

SPORTSPLAN

Fotballklubben Vidar



SENIORAVDELING

UNGDOMSAVDELING

BARNEAVDELING



2021



Innhold:

Oppsummering	3
Forord	4
Innledning	5
Implementering	5
Senioravdeling	6
A-lag herrer	7
Rekruttavdeling gutter	8
A-lag kvinner	9
Rekruttavdeling jenter	10
Øvrige Seniorlag	11
Turneringsbestemmelser	12
Treningsinnhold	13
Ungdomsavdeling	14
Ungdomsfotball	15
Ungdomsfotball	16
Treningsinnhold	17
Ungdomsfotball 13 år	18
Ungdomsfotball 16-16 år	19
Keeper i fokus	21
Spillerutvikling	22
Barneavdeling	23
Differensiering	27
Jevnbyrdighet	28
Hospitering	29
Trening	30
Barnefotball 5-6 år	31
Barnefotball 7-8 år	32
Barnefotball 9-10 år	33
Barnefotball 11-12 år	34
Trenerutvikling	35
Klubbens verdier	37



Oppsummering:

Denne planen er et virkemiddel for å nå de sportslige målsetningene i FK Vidar. De sportslige hovedmålene er i tråd med klubbens ambisjon og visjon. For å nå hovedmålene beskrives hovedtiltakene for Barneavdeling og Ungdomsavdeling.

Visjon

"FK Vidar skal levere gode fotballopplevelser og et sunt og godt miljø"

Ambisjon

"Vi skal prestere litt bedre hver eneste dag"

Verdier

Utgangspunkt i bokstavene VIDAR

Vi har Vinnervilje

Vi er Inkluderende

Vi Deltar aktivt i klubbens aktiviteter

Vi tar Ansvar

Vi viser Respekt for hverandre

Sportslige hovedmål

"Å være blant de beste på spillerutvikling i byen og regionen"

"Viderføre og opprettholde det store fokus på gode holdninger"

"Tilby våre spillere de beste treningstilbud, og de beste mulighetene for utvikling gjennom store og gode treningsgrupper"

Sportslige delmål

"Gjennomføre tiltakene nedfelt for barneavdelingen i denne sportsplan"

"Gjennomføre tiltakene nedfelt for ungdomsavdelingen i denne sportsplan"

"Gjøre sportsplanen kjent og interessant å bruke som et verktøy"



Forord

Fotballklubben Vidar er en av byens mest tradisjonsrike klubber både på den sosiale siden og på spillerutvikling. Klubben har fostret opp flere toppspillere til Norsk toppfotball og utenlandske ligaer.

I 2015 ble Vidar Rogalands første [Kvalitetsklubb](#). Her ble den eksisterende Sportsplanen nøye vurdert og godkjent av Norges Fotball Forbund (NFF).

Sportsplanen skal gi alle klubbens trenere og ledere føringer på hvordan et lag skal trene, drives og utvikles.

Det er derfor enhver treners plikt, uavhengig nivå, og sette seg inn i klubbens Sportsplan.

Klubbens ungdomsavdeling var tidligere velkjent for god kvalitet. For å opprettholde en kvalitet på ungdomsnivå, så må arbeidet i barneavdelingen holde god kvalitet.

Kvalitet i barne- og ungdomsfotball kan bety så mangt. Og ha gode ungdomslag som kjemper om Kretsmeesterskap er spennende for enhver klubb. Og ha egne spillere på klubbens A-lag er et høyt mål. Og ha et tilbud til alles nivå og ambisjoner, bredde eller elite er hovedmålet.

Ved å drive god trening i tidlig alder og skape god treningskultur, vil klubben leve etter «Flest mulig, lengst mulig, best mulig». Et begrep skapt av NFF som Vidar skal drive etter.



Brede Hangeland – tidligere Vidarspiller



Innledning

Sportsplanen har til hensikt å ta for seg momentene som er sentrale i forhold til utvikling av fotballspillere i alle aldersgrupper i klubben. Dette er moment som: planlegging, holdninger, kvalitet, mengde, matching og progresjon.

Mange sportsplaner er svært omfattende med fokus på treningsaktiviteter/øvelser på det enkelte trinn. Denne sportsplanen gir ikke denne type detaljer. Sportsplanen gir hovedføringene og beskriver hvem som er ansvarlige for utarbeidelse, implementering og oppdateringer av disse planene.

Sportsplanen skal virke som en katalysator for sportslig forbedringer/tiltak. Det er derfor viktig at både ledelse, trenerkoordinatorer, spillerutviklere, trenere etc involveres i arbeidet med etablering, utvikling og implementering av planen.

Lagenes nettsider skal til enhver tid være oppdatert når det gjelder trenerinfo og treningstider.

Implementering av Sportsplan

Det er enhver treners plikt å sette seg inn i, og følge klubbens sportsplan.

Sportsplanen ligger tilgjengelig for alle på klubbens nettside, og vil gjennomgå årlig på trenerforum.

Det vil bli sendt ut spørreskjema til alle trenere hvor det enkelt skal svares på kontrollspørsmål som omhandler planen.



SENIORAVDELING





A-lag herrer

MÅLSETNING

A-laget spiller i Norsk Tipping ligaen i Norge.

Målsetningen er:

- beholde denne plassen på de midlene klubben har til rådighet.
- utvikle spillere fra egen ungdomsavdeling til A-laget
- utvikle spillere til høyere nivå

ORGANISERING

Hovedtreneren er lagets øverste leder.

Spillertropp

Bør ideelt bestå av : 2 keepere
 20 utespillere

Av disse 20 spillerne bør det ideelt sett være 3-4 juniorer. Fordi talentutvikling er viktig og det gir i tillegg en bra aldersbalanse i spiller gruppen. Er det en i hver lagdel er det en ekstra bonus.



Rekruttavdeling gutter

Hovedtrener for Rekruttlaget er ansvarlig for avdelingen sammen med sportslig leder for u.avd.

Rekruttlag

Rekruttlaget til FK Vidar spiller i 4.divisjon. Laget består av klubbens beste juniorer og drives som en egen treningsgruppe med eget trenerteam. Målsetningen er å utvikle flest mulig A-lags spillere.

Juniorlag

Juniorlaget til FK Vidar spiller i G19 elite. Laget består av de yngste juniorene samt de beste 16 åringene.

Juniorlaget er et kamplag og har sin treningshverdag sammen med Rekruttlaget.

Dette er rekrutteringslaget for Rekruttlaget. I kampene skal reserver for Rekruttlaget spille for Junior 1.

Det skal meldes på nok juniorlag, som dekker spilletid for alle.

Prinsipp:

A-laget sender spillere til Rekruttlagets kamper.

Rekruttlaget skal være en arena for A-lagets reserver til å vise seg frem.

Dette skal være en arena for å skape de holdningene som trengs for å bli en A-lags spiller.

Det blir satt større krav til den enkelte spiller (innsats, seriøsitet, holdninger).

Dette er også en arena for klubbens juniorspillere til å vise seg frem for A-lags ledelsen.

Drift av laget:

Drives av hovedtrener sammen med assistent trener og lagleder.

Formålet med laget:

Spillerutvikling

Junior får en bedre kamparena og på et høyere nivå enn junior 1 div.

Er med å gjøre overgangen til A-lags spill (3.div) lettere

Spilleren møter tøffere motstand fysisk etc. (er med på å herde spillerne etc.).

Vi klarer å holde på talentene lenger i klubben

(Vi ser at de juniorene som blir tatt opp i A-stallen bruker nesten et år på å ta nivået, tror derfor at spill i 4.divisjon vil gjøre at de takler overgangen lettere og bedre).



