
SPORTSPLAN

Fellesskap – Glede – Engasjement – Utvikling

INNHOLDSFORTEGNELSE

INNLEDNING	Om sportsplanen	3
INNLEDNING	Hvordan følge sportsplanen – trenere og spillere	4
INNLEDNING	Hvordan følge sportsplanen – foreldre og klubb	5
DEL 1	Innledning og formål	6
DEL 2	Visjon og verdier	7
DEL 3	Organisering og kommunikasjonsflyt	8
DEL 3B	Felles prinsipper	9
DEL 4	Barnefotball (6–12 år)	10
DEL 5	Ungdomsfotball (13–19 år)	11
DEL 5A	13–14 år	12

DEL 5B	15–16 år	13
DEL 5C	17–19 år	14
DEL 6	Seniorfotball	15
DEL 7	Hospitering og oppflytting	16
DEL 8	Cuper og årshjul	17
DEL 9	Foreldrevett	18
DEL 10	Dommere i Vuku IL	19
DEL 11	Oppfølging og målsetninger	20
DEL 12	Sportslig utvalg	21
DEL 12B	Oppfordring	22



OM SPORTSPLANEN

Vår sportsplan beskriver hvordan vi i Vuku IL ønsker å drive fotballaktivitet – for alle aldre, nivåer og ambisjoner.

Planen er bygget på verdiene våre og retningslinjene som er viktige for klubben: fellesskap, glede, engasjement og utvikling.

Målet er å gi alle – fra de yngste som akkurat har begynt, til de voksne som har spilt i mange år – et trygt, lærerikt og inspirerende miljø. Vi skal skape trivsel og utvikling, både som fotballspillere og som mennesker.

Sportsplanen er fornyet og forenklet, slik at den skal være lett å lese, forstå og bruke. Den skal være et levende dokument – ikke en tykk perm med regler, men et verktøy som hjelper oss å bygge og bevare den gode fotballkulturen vi er kjent for i Vuku IL.

Utforsk sportsplanen, og se hvordan du kan bidra til at Vuku IL forblir et sted der fotballglede og fellesskap går hånd i hånd – for små og store, for nåtid og framtid.

- Opprettholde våre verdier.
- Bidra til et positivt miljø.
- Sikre at fotballen i Vuku fortsetter å være for hele livet.

HVORDAN FØLGE SPORTSPLANEN – TRENERE OG SPILLERE

Sportsplanen er et levende verktøy som skal brukes aktivt, slik at vi alle trekker i samme retning.

For trenere:

- Bruk sportsplanen som grunnlag for trening og kamp.
- Planlegg økter i tråd med klubbens retningslinjer for aldersbestemt utvikling.
- Del klubbens verdier med spillerne: glede, fellesskap, engasjement og utvikling.
- Gi tilbakemeldinger og kom gjerne med forslag til forbedringer – sportsplanen skal utvikles sammen med dere.
- For spillere: Kjenn til hva Vuku IL står for, og hva det betyr å være en del av laget.
- For spillere: Møt opp, gi alt, og bidra til det gode miljøet.
- For spillere: Husk at du representerer klubben både på og utenfor banen.



HVORDAN FØLGE SPORTSPLANEN – FORELDRE OG KLUBB

For foreldre og foresatte:

- Støtt barna og laget – heia, ikke krev!
- Bidra til et positivt miljø rundt kamp og trening.
- Respekter trenere, dommere og spillere – også når ting ikke går vår vei.
- For klubben og støtteapparatet: Sørg for at sportsplanen er kjent og tilgjengelig for alle.
- For klubben og støtteapparatet: Følg opp trenere og lagledere, og legg til rette for utvikling og støtte.



INNLEDNING OG FORMÅL

Denne sportsplanen er Vuku IL sitt styringsdokument for fotballaktiviteten i klubben. Den skal sikre en felles retning, tydelige rammer og gode utviklingsmuligheter for alle spillere.

Planen gjelder for alle lag fra barnefotball til senior og er bindende for trenere, lagledere, SU og styret.

- Skape et trygt og utviklende miljø.
- Gi flest mulig mulighet til å spille fotball så lenge de ønsker.
- Legge til rette slik at spillere kan utvikle seg til sitt beste nivå.

VISJON OG VERDIER

Flest mulig – lengst mulig – best mulig.

- Fellesskap: Alle spillere skal oppleve tilhørighet og bidra til et inkluderende og utviklingsorientert lagmiljø.
- Glede: Fotballaktiviteten skal være lystbetont og motiverende, og bidra til trivsel, mestring og utvikling.
- Engasjement: Spillere skal vise gode holdninger gjennom innsats, treningsvilje og ansvar for egen og lagets utvikling.
- Utvikling: Klubben skal legge til rette for spillerutvikling over tid, med mål om å utvikle spillere som kan representere Vuku IL på seniornivå.



