

# Sportsplan

Varhaug idrettslag





# Innholdsliste

1. Forside
2. Innholdsliste
3. Innledning
4. Visjon og verdier
5. Mål og retningslinjer
6. Organisasjonskart
7. Sportslig utvalg
8. Varhaug IL identitet
9. Fotball identitet
10. Varhaug IL i samfunnet
11. Treneren
12. Trenerforum
13. Utøveren
14. Posisjonsidentitet
15. Keeperutvikling
16. Barnefotball 6-12år
17. Barn 6-7 år
18. Barn 8-9 år
19. Barn 10-12 år
20. Ungdomsfotballen 13-19 år
21. Ungdom 13 år
22. Ungdom 14-19 år
- 23-24. Seniorfotballen
- 25-27. Treningen
28. Utstyr
- 29-30. Differensiering
31. Kampløp
32. Kampen
33. Lag
34. Lagpåmelding
- 35-37. Hospitering
38. Ekstratilbud
39. Retningslinjer turnering
40. Foreldre og foresatte
41. Dommere
42. Digitalisering
43. Evaluerings



# Innledning

Sportsplanen skal være et sentralt verktøy i arbeidet til fotballgruppa i Varhaug IL. Den skal hjelpe klubben og dens trenere, ledere og utøvere til å nå sine mål på en tilfredsstillende måte.

Sportsplanens hovedfunksjon;

- Skape en trygg arena for utøvere i alle aldre, med fokus på trivsel, mestring og utvikling.
- Skape trygge rammer rundt både enkelt individ og lag.
- Stimulere til positiv utvikling, både sportslig og personlig, på alle ferdighetsnivå.
- Skape en GRØNN tråd i måten vi jobber, trener og samarbeider på, fra barnefotballen til seniorfotball.





# Visjon og verdier

## Visjon:

«Alltid best sammen» skal være grunnmuren i vår måte å tenke på;

Bredde og ambisjon i god harmoni

Alle i lag om en felles retning

## Verdier:

- Trivsel
- Felleskap
- Utvikling
- Fair Play





# Mål og retningslinjer

- Tilby et sportslig opplegg med en grønn tråd og kvalitet fra barn til senior alder
- Tilrettelegge for trivsel, utvikling og mestring for alle ambisjonsnivå
- Stille lag i alle aldersklasser på begge kjønn
- Ha konkurranse dyktige A-lag på både dame- og herresiden med lokal forankring

## Norges

**R**åast på arrangemang

**Å**kka verdia

**A**dle ska mæ

**S**amhold

**T**rivsel i adle ledd

**E**kta glede

## Idrettslag



# Organisasjonskart

Fotballgruppen i Varhaug IL er bygd opp med en tanke om å skape best mulig samarbeid og kvalitet i jobben som blir gjort. Alle engasjerte har som hovedansvar å jobbe for klubbens mål, verdier og retningslinjer.

**Fotballstyret;** Overordnet ansvar for fotballgruppa i sin helhet vedrørende økonomi, administrasjon, arrangement og ansettelse/engasjering av trenere, sportslig utvalg og sportslig leder. Rapporterer til hovedstyret.

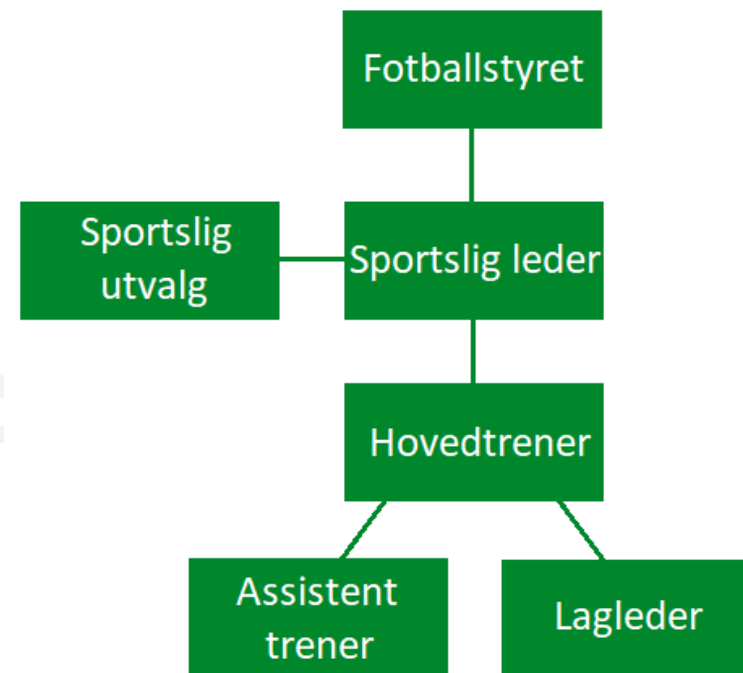
**Sportslig utvalg;** Ansvar for utvikling og oppfølging av det sportslige tilbudet i klubben. Rapporterer til sportslig leder og fotballstyret

**Sportslig leder;** Ansvar sammen med SU for utvikling og oppfølging av det sportslige arbeidet i klubben. Har hovedoppgave i veiledning og oppfølging av trenere og utøvere, planlegge og gjennomføre ekstra aktiviteter. Har ansvar for relasjonsbygging og samarbeid med de andre idrettene/aktivitetene i klubben. Rapporterer til sportslig utvalg og fotballstyret.

**Hovedtrener;** Hovedansvar for planlegging og gjennomføring av trening og kamp for et lag, oppfølging og utvikling av lag og utøvere. Ansvar for assistent(er) og lagleder. Rapporterer til sportslig leder.

**Assistent trener;** Delansvar for planlegging og gjennomføring av trening og kamp for et lag, oppfølging og utvikling av lag og utøvere. Rapporterer til hovedtrener

**Lagleder;** Hovedansvar for det administrative rundt et lag; kontakt og velkomst av motstander, organisering rundt transport til kamp, fiks rapportering etc. Rapporterer til hovedtrener.





# Sportslig utvalg

Sportslig utvalg er klubbens faglige støtteorgan og har ansvar for verdiene, målene og retningslinjene i sportsplanen.