A-lag kvinner

Damelagets rolle som flaggskip for jenteavdelingen

Damelaget representerer det høyeste sportslige nivået på jentesiden i FK Vidar, og det er således en grunnleggende ambisjon for all aktivitet i lagene nedenfor, å skape flest mulig spillere med de nødvendige holdninger og ferdigheter til å kunne spille for damelaget.

Det er avgjørende for å sikre denne rollen som flaggskip at alle i klubben har en felles oppfatning av dette, og at det også reflekteres i ord og handling. Damelaget skal fremstå som attraktivt sportslig og det skal henge høyt for yngre spillere å få hospitere på damelaget.

J17 Elite skal fungere som rekruttlag for damelaget. Her har yngre spillere mulighet for å vise seg frem for A-lags ledelsen.

I aldersbestemte ungdomsklasser er det viktig at det legges opp til muligheter for utvikling for spillerne. Det må være et godt treningstilbud for de som vil bli bedre, samt de som ønsker noe mindre trening. Utvikling skal styre i den retning at spillerne har mulighet for å forsvare en plass i troppen til A-lag Kvinner.

Damelagets ambisjoner

A- lag kvinner i Vidar bør være et av de beste lagene i 3.divisjon og befeste sin posisjon som det. Det skal være fokus på god treningskultur.

A-lag kvinner skal være et naturlig valg for lokale spillere som vil fortsette med fotballen utover juniortiden sin.

Ledelse av damelaget

Damelaget skal ledes av en hovedtrener som har det overordnede sportslige ansvaret. Hovedtreneren skal ha med seg en assisterende trener som bistår på det sportslige etter behov for å sikre effektiv treningsavvikling. Laget skal ha egen lagleder som tar seg av de praktiske administrative oppgavene knyttet til reiser, kampavvikling, dommere, etc.

Hovedtrener rapporterer til sportslig leder for dameavdelingen.



Rekruttavdeling jenter

Klubbens J17 elite lag fungerer som rekrutteringslag for A-lag kvinner.

Juniorlag

Rekruttlaget til FK Vidars A-lag kvinner spiller i J17 Elite. Laget består av klubbens J17 spillere, og hospitanter fra yngre lag.

Målsetningen er å utvikle flest mulig A-lags spillere.

Prinsipp:

J17 Elite stiller spillere til disposisjon for A lagskamper.

J17 Elite skal være en arena for hospitanter til å vise seg frem.

Dette skal være en arena for å skape de holdningene som trengs for å bli en A-lags spiller.

Det blir satt større krav til den enkelte spiller (innsats, seriøsitet, holdninger).

Drift av laget:

Drives av hovedtrener J17 Elite sammen med hovedtrener for Damelaget, assistent trener og lagleder.

Formålet med laget:

Spillerutvikling

Yngre spillere får en bedre kamparena på et høyere nivå

Er med å gjøre overgangen til A-lags spill (3.div) lettere

Spilleren møter tøffere motstand fysisk etc. (er med på å herde spillerne etc.).

Vi klarer å holde på talentene lenger i klubben

Jentene blir kjent med hverandre, og skaper lagfølelse



Øvrige seniorlag

Klubben har flere seniorlag som i hovedsak skal spille 7er fotball.

De siste årene har det eksistert 7er lag for herrer.

Disse lagene driftes av spillerne hvor en av dem er oppnevnt som lagleder/kontaktperson.

Disse lagene trener på sen kveldstid og skal ikke komme foran klubbens ungdommer og barn i tildeling.

For å kunne forvente treningstid på kunstgress må laget spille i kretsen seriesystem. Dette på grunn av tildelingssystemet til kommunen.

Klubben er åpen for et Veteranlag bestående av tidligere A-lags spillere og trenere/ledere fra klubben.





TURNERINGSBESTEMMELSER

Ungdom 13-19 år

Dana cup (12-19 år)

Dette er klubbens hovedturnering og lag med spillere som fyller 12 år i inneværende år og opp til og med junior kan delta her. Alle lag bor samlet på skole, og det henvises til egen håndbok for denne turneringen. Det er ikke rom for å delta på andre sommerturneringer i stedet for Dana cup, men en kan delta på andre sommerturneringer i tillegg.

Kvia serien

Dette er en bra turnering for oppkjøring til sesong. Her får en mulighet til å beramme kampene selv frem mot sluttspillet, og turneringen gjelder fra lag fra 13 år og oppover.

Andre turneringer kan også benyttes, men det vises til klubbhåndboken som sier at klubben dekker tre deltakeravgifter pr. år. Turneringer utover de nevnte ovenfor dekkes av lagkassen.

Le mondial de pupilles (Frankrike) (13 år)

Vidars 13 åringer har muligheten for å delta på denne turneringen som har et svært høyt sportslig nivå. Her krever det god planlegging dugnadsarbeid for finansiering. Turneringsreglene sier at kun 16 spillere får delta.

Elite turneringer

Våre elitelag får invitasjoner til elite turneringer. Klubben dekker påmeldingsavgifter for inntil 4000,- årlig. Kostander for eliteturneringer utover det må dekkes av laget. Adidas cup dekkes i sin helhet av laget.

Barn 6-12 år

Klubben dekker to deltakeravgifter for 2000,- i året pr. lag. Turneringer utover det skal dekkes av lagkassen. Se ellers under kapittelet «Trening og organisering trinn for trinn» i Sportsplanen. Mer info finnes i Klubbhåndboken.



TRENINGSIINNHOLD

Dette er en generell opplysning som gjelder alle nivå for barn og ungdom.

For å få til innholdsrike treninger med riktig oppbygning er de fire aktivetskategoriene viktig:

1. Sjef over ballen

Dette inkluderer å føre, finte, drible, vende, kontrollere, motta, spille pasning, heade, vinne ballen og avslutte, alt i øvelser med ulike krav til tid og rom. Det inkluderer også leikformer der man får trent på dette.

2. Spille med og mot

Dette inkluderer mottak, medtak, spille pasning, bevege seg i forhold til ballfører og vinne ball i øvelser med ulike krav til tid og rom, noen ganger inkludert motstander i spillesituasjoner. Delferdighetene knyttes ofte sammen i en naturlig sammenheng, eksempelvis ballkontroll–pasningsspill. Aktivitetene kan knyttes opp mot ulike karakteristiske spillesituasjoner (tema) som én mot én, overtall, opp–tilbake–gjennom/vend, spill på siste tredel, innlegg og avslutning. Kategorien inkluderer ulike former for firkantspill – med og uten retning. Legg gjerne inn andre betingelser som er med på å skape situasjoner som framelsker tema for økta.

3. Tilpasset smålagspill

Dette inkluderer alt fra spill i liketall med fem mot fem, ned til to mot to i spill som setter ulike krav til tid og rom, og overtallspill i ulike organiseringsformer. Det er alltid retning i spillet, som oftest med to mål. Legg gjerne inn andre betingelser som er med på å skape situasjoner som framelsker tema for økta.

4. Scoringstrening

Avslutning på mål-spill med ulike krav til tid og rom, overtallspill mot ett mål, spill på siste tredel med avslutning, innlegg og avslutning, og rett og slett scoringstrening fra forskjellige avstander og retninger etter ulike pasninger, er noe alle økter bør inneholde. Dels fordi spillerne elsker det og dels fordi de får øvd på flere delferdigheter i en realistisk spillesituasjon.

Spesifisitetsprinsippet

For fotball er spillesituasjonen grunnlaget for læring, og ferdighetsutvikling må ta utgangspunkt i den. Trening som inkluderer alle de fire aktivetskategoriene i spillet, er en god måte å drive ferdighetsutvikling på.

