

# VBK SPORTSPLAN 2018

For Barne-, Ungdoms- og Senior avdelingene for begge kjønn  
Revisjonsdato 27.02.2018 - Godkjent av styret og Årsmøte  
Gyldig fra 08.03.2018



## Innhold

1	VBK Sportsplan .....	3
2	VBKs visjon, verdier og mål .....	4
3	Barneavdeling (5-12 år) .....	5
3.1	Hovedmål og grunnverdier .....	5
3.2	Jevnbyrdighet .....	5
3.3	Differensiering .....	6
3.4	Spilletid .....	7
4	Ungdomsavdeling (13-19 år) .....	8
4.1	Hovedmål .....	8
4.2	Overgang fra «7'er til 9'er» og «9'er til 11'er» fotball .....	8
4.3	Differensiering .....	8
4.4	Trenings- og kamptilbud .....	9
4.5	Spilletid .....	9
5	Turneringsbestemmelser .....	9
6	Hospitering .....	10
7	Lån av spiller .....	12
8	Bytting av lag .....	12
9	Retningslinjer for aktivitet .....	13
9.1	Spillersentrert og problembasert tilnærming .....	13
9.2	Aktivitetsprinsippet .....	13
9.3	Spesifisitetsprinsippet .....	14
9.4	Gjenkjenning og variasjon .....	15
9.5	Jevnbyrdighet (barneavdelingen) .....	16
9.6	Differensiering .....	17
10	Utviklingsplaner og treningsøkter .....	17
10.1	Barneavdelingen .....	18
10.2	Ungdomsavdelingen .....	19
11	Senioravdeling .....	21
11.1	A-lag herrer .....	21
11.2	A-lag damer .....	22
11.3	B-lag herrer .....	23
11.4	C-lag herrer .....	23
11.5	Oldboys / Veteranlag / Gutter 50 / Trimgruppe .....	23
11.6	Superlaget .....	23
12	VBK Sportsplan – Implementering .....	24
13	Oppdateringer .....	25

## 1 VBK Sportsplan

VBK sportsplan er utarbeidet i henhold til Norges Fotballforbund (NFF) kvalitetsklubb nivå 1.

Sportsplanen inneholder VBK sin visjon, verdier og mål; Barnefotballen (5-12 år) og ungdomsfotballen (13-19 år) sin målsetning og har hovedvekt på sportslige retningslinjer og retningslinjer for aktivitet. Utviklingsplaner er skissert med henvisning til gode treningsøkter tilpasset alderstrinnet i treningsøkta.no. I tillegg inneholder sportsplanen seniorlagene sine hovedmål og forutsetninger for å lykkes.

Sportsplanen er VBK sitt styringsverktøy og hjelpemiddel for klubben, trenere, lagledere, spillere og foresatte for å sikre kvalitet både på treningsfeltet og på kamparenaen. Sportsplanen skal sikre kontinuitet, langsiktighet og forutsigbarhet i klubbens sportslige satsning og er det viktigste redskapet for at klubben er sjef.

Sportsplanen skal revideres og oppdateres årlig av sportslig utvalg / trenerforum, godkjennes i styret og på Årsmøte og implementeres i alle ledd før hver sesong med konkrete tiltak for implementering, se kapittel 12.

Sportsplanen skal brukes aktivt i all den daglige aktiviteten av trenere og ledere, og sportslig utvalg med fokus på at planen blir oppfylt.

Siste versjon skal til enhver tid ligge på hjemmesiden til VBK.

Følgende er dekket i «VBK Klubbhåndbok», «VBK Rollebeskrivelse for styret», «VBK Økonomiplan» og «VBK Sportsplan»:

«VBK Klubbhåndbok»	«VBK Sportsplan»
VBKs visjon, verdier og mål	VBKs visjon, verdier og mål, Sportslige mål for avdelinger og lag
VBKs lover	VBKs retningslinjer for barne- og ungdomsfotballen:
VBKs organisering Inkl. Sportslig Utvalg (se «Rollebeskrivelse for styret» og «Stillingsinstruks for daglig leder», VBK hjemmeside)	- Differensiering / Jevnbyrdighet (inkludert nivåpåmelding og inndeling av lag) - Overgang fra 7`er til 9`er - Overgang fra 9`er til 11`er - Trenings- og kamptilbud - Spilletid - Turneringsbestemmelser (se «VBK Klubbhåndbok»)
Lagets organisering	- Hospitering
Klubbdrift og rutiner (inkludert turneringer)	- Lån av spiller
Økonomistyring Se også «VBK Økonomiplan»	- Bytte lag
Informasjon og kommunikasjon	
VBK Rekrutteringsplan	Retningslinjer for aktivitet
Utdanning og kompetanse	Utviklingsplaner og treningsøkter
Årshjul Utmerkelser Henvisninger Oppdateringer	Implementering av sportsplanen

## 2 VBKs visjon, verdier og mål

### Visjon:



### Verdier:

Felles verdier og verdigrunnlag er viktig for at VBK skal være et godt sted å være.

**Respekt - Trygghet - Mestring - Trivsel**

Vi skal:

- Vise **respekt** og toleranse for hverandre, motarbeide mobbing og bidra til mangfold
- Bidra til å skape **trygge rammer** og godt miljø for alle på idrettsanlegget
- Legge til rette for riktig aktivitet, **mestring** og utvikling av spillere
- Gi gode opplevelser for barn og unge i bydelen gjennom samhold, **trivsel** og glede

Verdiene danner grunnlaget for:

- God oppførsel
- Gode holdninger
- Gode til å ta vare på hverandre
- Gode på å ta riktige beslutninger i hverdagen

Verdiene blir utviklet og implementert gjennom:

- Fair play arbeid
- Tema på møter i VBK
- Aktiviteter i VBK

### Mål:

VBK skal gi et godt fotballtilbud til alle som ønsker å spille fotball i bydelen som er tilpasset den enkeltes behov, evner og ambisjoner.

Sportslige mål:

- Beholde spillere og frivillige så lenge som mulig: "Flest mulig - lengst mulig - best mulig"
- Tilby et differensiert tilbud som er tilpasset den enkeltes lyst og ambisjon
- Utvikle gode fotballspillere
- Utvikle gode trenere, dommere og ledere
- Hovedmål for barne- og ungdomsfotballen og seniorlagene, se kapittel 3.1, 4.1 og 11.