Utvalget består av sportslig leder og representanter fra ulike roller i klubben

Mandatet til sportslig utvalg inkluderer:

- Å bidra til videreutvikling og forankring av sportsplanen
- Å være rådgivende organ for sportslig leder i sentrale saker
- Å sikre helhet og sammenheng i klubbens sportslige arbeid på tvers av årskull
- Å evaluere og gi innspill på klubbens sportslige tilbud
- Å følge opp eventuelle avvik fra sportsplanen og gi anbefalinger til sportslig leder og styret







# Varhaug IL identitet

Fotballen i Varhaug IL skal først og fremst være en arena for alle, uavhengig av alder, kjønn og ferdighetsnivå. Alle skal finne en åpen, trygg og inkluderende plass på Iden, hvor en skal føle på samhold og idrettsglede.

Hvert enkelt individ skal føle seg som en viktig del av hva Varhaug IL står for, alltid best sammen.

Når man er en del av fotballen på Varhaug skal trivsel, tilhørighet og idrettsglede stå i sterkt fokus. Man skal fra første trening kjenne på en følelse av å bli sett, hørt og inkludert, både fra trenere, ledere og andre utøvere.

Alle skal kjenne på mestring, flyt og utvikling, uansett ferdighetsnivå. I alle aldrer og grupper, skal det alltid være et sunt fokus på konkurranse, alle skal ta lærdom fra både å vinne og tape.

I Varhaug IL skal trenere, ledere og utøvere vise stor respekt for hverandre, vise et ønske om å samarbeide, og strebe etter å alltid være best sammen.

Varhaug ILs hovedfokus er å ta vare på alle, skape best mulig rammer for alle, og gjøre Iden til det beste stedet for alle, uansett ambisjonsnivå







# Fotball identitet

Varhaugfotballen er bygget på disse prinsippene;

- Rå i egen og motstanders boks
- Rå i omstillingsfasene (angrep – forsvar, forsvar – angrep)
- Rå i høyt og lavt press spill
- Rå 1v1 offensivt og defensivt
- Modig og offensive i eget spill. Tørre å spille på små flater, gjennom ledd



I Varhaug ønsker vi å se igjen disse prinsippene på trening og i kamp, utover disse grunnprinsippene så ønsker klubben at treneren får sette sine prinsipper og sitt preg på fotballen laget spiller.



# Varhaug IL i samfunnet

Fotballen på Varhaug ønsker i stor grad å være en positiv bidragsyter i og for lokalsamfunnet. Å skape «**Trivsel, utvikling, mestring, treningsglede og respekt**» ønsker vi skal vise igjen på utøveren i hjemmet, på skolen, i andre aktiviteter og ellers i samfunnet.

Fotballgruppa skal ha et sterkt fokus på åpenhet og inkludering rundt gruppene og jobben vi gjør. Det skal være klart og tydelig for utenforstående å oppleve at fotballgruppa i VIL er en trygg og god plass for eksisterende og nye medlemmer.

Rundt arrangement som kamper, turneringer, fotballskoler o.l skal det lages så gode rammer som mulig, slik at det blir en positiv opplevelse for både tilskuere og utøvere.

Vi ønsker at Iden skal være en hjørnestein i bygda, der folk i alle aldre møtes rundt en felles interesse, for å bygge nye, og vedlikeholde gamle relasjoner.

Vi ønsker å ha gode relasjoner til andre idrettslag og organisasjoner, stimulere til samarbeid og felleskap for å sammen skape det beste opplegget for våre utøvere og andre medlemmer.





# Treneren

Treneren er den rollen som er nærmest utøverne, og er den som har mest innflytelse på utøveren. For at fotballen skal nå sine mål, og holde seg så nær sin identitet som mulig, er det viktig at trener rollen har stort fokus i klubben.

Treneren er den som møter utøveren med respekt, skaper gode relasjoner, og skal stimulere til alt som er målsatt av klubben.

Treneren har ansvar for at alle blir sett, og får den oppfølgingen de trenger.

Treneren skal være en pådriver for å skape trivsel, treningsglede og tilhørighet for alle.

Det er viktig at treneren forstår og arbeider innenfor klubbens mål og rammer, og er lojal overfor klubbens verdier, retningslinjer og beslutninger.

Klubben skal legge til rette for at treneren har de verktøyene som trengs for å utføre sin rolle på best mulig måte. Gjennom kursing, oppfølging, utvikling og samarbeid med andre trenere/ledere.

Unge eller uerfarne trenere vil få tilbud om en egen mentor ordning, med sportslig leder i klubben

Vi ønsker at våre trenere har eller ønsker å ta Uefa utdanning på følgende nivå;

- Barnefotball 6-12 år; UEFA C del 1 og 2 (grasrot)
- Ungdomsfotball 13-19 år; UEFA C del 1, 2, 3 og 4 (grasrot)
- Seniorfotball; UEFA B.







# Trenerforum

## Trenerforum

For å stimulere til best mulig samarbeid og utvikling blant trenere, ønsker klubben å arrangere trenersamlinger gjennom sesongen.

Det skal holdes 4 formelle møter, kalt utviklingsmøter, 1 per kvartal. Her blir det forskjellige møter for barne, ungdom og seniorfotballen.

Utviklingsmøtet blir ledet av styrerepresentant/sportslig leder, og skal gjennom en fast agenda;

- introduksjon, sportslig påfyll og mer i dybden gjennomgang av punkt i sportsplanen/andre relevante tema.
- Generelle utfordringer, senario.
- Trenere oppsummerer enkelt sitt lags status. (sportslig, utfordrende situasjoner etc.)
- Eventuelle punkt/innspill fra trenere.

Det skal holdes 12 uformelle møter, kalt KDF møte (kaffe, drøs og fotball), 1 per måned.

Dette er et uformelt lavterskel møte, uten spesifikk agenda, som skal etablere en garderobekultur blant trenerne. Dette møtet er for alle trenere/lagledere i hele fotballen.





# Utøveren

Utøveren er den viktigste personen i Varhaug IL.