ORGANISERING OG KOMMUNIKASJONSFLYT

Kommunikasjonsflyt: Foresatte → Lagleder → Trener → SU → Fotballstyret → Hovedstyret.

Spillere under 15 år kommuniserer via foresatte. Spillere over 15 år skal i utgangspunktet kommunisere direkte med trener selv som en del av utvikling og selvstendighet.

- Hovedstyret: Har det øverste ansvaret for Vuku IL og klubbens helhetlige drift. Alle større vedtak om oppflytting av lag eller endringer i sportsplan skal forankres i hovedstyret.
- Fotballstyret: Har ansvar for drift og økonomi innen fotballgruppa.
- Sportslig utvalg (SU): Har ansvar for sportsplan, hospitering, oppflytting og treneroppfølging.
- Trenerforum: Minst tre ganger pr år.
- Laglederforum: Praktiske oppgaver og turneringer.
- Foreldremøter: Minst en gang pr år.

FELLES PRINSIPPER

- Differensiering kan brukes på trening, nivådeling i kamp kun iht. breddereglement.
- Trenere pålegges å skaffe et likt tilbud for alle spillere i kamp og trening. Nivådeling er godkjent så lenge alle spillere har et kamptilbud i treningskamper, serie og cuper. Unntaket gjelder NM, hvor det kan tas ut den troppen man mener er best egnet. Spillere som ikke tas ut til NM skal få et tilsvarende kamptilbud i Trøndersk Mesterskap.
- Det skal ikke defineres en fast tropp – differensiering og nivåtilpasning skal være dynamisk og utviklingsorientert.
- Ingen lag flyttes opp i årsklasse, og eventuelle saker skal løftes inn i SU.
- Minimum to utviklingssamtaler per sesong, én i vårsesongen og én i høstsesongen, mellom spiller og trener.
- Hospitering kan brukes i kamp og trening, men ikke for å erstatte manglende spillere på eget lag. Hospitering ned en årsklasse kan brukes som utviklingstiltak. Skal vurderes og godkjennes av Sportslig utvalg.
- Sommercuper: Minst én stor turnering pr år med lik spilletid og sosialt fellesskap. Nivådeling er tillatt fra 15 år, men alle skal spille minimum én omgang i hver kamp – også i sluttspill.

BARNEFOTBALL (6–12 ÅR)

Fokus: trivsel, trygghet, lek, mestring og teknisk ferdighetsutvikling.

- Ingen nivådeling i kamp eller faste treningsgrupper.
- Fra 10 år kan differensiering brukes på trening for mestring, men ikke som nivådeling.
- Foreldre og spillere skal informeres om differensiering før sesongstart.
- Alle får lik spilletid i kamper og cuper.
- Rotasjon: Alle skal prøve ulike posisjoner.
- Cupene er obligatoriske sosiale høydepunkt.
- Lag kan ikke flyttes opp i eldre årsklasse, med mindre yngre mangler tilbud – avklares av SU.
- Hospitering opp eller ned i årsklasse kan benyttes etter vurdering og godkjenning fra Sportslig utvalg.
- Lag fra 6–11 år som ønsker å ha felles treningsøkter må alltid avklare dette med barneansvarlig før man inngår et samarbeid.

UNGDOMSFOTBALL (13–19 ÅR)

Ungdomsfotballen skal utvikle ferdigheter og gjøre spillerne klare for junior og senior – utvikling foran resultat.

- Differensiering kan brukes på trening for å tilpasse utfordringer til spillernes nivå.
- Nivådeling i kamp kan benyttes i tråd med gjeldende breddereglement.
- Alle spillere skal ha et kamptilbud gjennom sesongen.
- Differensiering og nivåtilpasning skal være dynamisk og utviklingsorientert.
- Lag kan ikke flyttes opp i eldre årsklasse uten godkjenning fra SU.
- Minimum to utviklingssamtaler per sesong.
- Hospitering opp eller ned i årsklasse benyttes etter godkjenning fra Sportslig utvalg.



13-14 ÅR

- Treningsmengde: 3 økter + kamp.
- Fokus: taktisk forståelse, posisjonspill, basisstyrke og teknisk ferdighetsutvikling.
- Hospitering kan skje i trening, etter godkjenning fra Sportslig utvalg.
- To utviklingssamtaler pr sesong.



15-16 ÅR

- Treningsmengde: 3-4 økter + kamp.
- Fokus: hurtig spill, rolleforståelse, fysisk trening og teknisk ferdighetsutvikling.
- Differensiering på trening, men tilhørighet beholdes.
- Utviklingssamtaler vår og høst.