VBK har særlig fokus på:

- Spillerutvikling, mestring og talentutvikling for spillere og lag
- Styrke rekruttering av nye årskull, se «VBK Klubbhåndbok»
- Jentesatsing, se «VBK Klubbhåndbok»
- Kompetanseheving for ledere og trenere, se «VBK Klubbhåndbok»
- Styrke rekruttering av klubbdommere, se «VBK Klubbhåndbok»
- Hvordan gjøre VBK til en enda bedre klubb / gjennomføring av kvalitetsklubb

### 3 Barneavdeling (5-12 år)

#### 3.1 Hovedmål og grunnverdier

Barnefotball:

- Trivsel, glede og mestring både i trening og kamp
- Lære fotballspillet helhet
- Utvikle tekniske ferdigheter og forståelse for spillet
- Utvikle individuelle og sosiale ferdigheter
- Alle spillerne skal spille mye
- Differensiere ut fra ulike ferdigheter og modenhet
- "Lek betont" i forbindelse med kamp

Barnefotballens 3 grunnverdier:

- Likhetsprinsippet (gjelder innad i et lag)
- Jevnbyrdighetsprinsippet (gjelder forholdet mellom lagene)
- Bredderformelen: Trygghet + Mestring = Trivsel

VBK skal:

- Følge NFF sine retningslinjer for barnefotball
- Organisere og drifte barneavdelingen i henhold til VBK klubbhåndbok
- Oppdatere og følge opp retningslinjer og utviklingsplaner for barneavdelingen

#### 3.2 Jevnbyrdighet

##### Inndeling av lag (jevne lag på årstrinnet):

Ved å ha mangfold i hvert lag på årstrinnet vil det bidra til både trygghet og utfordringer:

- Spille med kamerater
- Spille med dem som har kommet lenger i ferdigheter
- Spille med dem som ikke har kommet så langt i ferdigheter

Lagene settes derfor sammen etter kriteriene kameratskap og mangfold i ferdigheter - ikke ved å sette sammen de beste per dato på ett lag og resten på andre- og tredjelaget.

##### Nivå påmelding (velg rett nivå på motstander):

Det hjelper lite å ha jevnbyrdige lag innad hvis motstander er på et annet nivå: Å velge rett nivå er ofte avgjørende for jevnbyrdighet i kampen (jevne og gode kamper).

Resultat fra fjorårets sesong er det viktigste kriteriet for valg av nivå ved påmelding:

- På toppen av tabellen - melde laget på et høyere nivå
- På midten av tabellen - melde laget på midten
- Nederst på tabellen - melde laget på et lavere nivå

Andre kriterier kan være:

- Hvor lenge årstrinnet har spilt fotball
- Summen av aktivitetsnivå blant spillerne (egen aktivitet, allsidig aktivitet, etc.)
- Summen av aktivitetsnivå i årstrinnet og på tvers av årstrinn
- Endring av nivå (spillere som slutter eller begynner)

### Jevnbyrdighet i kampen:

Jevne og tette kamper oppnås ved:

- Fair play, trivsel og utvikling
- Alle spillere på begge lag skal føle mestring ute på banen

Vektlegge:

- Begge lag presser lavt i forsvar ved igangsetting fra motstanders keeper ved dødball (spilleregul 16) slik at angrepslaget får kontroll over starten på angrepet
- Målsparkregelen og tilbakespillregelen benyttes (spilleregul 12 og 16)
- Juster litt på laget ut fra stillingen i kampen:
  - Leder et lag med flere mål:
    - Spilleren som trives som forsvar, spiller sentral midtbane
    - Den venstrebeinte spilleren flyttes over på høyresiden
    - Midtstopperen spiller spiss, og spissen spiller midtstopper
  - Ligger laget under med flere mål:
    - Lagets beste spillere utfordrer motstanderlagets beste spillere
    - Lar de andre spillerne spille i trygge roller
    - Ekstra spiller kan settes inn ved fire måls differanse (spilleregul 3)

Retningslinjer for aktivitet: Jevnbyrdighet se kapittel 9.5.

### **3.3 Differensiering**

Barn modnes, lærer og utvikler seg i ulikt tempo, og på et årstrinn finner en stor variasjon i modning, motivasjon og ferdighetsnivå. I barnefotballen kan det skille fire år fysiologisk, mentalt eller sosialt hos åtteåringer. Men det utlignes fort – gjennom naturlig modning, tilrettelagt aktivitet og gjevt fordelt oppmerksomhet. Men forskjellene utlignes ikke dersom spillere ikke blir sett, får et dårligere tilbud eller slutter.

Differensiering er et viktig organisatorisk, pedagogisk og fotballfaglig verktøy i barnefotballen, og handler om å drive positiv forskjellsbehandling: Å behandle alle spillere likt, utsette dem for nøyaktig de samme utfordringene, for den nøyaktig samme aktiviteten, krever at de lærer på samme måte og med samme hastighet. Sånn er det ikke.

I barnefotballen skal vi utfordre spillerne ulikt, men spillerne skal samtidig være sammen. Differensiering på trening og i kamp skal gi gode forutsetninger for at alle på laget skal få de rette utfordringer som vil gi mestring, trivsel og utvikling.

Det er viktig å merke seg at faste løsninger på differensiering, ikke er differensiering, men seleksjon. Dette er ikke ønskelig i barnefotballen - eksempler på seleksjon er å dele treningsgruppa i to eller tre nivå og:

- La de trene fysisk på ulike steder
- La de trene på ulike tidspunkt
- La de forbli delt i hele økta
- La de forbli delt hele året
- Kjøre treninger som eksklusivt er for noen av nivåene
- La de spille i ulike serier med vanntett skott imellom
- Dra på turneringer eller treningsleir som ekskluderer noen

### **Nivå påmelding (ekstra tilbud i trening og kamp):**

Fra ti års alder har man mulighet til å melde på et ekstra lag i årsklassen over for å få tilpassede utfordringer til alle. Målet er å oppnå både trivsel og ferdighetsutvikling for alle – både for dem som har kommet langt, og for dem som ikke har kommet så langt i sin utvikling.

Dette laget skal være en dynamisk gruppe, ikke et eksklusivt tilbud til noen få: Trenerne skal bruke laget som en motivasjonsfaktor for enda mer trening og utvikling.

Etablering av slike lag krever god kommunikasjon mellom klubb, trenere, foreldre og spillere.

