

Målet med denne sportsplanen er det skal være en felles treningsfilosofi for alle lag. Planen legger føringer for treningsmetoder/øvelser, sportslige mål og organisering av lagene. Planen er forpliktende for alle som er involvert i Vestli IL – fotball.



FOTBALLAVDELINGEN

INNHOLDSFORTEGNELSE

Innledning.....	2
Visjon og verdi	3
Mål.....	3
Delmål:.....	3
Tiltak:	3
Vestli Fotball spillestil	4
Vestli IL fotball skal:.....	4
Vestli IL barnefotball:	5
Vestli IL ungdomsfotball:	5
Vestli IL seniorfotball:	6
Treneren	6
Trenerens oppgaver:	7
Kvalifikasjonskrav for å være trener i Vestli IL fotball:	7
Sportslig utvalg	7
Trenerforum	8
Lagleders rolle og oppgaver	8
Klasseinndelinger	8
Treningsmengder	9
Hospitering	10
Kriterier for å hospitere er at spiller:	10
Holdninger.....	10
Konsekvenser ved uønsket oppførsel	11
Foreldre og foreldremøte	11

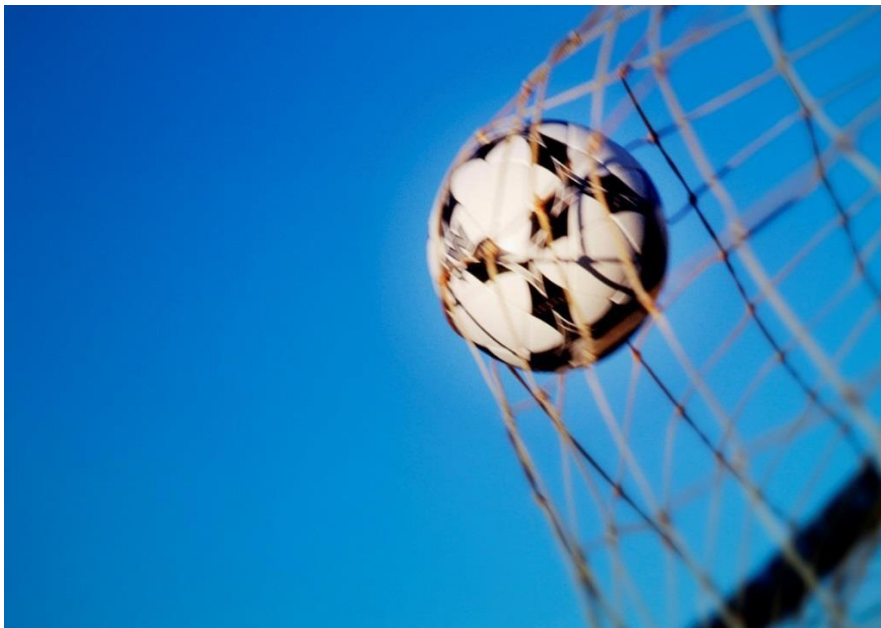
INNLEDNING

Målet med denne sportsplanen er at det skal være en felles treningsfilosofi for alle lag. Planen legger føringer for treningsmetoder/øvelser, sportslige mål og organisering av lagene. Med denne planen skal Vestli IL- fotball bli en fotballgruppe der spillere, trenere og alle rundt arbeider mot et felles mål med de samme tiltakene.

Fotballgruppa skal tilrettelegge for at alle som ønsker å spille fotball, uavhengig av alder, bakgrunn og forutsetninger. Målet er at det skal være minst mulig tilfeldigheter. Vi skal ha et likeverdig, trygt og tilpasset tilbud for alle. For å få dette til må vi ha en lederstyrt fotballgruppe.

Vestli IL fotball vil:

- legge til rette for kompetanseheving (kursing, trenermøter, evalueringer og seminarer)
- vedlikeholde/bedre eksisterende anlegg, vurdere nye anlegg, ta i bruk flere baner, oppdatere utstyr
- sørge for at klubbens økonomi styres på en bærekraftig måte
- følge opp klubbens sportslige utvikling



VISJON, MÅL, DELMÅL OG TILTAK

Visjon og verdi

- Vestli IL Fotball skal styrke barne- og ungdomsidretten og vil ha med flest mulig lengst mulig. Vestli IL sine verdier er **levende, inkluderende og utviklende**.
- **Levende:** Det betyr å være aktiv, engasjert i og stille opp for idrettslaget. Vi heier fra tribunen, vi skaper glede og betyr noe for hverandre.
- **Inkluderende:** Det betyr at alle er velkomne. Vi ser, hører og tar vare på hverandre.
- **Utviklende:** Det betyr at vi er nyskapende, nysgjerrige og søker kompetanse som gir ny kunnskap.