Det er utøveren alle i klubben jobber for skal ha best mulig rammer for å nå egne og klubbens mål.

I Varhaug IL skal utøveren ha respekt for andre utøvere, trenere og ledere. Utøveren er også ansvarlig for at andre utøvere skal nå egne og klubbens mål.

Utøveren skal stimuleres til å vise treningsglede, engasjement og konsentrasjon.

Utøveren skal i Varhaug IL få så mye personlig oppfølging som mulig, mulighet og trygghet til å ta opp problemstillinger med treneren, og få ta del/eierskap i sin egen utvikling.

I Varhaug skal utøveren få være så delaktig i sin egen utvikling som mulig. Utøveren skal kjenne at han/hun er delaktig gjennom treningen, i form av å bli hørt av treneren, og at treneren har en spørrende og nysgjerrig tilnærming til utøvers tilbakemelding og kommunikasjon.



# Posisjonsidentitet

I **barnefotballen** er allsidighet viktig, og at utøveren ikke blir låst til en posisjon eller rolle i laget, men får utforsket hele banen. Om en utøver viser ferdigheter og fysikk til en bestemt rolle, skal dette forsterkes og bygges på, men ikke låses til.

I **ungdomsfotballen** vil posisjonsidentitet bli mer og mer spisset, og utøveren vil i økende grad tilpasses en posisjon. Men det er fremdeles viktig for både utvikling og mestring, at spilleren blir eksponert for allsidighet i både trening og kamp.

I **seniorfotball** vil posisjonsidentiteten ofte være satt, og utøvere har tilpasset seg en posisjon og rolle. Det er fremdeles viktig og ha allsidighet i trening, og ha åpne holdninger for at en utøver kan bekle flere posisjoner

## Rollene i landslagsskolen

Følg linken for posisjonsbeskrivelse i NFFs landslagsskole





# Keeperutvikling

I Varhaug skal vi ha fokus på keeperrollen. Det skal på hvert årskull være en i trenerteamet som har ansvar for keeperen på trening og oppfølging generelt.

Det innebærer å ha en egen del for keepere minimum en økt i uka, med keeperøvelser og god keeperintegrering i treningen ellers.

[NFF læringsmoment keeper](#)





# Barnefotballen 6-12år

Barnefotballen er utøverens første møte med organisert fotball i Varhaug IL.

Dette møtet er det viktigste steget i retning av målene til klubben. Utøveren skal fra første stund kjenne at treneren utstråler trygghet, og skal føle seg inkludert.

Det er viktig at all aktivitet foregår på en slik måte at alle blir sett og tatt vare på, ingen skal stå alene eller utenfor en aktivitet.

I barnefotballen er det viktig at utøveren møter fotballen på en slik måte at det blir en positiv opplevelse. Det er viktig at banen og ballen blir assosiert med lek, moro og gøyale opplevelser.

Fokus i tilbakemeldinger skal ligge på hva utøveren kunne gjort, istedenfor hva utøveren ikke skulle gjort. Alle tilbakemeldinger skal være i så positiv tone som mulig.

Det er viktig at scoringer ikke blir hovedfokus i trening og kamper, men at holdninger, innsats, pasninger/lagspill etc får størst oppmerksomhet.

I denne aldersgruppen er prinsippet om jevnbyrdighet særlig viktig. Med jevnbyrdige lag i kampsammenheng menes at laget er sammensatt av spillere med ulikt ferdighetsnivå.





# Barn 6-7år

Fokus på lek, motorikk, mestring og trivsel.

Barna har kort oppmerksomhetsspenn og lite forståelse for regler og struktur.

Barna skal bli kjent med ballen og utforske gjennom frie og lekpregede aktiviteter.

Treningshverdagen skal være preget av glede og trygghet, og all deltakelse skal være styrt av lyst og motivasjon.

Fokus på balanse, koordinasjon og kroppskontroll.

**Spillform:** 3v3

Anbefalt antall lagstreninger i uka: 1-2 økter

**Hovedtemaer:**

- Score mål
- Hindre mål

**Treningsøkta;**

- Hovedtema
- Sjef over ballen: 40%
- Spill: 60%

**Læringsmomenter:**

[Trykk her for spill modellen og treningsfilosofi](#)





# Barn 8-9år

Barna utvikler bedre forståelse for enkle regler, samarbeidsformer og instruksjoner.

De er lærevillige og åpne for variasjon, men har fortsatt behov for lekpreget og lystbetont aktivitet.

Innlæring av grunnleggende fotballferdigheter og relasjonelle ferdigheter.

Spillerne introduseres gradvis for struktur, samarbeid og enkle prinsipper i spillet.

Differensiering i økter benyttes for å møte ulikt nivå og behov for variasjon.

**Spillform:** 5v5

Anbefalt antall lagstreninger i uka:  
2 økter

**Hovedtemaer:**

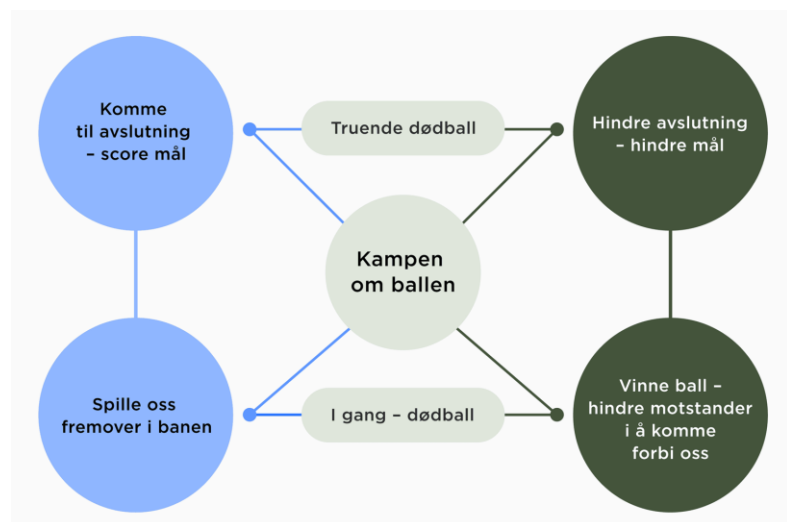
- Spille oss fremover i banen
- Komme til avslutning (score mål)
- Vinne ball (hindre motstander å komme forbi oss)
- Hindre avslutning (hindre mål)

**Treningsøkta:**

- Et hovedtema
- Sjef over ballen: 25%
- Spill - motspill: 25%
- Spill: 50%

**Læringsmomenter:**

[Trykk her for spill modellen og treningsfilosofi](#)







# Barn 10-12år

Spillerne utvikler større konsentrasjon og kan ta imot og bruke instruksjon mer målrettet.