Deltagelse på ekstra laget i årsklassen over er et tilbud til spillere etter følgende kriterier:

- Modning i hodet og beina
- Fair play
- Treningsiver
- Årstrinn-lagene skal alltid prioriteres foran ekstratilbudet

Hospiteringer er et eksempel på ekstra tilbud / differensiering, se kapittel 6.

Retningslinjer for aktivitet med hensyn til differensiering, se kapittel 9.6.

### **3.4 Spilletid**

Retningslinjer:

- Spillerne skal spille mye når kampen er i gang
- Over en sesong skal alle spillerne ha tilnærmet lik spilletid
- Det er kjekkere å spille, enn å se fotball fra sidelinja - dersom laget har for mange innbyttere, bør man ha et ekstra lag slik at man har bedre mulighet til å gi mange spillere mer spilletid
- Alternativt kan en rullere på hvem som stiller til hver kamp



## 4 Ungdomsavdeling (13-19 år)

### 4.1 Hovedmål

13-16 år:

- Gi et godt tilbud til alle som ønsker å spille fotball, uansett hvilket ferdighetsnivå eller bakgrunn spilleren har
- Utvikle gode spillere med individuelle tekniske ferdigheter, spilleglede, spillforståelse, holdninger og lagmoral
- Ha ett lag per årstrinn i 1.divisjon
- Utvikle spillere som deltar på kretslag (en til to spillere per årstrinn)

17-19 år:

- Skape et godt miljø der fotball er en sentral fritidsaktivitet
- Gi et godt sportslig tilbud til både elite og breddeklag
- Utvikle alle sider ved spilleren som gjør at spiller står rustet til A-lagsfotball for VBK eller andre klubber

VBK skal:

- Følge NFF sine retningslinjer for ungdomsfotball
- Organisere og drifte ungdomsavdelingen i henhold til VBK klubbhåndbok
- Oppdatere og følge opp retningslinjer og utviklingsplaner for ungdomsavdelingen

### 4.2 Overgang fra «7'er til 9'er» og «9'er til 11'er» fotball

Forutsetninger for god overgang:

- At forutsetninger for en god overgang er kommunisert til og forstått på et tidlig tidspunkt av alle involverte
- At trenere, ledere og foresatte ikke har større ambisjoner enn spillerne
- At ener lag ikke er en statisk gruppe
- At det er god kommunikasjon mellom lagene på samme årstrinn
- Hospitering til lag på samme årstrinn
- Felles treninger for lag på samme årstrinn
- Felles turneringer for lag på samme årstrinn

### 4.3 Differensiering

I ungdomsfotballen spiller lagene i divisjonsbaserte seriesystemer. VBK ønsker å beholde årstrinnene samlet, men med differensiert treningspåvirkning for å oppnå både trivsel og ferdighetsutvikling for alle. Differensiering virker ferdighetsutviklende for flere og motvirker frafall.

Differensiering handler om organisering, øvelsesutvalg og læringsmomenter.

Hospitering er et eksempel på differensiering, se kapittel 6.

Retningslinjer for aktivitet med hensyn til differensiering, se kapittel 9.6.



#### 4.4 Trenings- og kamptilbud

Lavterskel:

- Fotballtilbud til alle, både sportslig og sosialt

Spillerutviklingsgruppe:

- For spillere som ønsker å bli best mulig i ungdomsfotballen
- Ekstra treninger / tiltak på tvers av lag og alderstrinn åpent for alle
- Ekstra spillerutviklingstiltak på tvers av lag og alderstrinn i ungdomsfotballen

#### 4.5 Spilletid

VBK melder på nok lag til at alle får mye spilletid - ved å ha både lavterskeltilbud og spillerutviklingstilbud.

### 5 Turneringsbestemmelser

Interne turneringer:

VBK må følge NFF sine turneringsbestemmelser:

- Alle lag får spille like mange kamper
- Alle får premie (barneavdelingen)
- Jevnbyrdige kamper (Monrad-systemet)

Eksterne turneringer:

Laget kan delta på eksterne turneringer som følger NFF sine turneringsbestemmelser.

Regler for deltagelse for VBK lag:

- Fra årstrinn 6: Lokalt
- Fra årstrinn 10: Innlands
- Fra årstrinn 13: Utenlands (ungdomsavdelingen)

Se VBK klubbhåndbok for målsetting ved deltagelse på turneringer, foretrukne turneringer for VBK, påmelding, turneringsregler, reiseregler og politiattest.

## 6 Hospitering

Hospitering er et eksempel på differensiering der spesielt talentfulle spillere i perioder får trene og spille på lag på høyere årstrinn i tillegg til sitt opprinnelige lag, eller jenter får spille på guttelag i tilsvarende aldersklasse eller høyere.

Å sette en aldersgrense for hospitering er vanskelig. Flytsonesprinsippet, og hvor moden spilleren, miljøet og foreldrene er for å tåle hospiteringen, er avgjørende for når spillere får lov til å prøve seg på et høyere nivå. På generelt grunnlag anbefaler ikke NFF hospitering før spillerne er ti år.

Gode hospiteringsordninger er et viktig virkemiddel for læring generelt og mestringslæring spesielt. Det kan imidlertid være en kime til konflikt, der spillerne – unødvendig – kommer i konflikt med sitt alderslag, og det kan skape konflikt mellom trenere.

Hospiteringsordninger håndteres av spillerutvikler / treneransvarlig og trenerne på lagene, se VBK klubbhåndbok. All koordinering og kontakt mellom lag og spiller skal i utgangspunktet skje gjennom spillerutvikler / treneransvarlig.

Trenere kan innstille spillere for hospitering samt henvende seg til spillerutvikler angående spillere de ønsker skal få sportslige utfordringer på et høyere ferdighetsnivå. Foresatte må også kontaktes og rådføres i forkant av denne prosessen.