17-19 ÅR

- Treningsmengde: 3-4 økter + kamp.
- Fokus: forberedelse til senior, taktisk fleksibilitet, mental styrke og teknisk ferdighetsutvikling.
- Hospitering med seniorlag er en naturlig del av utviklingen.
- Oppflytting til senior kun ved SU-vedtak.
- To utviklingssamtaler pr sesong.



SENIORFOTBALL

Seniorlagene kan spille på resultat, men utvikling av egne spillere skal prioriteres. Yngre spillere skal hospitere dersom SU og trener godkjenner. Oppflytting skal alltid være dokumentert og godkjent.

Konsekvens: Urettmessig hospitering eller oppflytting stoppes av SU.



HOSPITERING OG OPPFLYTTING

Hospitering skal alltid avklares med Sportslig utvalg.

Konsekvens: Hospitering eller oppflytting uten SU-/styrevedtak annulleres. Oppflyttinger som allerede er gjort endres ikke; endringen gjelder fra vedtaksdato.

Trener til den/de som hospiterer kan se på treningen, men skal ikke lede spillerne – det er ansvaret til treneren på laget spilleren hospiterer med.

- Skal være planlagt, utviklingsorientert og dokumentert.
- Krever skriftlig avtale med mål og varighet.
- Midtveis- og sluttevaluering.
- Lån av spillere til kamp skal avklares med Sportslig utvalg først. Deretter kan lagets trenere avtale seg i mellom. Det regnes som kamphjelp, ikke hospitering, og det skal tilstrebes variasjon.
- Oppflytting vurderes først fra G/J19 til senior, eller ved sosiale eller medisinske årsaker på lavere klasse.
- Hele lag kan ikke flyttes opp med mindre det er strengt nødvendig i barneklasser – besluttet av SU via barnefotballansvarlig.
- SU vurderer oppflytting, fotballstyret tar endelig beslutning.



CUPER OG ÅRSHJUL

Cupene er viktige sosiale høydepunkt, og alle spillere skal delta med lik spilletid. Kostnader og organisering informeres om på foreldremøter.

- Januar: Lagpåmelding og planlegging.
- Feb-mars: Trenerforum og foreldremøter.
- April: Sesongstart.
- Juni: Midtsesongevaluering.
- August: Oppstart etter ferie.
- Oktober: Evaluering.
- November: Avslutning.



FORELDREVETT

Foreldre skal være gode støttespillere og følge NFFs foreldrevettregler. Konsekvent brudd kan medføre bortvisning fra baneområdet.



DOMMERE I VUKU IL

Vuku IL skal satse på dommerutvikling og tilby et godt faglig og sosialt miljø for klubbens dommere.

- Klubben skal rekruttere nye dommere hvert år, spesielt fra ungdomsspillere.
- Det skal legges til rette for kurs, oppfølging og progresjon.
- Dommeransvarlig følger opp dommere jevnlig og tilbyr veiledning.
- Dommere skal inkluderes i klubbens sosiale aktiviteter og anerkjennes på linje med spillere og trenere.



OPPFØLGING OG MÅLSETNINGER

SU følger opp sportsplanen gjennom sesongen og evaluerer årlig. Avvik dokumenteres.

- Ha spillere i alle årsklasser.
- Rekruttere og beholde spillere.
- Bygge sterke seniorlag som inspirerer yngre spillere.
- Sikre sportslig kvalitet og utvikling i alle ledd.



SPORTSLIG UTVALG

I Vuku IL skal spillerutvikling alltid prioriteres foran kortsiktige resultater. Alle spillere skal få utfordringer tilpasset sitt ferdighetsnivå, mulighet til å prøve nye roller og et utviklingsmiljø som fremmer mestring, læring og trygghet.

Hospitering skal benyttes aktivt som utviklingstiltak. I enkelte tilfeller kan hospitering ned en årsklasse være hensiktsmessig dersom det gir økt mestring, flere involveringer og bedre utvikling.

Sportslig utvalg har det overordnede ansvaret for å vurdere, tilrettelegge og følge opp hospitering og utviklingstiltak i samarbeid med trenere. Spilleren skal alltid stå i sentrum.



OPPFORDRING

Spillerutvikling skjer ikke bare gjennom organiserte treninger i regi av Vuku IL, men også gjennom aktivitet på egen hånd. Klubben oppfordrer alle spillere til å være aktive utenom fellestreningene – med ball på løkka, sammen med venner eller gjennom egentrening.

Det er ofte den uorganiserte fotballaktiviteten som gir flest ballberøringer, mest kreativitet og størst individuell utvikling.

Vuku IL legger til rette for et godt utviklingsmiljø, men spillerens egen innsats er en viktig del av utviklingen. Jo mer tid med ball, desto større utvikling.