

# SPORTSPLAN

## VUKU IL FOTBALL 2016

6-19 ÅR



# Innholdsfortegnelse

---

1. Forord.....	3
2. Roller:.....	4
3. Verdigrunnlag:.....	5
4. Mål og handlingsplaner: .....	7
5. Retningslinjer for god aktivitet: .....	8
6. Keeperutvikling: .....	11
7. Trenerutvikling:.....	13
8. Dommerutvikling: .....	14
9. Anleggsutvikling: .....	15
10. Hospitering:.....	16

# 1. Forord

---

Sportsplanen i Vuku IL fotball er utarbeidet av sportslig utvalg 2016.

Vi håper planen vil engasjere flere ulike grupperinger, og at alle nå har ett felles dokument å jobbe ut fra.

Planen gjelder for fotballsesongen 2016 og fremover, og vil revideres etter behov.

Formålet er å skape retningslinjer for den aktiviteten vi har i barne- og ungdomsfotballen, og derved utvikle klubb og spillere i en positiv retning.

## 2. Roller:

---

### **LAGLEDER (oppmann)- retningsgivende oppgaver:**

Lagleders oppgaver er:

- Administrere det praktiske rundt laget.
- Navn/ tlf/ mail til foresatte.
- Ha orden i alle relevante papirer.
- Påse at alt av nødvendig utstyr er i orden og på plass. (baller, vester, kjepler, medisinkoffert, kampdrakter)
- Administrere kampendringer og kampflyttinger til egne lag(serie/cup/treningskamper)
- Formidling av diverse informasjon.
- Oppsett av kjørelister til kamper.
- Betaling av dommerhonorar.
- Ansvarlig for utfylling av dommerkort, og for utfylling av skademeldinger

Lagleder(oppmann) er lagets kontaktperson opp mot styret.

### **TRENER- retningsgivende oppgaver:**

- Treners rolle er å ivareta alt av sportslige oppgaver, så som å tilrettelegge treninger, og å være kampleder.
- Trener har en viktig rolle ifm hospiteringer mellom lagene.
- Trener er ansvarlig for Fair Play gjennom hele kampen

### 3. Verdigrunnlag:

---

Et mål i Vuku IL fotball er: «***Flest mulig, lengst mulig, best mulig.***»

Dette søkes kombinert med individuell tilpassing og differensiering for hver enkelt spiller. Sportsplanen avklarer innenfor hvilke rammer dette skal ivaretas.

Vuku IL fotball skal arbeide for:

- Positive fotballopplevelser.
- Gode holdninger.
- Trivsel.
- Gode fotballferdigheter.
- Miljø.
- Fair play.
- Trygghet og mestring = trivsel for alle

#### Positive fotballopplevelser:

Det er nok lettere å definere hva som ikke er positive fotballopplevelser, men å delta i et fellesskap med venner/ venninner er i seg selv positivt.

Alle kan gis følelsen av å lykkes. Det er en utfordring for Vuku IL`s trenere og lagledere å sørge for at rammene for dette er gode.

#### God holdninger og fair play:

I fotballsammenheng kan, til en viss grad, **respekt** benyttes som synonym for gode holdninger. Altså skal:

- Vuku IL fotball skal være en arena for utvikling av gode sosiale ferdigheter.
- Vuku IL fotball skal bidra til samfunnet med gode samfunnsborgere.
- Respekt og positivitet skal derfor være sentrale stikkord.

Respekt for:

- Trenerne/ lagledere -Lytt og vær positiv.
- Medspillere -Gi ros, aksepter feil og vær positiv.
- Motspillere: -Vis god sportsånd og fair play.
- Dommere -Aksepter avgjørelser

Trivsel:

Gjennom sin tilrettelagte aktivitet skal Vuku IL fotball sørge for at trivselselementet får fokus.

Vi driver breddeidrett, hvor vi innenfor de rammene vi har, kan gi ekstra tilbud til de mest ivrige. Hovedaktiviteten vår skal imidlertid være å få med **flest mulig, lengst mulig, best mulig**. For å lykkes må derfor trivsel på og utenfor banen være sterkt prioritert.

Klubbkulturen skal bygge på positive verdier og holdninger, og medlemmene skal spille en positiv rolle i lokalmiljøet. Dette innebærer blant annet at klubbens medlemmer skal legge vekt på å framstå som et godt eksempel i framferd og oppførsel.

## 4. Mål og handlingsplaner:

---

Målsetningene knyttes primært til spillerens ferdighetsutvikling og trenerens kompetanse. I tillegg ønsker vi å bevare bredden i de ulike aldersgruppene og følge vårt verdigrunnlag.

De konkrete målene er knyttet til:

- Ferdigheter.
- Trenerkompetanse.
- Lag til alle i årsklassene fra 6-16 år.