Samtidig skjer det mye i den sosiale dynamikken, og det er viktig med trygghet i gruppen og tydelige trenere.

Utvikling av samspill, bevegelse uten ball og rolleforståelse.

Spillforståelse og tekniske ferdigheter skal videreutvikles i takt med mer komplekse øvelser.

Taktiske elementer introduseres gradvis, med fokus på kollektivt samspill og grunnprinsipper i angrep og forsvar.

**Spillform:** 10-11år 7v7, 12år 9v9  
Anbefalt antall treninger i uka: 2-3 økter

## Hovedtemaer:

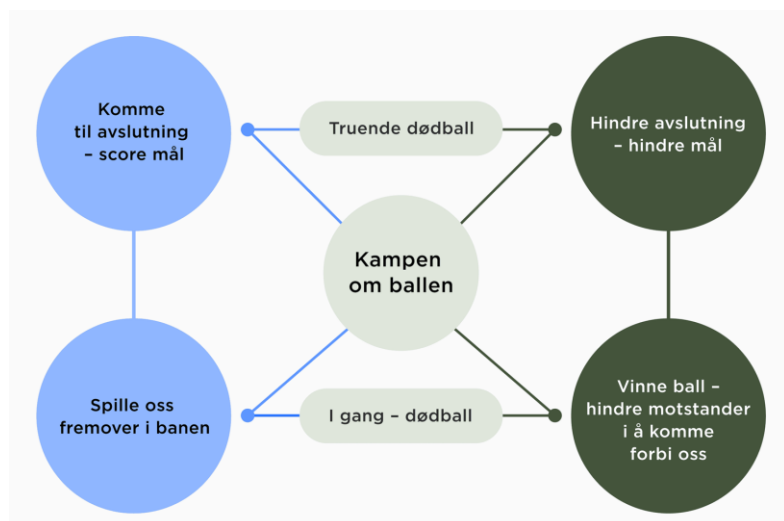
- Spille seg fremover i banen
- Komme til avslutning (score mål)
- Vinne ball (hindre motstander å komme forbi oss)
- Hindre avslutning (hindre mål)

## Treningsøkta:

- Et hovedtema
- Sjef over ballen: 25%
- Spill - motspill: 25%
- Spill: 50%

## Læringsmomenter:

Trykk her for spill modellen og treningsfilosofi





# Ungdomsfotballen 13-19 år

Mellom alderen 13 til 19 år er det utrolig mye som skjer med utøveren. Mye skjer med kroppen, personlighet, sosialt, skole og i hjemmet. Derfor er det viktig at fotballen og klubben er der som en stødig og trygg bærebjelke i denne tiden.

I ungdomsfotballen skal mye av det som er jobbet med mentalt fra barnefotballen videreføres. Respekt, konsentrasjon og treningsglede blir viktig å holde fokus på, for at utøveren skal utvikle seg videre inn i ungdomsårene.

Selv om det naturlig blir mer fokus på prestasjon og utvikling, er det veldig viktig at de første årene blir leken med ball ivarettatt, på en litt mer ungdommelig måte. Banen og ballen skal fremdeles være assosiert med trivsel, gøy og moro.

I ungdomsfotballen vil det naturlig bli større forskjeller på det fysiske og på ferdighetsnivå. Her er det viktig å ikke ta alle under samme kam, men strebe etter å få alle utøvere til å kjenne på mestring, utvikling og idrettsglede individuelt.

I ungdomsfotballen skal hvert aldersbestemt lag etablere et spillerutvalg med 2-3 representanter som skal møte treneren månedlig og drøfte tema som trivsel, miljø, sportslig innhold og lignende. Spillerutvalget er ansvarlige for å gjennomføre «møter» med laget, eksempelvis før eller etter en trening, uten trener til stede. De skal også kunne ta imot beskjeder anonymt fra utøvere, og bringe de videre til trener/sportslig leder.



# Ungdom 13år

Overgangen fra barne- til ungdomsfotball innebærer økt fokus på taktisk forståelse, og større ansvar hos spillerne.

Det jobbes med grunnleggende prinsipper i angrep og forsvar, som press, sikring, bevegelse uten ball og skape over- og undertall.

Det legges vekt på relasjonelle ferdigheter og å forstå samspill mellom roller i laget.

Spillerne begynner å forstå og fylle spesifikke roller i laget, og det oppmuntres til refleksjon over egen utvikling gjennom samtaler og målsetting.

**Spillform:** 9v9

Anbefalt antall treninger i uka: 3  
økter

**Hovedtemaer:**

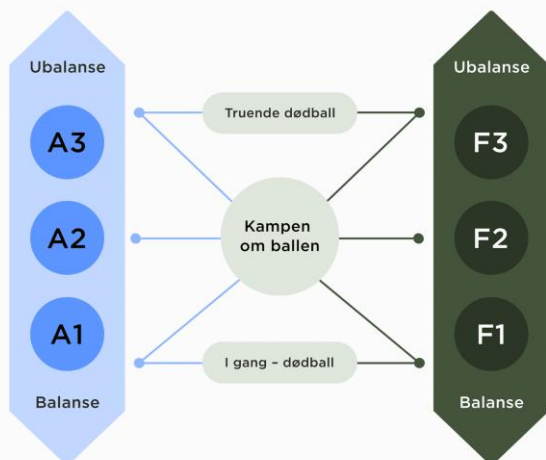
- Angrep første halvdel (A1, A1 til A2)
- Angrep siste halvdel (A2 til A3 og A3)
- Omstilling fra angrep til forsvar
- Forsvar første halvdel (F1, F1 til F2)
- Forsvar andre halvdel (F2 til F3 og F3)
- Omstilling fra forsvar til angrep

**Treningsøkta:**

- Et hovedtema
- Prepp: 10%
- Situasjonsovelse 40%
- Spill: 50%

**Læringsmomenter:**

[Trykk her for landslagsskolens spill modell](#)





# Ungdom 14-19år

I denne fasen står utvikling av helhetlig fotballforståelse sentralt.