Treningsøkta.no

Dette er et viktig verktøy for alle trenere. Enhver Kvalitetsklubb skal bruke dette verktøyet aktivt. Klubbens hovedbruker er Sportslig leder, og tildeler brukere. Alle trenere får egen bruker.

Treningsøkta.no er et verktøy som kan brukes aktivt inn i ditt arbeid som trener/leder.

Her finner du blant annet:

- NFFs rammeplaner
- Skoleringsplaner for 6-12 år og 13-19 år
- Tips til gode treningsøvelser
- Verktøy for planlegging



UNGDOMSAVDELING



Bronselaget Gutter 15



Bronselaget Jenter 13

Dana cup 2016



Ungdomsfotball

Året spillerne fyller 13 år er første år med ungdomsfotball.

Trenere

For å komme videre i utviklingen skal klubben tilsette en trener for gruppens Elitelag fra 14 år. Denne treneren må ha minimum hele Grasrottrenerkurset. Dersom kvalifikasjonene tilsier det, er det fortsatt tillatt å benytte foreldre.

For breddelag er det i utgangspunktet foreldre som trener laget. Det kan likevel skaffes trener til breddelag og avlønnes i henhold til klubbens føringer.

Elitelag

Det stilles krav for å kunne stille som Elitelag. Det skal være minimum antall treninger i uken og det skal kjempes på øverste nivå i kretsens seriesystem. Dersom spillermateriellet ikke tilfredsstiller dette bortfaller også klubbens forpliktelser om å tilsette trener.

Breddelag

Det er viktig å finne en god balanse på treningsmengde. Før hver sesong må en undersøke spillernes motivasjon for fotball. Vi skal ikke ha en større treningsmengde enn hva spillerne ønsker å bruke tid på fotball. Det er likevel viktig å bruke breddelaget som en utfordrergruppe for de spillerne som har større ambisjoner, men har mer å gå på i utvikling.

Spillersamtaler

Det er enhver treners plikt og gjennomføre spillersamtaler to ganger i året med samtlige spillere. Her skal det avdekkes utvikling, trivsel og målene videre med fotballen. Dette er arena for tilbakemelding til spilleren. Det skal alltid være to voksne til stedet på en spillersamtale og det skal være åpent for foreldrene til spilleren om de ønsker å delta.

Samarbeid Elitelag og Breddelag

Lagene skal ha felles oppmøte og treningstider, men deles i treningsgruppene under økten. Dette gjelder de treningsdagene hvor begge lag trener. Om Breddelaget trener færre dager kjører Elitelaget egen økt. På disse øktene kan det gis mulighet for hospitering for de mest ivrige spillerne som tilhører Breddelaget. Dette for å sikre muligheten for de som utvikler seg senere.

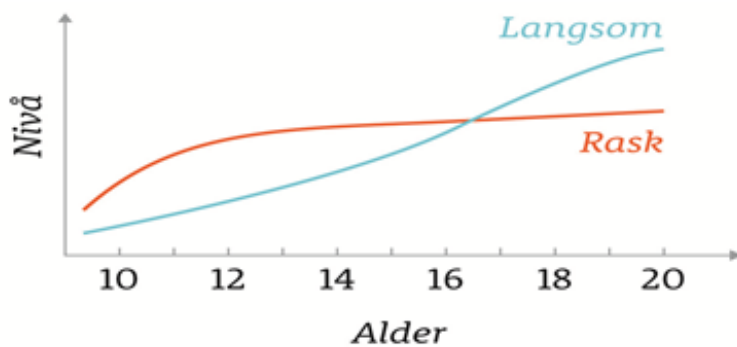
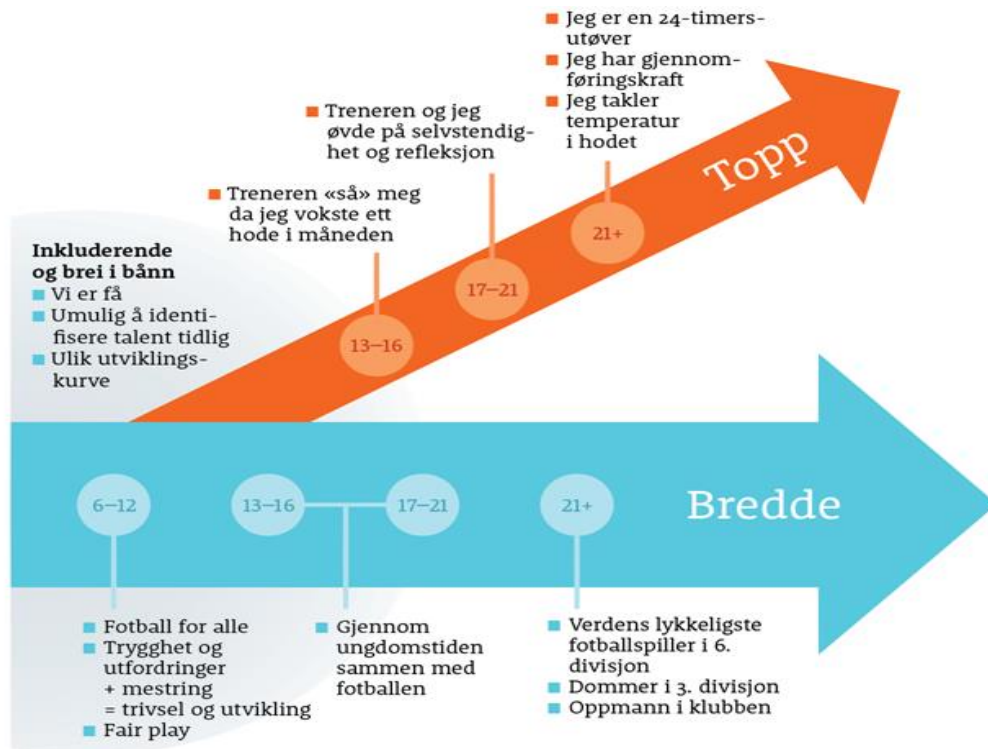
Det er Hovedtrener for Elitelaget som koordinerer dette.

Planlegging av sesong

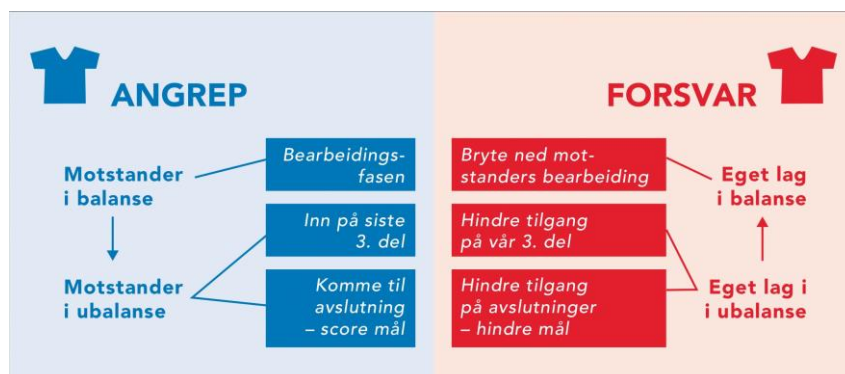
Det er et krav at alle trenere på klubbens ungdomslag leverer inn en årsplan til Sportslig utvalg for laget. Denne skal inneholde treningsmengde, planlagte tiltak som cuper etc., utviklingsmål for spillere og lag samt mål for laget. Eget skjema benyttes.

Lagenes trenerapparat

1 hovedtrener	Minimum 1 assistent trener
1 lagleder	1 fysisk trener



Like gamle, ikke like





Treningsinnhold 13-16 år

Vi benytter oss aktivt av Treningsøkta.no og all info om treningsinnhold hentes herfra.