### Antall lag i de ulike årstrinn:

Vukul IL satser på å ha et tilbud til alle barn/ungdom i bygda fra 6-19 år.

Et samarbeid med klubbene som sokner til Vuku ungdomsskole er viktig for å kunne stille lag og gi et tilbud til spillerne fra de er 13/14 år og oppover. Altså i overgangen fra 7-er til 9-er og 11-er fotball.

Dette samarbeidet er også viktig med tanke på fremtidige A- lags spillere både på dame og herresiden.

## 5. Retningslinjer for god aktivitet:

---

Oppdaterte treningsprogrammer finnes på nettsider.

Tips: treningsøkta på nett

### **6-8 år:**

**Fordelingen i en treningsøkt på dette nivået bør være:**

40% - Sjef over ballen.

10% - Spille sammen med og mot.

40%- Smålagspill.

10%- Scoringstrening.

### **Tema:**

Føring/vending - Føring/finte/drible - Mottak/ medtak-

Pasningsspill/ballkontroll – 1. Forsvarer – 1. Angriper og vi andre.

### **9-10 år:**

**Fordelingen i en treningsøkt på dette nivået bør være:**

30% - Sjef over ballen/Lek.

20% - Spille sammen med og mot.

40% - Smålagspill.

10% - Scoringstrening.

### **Tema:**

Pasningsspill - Føring/vending - Medtak

1:1 mot overtall - Føring/vending - Finte/drible

Forsvarsspill – 1.angriper (1A)

### **11-12 år:**

**Fordelingen i en treningsøkt på dette nivået bør være:**

20% Sjef over ballen/leik



30% Spille sammen med og mot

40% Smålagsspill

10% Scoringstrening

**Tema:**

Føring/vending - Føring/finte/drible - Mottak/medtak.

Pasningsspill/ ballkontroll - 1A og vi andre: 1:1 til overtallsspill

Forsvarsspill 1F - Forsvarsspill 1F og vi andre

1A og vi andre: Angrep på siste 1/3 – Keeperferdighet

**UNGDOMSFOTBALL**

**13-14 år:**

-breddefotball

-spillerutvikling

-differensiering i treningsammenheng

-tekniske/taktiske valg

-kvalitet på trening

**15-19 år:**

-på dette nivået skal lagene normalt deles inn etter ferdighetsnivå, dersom det er nok spillere til å ha to selvstendige lag.

-de beste på 2.laget må ha mulighet til å nå 1. laget.

-det skal være breddeholdninger også i disse årstrinnene.

-alle skal ha mulighed til å være med.

-kvalitet på trening

## 6. Keeperutvikling:

---

Å ivareta keeperens rolle og utvikling i klubben, og på laget, er en utfordring i seg selv.

Vuku IL fotball/sportslig har derfor satt opp råd og tips for oppfølging og motivering for å få spillere til å innta denne rollen.

### Materiell for teori og praktisk trening av keeper:

- MORO Å VÆRE KEEPER, NFFs startkurs for keeperopplæring.
- GOD I MÅL, trenings-tips for små og store keepere.
- KEEPERTRENING, prinsipper og samhandlingsøvelser.
- KEEPER NFFs delferdigheter og trening.

### Keeperrollen og keepertrening:

#### Treningsaktiviteter:

#### 6-10 år:

- Alle skal forsøke seg uten at vi går inn på organisert trening.
- Informer og motiver de som prøver seg som keeper.
- Informasjon om hva som er keeperens rolle i samhandling.

#### 11-12 år:

- Begynne organisert opplæring, teori og praksis.
- Oppmuntre spillere som vil prøve seg i mål.
- Begynne elementær innføring i basisteknikker.
- Vurdere egen keepertrening, for eksempel 20 min, med etterfølgende fellestrening.
- Om mulig få en fast keepertrener i klubben

#### 13-14 år:

#### 15-16 år:

- Utvikle prinsippene fra 13-14 års nivå, med fortsatt vektlegging på teknikktraining.
- Etter hvert større fokus på de taktisk-/ tekniske ferdighetene, deriblant sjefrollen som dirigent av eget forsvar.
- Keeper-økt med egen keepertrener, spesielt gjennom vintertreningene.

#### KEEPERE:

- Overgang til spesiell keepertrening, men viktig at keepere også får være med som utespillere.
- Keepere må læres opp til å drive egen oppvarming, utvikle selvstendighet i treningen.
- Man bør tilstrebe å få trent inn så mye av målvaktens basisferdigheter som mulig i denne aldersgruppen.
- Det bør legges opp til at keepere gjennom vinteren får en treningsdag/ uke i form av spesiell keepertrening.
- Keepere bevisstgjøres gradvis en rolle innen de taktiske rammene (når bokse, når holde, når kaste, når spille langt ut o. l)
- Vuku satser på felles keepertreninger i løpet av sesongen

## 7. Trenerutvikling:

---

Formålet er å kunne tilby våre spillere en godt skolert trenerstand, og få en planmessig utvikling av trenerne. I dette inngår også rekruttering av trener- ressurser i egen klubb.