Spillerne jobber med taktiske prinsipper både i angrep og forsvar, eksempelvis presshøyde, struktur i formasjon, gjenvinningsstrategier og etableringsspill.

Rolleforståelse og taktisk fleksibilitet er i fokus, og spillerne skal lære å mestre ulike roller og kampscenarier.

Treningsøktene bør ha tydelige læringsmål og bygge på kamprelaterte situasjoner.

Det forventes at spillerne forstår og tar ansvar for treningskvalitet, oppmøte og kommunikasjon.

**Spillform:** 11v11

Anbefalt antall treninger i uka: 3-4 økter

## Hovedtemaer:

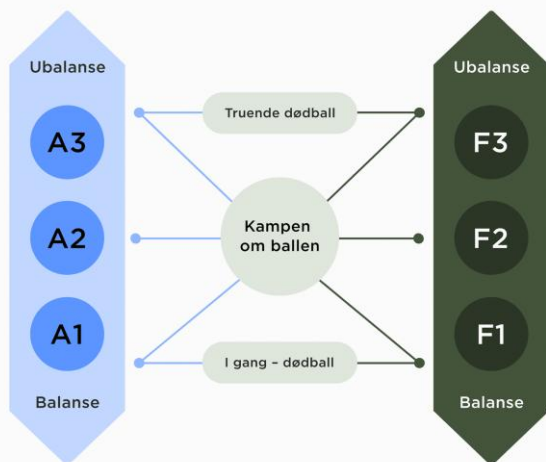
- Angrep første halvdel (A1, A1 til A2)
- Angrep siste halvdel (A2 til A3 og A3)
- Omstilling fra angrep til forsvar
- Forsvar første halvdel (F1, F1 til F2)
- Forsvar andre halvdel (F2 til F3 og F3)
- Omstilling fra forsvar til angrep

## Treningsøkta:

- Et hovedtema
- Prepp: 10%
- Situasjonsøvelse 40%
- Spill: 50%

## Læringsmomenter:

[Trykk her for landslagsskolens spill modell](#)







# Seniorfotballen

A-lag herre;

- Mål: Være en stabil 3. divisjons klubb
- Rekruttere flest mulig spillere fra ungdomsavdelingen
- Skape entusiasme i bygda, og lage Iden til et samlingspunkt under kamper
- Utvikle spillere slik de blir attraktive for klubber på et høyere nivå.

A-Laget skal til enhver tid være så slagkraftig som mulig i henhold til målene som er satt. For å få til dette, skal gruppa ha så proffe holdninger og opplegg som mulig. Rekrutering/hospitering av spillere fra egen ungdomsavdeling skal være påkrevd gjennom sesongen.

Treneren på A-laget skal til en vær tid tenke så langsiktig som mulig, enkle og kortsiktige løshingen med tanke på spillere, spillerlogistikk og trenings/kampopplegg bør unngås i den grad det er mulig.

A-lag kvinner;

- Mål: Være stabil toppklubb i 4. divisjon
- Rekruttere spillere fra ungdomsavdelingen
- Skape entusiasme i bygda, og lage Iden til et samlingspunkt under kamper
- Stort fokus på trivsel og samhold.



# Seniorfotballen

Rekruttlag;

Mål:

- Være en utviklings/kamp arena for ungdom spillere som er mellom g/j16, g/j17, g/j19 og A-Lag, pluss spillere med lite spilletid på A-laget.

Rekruttlaget skal være en trygg og god arena for spillere som er i overgangen mellom ungdom og senior fotballen

Rekruttlaget skal ha en mer fokus på utvikling og trivsel, men skal også ha ønske om å spille på så høyt nivå som mulig.

Treneren for rekruttlaget skal ha fokus på samhold, utvikling og trivsel. Det skal til enhver tid være et godt samarbeid mellom ungdomsavdelingen, rekruttlaget og A-laget, slik at spillere blir sett, hørt og får den beste trenings/kamp arenaen som mulig.

B-lag og old boys:

Mål:

- Gi et lavterskel tilbud til seniorspillere utenfor A-lag og rekruttlag
- Støtte opp og legge til rette for god mosjon og idrettsglede hos eldre



# Treningen

Treningen har som formål å hjelpe utøveren til å nå sine og klubbens mål.

Treningen bygges opp med et **hovedtema**, **nøkkelmomenter** og intensitet/vanskelighetsgrad.

Generell oppvarming skal være av kvalitet, for å få minske skaderisiko i økten, og klargjøre kroppen for trening.

Eventuell spesiell oppvarming skal ha en hensikt inn mot økten.

**Hovedtema** settes ut ifra aldersgruppa

**Nøkkelmomenter** bestemmes via hovedtema, er hovedtemaet hindre avslutning, kan nøkkelmomenter være eksempelvis: avstander, forflytning, aggressivitet.

Eksempel på verktøy vi bruker gjennom treningen er **inngang, utgang, frys, spørrende tilnærming og tilbækemelding**.

**Inngang** gir utøveren en generell forståelse for hvilket tema økten handler om, hvilke momenter som er sentrale og hva som forventes av utøveren gjennom økten

**Utgang** gir utøveren en generell oppsummering for hvordan økten gikk, hva var bra og hva kunne blitt gjort bedre

**Frys** er et verktøy der treneren blåser av en øvelse/spilldel og utøverne blir stående, treneren forklarer hva som nå skjer/spør utøveren hva de synes om eksempelvis posisjonering/struktur i laget. Dette er et sterkt verktøy for å visualisere/forklare i situasjonene som oppstår. Det er viktig at frysene ikke blir lange og «pratete» men korte og presise.