-NFFs skoleringsplaner 13-19 år

-Landslagsskolen

Her finnes det mange gode oppbygninger for gode treninger for aldersgruppen. Klubben bruker verktøyet aktivt og har dette på agenda på sine trenerforum.

Skadeforebyggende trening

Det er svært viktig at en driver skadeforebyggende trening hele året. I sesongoppkjøringen kan en hel treningsøkt brukes til dette. I kampsesong er det viktig at vi fortsetter arbeidet jevnlig i forkant av fotballøkta. Eget treningsprogram for aldersgruppene er tilgjengelig.





Ungdomsfotballen 13år

Det spilles 9er fotball i serie og norske turneringer i denne aldersklassen.

Karakteristiske trekk

Store forskjeller i fysisk og mental utvikling - enkelte har kraftig lengdevekst

Motorikken i god utvikling

Konsentrasjonsevnen i god utvikling

Mange er psykisk labile

Kreativiteten i god utvikling

Ærgjerrige og lærenemme

Holdninger dannes lett

Spillerne er meget rettferdighetsbevisste

Stor variasjon i prestasjonsevne og humør

Mål for perioden

Ved utløpet av toårsperioden, skal de fleste spillerne:

-gjennom et godt tilpasset aktivitetsopplegg ha fått styrket sin motivasjon til å fortsette med fotball

-ha videreutviklet sine tekniske basisferdigheter og være i stand til å anvende dem på en hensiktsmessig måte i ulike spillsituasjoner.

-ha utviklet en tilfredsstillende taktisk forståelse som setter dem i stand til å gjøre hensiktsmessige valg både med og uten ball

-kjenne til og kunne utføre arbeidsoppgavene som 1., 2., og 3. forsvarer

-kjenne til forskjellen på høyt og lavt press og kunne gjennomføre begge deler på en tilfredsstillende måte i kamp

Læringsmomenter 13 år (nye momenter uthevet)

Pasning og skudd	Føring	Vending	Finte og drible	Mottak/medtak	Heading
- Innsidepasning - Utsidepasning - Halvtliggende vristspark - Loddrett vristspark - Bruk av begge bein - Halvsprett - Volley	- Innsiden av foten - Utsiden av foten - Undersiden av foten - Med retningsforandringer - Bruk av begge bein - Føre ballen med momentene over uten å ha blikket på ballen - Skjerming av ballen	- Innside - Utside - Cruyff - Såle - Oversteg - Bruk av begge bein	- Pasningsfinte - Skuddfinte - Kroppsfinte - Overstegsfinte - Bruk av begge bein - Se spesielt på innledning og timing av finte, ballposisjon og bevegelse i forhold til motstander	- Innsiden av foten - Utsiden av foten - Retningsbestemt med innsiden - Retningsbestemt med utsiden - Ball i luften – innsiden - Medtak med bryst - Medtak med hode - Demping på låret - Demping på vristen	- Stå på bakken - Med tillop - Opphopp

Alder	Antall treninger pr.uke	Antall timer pr. Trening
13 år	3	1,5

Kamplag

For 9er fotball skal det være minimum 14 spillere pr. lag vi melder på i seriesystem.



Ungdomsfotballen 14-16 år

Det spilles 11er fotball i serie og norske turneringer i disse aldersklassene.

Karakteristiske trekk

Ekstrem vekst periode	Koordinasjonsevnen i fin utvikling
Sterk vekst av kretsløpsorganene	Meget varierende opptreden
Kreativiteten i kraftig utvikling	Stor forskjell i kroppslig utvikling
Kritisk alder i forhold til at mange slutter med fotball, både på gutte og jentesiden	
Sterke sosiale behov	

Mål for perioden

Ved utløpet av treårsperioden, skal de fleste spillerne:

- gjennom et godt tilpasset trenings-, kamp- og aktivitets-opplegg ha fått styrket sin motivasjon til å fortsette med fotball
- ha videreutviklet sine tekniske basisferdigheter
- ha utviklet en tilfredsstillende taktisk forståelse som setter dem i stand til å gjøre hensiktsmessige og fornuftige valg både med og uten ball
- ha utviklet individuelle og relasjonelle ferdigheter offensivt
- skal ha utviklet gode kommunikasjonsferdigheter
- skal kjenne til og kunne utnytte farlige rom foran motstanderens mål
- være aggressive og ærgjerrige i duellspillet
- kjenne til grunnprinsippene og kunne utføre arbeidsoppgavene som 1., 2., og 3. forsvarer i soneforsvarsspill
- kunne gjennomføre spill med både høyt og lavt press

Det sportslige målet for elitelaget er å være blant de 1-4 beste i sin konkurranseklasse i Rogaland.

Læringsmomenter 14-16 år (nye momenter uthevet)

Pasning og skudd	Føring	Vending	Finte og drible	Mottak/medtak	Heading
• Innsidepasning • Utsidepasning • Halvtliggende vristspark • Loddrett vristspark • Halvsprett • Volley	• Innsiden av foten • Utsiden av foten • Undersiden av foten • Med retningsforandringer	• Inside • Utside • Cruyff • Såle • Oversteg	• Pasningsfinte • Skuddfinte • Kroppsfinte • Overstegsfinte • Se spesielt på innledning og timing av finte, ballposisjon og bevegelse i forhold til motstander • Når er det riktig å drible • Bruke en medspillers bevegelse til å drible • Medspillers bevegelse for å bli med i spillet etter en drible, evt. vinne ball etter en mislykket drible	• Innsiden av foten • Utsiden av foten • Retningsbestemt med innsiden • Retningsbestemt med utsiden • Ball i luften - innsiden	• Stå på bakken •



Anbefalt treningsmengde:

Alder	Antall treninger pr.uke	Antall timer pr. Trening
14 år	4	1,5
15 år	4	1,5
16 år	5	1,5

Kamplag

For 11er fotball skal det være minimum 16 spillere pr. lag vi melder på i seriesystem.



Keeper i fokus

Det vil være et eget tilbud for keepere gjennom hele året.

Opp til 10 år

Allsidighet og variasjon hvor alle får prøve seg som målvakt

Instruksjon på:

- ☐ grep
- ☐ grunnstilling

11-12 år

Fortsatt allsidighet og variasjon, men det kan være lurt å rullere på keeperplassen mellom de som har lyst til å stå i mål.

Instruksjon på:

- ☐ grep
- ☐ grunnstilling
- ☐ fallteknikk
- ☐ distribusjon

13-14 år

Vær spesielt observant på store forskjeller i den fysiske og psykiske utviklingen hos spillerne.

13-14 åringer som viser interesse for keeperrollen bør oppmuntres til å utvikle dette.

Grunnteknikker trenes i en funksjonell sammenheng som krever beslutninger.

Instruksjon på:

- ☐ kommunikasjon
- ☐ fotballbevegelser sidelengs, fremover, bakover

15-19 år

Valg/avgjørelser med hensyn til keeperrollen. Klubben bør ha egen keepertrener til å ha hovedansvar for keepertrening.

Instruksjon på:

- ☐ feltarbeid
- ☐ 1 mot 1 situasjoner
- ☐ Keeper som sikringsspiller og støtte
- ☐ Keeper som sweeper
- ☐ Igangsetting etter gjenerobring
- ☐ Gode distribusjonsferdigheter
- ☐ Trene utspill fra hånd og fot
- ☐ Bruke og arbeide med teknikken i kamplike situasjoner
- ☐ Mental trening i forbindelse med kampsituasjon (rutiner, konsentrasjon med mer)





Spillerutvikling

Et av klubbens hovedmål er utvikle spillere til eget A-lag, eller høyere nivå. Det er derfor viktig at klubbens trenere legger til rette for at enkeltspilleren får utvikle seg gjennom et godt treningsmiljø i laget. Et stort pokalskap hjelper lite dersom A-laget ikke får nok rekruttering fra egne rekker.