Avtale om hospitering skal være skriftlig, se Hospiteringsavtale, og behandles av sportslig utvalg. Her fremgår:

- Type og omfang av hospitering (trening, kamp, turnering)
- Lengde på hospitering (fra – til)
- Hva hospiteringsavtalen innebærer
- Krav til spiller og foresatte
- Endring i hospiteringsordningen
- Evaluering av hospiteringsordningen 2. hver måned
- Avtalen skal signeres av spiller, foresatte, trenere for begge lag, spillerutvikler / treneransvarlig og sportslig leder

Betingelser som må være oppfylt hos spiller / krav til spiller:

- Gode tekniske basisferdigheter
- Taktisk god
- Gode holdninger
- Stor treningsvilje
- Moden
- Må ha lyst og må være motivert for økt satsing og trening

Det er viktig at trenere og spillerne på hospiteringslaget legger forholdene godt til rette for dem som hospiterer, slik at spilleren blir tatt godt imot og føler seg velkomne i de nye omgivelser. For å oppnå et godt miljø og trygghet for yngre spillere er det ønskelig at minst to spillere hospiterer om gangen.

«VBK Hospiteringsavtale» er lagt ut på VBK hjemmeside.



## VBK Hospiteringsavtale

Spiller:.....

Født:.....

	Årstrinns lag	Hospiterende lag
Lag		
Hovedtrener		

Hospiteringsavtale	Tidsrom (fra-til)	Tilhørende lag	Hospiterende lag
Treninger (antall per uke/ ukedag)			
Kamper (antall)			
Turnering / Cup			

Hospiteringsavtalen innebærer:

- Spilleren er å anse som fullverdig medlem av begge lag
- Spilleren skal ha egen drakt utlevert fra begge lag dersom deltagelse på kamper
- Det er viktig at de som er ansvarlig for hospiteringsordningen har god styring på spillerens totalbelastning for treninger og kamper
- Det er viktig at trenere legger forholdene godt til rette for dem som hospiterer, slik at blir tatt godt imot og føler seg velkomne i begge lag

Krav til spiller og foresatte:

- Spiller skal kun delta på aktiviteter på hospiterende lag i henhold til denne hospiteringsavtalen
- Frafall meldes til hovedtrener
- Spilleren skal følge de forpliktelser som medfører som fullverdig medlem av begge lag
- Deltagelse for spiller og foresatte på generelle dugnader gjelder kun tilhørende lag, bortsett fra dugnader for inntjening til turneringer og cuper for hospiterende lag
- Foresatte deltar som sjåfører til bortekamper for begge lag

Endring av hospiteringsordningen:

- Dersom gjeldende faktorer for hospitering ikke oppfylles vil ordningen opphøre
- Trenere og sportslig ledelse har i samråd myndighet til å avslutte hospiteringsordningen

Avtalen	Godkjennes av dato	Evalueres av / dato (hver 2. måned)	Avsluttes av dato
Spiller*			
Foresatte*			
Hovedtrener Årstrinnslag*			
Hovedtrener Hospiterende lag*			
Spillerutvikler			
Treneransvarlig			
Sportslig leder*			

\*Må signere

## 7 Lån av spiller

Når et lag trenger spiller(e) til en kamp / turnering pga. forfall i egen spillerstall skal i trener / lagledelse kontakte trener / lagledelse for andre aktuelle lag for å spørre om de har spiller(e) å låne ut. Lagene skal strekke seg langt for å hjelpe hverandre. Foresatte må også kontaktes (barneavdelingen). Dersom lagledelsene ikke blir enige skal trinnleder / avdelingsleder / sportslig leder trekkes inn for å løse saken.

## 8 Bytting av lag

Opprykk på permanent basis av talentfulle spillere fra junior eller ungdomsavdelingen til A-lagene er en naturlig del av rekrutteringen til A-lagene.

I spesielle tilfeller er klubben også åpen for å flytte spillere i barne- eller ungdomsavdelingen som er spesielt talentfulle (evt. av andre årsaker) opp ett (eller flere) alderstrinn.

Bytting av lag følger prosedyre for hospitering (se kapittel 6) og skal være til det beste for spilleren og VBK og skal behandles av sportslig utvalg, være skriftlig og signeres av spiller, foresatte, trenere for begge lag og sportslig leder.

Skjema for «Bytting av lag» er lagt ut på VBK hjemmeside.

### VBK Bytte lag - avtale

Spiller: ..... Født: .....  
Fra dato: .....

	Årstrinns lag	Bytte til lag
Lag		
Hovedtrener		

Bytte lag innebærer:

- Spilleren er å anse som fullverdig medlem av laget den bytter til og skal følge de forpliktelser dette medfører
- Det er viktig at treneren legger forholdene godt til rette for den som starter på laget slik at spilleren blir tatt godt imot og føler seg velkommen

Avtalen	Godkjennes av dato
Spiller*	
Foresatte*	
Hovedtrener Årstrinnslag*	
Hovedtrener nytt lag*	
Spillerutvikler	
Treneransvarlig	
Sportslig leder*	

\* Må signere

## 9 Retningslinjer for aktivitet

Barnefotballen	Ungdomsfotballen
Spillersentrert og problembasert tilnærming	Spillersentrert og problembasert tilnærming
Aktivitetsprinsippet	Aktivitetsprinsippet
Spesifisitetsprinsippet	Spesifisitetsprinsippet
Gjenkjenning og variasjon	Gjenkjenning og variasjon
Jevnbyrdighet	
Differensiering	Differensiering

### 9.1 Spillersentrert og problembasert tilnærming

Spillsentrert tilnærming:

- Er den beste ferdighetsutviklingen både for enkeltspilleren og laget i forsvar og angrep
- Legge til rette for opplevelse og læring gjennom forenklede fotball spillsituasjoner
- Muligheter til å prøve og feile, observere med- og motspillere og prøve på nytt i nye situasjoner - spillerne erfarer og mestrer gradvis spillsituasjonene
- Aktiviteten skjer uten treneren sine detaljerte instruksjoner: Trenerne er der for å legge opp og justere aktivitetene, men først og fremst for å forsterke og skryte når spillerne lykkes
- Treneren introduserer og forsterker læringsmomenter på forhånd og underveis i spillet:
  - Forenkle spillsituasjonen gjennom å bruke færre spillere
  - Forsterke spillsituasjonen gjennom å legge inn betingelser i spillet, for eksempel touch begrensninger, sonespill og ved kast; igangsetting bakfra
  - Tilpasse spillsituasjonen slik at vanskelighetsgraden for spillerne er ulik:
    - Spillere med liten erfaringsbakgrunn får mye tid og rom for å se alternativene
    - Spillere med større erfaringsbakgrunn får mindre tid og rom

Problembasert tilnærming:

- Erfarings basert læring
- Forenkle, forsterke og tilpasse, kombinert med en problembasert tilnærming fra trenere - spørsmål og «veiledning» fra trenerne gir spillerne utfordring med til å finne egne og gode løsninger i ulike spillsituasjoner
- Gir en bedre forutsetninger for å utvikle spillernes evne til å gjøre gode handlingsvalg til beste for laget

### 9.2 Aktivitetsprinsippet

Fotballferdighet er en praktisk ferdighet: bevegelser, ferdighetsrepertoar og samspill må praktiseres og øves dersom spillerne skal utvikle seg. Da er potensialet for læring i fotball størst.