# Treningen

**Spørrende tilnærming** er et verktøy som kan brukes i frys, samlinger og generelt i økten. Ved bruk av spørrende tilnærming får treneren inkludert utøveren i problemløsningen, og utøveren får tatt eierskap/del i hvordan man løser situasjoner. Møter man en spiller som er usikker, kan man prøve å legge svaret i munnen på utøveren, slik at det blir en positiv forsterkning og utøveren føler han har løst situasjonen. Eksempelvis i et frys;

«trener» hvor tenker du det er lurt å sentre ballen nå?

«utøver» (nøler litt, og er tydelig usikker)

«trener» hva kan skje om du spiller ballen til A?

«utøver» da kan B muligens bryte ballen foran siden han står nærme

«trener» riktig, og hvilke andre alternativ har du?

«utøver» jeg kan kanskje spille til C?

«trener» veldig bra tenkt, for han har ingen som presser, og kan ta med ballen fremover, veldig bra løst»

**Tilbakemelding** er verktøyet som er hyppigst tatt i bruk.

Tilbakemeldinger kan gis gjennom hele økten, det kan brukes mellom øvelser til gruppen/individuellt, i en øvelse til gruppen/individuellt, en spiller kan tas til siden o.l. En tilbakemelding kan inneholde de samme ordene, men ha veldig forskjellig innvirkning på gruppa/utøveren.

Kroppsspråk, tone og lydnivå har veldig mye å si, og er viktig at treneren har en innsikt i hvordan utøveren oppfatter trenerens tilbakemelding.





# Treningen

**Er treningen bygd opp på en slik måte at alle utøveren får:**

- Treningsglede = en følelse av å ha hatt det gøy
- Mestring = en følelse av å ha fått det til
- Utvikling = en følelse av å ha blitt bedre/lært noe

**Er treningen bygd opp med en grønn tråd fra oppvarming til avslutning?**

- Har en eventuell spesiell oppvarming hensikt inn mot hoveddel?
- Har hoveddel hensikt inn mot avslutning?
- Samsvarer hovedtema og nøkkelmoment sammen med øvelsene og spill?
- Følges hovedtema og momenter opp gjennom treningen?
- Henger økten sammen = gjenkjennes momentene/temaet i hele treningen?

**Har treneren fokus på utøveren og laget?**

- Blir alle utøvere sett?
- Har treneren en positiv utstråling?
- Skaper treneren en trygghet i gruppa/treningen?
- Bruker treneren verktøyene inngang/utgang, frys, spørrende tilnærming og tilbakemelding aktivt?

**Er det god flyt i økten?**

- Effektiv overgang mellom øvelsene
- Unngår en kø og spillere som står uten aktivitet over lengre tid?





# Utstyr

## Felles utstyr;

- Minimum 4 små sammenleggbare mål
- Minimum 8 høye staker
- Minimum 6 «frispark figurer»

## 6-7 år:

- 20 kjepler
- 4 forskjellige farger vester, 6 av hver farge
- Enkelt medisinsk utstyr
- Egne baller

## 8-9 år:

- 20 kjepler
- 4 forskjellige farger vester, 6 av hver farge
- Enkelt medisinsk utstyr
- Egne baller

## 10-12 år:

- 2 forskjellige farger kjepler, 20 av hver.
- 4 forskjellige farger vester, 9 av hver
- Moderat medisinsk utstyr
- Egne baller

## 13 år:

- 2 forskjellige farger kjepler, 20 av hver.
- 4 forskjellige farger vester, 9 av hver
- Moderat medisinsk utstyr
- Ballnett med minimum 15 baller

## 14-19 år:

- 2 forskjellige farger kjepler, 20 av hver
- 4 forskjellige farger vester, 11 av hver.
- 2 oppvarmings stiger og bøyer
- Medisinsk utstyr
- Ballnett med minimum 15 baller

## Senior:

- 2 forskjellige farger kjepler, 20 av hver
- 4 forskjellige farger vester, 11 av hver
- 2 oppvarmings stiger og bøyer
- Medisinsk utstyr
- Ballnett med minimum 18 baller



# Differensiering

## **Tilpasset trening:**

Ulike øvelser og oppgaver tilpasses spillernes ferdigheter. Noen kan trenge mer fokus på teknikk, mens andre trenger taktisk veiledning

## **Positiv forskjellsbehandling:**

Differensiering er en positiv tilnærming der man ser på hver enkelt spillers styrker og svakheter, og tilpasser treningen for å hjelpe dem å utvikle seg.

## **Mestring og utfordring:**

Målet er å gi alle spillere utfordringer som er tilpasset deres nivå, slik at de kan oppleve mestring og utvikle seg.

## ***Hvorfor er differensiering viktig?***

### **For at alle skal trives:**

Ulikt utviklingsnivå kan føre til at noen spillere kjeder seg eller føler seg frustrerte. Differensiering sikrer at alle får utfordringer som er tilpasset dem.

### **For å fremme utvikling:**

Ved å tilpasse treningen til hver enkelt spillers behov, kan man legge til rette for best mulig utvikling.

### **For å skape et inkluderende miljø:**

Alle spillere skal føle seg velkomne og verdsatt, uavhengig av ferdighetsnivå.





# Hvordan differensiere

**Variere øvelser:** Tilby ulike vanskelighetsgrader av øvelser, slik at alle kan finne en utfordring som passer dem.

**Gi individuelle tilbakemeldinger:** Gi spillerne tilbakemeldinger som er tilpasset deres nivå og behov.

**Tilrettelegge for ulike roller:** La spillere få prøve seg i ulike roller på laget, slik at de kan utvikle seg på ulike områder.

## **Eksempler på differensiering i praksis:**

I pasningsøvelser kan noen spillere øve på korte presise pasninger, mens andre kan øve på lengre og mer krevende pasninger.

På trening kan noen spillere fokusere på tekniske øvelser, mens andre kan fokusere på taktiske øvelser.

## ***Differensiering er ikke:***

Å dele inn spillere i faste grupper etter nivå.

Å utelukkende fokusere på de beste spillerne.

