



Sportsplan Varpe Ballklubb



Opprettet den 09.12.2013

Revidert sist den 04.10.24

Innhold

1. Klubbens visjon og mål
2. Rekrutteringsplan
3. Barnefotball (6 – 12 år)
4. Ungdomsfotball (13 – 18 år)
5. Junior- og seniorfotballen
6. Trenere/ledere
7. Dommere
8. Hospitering og differensiering
9. Sammenslåing
10. Fair Play
11. 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. Klubben følger NFFs retningslinjer for barne- og ungdomsfotball i kamp og turneringer

All aktivitet skal gjenspeile klubbens verdigrunnlag. Varpes verdier er:

- **Trygghet** - samhold, respekt, felleskap og engasjement
- **Respekt** - alle kan bidra med noe verdifullt
- **Ansvar** - hver aktør deltar med kvalitet i alle ledd
- **Allsidighet** - variasjon i treningene og at den enkelte kan delta i flere idretter
- **Fair play** - 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.

Klubben er sjef

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. Sportsplanen er et viktig verktøy for at ingen enkeltperson skal kunne overstyre klubben – klubben er sjef.

2. Rekrutteringsplan

Ansvar:

Rekrutteringsansvarlig er styremedlem 4 i samarbeid med trenerveileder.

Rekrutteringsansvarlig skal passe på å informere barn på SFO/barneskole/barnehage samt Miljøhuset Gnisten om klubbens tilbud. Dette gjøres i januar og august.

Følgende bør informeres:

- Informere Elvetangen skole og SFO,
<https://www.nittedal.kommune.no/enheter/nittedalsskolen/elvetangen-skole/>
- Varingskollen barnehage, <http://www.varingskollenbhg.no/>,
- Glittre barnehage, <http://glittre.barnehage.no/>
- Tøyen barnehage,
<https://www.nittedal.kommune.no/enheter/nittedalsbarnehagene/toyen-barnehage/>
- Åneby barnehage,
<https://www.nittedal.kommune.no/enheter/nittedalsbarnehagene/aneby-barnehage/>
- Miljøhuset Gnisten, <https://www.miljohuset-gnisten.no/>
- Nettverk Nittedal (Facebook)
- Egne kanaler (hjemmeside og Facebook)

Her henges informasjon opp på oppslagstavler, deles ut i hyller/ranselpost, osv. Målet er å rekruttere flest mulig av barna i nærmiljøet til å bli medlem i klubben og delta på våre aktiviteter.

Oppstartsarrangement:

På vårparten, når baneforholdene gjør det mulig, arrangeres en «pølsefest» for barn i førskolealder, hvor det i forkant deles ut informasjon i postkassene i Hakadal og i sosiale medier. Barn og foreldre blir invitert til å komme på besøk og ha en kosedag på Slettmoen. Dette resulterer forhåpentligvis i nye medlemmer, eventuelt lag i nytt alderstrinn.

Foreldremøte:

Rekrutteringsansvarlig skal sørge for at det arrangeres et oppstartmøte med trenere/lagledere og foreldre i april før sesongstart. Slik skal nye medlemmer i klubben ønskes velkommen, og føle seg ivare tatt.

Annen nyttig informasjon.

Informasjon/kommunikasjon:

Alle aktivitetstilbud skal i god tid før oppstart bekjentgjøres i klubbens egne kommunikasjonskanaler (hjemmeside, Facebook). Trenere/lagledere og andre oppfordres til å sende inn bilder og innlegg fra aktiviteter til lokalavisen Varingen. Facebook brukes også hyppig for å vise frem klubben og de aktivitetene som skjer der. Sekretær i styret eller styremedlem 2 er behjelpelig med å legge ut informasjonen.