Mål

Vestli IL- fotball skal gjennom å ha tilbud i alle aldersbestemte klasser, samt junior- og seniornivå og satse på både bredde og topp, utvikle gode fotballspillere.

Delmål

Vestli IL fotball skal:

- ✓ ha kvalifiserte trenere og et stabilt team tilknyttet alle lag
- ✓ rekruttere spillere til sone- og kretslag, både jenter og gutter
- ✓ ha god treningskultur med gode holdninger for å oppnå stabile spillegrupper helt fra myggnivå
- ✓ spille underholdende fotball og utvikle gode tekniske ferdigheter
- ✓ være ledende i Groruddalen i ungdomsklassen
- ✓ rekruttere 2-3 spillere årlig til seniorfotball
- ✓ utvikle et stabilt 4. divisjonslag herrer

Tiltak:

- ✓ klubben skal ha et sportslig utvalg som koordinerer trenerne, avholder regelmessige trenermøter og tilrettelegger for kompetanseheving
- ✓ trenerne skal oppmuntre og oppfordre til egentrening. I fra ungdomsklassene skal trenerne gi individuelle tilbakemeldinger til spillerne og føre treningsoppmøte/statistikk.
- ✓ Det skal avholdes foreldremøter for alle lag ved sesongens begynnelse hvor foreldrene blir gjort kjent med sportsplanen, foreldrenes rolle, samt at foreldrevett-reglene blir tydeliggjort
- ✓ roller blant organiseringen/teamet rundt laget skal være avklart (trenere, lagledere og foreldre i tillegg til arbeidsgrupper for aldersbestemt og seniorlag)
- ✓ delta på aktuelle turneringer og arrangere sosiale sammenkomster i løpet av sesongen

- ✓ hospitering for å utvikle enkeltspillere og gi utfordringer til spillere som har behov for det. Kan også brukes for å gi økt treningstilbud til aktuelle spillere
- ✓ nyttiggjøre seg de fasilitetene (spilleflatene) som er tilgjengelig både sommer og vinter
- ✓ innføre «kampvert» ved alle hjemmekamper og fokusere på «fair play»

VESTLI IL FOTBALL SPILLESTIL

Vestli IL fotball skal ha en felles treningsfilosofi for alle lag og det skal være en «rød tråd» i hvordan vi opptrer på banen, og en felles forståelse om hvordan vi spiller fotball.

Vi spiller med det antall spillere (5'er, 7'er, 9'er eller 11'er) som det er grunnlag for og som NFF/kretsen legger opp til i seriespill. Som hovedregel skal vi også stille med lag i de "minste" klassene om vi stiller med lag i den større serien (f.eks. 11'er og i tillegg 7'er lag). Spill med få spillere viser seg å være utviklende på en positiv måte. Dette er problemstillinger som trenerforum, ev. leder trenerforum og trener respektive lag diskuterer og avgjør.

Spillerne som møter jevnt opp på treningene, og har spilt seriespill skal også spille sluttspill. Det samme gjelder for deltagelse under turneringer. Der hvor det er flere lag som deltar på turneringer må det være avklart på forhånd at det er lagleder for ALLE lag på alle kamper.



VESTLI IL fotball skal:

- ✓ ha fokus på gode holdninger overfor motspillere, medspillere, trenere, dommere og publikum
- ✓ spille ball
- ✓ har lov å miste ballen, men ikke å gi den bort
- ✓ oppdra spillerne til alltid å søke konstruktive løsninger, uansett posisjon på banen og risiko
- ✓ alltid sette spillet i gang kontrollert fra keeper, både på trening og kamp
- ✓ fokusere på «fair play»

VESTLI IL barnefotball:

- ✓ har ingen som er angreps- eller forsvarsspillere. Når laget har ballen er alle i angrep, og motsatt når det andre laget har ballen er alle i forsvar
- ✓ har ikke spillere i faste posisjoner på laget. Dette for at alle skal utvikle en best mulig spilleforståelse
- ✓ bruker ikke «risiko» som begrep – dette skal læres senere
- ✓ prioriterer basisferdigheter og det med smålagsspill som et verktøy for å utvikle gode ferdigheter
- ✓ gir alle spilletid, kan differensieres i forhold til oppmøte på trening
- ✓ skal lære de fleste tekniske ferdigheter som skal videreutvikles i ungdomsfotballen/seniorfotballen
- ✓ deler lagene inn i mest mulig jevne lag
- ✓ skal differensiere påvirkningen på treningsfeltet slik at ALLE barna vil føle mestring, utvikling og sist men ikke minst at de trives