Å ha spillere som er aktuelle for en klubb med Toppklubbstatus i Norge er attraktivt for Vidar. Klubben er positiv til å sende spillere til større klubb, men aller helst via eget A-lag. Klubben må derfor gi spilleren et tilbud som er godt nok for hans/hennes nivå og ferdigheter for at spilleren skal synes det attraktivt å utvikle seg videre i Vidar.

Rekrutt:

Rekruttspillere som har A-lags potensialet skal kunne få prøvet dette ut med treningsopphold hos A-laget. Det er A-lags trener og Rekruttrenere som avgjør hvem dette skal gis til og hvilket tilbud som skal gis. Dersom en spiller er god nok for en A-lags tropp skal han flyttes dit dersom han har vist A-lags nivå over tid på trening og i kamp. Prinsippet "er en god nok, er en gammel nok" teller i aller høyeste grad i Vidar. Utvelgelse av aktuelle spillere går derfor ikke etter alder, men potensial, ferdigheter og holdninger.

Ungdomsavdelingen 13 – 16 år:

Målet til FK Vidar er å gi et godt treningstilbud til spillere som på sikt kan ta steget opp mot eget Junior- og A-lag.

Vi vil også ha flest mulig spillere som er gode nok for Kretslag i NFF Rogalands spillerutviklingssystem.

Det daglige spillerutviklingsarbeidet foregår i treningsarbeidet i eget lag. Lagenes beste spillere skal ha et tilbud på høyere nivå. Hvilket tilbud som skal gis fastsettes av Spillerutviklere og spillerens trener.

Hver spiller som blir tatt ut til et yngre landslag er en milepæl for Vidars spillerutvikling.

Hospitering

Det er trenernes ansvar å påse at spillere som trenger utvikling på høyere nivå får det gjennom hospitering.

Hospitering er trening med eldre lag og eventuelt kamp.

Det er viktig at spillere som til vanlig spiller for trinnets breddelag også får en mulighet til å hospitere til trinnets elitelag. Dette gjelder spillere som har ambisjoner og som viser godt igjen fotballmessig over tid.

Spillere som er gode nok for eldre lag kan kun flyttes permanent opp dersom en er god nok til å spille for elitelaget. Permanent flytting må godkjennes i Sportslig utvalg.

Lån av spillere i en krisesituasjon må ikke forveksles med prinsippet hospitering. Dersom flere forfall oppstår tett opp mot kamp hjelper yngre lag dersom mulig.

Spillere i ungdomsavdelingen som holder et høyt nivå følges opp av klubbens spillerutvikler.

Spillerutvikleren legger opp hospiteringsplan for spilleren i samråd med spillerens hovedtrener.

Spillerutvikleren har ansvaret for å identifisere disse spillerne og loggfører utvikling og følger opp spillerens egenutvikling ved hjelp av trengingsdagbøker. Dette arbeidet rapporteres videre til styret.

Jente/Dameavdelingen:

Sportslig leder for jenteavdelingen er ansvarlig for jentenes utvikling. Enkeltpillere som vil mer med fotballen må ha en arena som tilfredsstiller spillerens utvikling. Hospitering gjelder i samme grad som nevnt ovenfor. Det oppfordres også til hospitering med guttelag så sant det er fornuftig.



Barneavdeling 6 – 12 år:

En av sportsplanens viktigste momenter er å få nedfelt et spillerutviklingsprinsipp i klubbens barneavdeling. En viktig start er trenerutvikling og rekruttering (se eget punkt under Trenerutvikling).

Yngre spillere skal også ha lov til å være gode. Klubben skal legge til rette for at spillere med høyere ferdigheter skal få muligheten til å videreutvikle disse.

Det er en treners ansvar å identifisere disse spillerne.

I det daglige treningsarbeidet skal det legges vekt på mestring. Hver en spiller skal oppleve dette gjennom tid i Vidar. Store treningsgrupper skal deles opp, for å få bedre oppfølging av hver enkelt spiller. Det er viktig at vi varierer noe på gruppene i et slikt system og holder oss til differensierte treningsgrupper.

Klubbens bidrag for ekstratrening er viktig. Det bør inviteres til helgetreninger i klubbens regi innenfor et spesifikt tema. ALLE spillere har tilgang til dette tilbudet. Det deles inn i årsklasser for disse samlingene.



Sølvlaget Gutter 12 i Dana cup 2017



Slik spiller vi fotball....

- Spillerne må lære at vi spiller mest mulig langs bakken.
- For å utvikle gode spillere skal vi prøve å spille mest mulig med ballen i laget med stor bevegelighet. Dette utvikler ferdighetene bedre enn å spille lange baller som kan være mer effektivt.
- Vi legger vekt på Fair Play fordi det gir et bedre grunnlag for utvikling enn fokuset om å ødelegge for de andre.
- Systemet er ikke det viktigste, men måten vi spiller på. Den skal være offensiv med vekt på ferdigheter, fart og fysikk.
- Gode holdninger er grunnlaget for å oppnå overnevnte punkter
- Alle må lære hva som skal til for å bli god.
- Alle er ikke like gode, men for å bli god må man forstå akkurat dette og rette opp feil som lagkameraten har gjort isteden for å kjeft eller fortvile.
- Fotball med smilet på lur.

Slik kjennetegnes et Vidar-talent:

- Synes det er artig og liker å spille fotball.
- Tør å satse på sine sterke sider og utvikle dem.
- Tør å bryte grenser, tør å bli god.
- Går foran med et godt eksempel.
- Vet at han/hun er et resultat av et miljø, en klubb og sine kamerater.
- Blir god sammen med andre, ikke på bekostning av andre.



BARNEAVDELING





Starten på gode fotballopplevelser

Arbeidet i barnefotballen gir et viktig grunnlag for at våre spillere skal beherske sporten best mulig. Det skal alltid opereres etter «Flest mulig, lengst mulig, best mulig». Det aller viktigste er å få med flest mulig lenge på kvalitet. Det innebærer gode treninger og dyktige trenere som er flinke på oppfølging. Alle årstrinn vil ha noen naturlig gode fotballspillere. Det er derfor svært viktig at vi får med mange på høyest mulig nivå. All erfaring viser at vi da får med oss flest mulig spillere lengst mulig inn i ungdomsfotballen.

Mål med barnefotballen:

- Treninger med kvalitet
- Få med flest mulig på kvalitet
- Treningskultur (Trening er gøy)
- Tilrettelegge for de som vil mer

Resultater av våre mål med barnefotballen:

- Godt utviklingsmiljø
- Utvikle ambisjoner innen fotball
- Gode fotballspillere
- Utvikle egne A-lag spillere

Videre følger noen viktige momenter for drift av klubbens barneavdeling, og det presiseres at det gjelder både jenter og gutter.

Deretter følger klubbens drift av de enkelte aldersklassene.





Differensiering i treningshverdagen

Hva er differensiering?

Tilrettelegge fotballaktiviteten ut fra det enkelte barns interesse, ferdigheter og modning. Det betyr i praksis at alle som vil trene mye får anledning til det. Men innholdet i aktiviteten tilpasses spillernes ståsted.

-Norges Fotball Forbund-

- Et virkemiddel for trygghet, trivsel og mestring.
- Vi legger til side vennskap og geografi mens treningen pågår.
- Gruppen deles etter nivå og modning.
- Viktig at man følger progresjon hos enkeltspillere i gruppene.