Spillerne skal derfor være i aktivitet så mye som mulig i en økt:

- Jo mindre treningstid laget har, jo større del av tiden bør brukes til praksis
- Høy aktivitet gjør at spillerne er aktive både kroppslig, mentalt og sosialt - de er «til stede» i økta med hele seg

Noen organisatoriske utfordringer for treneren:

- Komme raskt i gang med treningen
- Organisere treningen slik at det blir flyt i aktivitetene og få unødvendige pauser
- Unngå stillestående «køer»
- Passe på at ingen «melder seg ut» og passiviseres
- Velge hensiktsmessige gruppestørrelser og -inndelinger
- Bruke ballen i så mye av aktivitetene som mulig

Aktivitetsprinsippet stiller krav til god organisering. Dersom det er mange spillere i gruppa, kan det være vanskelig for én trener alene å holde aktivitetsnivået oppe:

- Få hjelp av andre foreldre
- Unngå å bryte aktiviteter ofte for veiledning i plenum
- Veilede spillere individuelt uten å stanse aktiviteten for de andre
- Være en aktiv trener som utstråler trygghet og engasjement på samme tid: vær med – gi av deg selv – vis at du bryr deg – vær engasjert (uten å bli masete, slitsom og overengasjert).

Spillerne lærer først og fremst av sin egen aktivitet, og de må få tid nok til å praktisere. Prøving og feiling er avgjørende for å utvikle ferdigheter.

Veiledning framfor instruksjon gir økt aktivitet og stimulerer spillernes kreativitet og egen utprøving.

- Veileder: gir råd, spør, hjelper, utfordrer og peker på muligheter
- Instruerer: forteller spilleren hva han eller hun skal gjøre – hva som er riktig, hva som er galt, påpeker feil – dette demper ofte både innsats og fantasi hos spillerne

### 9.3 Spesifisitetsprinsippet

Spesifisitetsprinsippet vil si at du blir bedre til det du øver på - «Øvelse gjør mester». Uten spesifikk øving på den ferdigheten du ønsker å utvikle, er det vanskelig å oppnå framgang i den aktuelle ferdigheten.

Spesifisitetsprinsippet handler det om at vi bryter ned helheten i spillet til spill-like øvelser både i ferdighetstreningen og gjennom tilpasset smålagsspill med definerte oppgaver. Delferdigheter som pasninger, skudd, taklinger og headinger kan trenes i tilpasset smålagsspill eller i øvelser som likner på reelle kampsituasjoner (retning, tidspress, medspill og motspill). Varier betingelsene under treningen av ferdighetsrepertoaret slik at spillerne må motta ballen, heade eller slå pasninger uten at situasjonen er helt identisk fra gang til gang. Ballen som skal legges til rette videre, kan komme på litt ulike måter og med ulik kraft. Det samme gjelder innleggene som skal heades, eller pasningene som skal slås.

Innimellom kan det være nødvendig å standardisere betingelsene mer («isolert teknikktraining», der utførelse er viktigere enn av valg), men hovedtyngden av ferdighetstreningen bør skje som «repetisjon uten gjentakelse». Med dette mener vi at betingelsene varierer, slik de gjør i reelle kampsituasjoner.

For å utvikle et funksjonelt ferdighetsregister trenger spillerne å trene mye i situasjoner som stiller krav både til handlingsvalg og utførelse. Selv om en spiller klarer å utføre en finte godt utenfor spill, er det noe annet å utføre den samme finta på en effektiv måte i en spill–motspill-situasjon. «Overføring» av en delferdighet til funksjonell bruk i spillet krever at spilleren velger en hensiktsmessig løsning og timer og tilpasser handlingen i tråd med situasjonen. Dette kan man oppnå ved at treneren legger til rette for situasjoner som lokker fram massevis av taklinger, pasninger, skudd eller andre delferdigheter, avhengig av hva målet med treningen er. En slik spillbasert bearbeiding av ferdighetsrepertoaret gjør at læringssituasjonen er funksjonell: Ferdighetene læres og videreutvikles i den sammenhengen de skal brukes. Da blir spillernes delferdigheter lettere forankret som en integrert del av deres helhetlige handlingskompetanse i spill.

Vekt på funksjonell trening leder mot at en god del av treningen bør foregå gjennom smålagsspill. Vi gjennomfører da øvelser som er typiske for kampen, for eksempel:

- 1 mot 1 (forsvarer mot angriper, skytter mot målvakt)
- 2 mot 1 (overtallssituasjon)
- 2 mot 2, 3 mot 3 (mot mål på avgrenset spillefelt)

- 4 mot 2, 3 mot 2, 4 mot 3 (overtallsspill mot mål på avgrenset spillefelt, eventuelt med joker)
- 5 mot 5
- Osv.

Smålagsspillet må være tilpasset spillernes erfaring og ferdighetsnivå. Juster antall spillere og spillefeltets størrelse på hensiktsmessige måter. For unge og uerfarne spillere bør situasjonen være oversiktlig (få spillere) og motstanden begrenset. Barna trenger mye øving i enkle situasjoner! Etter hvert kan spillformene bli mer komplekse, og tidspresset og motstanden kan økes. En god progresjon i spilltreningen er avgjørende for mestring og læring over tid. Generelt vil vi framheve grunnspillet *fire mot fire pluss keepere*, der spillerne opplever fotballkampen i fortettet form. For yngre spillere utgjør denne øvelsen toppen av funksjonalitet, med begrenset banestørrelse, mål og motstandere. Også for eldre spillere bør denne aktiviteten dominere treningene – da med et forhold mellom tid og rom som stiller større krav i spillsituasjonene.