### Følgende elementer inngår i aktiviteten:

- Kompetansekartlegging.
- Legge til rette for opplæring
- Kompetansekrav.
- Stimulere til opplæring.

### Kompetansekartlegging og skoleringsplan:

Kompetansekartlegging gjennomføres for å kunne legge planer for trenerutvikling i klubben i form av en skoleringsplan

Vuku IL fotball bør ha skolerte trenere som legger grunnlaget for gode tekniske ferdigheter i ung alder.

## 8. Dommerutvikling:

---

Vuku IL ønsker å legge til rette for rekruttering av dommere fra egen klubb. Dette ønskes å ivaretas ved å tilby klubbdommerkurs til spillere fra 12 år og oppover. De kan da være med og dømme aldersbestemte kamper i klubben. De som finner dommergjerningen interessant bør ønske videre rekruttdommerkurs.

Vuku IL peker ut ansvarlige som skal legge til rette for dommerutviklingen. Rekruttering av dommerkandidater er et felles ansvar, og en av de største utfordringene vi står ovenfor.

For den som tar rekruttdommerutdanning og dømmer for Vuku IL, vil klubben dekke kostnader til dommerutstyr, samt NFFs til enhver tids gjeldende satser for dommerhonorar.

## 9. Anleggsutvikling:

---

### Baner:

Anlegg som benyttes til trening og kamp skal være av god kvalitet, og være tilpasset de enkelte aldersgrupper.

### Klubbhus:

Vuku IL sitt klubbmiljø skal bygges opp omkring klubbens arealer i Vuku. Vukuhallen skal i størst mulig grad benyttes i forbindelse med klubbkvelder for spillere, trenere og foresatte, samt møter i tilknytning til fotballen.

Vukuhallen og anlegget omkring skal være klubbens ansikt utad.

Pokaler, trofeer, diplomer og lignende bør plasseres i sosialrommet.

## 10. Hospitering:

---

Hensikten med hospitering er å gi spillere med gode ferdigheter i forhold til de andre i sin årsklasse, et tilbud om å videreutvikle seg på et tilpasset nivå. Dette er med på å sikre at våre spillere ikke forsvinner på grunn av manglende sportslig utvikling og utfordring. Spillerens utvikling skal være i fokus.

Hospitering kan forekomme fra og med 10år.

Ved vurderingen av hvem som skal få tilbud om hospitering, legges det avgjørende vekt på spillernes ferdigheter, treningsvillighet og holdninger. Det at spilleren har gode nok ferdigheter og fungerer sosialt er avgjørende for at hospiteringen blir en positiv utviklingsarena. Mestringsfølelse er viktig.

Dersom en spiller ikke holder nivået eller ikke fungerer sosialt bør hospiteringen opphøre. Dette blir trenernes oppgave å fange opp.

Spillere som hospiterer må føle seg trygge i forhold til lagkamerater, aktiviteter og de voksne.

Spillere som hospiterer opp til ett høyere nivå bør alltid ha en fot i sin egen gruppe, og treningene bør i all hovedsak komme i tillegg til treninger på eget lag.

De som hospiterer bør delta på lagets trening før kamp

Det er trenere på de respektive lag som bør ha bestemmelsesrett ifh til hospiterende spillere. Trenerne som "mottar" hospitanter kan avslutte hospiteringa dersom de ser at spilleren ikke holder nivået.

Det er viktig at spiller og foreldre er involvert i prosessen.

I tilfeller der trenerne ikke blir enige om hvem som kan hospitere, kan sportslig utvalg gå inn å være en nøytral veileder, eventuelt ta beslutningen for dem, i samråd med trenerne.

Konklusjonen i disse sakene der sportslig blir involvert er endelig, og kan ikke overprøves av noen parter, men respekteres.

Kamp på eget lag skal gå foran trening med hospiteringslag.



Trenerne på de involverte lagene skal ha dialog underveis i hospiteringsperioden.

For jentene kan hospitering til guttelag være et godt alternativ.

Hva når et lag er avhengig av å låne spillere permanent til kamp?

Trenere på aktuelle lag samt representant fra sportslig blir enig om hvem som har best utbytte av det, fysikk/ferdigheter og holdninger legges til grunn. Viktig

at det er noen spillere å rullere på slik at vi unngår flere kamper i uka på samme spiller over lang tid.

Vi skal oppfordre trenere/spillere til å delta på Sone Verdal

Samarbeid på tvers av klubbene.

Utarbeidet av fotballstyret/sportslig i Vuku IL