Økonomisk ulikhet:

Varpe har generelt god mulighet til å gjøre det enklere økonomisk for spillere/familier i tilfeller der dette vil være en avgjørende faktor hvorvidt barnet kan delta eller må slutte. Men erfaringsmessig er det ikke lett å kommunisere for den det gjelder, derfor må både rekrutteringsansvarlig, lagledere og trenere på alle lag være årvåkne.

Spesifikt for jenter:

Har egen jenteansvarlig (styremedlem 1) som skal passe på at jentene i klubben blir ivaretatt.

Integrering av flerkulturelle:

Miljøhuset Gnisten er også et kontaktpunkt for voksne nyankomne innvandrere som kan ha lyst til å spille dame-/herrefotball. Her kan det også være aktuelt for rekrutteringsansvarlig å kontakte NAV Nittedal med informasjon om tilbudet, og være kontaktperson for eventuelle interesserte. Telefonnummer til Gnisten er 55 55 33 33.

Idrettsaktivitet, lagbygging og klubbtilhørighet er nyttige verktøy for å integrere innflyttere i vårt område. Samtidig er flerkulturelle miljøer en berikelse for alle dersom klubben evner å rekruttere og ta vare på ressursene i hvert enkelt menneske og få dem til å respektere hverandre, spille sammen. Gjennom klubbens fair play-arbeid jobbes det kontinuerlig for å skape forståelse for ulike kulturer i og på tvers av lagene.

Gjennom trenersamtaler og trenerforum gjøres klubbens tillitsvalgte ekstra oppmerksomme på utfordringene som kan finne sted med flerkulturelle spillere. Utfordringene kan omfatte kommunikasjon, logistikk, dugnadsinnsats og økonomi. Som klubb har vi forståelse for at mennesker har ulike kulturer og utgangspunkt, og er bevisste og ydmyke i vårt arbeid med å integrere alle i vår aktivitet, både som spillere, trenere, ledere og dommere.

Utfordring:

Varpes utfordring nå er at Hagen og Kirkeby skoler legges ned, og ny storskole på Elvetangen åpner høsten 2021. Dette betyr at barna i Varpe sitt naturlige nedslagsfelt fra da av vil ha tilhold i det som er Hakadal Idrettslag sitt anlegg. Hvordan skal vi vise foreldrene/barna at Varpe er klubben for dem? Dette må jobbes aktivt med.

3. Barnefotball (6 – 12 år)

- Trener - minimum grasrottrener delkurs 1
(link til kursoversikt i NFF: [Grasrottreneren - Norges Fotballforbund](#))
- Lagleder
- Kampvert

Kamp

- *Laginndeling*
Lagene settes sammen i jevnbyrdige lag etter kriteriene kameratskap og mangfold i ferdigheter.
- *Spillform og antall spillere per lag*
6-7 årsklassen: NFF anbefaler 4-5 spillere per lag i 3'erfotball, avhengig av spillernes beste og klubbens forutsetninger.
8-9 årsklassen: Øverste nasjonale spillform er 5v5. NFF anbefaler 7 spillere per lag i 5'erfotball.
10-11 årsklassen: Øverste nasjonale spillform er 7v7. NFF anbefaler 9 spillere per lag i 7'erfotball.
12 årsklassen: Øverste nasjonale spillform er 9v9. NFF anbefaler 12-14 spillere per lag i 9'erfotball.
- *Lagspåmelding*
«Klubben må beskrive hvordan lag skal meldes på i seriespill» De klubbene hvor hele årskull trener sammen, settes det sammen jevnbyrdige lag, og lagene meldes på samme nivå.
- *Spilletid*
Alle spillere skal spille tilnærmet like mye i kamp.

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 som er ivrige og de som er med mest for det sosiale. 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.

Deltakelse i cup'er.

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

- 10 år og yngre:
Deltar i hovedsak på kamper/turneringer i lokalmiljøet (bokommune, nabokommune, med inntil 1 times reise én vei).
- 11-12 år:
Deltar i all hovedsak på 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.

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/akademier eller talentskoler.

Treningsoppsett.