VESTLI IL ungdomsfotball:

- ✓ skal spille gjennom ledd fra keeper
- ✓ spiller med kombinasjoner av få touch- stor bevegelse, utfordre motstander – driblinger
- ✓ varierer med noen lange pasninger (med mening) innimellom
- ✓ spiller bredt – mye vingspill
- ✓ spiller hurtig langs bakken
- ✓ defensive organisering skal være basert på soneforsvar
- ✓ spiller fortrinnsvis 2-3-1 på 7'er og 4-3-3 på 11'er
- ✓ deler inn lag med hensyn til spillerens treningsvilje, holdninger og sportslige ferdigheter
- ✓ vektlegger oppmøte på trening mest, spillere og foreldre skal informeres om dette ved sesongstart.
- ✓ gir alle spilletid, dette på bakgrunn av innsats, oppmøte og gode holdninger
- ✓ tar hensyn til spillere som driver aktivt med andre idretter i tillegg til fotball. I praksis betyr det at spillere ikke skal «straffes» ved fravær, når fraværet skyldes annen trening, dømming eller at man er trener for andre lag, eller stiller opp i andre roller for klubben.
- ✓ spiller 9'er fra småjente/smågutteklassen og 11` fra jente/gutteklassen i den grad det er mulig.

VESTLI IL seniorfotball:

Målsetting

- ✓ Være et naturlig valg for jenter/gutter øverst i Groruddalen som har ambisjoner i fotball.
- ✓ Være beste dame-/herrelag i Groruddalen, gjerne i samarbeid med naboklubber.
- ✓ Legge forholdene best mulig til rette for å muliggjøre satsing innenfor klubbens budsjettrammer.
- ✓ Holde et jevnt nivå slik at det skal være noe å strekke seg mot for yngre spillere.
- ✓ Seniorspillere skal være rollefigurer for yngre spillere i klubben.
- ✓ Beholde spillere som flytter ut for å studere.

Sesongen og treninger

- ✓ Ha skolerte trenere.
- ✓ Treningsplan må lages tidlig i sesongforberedelsene. Sesongoppkjøringen starter des/jan.
- ✓ Treningssamling på helger for å samle spillergruppa på vinteren.
- ✓ Treningssamling hjemme eller borte før sesongstart.
- ✓ For å være aktuell for spillegruppa så må man vise godt treningsoppmøte og gode holdninger.
- ✓ Legge til rette for trening for spillere som oppholder seg utenfor regionen.
- ✓ Være åpne for samarbeid med andre klubber i forbindelse med f.eks. treninger
- ✓ Støtteapparat med tydelig ansvarsfordeling i forhold til trener-, lagleder-, sportslig leder- og materialansvarlig.
- ✓ Kontrakter kan benyttes i forhold til motivasjon, forpliktelser og holdninger.
- ✓ Ha fokus på miljøskapende tiltak som bygging av lagånd.

TRENER

For å oppnå målet om felles treningsfilosofi er treneren særdeles viktig. Klubben skal tilby kursing/utdanning for å gjøre trenerne i bedre stand til å utføre oppgaven. Det er mange hensyn å ta for en trener. For å være bevisste på, og for å takle mange av disse utfordringene, er grunnleggende -og videregående kursing helt nødvendig. I tillegg er det alltid nyttig å hente nye impulser. En annen positiv og nyttig ting er at trenerne våre blir kjente med hverandre (og andre trenere) slik at vi kan dra veksler på hverandre. En trener bør vanligvis ikke ha ansvar for mer enn 14-16 spillere på trening. Er det mer enn dette bør det vurderes om man trenger en ekstra ressurs til. For mange spillere per trener vil sannsynligvis før til ineffektiv trening, dårlig individuell oppfølging og lite differensiering.