Eksempel på tanken rundt differensiering på treningsfeltet

Planleggingsskjema		
Hva skal vi gjøre på treninga?	Hvordan skal vi legge opp og organisere treninga?	Hvorfor legger vi opp treninga på denne måten?
Oppvarming «Spilleklar» Lagets startritual	Alle i spillergruppa jobber sammen	- Spillerne får utfordringer tilpasset sine forutsetninger - Samtidig varieres organiseringa i økta, slik at vi ivaretar hele spillergruppas tilhørighet og kameratskap - Inndelingen i grupper basert på ferdighetsnivå varierer ut fra øktas tema, framgang, motivasjon og innsats
Innledning Sjef over ballen	Alle i spillergruppa jobber sammen	
Hoveddel 1 Spille med og mot	Spillergruppa deler i tre ferdighetsnivå NB! Observer framgang for justering av gruppene	
Hoveddel 2 Tilpasset smålagsspill	Organiser smålagsspillet: Differensier gjennom tre kamper, der smålagsspillet ha ulik vanskegrad	Lag kampene så jevne som mulig
Avslutningsdel 1 Scoringstrening	Differensier i tre grupper med ulik vanskegrad når det gjelder tid og rom	
Avslutningsdel 2 Nedjogging – tøying Lagets avslutningsritual		

Differensiering i kampen

Hvordan differensiere i kampen?

- Kjenn spillerne dine!
- Det minst komplekse er bakerst eller på siden – da har spilleren stort sett rommet foran eller inn i banen å forholde seg til.
- Det mest komplekse er sentralt på banen, da må spilleren forholde seg til rom bak, foran og til siden. Gi spillerne ulike utfordringer ut fra forutsetningene.
- Bytter du ei hel rekke – eksempelvis fire stykker – er rekka sammensatt av ulike typer som gir trygghet for alle.

Differensiering i praksis

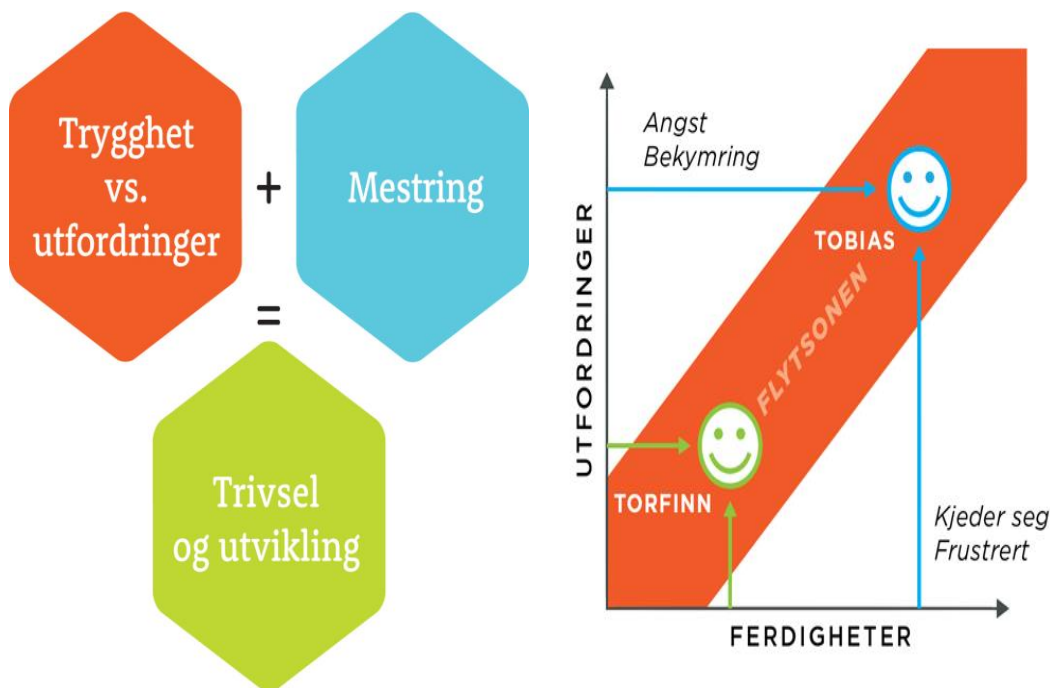
For organiserings del er det enklest å ha faste kamplag for en periode. Det er dermed ikke slik at disse også må trene i samme differensieringsgruppe.

Meld på lag i årsklassen over for å gi de beste en ekstra utfordring.

Det er alltid treneren som avgjør hvem som trener hvor, og hvem som spiller kamper med hvem.



Hold spillerne i flytsonen



Flytsonen demonstrerer godt hvordan vi som trenere i barnefotballen skal tenke i arbeidet vårt.

Har man et stort ferdighets repertoar, skal man også ha flere utfordringer. Blir det for få utfordringer kan det fort bli kjedelig eller frustrerende.

Har man begrensede ferdigheter så skal ikke utfordringene være for store. Blir de for store kan det fort oppstå en bekymring hos spilleren og selvtilliten synker.

For å sikre drift med god flytzone hos alle spillere, er differensiering helt nødvendig.

Jevnbyrdighet

Jevnbyrdighet betyr å skape noenlunde jevn motstand i trening og kamp.

I fotball vil jevnbyrdig motstand fremme både mestring og ferdighetsutvikling. Om vi spiller mot noen som er langt bedre enn oss, oppleves lite mestring siden vi sjelden får til det vi prøver på. Er vi på den andre siden totalt overlegne vår motstander, er det alt for lett å få til det vi 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 på individnivå: om motstanden er hensiktsmessig tilpasset, gir det de beste betingelsene for individuell utvikling.

Trenere kan overføre dette til treningsfeltet: Hvordan skape jevnbyrdig motstand i spilløvelser? Hvordan balansere forutsetninger og utfordringer når vi trener på delferdigheter? Hvordan differensiere på ulike måter slik at den enkelte og gruppa møter omgivelser som er godt tilpasset spillernes bakgrunn? Husk at fotballspill dreier seg om å mestre motstand. En av trenerens utfordringer er derfor å skape jevnbyrdige spill-motspill-situasjoner på feltet.

Å møte jevnbyrdig motstand i serie- og turneringsspill er like viktig som i treningssituasjonen. I barnefotballen gjelder det å lage jevnbyrdige lag innad for å møte jevnbyrdig motstand i seriespillet. Her er det mulighet for nivåinndeling når laget meldes på i kretsserien. Dette gir i utgangspunktet bedre forutsetninger for at kampene blir jevnbyrdige. Alle retningslinjer kan misforstås, bevisst eller ubevisst. Forutsetningen for at ordningen skal fungere etter intensjonen, er at klubbene lager jevnbyrdige lag i egen klubb, for så å finne rett nivå i seriespillet.

Det er trenerne på årstrinnene i klubben som skal samkjøre lagene sine etter dette opplegget, slik at spillerne møter mestring og ferdighetsutvikling.



Hospitering

Et hvert årstrinn skal drives med en kvalitet som gjør at spillerne har gode utviklingsmiljøer der de tilhører.

Likevel er det slik at noen utvikler seg mye fortere enn andre og hospitering kan være nødvendig.

Hospitering er et viktig virkemiddel for talentutvikling, og skal være et ekstratilbud. Spilleren må ha sin base på trinnet en tilhører, men kan altså ha et ekstra treningstilbud med eldre lag.

Fra året spillerne er 9 år, så er det trenerens oppgave å aktivt sørge for hospitering hos den/de beste spillerne dersom behovet tilsier det.