Antall treninger pr uke:

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

NFF anbefaler at der det er mulig skal hele årstrinn, begge kjønn, trene samtidig.

Benytt Treningsøkta til å lage treninger som er tilpasset nivå/ferdighet på laget. Link til

Treningsøkta: <https://no-fotball.s2s.net/home/>

Bruker-ID og passord bestilles av Terje Ryen, kontaktes på e-post: teryen@nittedalsnettet.no

4. Ungdomsfotball (13 – 18 år)

Roller – evt. kompetansekrav

- Trener - minimum grasrottrener delkurs 1 og 3
(link til kursoversikt i NFF: [Grasrottreneren - Norges Fotballforbund](#))
- Lagleder
- Kampvert

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:

Det første året laget spiller 9'er-fotball (og senere 11'er) 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 9'er-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 9'er 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/akademier eller talentskoler.

Treningsoppsett.

Antall treninger pr uke:

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.

Benytt Treningsøkta til å lage treninger som er tilpasset nivå/ferdighet på laget. Link til

Treningsøkta: <https://no-fotball.s2s.net/home/>

Bruker-ID og passord bestilles av Terje Ryen, kontaktes på e-post: teryen@nittedalsnettet.no

5. 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.

6. 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 Grasrottrener kurs 1.
- Alle trenere for ungdomsfotballen bør ha Grasrottrener 1-2-3-4.

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

Link til NFF sin kurskalender: <https://www.fotball.no/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.

7. Dommere

Varpe har som mål å rekruttere tilstrekkelig antall dommere og beholde disse lengst mulig. Samtidig skal dommere med ambisjoner gis utviklingsmuligheter.

Det er viktig å skape et godt dommermiljø hvor dommerne føler seg viktige og som en naturlig del av klubbmiljøet. Dommeransvarlig ajourfører dette. I tillegg har dommeransvarlig som oppgave å:

- Ha ansvaret for å rekruttere og beholde nok dommere i forhold til antall lag.
- Legge til rette og tilby dommerkurs til de som ønsker det, samt oppfordre aktuelle kandidater til å delta på kurs.
- Følge opp og veilede våre dommere i kamper.
- Ha ansvaret for å sette opp dommere på alle kamper der det ikke er satt opp dommere fra kretsen.
- Sørge for at dommerne har nødvendig utstyr.
- Arrangere en sosial sammenkomst for klubbdommerne med pizza og hygge etter sesongslutt i oktober/november, med utdeling av en liten oppmerksomhet til hver enkelt.
- Drifte en egen Facebook gruppe for dommerne.
- Arranger klubbdommerkurs i klubben ved behov. Som klubbdommer kan en dømme kamper i egen klubb, mens en som rekrutteringsdommer settes opp som dommer i kamper i kretsen.

8. Hospitering og differensiering

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.

I Varpe bruker vi differensiering for tilpasning av trening, og møte spillernes individuelle behov, nivå og ferdighet.

I Varpe mener vi at i barne- og ungdomsfotballen er differensiering viktig for å sikre at både de som er mer erfarne og de som er nybegynnere føler mestring og glede i sin treningshverdag.

Differensiering er avgjørende for å skape en best mulig balanse mellom utvikling, mestring og prestasjon, både for enkeltspillere og for laget som helhet. Det handler om å skape en helhetlig tilnærming hvor alle får muligheten til å bidra og utvikle seg ut fra sitt eget utgangspunkt.

9. 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 9'er og 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.

10. 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. Link til Akershus Fotballkrets:

<https://www.fotball.no/kretser/akershus/samfunns--og-verdiarbeid/fair-play/>

11. 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 et felleskap som inkluderer alle.
- Behandle motstanderne med respekt.
- Hjelp skadet spiller uansett lag.
- Alltid takke motspillere og dommere etter kamp.
- Ikke kjeft på andre.
- Følg regelverket til NFF.
- Respektere trenerens bruk av spillere.