Trenerens oppgaver:

- ✓ sørge for at det alltid er trening
- ✓ dele inn lag på tvers av årskull
- ✓ legge opp trening og kamp etter klubbens sportsplan og Norges fotballforbunds regler og retningslinjer
- ✓ plikter å stille på interne trenerforumer/samlinger og kursene iflg sportsplanen
- ✓ bidra til å skape gode holdninger, gi tydelige beskjeder, være rettferdig, se alle
- ✓ føre treningsoppmøte/dagbok for å kunne beregne treningsoppmøtet til spillerne (gjøres f.o.m. småjente/smågutter og gjerne tidligere)
- ✓ gi små hjemmelekser for egentrening
- ✓ gi individuelle tilbakemeldinger, forsøke å differensiere slik at både sterke og svake spillere får oppgaver som er utviklende
- ✓ vurdere og legge til rette for hospitering (fra 10 år)
- ✓ gi konsekvent reaksjon i forhold til uønsket oppførsel
- ✓ skal rapportere jevnlig til sportslig leder – om treninger og oppmøte

Kvalifikasjonskrav for å være trener i Vestli IL fotball:

- ✓ Trenere mygg: Skal minimum ha gjennomført barnefotballkveld før sesongstart (4. t. kurs) og bør ha gjennomført del 1 C-lisens
- ✓ Trenere mini t.o.m. lillejenter/gutter: Skal ha gjennomført modul 1 og modul 2 – UEFA C-lisens (16-20 t.) i løpet av sesongen
- ✓ Krav om at UEFA C-lisens er gjennomført i løpet av sesongen som trener for småjente/smågutter t.o.m. senior
- ✓ Erfaring som spiller og trener **KAN** i spesielle tilfeller kompensere for utdanningskravet

SPORTSLIG UTVALG

- ✓ bidrar til å engasjere trenere og koordinerer trenerne
- ✓ skal se til at trenerne følger opp klubbens sportslige satsing
- ✓ være med å fordele treningstider
- ✓ skal brukes som en mentor for trenerne
- ✓ være med å gi råd for påmelding av lag til seriespill
- ✓ skal ha en aktiv rolle i hospiteringsspmål
- ✓ har ansvar for evaluering av sesong

Trenerforum

I dette forumet møtes trenere for å utveksle erfaringer og/eller diskutere hospitering, påmelding av lag, sportslig nivå, utvikling, gode øvelser, treningsmengder, evaluere sesongen etc.

- ✓ møte 3-4 ganger årlig
- ✓ leder må være trenerutdannet
- ✓ sportslig utvalg arrangerer trenerforumene

Lagleders rolle og oppgaver

Lagleder har det organisatoriske ansvaret og skal sørge for en motiverende og god organisering av laget, og er bindeleddet mellom foreldre, trenere og spillere. Det er utarbeidet et eget laglederskriv.



KLASSEINNDELINGER

Barnefotball

Mygg (6-8 år)

Mini (9-10 år)

Lille (11-12 år)

Ungdomsfotball

Små (13-14 år)

Jente/Gutter (15-16 år)

Junior (17-19 år)

Seniorfotball

Dame

Herre

Treningsmengder

Generelle sesongtider:

Inne sesong: 1. des. – 1. april

Utesesong: 1. april – 1. nov.

Alle lag skal ha maksimum 3 ukers treningsfri på sommeren.

Mygg (6-8 år)

1. april – 1. okt. (eller lengre): 2 ganger/uke (1 frivillig)

Mini (9-10 år)

1. jan. – 1. april: 1 gang/uke

1. april – 1. okt (eller lengre): 2-3 ggr/uke

Lille (11-12 år)

1. jan. – 1. april: 1-2 ganger/ uke

1. april – 1. okt: 2-3 ganger/uke

Små (13-14 år)

1. des – 1. april: 1-2 gang pr uke

1. april – 1. okt: 3 gang pr uke

Jenter/gutter (15-16 år)

1. des – 1. april: 2 gang pr uke

1. april – 1. okt.: 3 – 4 gang pr uke

Dame- og herrelag (junior og senior)

1. des. – 1. jan: 2 - 3 gang pr uke

1. jan. – sesongslutt: 3 – 4 gang pr uke

Skal tilpasses hovedaktivitet utenom sesong. Det kan gjøres ved at man for eksempel 1 obligatorisk og 1 frivillig trening pr uke i håndball/volleyball/ sesongen.

Det kan være hensiktsmessig i lavsesongperioder (noen få uker i ferien, sen høst - tidlig vinter etc.) å slå sammen flere aldersgrupper når det er få på trening for å opprettholde aktivitet. I disse periodene kan det være både få spillere og færre tilgjengelige trenere.