Før spillerne er 9 år skal det kun utføres i særtilfeller.

Hospitering gjelder for trening, ikke kamper. Det er likevel lov å ha med yngre spillere på kamp, men da kun ved mangel av spillere.

Ingen spillere skal flyttes permanent opp på et lag uten at Sportslig utvalg i klubben har godkjent det.

Det er trenernes ansvar å påse at spillere som trenger utvikling på høyere nivå får det gjennom hospitering.

Hospitering er trening med eldre lag og eventuelt kamp. Det er viktig at spillere som til vanlig spiller for trinnets breddelag også får en mulighet til å hospitere til trinnets elitelag. Dette gjelder spillere som har ambisjoner og som viser godt igjen fotballmessig over tid. Spillere som er gode nok for eldre lag kan kun flyttes permanent opp dersom en er god nok til å spille for elitelaget. Lån av spillere i en krisesituasjon må ikke forveksles med prinsippet hospitering. Dersom flere forfall oppstår tett opp mot kamp hjelper yngre lag dersom mulig.

Hvis klubben mangler et årstrinn må en prøve så langt det lar seg gjøre om enkeltspillere kan hospiterer høyere opp for å gi utfordring og at klubben beholder spillerne i klubben. Som igjen kan medføre at vi utvikler spillere til vårt eget A-lag.

Spillere i ungdomsavdelingen som holder et høyt nivå følges opp av klubbens spillerutvikler. Spillerutvikleren legger opp hospiteringsplan for spilleren i samråd med spillerens hovedtrener. Spillerutvikleren har ansvaret for å identifisere disse spillerne og loggfører utvikling og følger opp spillerens egen utvikling ved hjelp av treningsdagbøker. Dette arbeidet rapporteres videre til styret.



Trening

Store deler av barnefotballen handler om ferdigheter.

Fotballferdighetsbegrepet er definert som følger:

Fotballferdighet er hensiktsmessige handlingsvalg og handlinger for å skape og utnytte spillsituasjoner til egets lag fordel.

Fotballens delferdigheter:



De fire aktivitetskategoriene

Vi skal legge treningene opp etter fire aktivitetskategorier (Se mer spesifikt for hvert årstrinn i sportsplanen)

1. Sjef over ball
2. Spille med og mot
3. Smålagspill
4. Scoringstrening



Trening og organisering trinn for trinn

5-6 ÅR

Aktivitetskategorier:

Del 1 – Sjef over ball

Del 2 – Ballek

Del 3 – Smålagspill

Fokus områder:

Venn med ballen

Vending med ballen

Pasning

Fokusområder innenfor treningsøktene

Del 1 – Sjef over ball

Oppvarming med ball

Tekniske løyper (eks. slalåm med innlagt pasning)

Føring/Vending i firkant (innlagte konkurranser)

Del 2 – Ballek

Gøy med fotball

Cowboy og indianer

Haien kommer

Hauk og due

Stiv heks

Del 3 – Smålagspill

Viktig at alle involveres

Unngå mer enn 3vs3 om mulig

Bruk små mål

Differensier spillerne på banene

Fokus på spilleregler

Fokus på samspill

Treningsmengde

5 år: 1 trening i uken à 1 time

6 år: 1 trening i uken à 1 time – Ekstratrening søndag

Organisering

1stk trener pr 6. spiller

1stk lagleder for hele gruppen

1stk økonomi/kontoansvarlig

2stk sosialkomitè

NB! Dersom årstrinnet er mange spillere så anbefales det å gå i gang med stasjonsbaserte treninger. Bruk da øvelser som foreslått i del1 og del2.

Spillform

5 år: Ingen seriespill

6 år: Det spilles 3er fotball



7-8 ÅR

Aktivitetskategorier:

Del 1 – Stasjoner

Del 2 – Smålagspill

Fokus områder:

Pasning

Mottak/Medtak med ball

Fokusområder innenfor treningsøktene

Del 1 – Stasjoner

En ball hver

Max 6 spillere pr. stasjonsgruppe

Differensier gruppen etter nivå og modning

Stasjonene har følgende tema:

Firkant (ulike føringer og overblikk i avgrenset område)

Pasning (herunder mottak/medtak, veggspill, overlapp)

Ballek (Se 5-6 år)

Scoringsferdighet (Fokus på teknisk utførelse)

Del 2 – Smålagspill

3vs3 differensierte grupper

Bruk små mål

Hold spill i gang. Ny ball alltid klar

Treningsmengde

2 treninger i uken à 1 time

Seriekamp Apr-Okt erstatter en trening

Søndagstrening i kampsesong

2stk turneringer ila. året (vår egen i tillegg)

Organisering

1stk trener pr 8. spiller

1stk serielag pr 7. spiller

1stk lagleder pr. lag

1stk økonomi/kontoansvarlig

2stk sosialkomitè

Eksempel på læringsmomenter 6-8 år (nye momenter uthevet)

Pasning og skudd	Føring	Vending	Finte og drible	Mottak/medtak	Heading
- Innsidepasning - Halvtliggende vristspark	- Innsiden av foten - Utsiden av foten - Med retningsforandringer	- Innside - Utside	Pasningsfinte	Innsiden av foten	

NB! Dersom spillerne begynner å få et godt ferdighetsrepertoar og årstrinnet er stort, del spillerne i starten av treningen. Kjør gjennom en trening gruppevis og rett mer fokus på samhandlingsøvelser. Med dette menes pasningspill og angrepspill med forståelse for spillets oppbygging

Spillform

7 år: Det spilles 3er fotball

8 år: Det spilles 5er fotball



9-10 ÅR

Aktivitetskategorier:

Del 1 – Stasjoner

Del 2 – Smålagspill

Månedlig koordinasjonstrening

Fokus områder:

1.angriper rollen - handlingsvalg

Mottak/Medtak med ball

Pasning

Fokusområder innenfor treningsøktene

Del 1 – Stasjoner

En ball hver

Max 6 spillere pr. stasjonsgruppe

Differensier gruppen etter nivå og modning

Stasjonene har følgende tema:

Firkant (ulike føringer og overblikk i avgrenset område)

Pasning (herunder mottak/medtak, veggspill, overlapp)

Spille med og mot (1vs1, 2vs2 – handlingsvalg)

Scoringsferdighet (Fokus på retningsbestemmelse)

Del 2 – Smålagspill

3vs3/4vs4 differensierte grupper

Varier bruk av små og store mål

Hold spill i gang. Ny ball alltid klar

Fokus på tema i spill. Hva har en trent på?

Treningsmengde

2 treninger i uken à 1 time

Seriekamp Apr-Okt erstatter en trening

Søndagstrening i kampsesong

2stk turneringer ila. året hvorav en utenfor fylket

Vår egen turnering i tillegg

Organisering

1stk trener pr 8. spiller

1stk fysisk trener

1stk serielag pr 7. spiller

1stk lagleder pr. lag

1stk økonomi/kontoansvarlig

2stk sosialkomité

Eksempel på læringsmomenter 9-10 år (nye momenter uthevet)

Pasning og skudd	Føring	Vending	Finte og drible	Mottak/medtak	Heading
- Innsidepasning - Halvtliggende vristspark - Loddrett vristspark - Bruk av begge bein	- Innsiden av foten - Utsiden av foten - Undersiden av foten - Med retningsforandringer - Bruk av begge bein	- Innside - Utside - Cruyff - Såle - Oversteg	- Pasningsfinte - Skuddfinte - Kroppsfinte - Overstegsfinte	- Innsiden av foten - Retningsbestemt med innsiden - Ball i luften – innsiden - Bruk av begge bein	Stå på bakken

Spillform

9 år: Det spilles 5er fotball med nivåpåmelding

10 år: Det spilles 7er fotball med nivåpåmelding



11-12 ÅR

Aktivitetskategorier:

Del 1 – Sjef over ball
Del 2 – Spille med og mot
Del 3 – Smålagspill
Del 4 – Scoringsferdighet
Månedlig koordinasjonstrening

Fokus områder:

Teknikk (føring, mottak/medtak)
1. forsvarer
1. angriper
Keeper som medspiller

Fokusområder innenfor treningsøktene

Del 1 – Sjef over ball

Coerver øvelser
Kvalitet hos alle
Disiplin – god start på trening

Del 2 – Spille med og mot

Øvelser med 1vs1, 2vs1, 3vs2
Varier coaching på 1F og 1A
Øvelser med intensitet

Del 3 – Smålagspill

3vs3, 4vs4, 3vs3+joker
Varier bruk av små og store mål
Hold spill i gang. Ny ball alltid klar
Fokus på tema i spill. Hva har en trent på?