Å begrense spilletiden for enkelte spillere på grunn av manglende ferdigheter.

Differensiering er et viktig verktøy for å skape et godt og inkluderende fotballmiljø, der alle spillere kan utvikle seg og trives.





# Kamplledning

«Forbered, kommuniser, motiver, observer, juster»

- Forbered: Ha en klar plan, sørg for at utøvere og trenerteam er samstemt
- Kommuniser: Finn riktig balanse i kommunikasjon for å nå inn til utøveren
- Motiver: Skap en gruppe som gleder seg til kamp
- Observer: Er alle mentalt tilstede, fungerer kamp planen og instruksjoner
- Juster: Gjør taktiske endringer i mindre eller større skala for å endre kampbildet

Det er viktig at kampen gjenspeiler det vi gjør på trening.

Kommunikasjon skal være skarp, og vær nøye med hvordan man kommuniserer. Kontinuerlig høylytt og eller negativ tilbakemelding kan fort oppfattes som støy og eller demotiverende.



# Kampen

## Barnefotball;

- Skape en kamparena som har fokus på trivsel, felleskap og utvikling
- Vise sunn konkurranseholdning, respekt for motstander og dommer.
- Heie på gode prestasjoner, spesielt innsats, holdning og lagspill
- Lik spilletid

## Ungdomsfotball;

- Skape en kamparena som har fokus på trivsel, felleskap, utvikling og mestring
- Vise sunn konkurranseholdning, respekt for motstander og dommer.
- Utviklingsorientert kultur

## Seniorfotball;

- Skape en kamparena som har fokus på trivsel, felleskap, utvikling og mestring
- Vise sunn konkurranseholdning, respekt for motstander og dommer.
- Utviklings og prestasjonskultur





# Lag

I Varhaug IL skal laget gjenspeile våre verdier og målsetting.

For at utøveren skal få så god *trivsel, tilhørighet og idrettsglede* som mulig, er laget helt sentralt.

Lagbygging skal være sterkt i fokus hos treneren, slik at vi får et sterkt samhold både på og av banen.

Det er viktig at vi skaper en positiv garderobekultur i laget, om man møter i en garderobe eller ikke. Med det menes at inngang til økt skal alltid starte med å hilse på hverandre, slik at alle blir sett før økten er i gang.

I Varhaug ønsker vi at laget og treningsgruppa skal være i fokus på en slik måte at vi legger til rette for;

- God balanse i antall spillere på trening og kamp i forhold til antall trenere og spillform. 1 trener per 8 spillere er ønskelig.
- Legge til rette for et sunt hospiteringsopplegg. Det er viktig at hospitering ikke går på bekostning av utøverens eget lag.



# Lagpåmelding

En av målsettingene til klubben er å melde på lag i alle aldersklasser. Det er viktig at jobben med å melde på riktig antall lag på riktig nivå gjøres grundig.

Her er det viktig at det blir samarbeidet godt mellom trenerne før påmeldingen. Hvordan ser helhetsbildet ut? Har eksempelvis et gutte/jentelag i ungdomsfotballen flere spillere som er aktuelle for hospitering, må det vurderes om det skal meldes på flest mulig lag i den aldersgruppen, slik at dette blir utfordrende gjennom sesongen. Samtidig som det ikke må føre til spillere som får et dårlig kamptilbud i form av for mange spillere til en kamparena. Her er samarbeid sentralt, lag skal gå foran individ.

Får vi tilfeller der et eller flere kull er lite spillere, kan det være hensynsmessig å slå sammen aldersgrupper til en trenings og kampgruppe. Dette skal gjøres i samarbeid med trenerne for begge lag, sportslig leder og styret. Ved en slik løsning er det veldig viktig at nivåpåmelding blir nøye vurdert.

Det som må tas i betraktning ved lagpåmelding i stor grad er;

## 1. Antall tilgjengelige spillere;

- Hvor mange spillere er tilgjengelig (ikke hvor mange man kanskje kan bli)
- Hvordan kan gruppa se ut om 1 måned, 3 måneder, 6 måneder? Det er viktig å ikke være overambisiøs ved å melde på så mange lag at det «går akkurat»

## 2. Nivå;

- Hvilket nivå vil gi best trivsel, utvikling og mestring?
- Det har liten hensikt å melde på slik at kampene blir for enkle eller for vanskelige.







# Hospitering

Hospitering omfatter en utøver, som etter særskilt grunnlag har vist at han/hun oppfølger kriterier for å få spille på et høyere nivå/aldersgruppe. Hospitering skjer via kommunikasjon og samarbeid mellom trenerne og sportslig leder. Foreldre skal også involveres i hospiterings arbeidet.

I Varhaug skiller vi mellom ***sunns hospitering*** og ***usunn hospitering***.

***Usunn hospitering*** kan forekomme, men bør unngås. Dette omfatter hospitering som følge av for få spillere til en kamp på kort varsel.

***Sunn hospitering*** gjelder utøvere som har møtt kriteriene. Utøveren skal i dette tilfellet få hospitere opp på et eldre lag for å forsterke utviklingen og mestringen sin. Dette skjer gjennom et samarbeid av trenerne og styret/sportslig leder, og det skal lages en plan for hvordan hospiteringen gjennomføres. Utøverens påkjenning, mestring og flyt skal kontinuerlig overvåkes, slik at det ikke blir en for stor påkjenning.

Det skal lages en plan for hvilke treninger utøveren skal delta på (det skal i utgangspunktet ikke forekomme at utøveren uteblir fra sin aldersgruppe over lengre tid, maks 2 uker)

Hospitanten skal i utgangspunktet kun trene med laget i den første tiden, kampinvolvering skal skje om utøveren viser at han/hun håndterer de fysiske påkjenningene etter en periode ut i hospiteringsfasen, og utøveren får samtidig spilt kampene på sitt aldersnivå.





# Hospitering

Gjennom hospiteringsfasen skal utøveren få kontinuerlig oppfølging av begge trenere og sportslig leder hvordan det går.