#### 9.4 Gjenkjenning og variasjon

Spillerne må bli bedre til å skape og løse spillsituasjoner:

- Spillerne kjenner igjen typiske situasjoner som oppstår i kamp - da kan de utvikle evnen til å bevege seg lurt og handle fornuftig i situasjonene
- For uerfarne spillere er det vanskelig å kjenne igjen de karakteristiske spillsituasjonene - de blir gjerne stående rådvile, eller de handler vilkårlig

For å bli bedre til å gjenkjenne og mestre situasjonene trenger spillerne «repetisjon uten gjentakelse»:

- Å erfare situasjonene på ny og på ny (repetisjon): Få mye øving i tilpassede spillformer, se Spesifisitetsprinsippet
- Variasjonen («uten gjentakelse») kommer av at situasjonene aldri blir helt like, fordi spill - motspill aldri kan forutbestemmes fullt ut: Motspillerens handlinger vil være bestemmende for om det er lurt av ballføreren å sentre eller å føre ballen videre

Trenere må balansere hensynene til funksjonalitet og variasjon:

- På den ene siden bør treneren tenke funksjonalitet i treningen
- På den andre siden bør ikke treningen bli ensformig: Hvis treneren gjør det samme på treningen hver gang, blir aktiviteten etter hvert kjedelig og lite stimulerende for spillerne

Treneren må variere treningsinnholdet samtidig som vi tenker funksjonalitet og gjenkjennelse.

- Viktig med en sammenheng og progresjon i opplegget
- Dersom introduksjon av stadig nye øvelser, går det mye tid til forklaringer og organisering, og det blir mindre tid til individuell oppfølging og tilpasning til den enkeltes ferdighetsnivå
- Variasjon må kombineres med sammenheng og fornuftig progresjon



Det er viktig med variert aktivitet over tid, særlig for de yngste:

- Variere øvelsesutvalget knyttet til:
  - Spilleklar
  - Sjeff over ballen og spesifikke fotballeiker
  - Spille med og mot
  - Tilpasset smålagsspill
  - Scoringstrening
- Progresjon i tema og læringsmomenter i forhold til modning og mestring
- Repetisjon av tema og læringsmomenter laget har vært igjennom før, men nå med større krav i spillesituasjonen:
  - Variere intensiteten gjennom økta
  - Variere øvelsesutvalget og spillformene gradvis
  - Tenke progresjon over tid – fra det enkle til det mer komplekse
  - Variere over tid laginndelinger og gruppesammensetninger
  - La spillere over tid prøve seg i flere spill posisjoner på banen
- Husk: Variert aktivitet er særlig viktig for de yngste - det trengs ikke voldsom variasjon i organisering og øvelsesutvalg, men det er viktig at spillerne ikke holder på for lenge med den samme aktiviteten.
- Balansen mellom gjenkjennelse og variasjon:
  - Utgangspunktet er at læring tar tid
  - Gjentakende øving må balanseres med variert påvirkning for at aktiviteten skal bli stimulerende og motiverende for spillerne
  - For lite variasjon blir ensformig og kjedelig
  - For mye variasjon krever mye (om)organisering underveis og gir for få repetisjoner
  - Varier heller over tema og skap sammenheng og helhet i økta

### **9.5 Jevnbyrdighet (barneavdelingen)**

Fotball dreier seg om å mestre motstand. En av trenerens utfordringer er derfor å skape jevnbyrdige «spill – motspill» situasjoner på treningsfeltet. Jevnbyrdig motstand fremmer både mestring og ferdighetsutvikling:

- Når spillerne spiller mot noen som er langt bedre enn laget, opplever spillerne lite mestring siden spillerne sjelden får til det som de prøver på
- Når spillerne er totalt overlegne motstanderen, er det altfor lett å få til det spillerne prøver på - det kan gi mestringsfølelse, men fører i liten grad til læring og utvikling
- Jevnbyrdighet mellom lagene gir begge parter en bedre tilpasset utfordring - spillerne må gjøre sitt beste for å få det til, men det er ikke gitt at de lykkes

Betydningen av jevnbyrdighet gjelder både på lags- og individnivå: Det at motstanden er hensiktsmessig tilpasset, gir de beste betingelsene for individuell utvikling. Trenerne kan overføre dette til treningsfeltet:

- Hvordan skape jevnbyrdig motstand i spill øvelser?
- Hvordan balansere forutsetninger og utfordringer ved trening på delferdigheter?
- Hvordan differensiere på ulike måter slik at den enkelte og gruppa møter omgivelser som er godt tilpasset spillernes ferdigheter?

## 9.6 Differensiering

Differensiering handler om organisering, øvelsesutvalg og læringsmomenter:

- Dele inn treningsgruppa og tilpasse treningen til den enkelte spiller slik at spillerne kan gjøre ulike øvelser på samme trening:
  - Ved pasningstrening - variere avstand og pasningstype
  - Organisere ulike øvelser samtidig og med ulik vanskelighetsgrad
  - Variere spillerne i gruppene
- Å ta utgangspunkt i den enkeltes spiller styrker og / eller svakheter og å lete etter måter å organisere treningen på som er gunstig både for den enkelte og for laget
- Å individualisere treningen innenfor rammen av laget

Å differensiere på en god måte krever både planlegging, utprøving og øving fra trenerens side.

Husk: Start i det små, og differensier i deler av økta.

## 10 Utviklingsplaner og treningsøkter

Mange sportsplaner er svært omfattende med fokus på treningsaktiviteter og øvelser på det enkelte trinn.

VBK sportsplanen 2017 gir bare hovedføringene for utviklingsplaner for barne- og ungdomstrinnet, og med henvisning til treningsøkter i Treningsøkta.no - Skoleringsplaner [LINK](#) hvor det er ferdiggjorte treningsøkter tilpasset alderstrinnet. Dette er et viktig verktøy for alle trenere og skal brukes aktivt som veiledende treningsøkter, sammen med sportslige retningslinjer (kapittel 3 -8) og retningslinjer for aktivitet (kapittel 9). Treningsøktene skal tilpasses spillernes alder, utviklingstrekk og modning i "hue og beina».

Det bør videre vurderes om det skal utarbeides felles treningsøkter med en «rød tråd» for alle avdelinger og alderstrinn i VBK.

Alle trenere får en egen bruker i treningsøkta.no – kontakt daglig leder.

Treningsøkta.no inneholder:

- NFFs rammeplaner
- NFF Skoleringsplaner for 5-12 år og 13-19 år:
- Tips til gode treningsøvelser
- Verktøy for planlegging

## 10.1 Barneavdelingen

Barn modnes både motorisk (kroppslig), intellektuelt og sosialt, og utviklingen skjer ikke like fort og på samme tid for alle. Unger på samme alder kan være svært forskjellige. Dette må tas hensyn til ved utarbeidelse av utviklingsplaner og valg av treningsøvelser.