HOSPITERING

Hospitering vil si at spillere får trene og eventuelt spille kamp med eldre spillere.

Dette er et tilbud som vurderes fra minilagene (10 år). Kan vurderes tidligere ved særlige tilfeller. Det skal drøftes i trenerforum. Det må i tillegg være kontinuerlig dialog mellom trenerne og sportslig utvalg. Disse skal vurdere på et faglig grunnlag om spiller er klar for større utfordring. I første omgang i trening, dernest i kamp. Anbefalingene skal NFF skal følges. Hospitering skal ikke være foreldrestyrt.

Kriterier for å hospitere er at spiller:

- ✓ er stabil på eget lag (treningsoppmøte og holdninger)
- ✓ viser gode fotballferdigheter
- ✓ er moden fysisk og psykisk for å spille med/mot eldre spillere

HOLDNINGER

Norges Fotballforbund ønsker å ta vare på alle sidene ved fotball som aktivitet i samfunnet. Enten det er ved utviklingen av lokale talent til topp internasjonale spillere, eller aktiviseringen av barn og unge generelt. Derfor setter vi fokus på holdninger. Fotball er toppidrett, fotball er breddeidrett, fotball er jobb, fotball er mosjon, fotball er sosialt, fotball er underholdning og fotball er så mye mer. Men viktigst av alt, fotball er et lagspill!

Eksempler på gode holdninger:

- ✓ treningsvillig
- ✓ gir beskjed ved forfall – minimum 2 timer før trening og kamp (telefon)
- ✓ pålitelig, i tide på trening og kamp
- ✓ riktig utstyr (leggbeskyttere, fotballsko, treningstøy)
- ✓ godt språk (ikke banning og skjellsord)
- ✓ står på for laget selv om det går dårlig
- ✓ hjelper til ved behov
- ✓ er lydhør og lojal i forhold til det treneren sier
- ✓ rydder opp etter seg
- ✓ god ambassadør for Vestli IL
- ✓ forbilde for yngre spillere
- ✓ takke for kampen og gi applaus til publikum for fremmøte

Konsekvenser ved uønsket oppførsel

Trenere og klubben må være konsekvent ved tilbakemelding og (straffe)reaksjon på uønsket oppførsel i kamp og trening. Det må selvfølgelig tas hensyn til spillerens alder.

Eksempler på dette:

- ✓ nedsparking bakfra – ta ut spilleren umiddelbart
- ✓ generelt farlig spill – si ifra med en gang – forklar. La spilleren stå på sidelinjen et par minutter ved gjentatte forseelser
- ✓ ikke tidsnok til trening – la spilleren varme opp alene/fysisk ”straff” armhevinger/sitt ups etc.
- ✓ kjeftbruk/skjellsord – la spilleren stå et par minutter på sidelinjen
- ✓ fravær trening/kamp uten gyldig grunn – mindre spilletid enn normalt/stå over kamp

FORELDRE OG FORELDREMØTE

Alle lag skal avholde et foreldremøte før sesongstart (april/mai eller tidligere). Her blir det informert om laginndeling, organisering av lagene (trener(e), lagleder etc.), mål for årets sesong. Foreldrene skal gjøres kjent med hovedpunktene i sportsplanen. Viktig at det som blir sagt på møtet følges opp gjennom sesongen.

Uten positive og engasjerte foreldre vil vi ikke lykkes. Foreldre skal bidra til at ungene ønsker å trene, kommer seg på kamp og trening til rett tid og med riktig utstyr (leggbeskyttere og fotballsko). Spillerne bør ha et sunt kosthold som bidrar til at de kan yte hele treningen og hele kampen.

Foreldrevettregler:

- ✓ støtt opp om klubbens arbeid – møt på foreldremøter
- ✓ oppmuntre og være positiv til både egne og andres barn
- ✓ møte på kamp og treninger, ungene ønsker dette
- ✓ delta aktivt slik at laget oppfyller kravene til organisering
- ✓ gi beskjed til lagleder eller ledelse om det er noe du er uenig i, men ta ikke dette foran spillere/egne barn
- ✓ la styret/klubben/trener ta nødvendige avgjørelser/bestemmelser
- ✓ bidra med gode rutiner for spilleren (møte i tide til trening og kamp, nødvendig utstyr, mat og drikke, gi beskjed ved fravær)

Mer info om Vestli IL`s organisering m.m., se klubbhåndboka på vestliil.no