunne gjøre dette.

Klubben legger NFF sine retningslinjer til grunn for ferdighetsnivå for de forskjellige alderstrinn.

5. Trenere/ledere

I stor grad er det foreldre/foresatte som tar på seg verv som trenere/lagledere i de yngre årsklassene. Gode trenere og lagledere er helt avgjørende for at VBK fotball skal kunne eksistere. Det er viktig at trenere/lagledere har god kompetanse, og vet hva som bør vektlegges i de ulike årsklassene (jfr. ovenfor).

VBK har følgende mål for ledere/trenere/laglederne:

- Flertallet av klubbens styre skal ha NFFs Lederkurs 1.
- Alle trenere og lagledere for barnefotballen skal minst ha barnefotballkurs.
- Alle trenere for ungdomsfotballen bør minst ha C-kurset.

Link til NFF sine kurssider: <https://www.fotball.no/klubb-og-leder/kurs/>

Disse kursene skal så langt det er praktisk mulig gjennomføres i VBKs regi.

For junior/senior søker VBK å ha trenere som har ytterligere erfaring eller trenerkompetanse enn det som er nevnt over. Dette vil også avhenge av hva klubben har av ressurser for å kunne godtgjøre trenere for dette nivået.

6. Dommere

Varpe skal til enhver tid sørge for god rekruttering av dommere til klubb og krets. Dommeransvarlig ajourfører dette.

7. Hospitering

Hospitering på lag i en høyere aldersgruppe kan være et godt virkemiddel for å ivareta og sikre en god utvikling for gode spillere. Det er trener for lag hvor hospitering er aktuell og trener for lag som avgir i felleskap som vurderer, og ber om evaluering av styre og som i samråd med de impliserte avgjør om hospitering er riktig ut fra ferdighet.

Det skal være slått klart fast hvor spilleren har sin tilhørighet. Hospitering skal ikke gå på bekostning av avgivende lag dersom det vil gi konsekvenser for avgivende lag.

8. Sammenslåing

VBK har ved vedtak besluttet: Klubben ønsker ikke sammensatte lag med andre klubber på 5'er og 7'er fotball. Ved problemer med å stille lag i 11'er fotball, kan VBK inngå samarbeid med andre klubber, - for å opprettholde tilbud om fotballaktiviteter til spillere. Før det innledes kontakt med andre klubber med tanke på samarbeid, skal plan om samarbeid godkjennes av styret.

9. Fair play

Fair play handler om hvordan vi oppfører oss mot hverandre, både på og utenfor banen. Alle tilknyttet fotballmiljøet i VBK har et ansvar for å følge de normer, regler og retningslinjer som skaper verdier og holdninger vi kan være stolte av.

Varpe Ballklubb følger NFFs retningslinjer for barne- og ungdomsfotball i kamp og turneringer: <https://www.fotball.no/lov-og-reglement/spilleregler>

Varpe Ballklubb har i tillegg inngått Fair Play-avtale med Akershus Fotballkrets, se egen pdf-fil på hjemmesiden.

10. Sentrale stikkord for alle i VBK

- Vise respekt og toleranse for hverandre.
- Ta avstand fra rasisme og andre former for mobbing.
- Respektere dommerens avgjørelser.
- Skape en felleskap som inkluderer alle.
- Behandle motstanderne med respekt.
- Hjelp skadet spiller uansett lag.
- Alltid takke motspillere og dommere etter kamp.
- Ikke kjeffe på andre.
- Følge regelverket til NFF.
- Respektere trenerens bruk av spillere.