VBK ønsker også at utviklingsplanene samkjøres med FFO.

NFF sine skoleringsplaner for 5-12 år [LINK](#) er delt inn i alderstrinn, se treningsøkter i tabellen under.

Lærestoff:

- Hvordan gjennomfører vi god differensiering: [LINK](#)
- Treneren som den gode veilederen: [LINK](#)
- Utvikling av delferdigheter: [LINK](#)

	Utviklingsplaner og treningsøkter		
	5-8 år	9 - 10 år	11 - 12 år
Treningsøkter	6 år: Lek med ball <a href="#">LINK</a> 7 år: Sjef over ballen <a href="#">LINK</a> 8 år: Pasningsspill og ballkontroll: <a href="#">LINK</a>	1A og vi andre og 1F <a href="#">LINK</a>	1A og vi andre, og 1F og vi andre <a href="#">LINK</a>
Teknikk	Føring Pasning Mottak Avslutning	Teknisk Pasnings repertoar	Teknisk Pasnings repertoar
Fysikk	Hurtighet Motorikk (Stafetter, lek, osv.)	Akselerasjon Forflytning Motorikk	Akselerasjon Forflytning Motorikk
Angrep	1 mot 1 Spilløvelser	1 mot 1 Spill og gå Bevegelse foran 1. angriper Bygg 2 mot 1 Enkel samhandling	1 mot 1 / 2 mot 2 Spill og gå Bevegelse foran 1. angriper Bygg 2 mot 1 Vend spill Ballnehav Bredt inn i mellomrom Smalt inn i bakrom
Forsvar	1 mot 1 Spilløvelser	1. og 2. forsvarer Posisjonsforståelse Omstilling Forsvarslinja	1. og 2. forsvarer Posisjonsforståelse Omstilling Forsvarslinja Steng side Blokk Avstand mellom ledd
Diverse	Mange touch / involveringer Lekbasert	Spillere ruller i posisjoner	Spillere begynner å finne sine roller (12 år minimum en økt 11'er)

1A = ballfører; 1F = nærmeste ballfører

## 10.2 Ungdomsavdelingen

VBK sine utviklingsplaner inneholder både treningsøkter for lavterskelnivå (lavterskelgruppe) og for målgruppa som ønsker å bli best mulig i ungdomsfotballen (spillerutviklingsgruppe):

Lavterskelgruppe:

- Har mindre aktivitetsnivå
- Målet er å skape stor aktivitet på spillernes egne premisser
- Grad av medbestemmelse er stor

Spillerutviklingsgruppa:

- Aktivitetsnivået er større (flere treningsøkter), og totalbelastningen øker
- Treningene blir mer styrt av fotballfaglige tema.
- Motivasjonen for å nå lengst mulig og bli best mulig ut fra egne forutsetninger fordrer at spillerne får et eierforhold til egen utvikling.

NFF sine skoleringsplan for 13-19 år [LINK](#) ønsker å gi trener og spiller de viktigste retningslinjer og metoder for læring innenfor angrepsspill.





	Utviklingsplaner og treningsøker	
	13-14 år	15-19
Treningsøker	Angrepsspill: <a href="#">LINK</a> 1A og vi andre: <a href="#">LINK</a> Første angriper: <a href="#">LINK</a>	
Teknikk	1. touch Avslutninger Bygg spisskomp	1. touch Avslutninger Bygg spisskomp Teknisk
Fysikk	Skadeforebyggende Utholdenhet (med ball) Akselerasjon Forflytning Motorikk	Skadeforebyggende Utholdenhet (med ball) Akselerasjon Hurtighet Motorikk Styrke egen kroppsvekt
Etablert	Kombinasjon 1-2-3	Frispill mot 1-2-3 spisser Fokus på å utnytte rom Vinkler Timing
Overgang	Omstilling forsvar-angrep Hurtig fremdrift Romprioritering Keeperens rolle	Omstilling forsvar-angrep  Romprioritering Keeperens rolle Bruddpasning Posisjonsbevegelse Kombinasjon Orientering i forhold til ledige rom
Dødball	Defensiv: Corner - Lære sone / markering Offensiv: Corner - Lære faste trekk + enkle innkast Keeperens rolle	Frispark på skuddhold Varianter Cornervarianter  Keeperens rolle
Press spill	Omstille fra angrep til forsvar Høyt press Off markering Steng side	Lær signaler for høyt press Igangsetting av press Ta vekk valgmuligheter Timing Jukse Keeperens rolle
Def struktur	Soneforsvar Skyv-konsentrer Blokka Linja Keeperens rolle	Romforståelse mot ulike formasjoner Innrømmelse av markering  Keeperens rolle
Diverse	Omstilling Press spill Fysisk krevende øker (med ball) Frispilling bakfra Ballinnehav for å skape gjennombrudd Keeperens rolle i de ulike formasjoner	Gradvis tilnærming av A-lagets spillestil

1A = ballfører; 1F = nærmeste ballfører



## 11 Senioravdeling

### 11.1 A-lag herrer

A-lag herrer er flaggskipet til VBK og satsningslag nr. 1 i klubben.

#### Målsetningen for sesongen 2018:

- Stabilisere seg som et 3. divisjons lag
- Tydelig lokal forankring - rekruttere spillere primært fra egen klubb og fra bydelen
- Hver enkelt spiller skal ha sin beste sesong



Richard

#### Forutsetning / kriterier for å lykkes:

- Målsetningen må være godt forankret i styret og i VBK
- Sikre god struktur og planlegging av aktiviteter i og rundt laget
- Felles målforståelse og forpliktelse blant trenere, ledere og spillergruppen
- Spillergruppen er gode rollemodeller for yngre spillere (trygge rammer, fair play, holdninger, språkbruk, kroppsspråk, o.l.)
- Keepertrener og spesial oppfølging av keeperne
- Oppfølging av spillere (militære, skole, andre klubber)
- Individuell oppfølging av alle i spillergruppen med tilhørende evaluering
- Medisinsk oppfølging, herunder tilbud om alternativ opptrening etter skade
- Etablere egen arrangementsgruppe for A-lag herrer kamper
- Utstyrspakker
- Kompetente trenere og ledere som utvikler dyktige spillere
- Gode treningsfasiliteter og tilstrekkelig med treningstid



## 11.2 A-lag damer

Damelaget ble oppløst i 2008/2009 og startet opp igjen våren 2016. Ikke damelag i 2018, men satser på å starte opp igjen i 2019.