Etter endt hospitering, skal trenerne og sportslig leder/representant fra styret gå gjennom hospiteringen, og sette en vurdering på hvor vellykket hospiteringen var. Utøveren og utøverens foreldre skal også få en tilbakemelding etter endt hospitering.

Hospiterings kriterier;

- Utøveren viser utmerket holdning og innsats
- Utøveren viser generelt gode ferdigheter
- Utøveren har fysiske forutsetninger for å kunne tåle påkjenningen for den aktuelle gruppa, og økt aktivitet

Nedover hospitering;

Dette er et verktøy der 2-3 spillere fra et lag hospiterer ned til aldersgruppen under for å;

- Heve nivået på treningen
- Endre dynamikk i en gruppe (eksempelvis om gruppa sliter med de mentale fokusområdene, kan disse spillerne komme ned å bidra til positiv utvikling og tilstedeværelse)

Ved bruk av dette verktøyet, er det viktig å bruke mentalt sterke spillere, slik at spilleren forstår at dette kun er basert på å hjelpe gruppa under, ikke at spilleren er for dårlig for sitt lag/nivå



# Rettningslinjer hospitering, skyving og tilbud utenfor klubb

Klubben følger NFFs alders anbefalinger rundt hospitering

| Eksempler på hospitering        | 6-7 år | 8-9  | 10-11           | 12 | 13 år | Fra 14 år |
|---------------------------------|--------|------|-----------------|----|-------|-----------|
| Hospitering på tvers av kjønn   | Nei    | * Ja | * Ja            | Ja | Ja    | Ja        |
| Hospitering opp en aldersklasse | Nei    | Nei  | Ikke anbefalt   | Ja | Ja    | Ja        |
| Hospitering i kamp              | Nei    | Nei  | Ikke anbefalt   | Ja | Ja    | Ja        |
| Hospitering på tvers av klubber | Nei    | Nei  | ** Mulighet for | Ja | Ja    | Ja        |

Skyving - en utøver flyttes permanent opp eller ned årsklasser

- Skyving er et virkemiddel som i utgangspunktet ikke er anbefalt, spesielt i barnefotballen.
- Ved tilfeller der skyving likevel kan være fordelaktig for utøveren, skal dette gå gjennom sportslig utvalg, og behandles gjennom et styremøte

Tilbud utenfor klubb - sone, krets og landslag

- Klubben ønsker å legge til rette for, og ha tett oppfølging av utøvere som er innkalt/tatt ut til aktivitet utenfor klubb.
  - Tett dialog med utøver
  - Tett dialog med utøverens foresatte



## Ekstra tilbud i klubben

- **Akademi;**
  - En kommunal satsning for de mest motiverte spillerne
  - To grupper, 12-14 år og 15-17 år
- **Ivrigtrening;**
  - Et ekstra treningstilbud for alle mellom 9 og 17 år. Inndelt i 9-11 år, 12-14 år og 15-17 år
- **Fotballskole;**
  - 3 fotballskoler, i vinter, sommer og høstferien
- **Turnering;**
  - JTR cup
  - 11'er turnering i ungdomsfotballen





# Retningslinjer turnering





# Foreldre og foresatte

Foreldre har en stor påvirkning på utøverens trivsel og utvikling. En forelders kommentar, tilbakemelding og holdning er med på å forme utøveren, og hvordan utøveren fungerer i idrettslaget.

For en forelder er det viktig og forstå dette, og bidra til at klubbens og utøverens mål blir nådd.

Forelderens oppførsel på sidelinjen og hjemme har stor påvirkning på utøveren, og disse punktene kan være en guide:

## 1. Har forelder en positiv tilstedeværelse?

- Kroppsspråk, tone, holdning osv.
- Bidrar forelder med positive tilbakemeldinger?
- Er tilbakemeldingene i tråd med klubbens verdier og retningslinjer?

## 2. Har forelder meninger som motvirker treneren?

- Er tilbakemeldinger fra sidelinjen i tråd med treneren?
- Er tilbakemeldinger hjemmefra i tråd med klubben/treneren?

Kommunikasjon med foreldre er viktig for Varhaug IL. Derfor skal Foreldre i så stor grad som mulig involveres via foreldremøter, foreldresamtaler osv. Foreldre skal også informeres tidlig om sterkt uønsket adferd, hospitering og andre situasjoner som bør videreformidles.



# Dommere

For fotballen i Varhaug, og ellers i kretsen, er det viktig med fokus på dommere og dommer rekruttering.

Det er viktig, som beskrevet tidligere i sportsplanen, at dommeren blir respektert.

Man må huske på at dommeren også driver med en prestasjonsbasert aktivitet, dommeren er et menneske som kan gjøre feil, akkurat som spillere og trenere.

Varhaug IL har et ønske om å legge til rette for utøvere som ønsker å prøve seg som dommere. Vi skal være en klubb som gir tillit og trygghet til unge som ser på dommerkarrieren som en spennende vei.



Vi skal;

- Gi unge dommere sjansen under kontrollerte og trygge forhold i klubben
- Kompensere unge dommere med en sats per dømt kamp
- Tilby et utviklingsprogram og kursing, i samarbeid med NFF Rogaland og dommerveileder.



# Digitalisering

Varhaug IL er en klubb som ønsker å utvikle seg i takt med samfunnet, og ønsker å ta i bruk digitale løsninger som kan hjelpe klubb, trenere og utøvere til å nå klubbens målsetninger innen;

- Trivsel
- Utvikling
- Mestring
- Samarbeid
- Samfunns engasjement
- Kvalitet i alle ledd

Verktøy som Rubic, XPS, VEO og SharePoint er eksempel på slike digitale verktøy.





# Evaluering

Årlig skal sportsplanen evalueres og videreutvikles i tråd med Varhaug IL og fotballgruppas målsetting og utvikling.

Dette skjer i desember, og gjøres av sportslig utvalg, sportslig leder og fotballstyret.



I årsmeldingen som trenerne sender inn skal punkter for hvordan trenerne aktivt bruker sportsplanen, forbedringspunkter og en generell oppsummering av dens innvirkning besvares. Dette skal tas med i den årlige evalueringen av sportsplanen.