A-lag damer er flaggskip for jenteavdelingen.

### Hovedmål:

- Gi damer i bydelen et tilbud om å spille seniorfotball, som en del av jentesatsningen i VBK
- Tydelig lokal forankring, primært rekruttere fra egen klubb
- 2018: Ikke damelag
- 2019: Bli blant de tre beste i 4. divisjon
- 2020: Opprykk til 3. divisjon
- 2021: Etablere seg som et stabilt lag i 3. divisjon

### Forutsetninger/ kriterier for å lykkes:

- Målsetningen godt forankret i styret og i VBK
- Felles målforståelse og forpliktelse blant trenere, ledere og spillergruppen
- Kompetente trenere og ledere som utvikler dyktige spillere
- Godt samspill mellom J16 / J19 / Dame lag slik at man får gode hospiteringsordninger
- Gode hospiteringsordninger som ufarliggjør damelaget før rekruttering (permanent flytting)
- Attraktivt sportslig – det skal henge høyt for yngre spillere å hospitere på damelaget
- Spillergruppen er gode på å ta imot nye spillere slik at de føler seg velkommen på laget
- Spillergruppen er gode rollemodeller for yngre spillere (trygge rammer, fair play, holdninger, språkbruk, kroppsspråk, o.l.)
- Våsesongen vil damelaget hovedsakelig bestå av spiller som går siste året på videregående skole, hvor mange skal i militæret / videre studier til høsten. Det er derfor viktig med gode planer for rekruttering til damelaget fra J16 og J19 og andre damer i bydelen, spesielt for høstsesongen
- Gode treningsfasiliteter og tilstrekkelig med treningstid
- Keepertrener og spesial oppfølging av keeperne
- Sikre god struktur og planlegging av aktiviteter i og rundt laget
- Oppfølging av spillere (militære, skole, andre klubber)
- Individuell oppfølging av alle i spillergruppen med tilhørende evaluering
- Medisinsk oppfølging, herunder tilbud om alternativ opptrening etter skade
- Utstyrspakker



*Fra første seriekampen i dameserien 2016*



### 11.3 B-lag herrer

Består av spillere fra A-laget som spiller få A-lags kamper og juniorspillere.

#### Hovedmål:

- Rekruttere til A-laget
- Gi unge talenter kamperfaring på seniornivå
- Gi spillerne på A-laget som spiller få A-lagskamper tilfredsstillende kamptrening
- Spille på et godt sportslig nivå

#### Forutsetninger/ kriterier for å lykkes:

- God kommunikasjon og forståelsen av forpliktelse mellom trenerne for lagene som skal supplere spillere til rekrutteringslaget
- Egen leder / trener for laget som kan administrere og lede laget i kamp

### 11.4 C-lag herrer

#### Hovedmål:

- Gi et sportslig tilbud til de av VBK sine medlemmer som faller utenfor satsingen rundt A-laget
- Sikre voksen fotball som en viktig miljøfaktor
- Gi et lavterskeltilbud i VBK
- Helse, mosjon og sosialt fellesskap

### 11.5 Oldboys / Veteranlag / Gutter 50 / Trimgruppe

#### Hovedmål:

- Gi et trenings eller kamptilbud for de eldre i VBK
- Sikre fotball for eldre som en viktig miljøfaktor
- Helse, mosjon og sosialt fellesskap

### 11.6 Superlaget

Bidra til at alle som vil, kan spille fotball i VBK. Har ikke superlag 2018.



## 12 VBK Sportsplan – Implementering

### Hovedmål:

- Bruke sportsplanen aktivt i gjennomføringen av trenerforum i både barne- og ungdomsavdelingen: Minimum 3 ganger i året pr avdeling
- Aktiv bruk av klubbens sportsplan
- Følge opp trenere i klubben for å kartlegge kompetanse og ønske om økt kompetanse / skolering

### Forutsetninger / kriterier for å lykkes:

- At sportsplanen ligger tilgjengelig for alle på klubbens hjemmeside
- At sportsplanen blir presentert og gjennomgått på trenerforum (for alle trenere i klubben)
- At trenerforum gir tilbakemelding på hva som fungerer / ikke fungerer på feltet i henhold til det som står i Sportsplanen
- At sportsplanen blir presentert og gjennomgått på klubbinterne trenerkurs og barne- / ungdomsfotballkvelden
- At sportsplanen blir presentert og gjennomgått på trinnmøter og foreldremøter
- At utvalg og trenere bruker sportsplanen aktivt
- At trenerne velger treningsøker fra Treningsøkta.no tilpasset modenhet på spillerne
- At sportslig utvalg / trenerforum evaluerer og oppdaterer sportsplanen årlig (eventuelt oftere hvis behov), inkludert utviklingsplaner og treningsøker tilpasset årstrinnene i VBK
- At brukere gir forbedringsforslag til sportsplanen
- At trenere / leder stiller på Trenerforum
- At lagledelsen deltar på barne- og ungdomsfotballkvelden
- At trenere er nysgjerrige og læringsvillige, og tar nødvendige trenerkurs
- At sportslig utvalg kvalitetsikrer tildeling av treningstider
- At sportslig utvalg gir innspill til aktiviteter til VBK Årshjul
- At trenere gjør seg kjent med og følger retningslinjene i klubbhåndboken relatert til trener / leder rollen, laget, spillere og foresatte
- Treneransvarlig i klubben har ansvar for å følge opp og sjekke at verdiarbeidet etterleves på feltet



### 13 Oppdateringer

De viktigste:

- 27.02.18: Godkjennes på Årsmøte, kapittel 1
- 27.02.18: Mål, kapittel 2
- 27.02.18: Barneavdeling fra 5 år, kapittel 3 og 10
- 27.01.18: Målsetting A-lag herrer. kapittel 11.1
- 27.02.18: Ikke A-lag damer i 2018, Målsetting videre, kapittel 11.2
- 27.02.18: Ikke Superlag i 2018, kapittel 11.6
- 27.02.18: Implementering – forutsetninger for å lykkes, kapittel 12