Del 4 – Scoringsferdighet

Fokus på teknikk-treffpunkt-valg
Medtak før avslutning på mål
Kan implementeres i smålagspill med krav om en berøring

Treningsmengde

3 treninger i uken à 1,5 timer
Seriekamp Apr-Okt erstatter en trening
Søndagstrening i kampsesong
2stk turneringer ila. året hvorav en utenfor fylket.
Vår egen turnering i tillegg
12 år: Dana cup

Organisering

1stk trener pr 10. spiller
1stk fysisk trener
1stk serielag pr 9. spiller
1stk lagleder pr. lag
1stk økonomi/kontoansvarlig
2stk sosialkomitè

Eksempel på læringsmomenter 11-12 år (nye momenter uthevet)

Pasning og skudd	Føring	Vending	Finte og drible	Mottak/medtak	Heading
- Innsidepasning kort - Utsidepasning kort - Langpasning vrist - Halvtliggende vristspark - Bruk av begge bein - Loddrett vristspark	- Innsiden av foten - Utsiden av foten - Undersiden av foten - Med retningsforandringer - Bruk av begge bein - Skjerming av ballen	- Innside - Utside - Cruyff - Såle - Oversteg - Bruk av begge bein	- Pasningsfinte - Skuddfinte - Kroppsfinte - Overstegsfinte	- Innsiden av foten - Utsiden av foten - Retningsbestemt med innsiden - Retningsbestemt med utsiden - Ball i luften – innsiden - Demping på bryst	- Stå på bakken - Klarering - Avslutning



Spillform

11 år: Det spilles 7er fotball med nivåpåmelding

12 år: Det spilles 9er fotball med nivåpåmelding

Trenerutvikling

Klubben er opptatt av begrepet «*God trenerutvikling er god spillerutvikling*»

Klubben har fokus på å rekruttere egne trenere, men trenere hentet inn utenfra er vel så viktige for arbeidet.

Fokus på treneren:

- Trenerrollen – vi arbeider i team med klare oppgaver.
- Alle trenere arbeider med Sportsplanen som verktøy
- Alle trenere arbeider iht. de ulike målgruppene og deres ambisjonsnivå.
- Treneren i FK Vidar er en viktig person.
- I FK Vidar setter treneren spilleren i sentrum!
- FK Vidar er ansvarlig for trenerens utdanning.

Følgende treneregenskaper tar vi hensyn til i Vidar.

- **Har faglig kompetanse**
- Klubben må ha nok faglig kompetanse på alle nivå vi skal spille. Utøveren ønsker få tillit til oss som trenere.
- By på deg selv, dele av din kompetanse.
- Vær en aktiv instruktør og veileder – det skal ikke være noe tvil om at alle lagene trenger en trener.
- **Har menneskekunnskap**
- Vi viser interesse og respekt for alle!
- Mennesker er viktigere enn fotballen!
- Vi planlegger all aktivitet etter de behov og den motivasjon gruppa til enhver tid har.
- **Anvende sin kunnskap og kunne formidle den**
- En pedagogisk og bevisst tilnærming til enhver tid.
- Utøveren oppfatter oss for å være metodiske.
- Hvordan vi sier tingene er viktigere enn hva vi sier!
- **Er miljøskaper**
- Det er først når vi har fått til et trivelig miljø at vi begynner å prestere.
- Vi må by på oss selv – vi må gå foran som miljøskaper.
- Vi har det gøy – vi opplever både glede og spenning.
- **Etablere trygge følelsesmessige relasjoner.**
- Vi skal, sammen med øvrig støtteapparat, være en trygghetsfaktor som utøvere ønsker å være sammen med på sin fritid.
- Vi tar fatt i uro eller forskjellige typer av konflikter i gruppen.
- Vi inkluderer foreldrene så godt som mulig.

Trenere i barneavdeling:

Foreldre til klubbens spillere utgjør trenerteam i barneavdelingen. Klubben bidrar med struktur rundt lagets kjøreplan. Trenerne skal bruke denne sportsplan for barneavdelingen. Sportsplanene er et viktig hjelpemiddel innenfor trenergjerningen.

Klubben legger til rette for trenerutdanning. Det forventes at alle trenere i barneavdelingen tar minimum delkurs 1 innenfor Trener C-lisens. Dette er et 16 timers (skoletimer) kurs. Klubben dekker alle kostnader. Ved stort behov arrangeres kurs i eget klubbhus. Det betales ikke lønn/kompensasjon for treneroppdrag i barneavdelingen.

Trenere i ungdomsavdeling:

For alle klubbens 1'er lag i ungdomsavdelingen fra 14 år, er det klubben ved Trenerkoordinator som tilsetter hovedtrener.



Normalt skal dette være en trener som ikke har egne barn i laget. Treneren skal ha fullført Trener 1/C-lisens kurs, eller må være villig til å ta dette. Videre er det ønskelig at kandidaten tar Uefa B-lisens. Klubben dekker dette for 1 person pr. år og treneren binder seg med dette til klubben i min. 2 år.

En trener med egne barn på laget kan også være hovedtrener dersom klubben ved Trenerkoordinator mener kompetanse og kvalifikasjoner er tilfredsstillende. Denne treneren må ha et spesielt fokus på objektivitet i forhold til spillergruppa.

Kompensasjon og lønn forhandles frem av klubbens Sportslige leder i ungdomsavdelingen etter Styrets føringer.

Breddelagene i ungdomsavdeling

Treneransvaret for breddelagene er foreldrebasert. Klubben bidrar med impulser og kursing ved behov.

Barnefotballkvelden

Klubben kjører dette en gang i året. Barnefotballkvelden er en temakveld hvor hovedmålet er å skape en enda bedre barnefotball (6-12 år) i klubben. Dette er en kveld som passer for styret, trenere, lagledere, foreldre og alle som er opptatt av Barnefotballen i klubben.

Barnefotballkvelden er en 3-timers kveld med fokus på følgende:

- TRYGGHET + MESTRING + UTFORDRING = TRIVSEL + UTVIKLING
- hvordan skape dette i klubben?
- FAIR PLAY
- fokus på verdier og holdninger
- GOD FOTBALLAKTIVITET
- Smålagsspill
- Treningsøkta.no
- Planlegge en treningsøkt

Det legges opp til både teori og praksis denne kvelden!

Ungdomsfotballkvelden

Klubben kjører dette en gang i året. Ungdomsfotballkvelden gjennomføres for alle i klubben som har verv i ungdomsfotballen. Dette er et kurs der trenere, lagledere og klubbens styre kommer sammen. Kurset skal tilpasses den enkelte klubbs behov – i forkant. Å gjennomføre dette kurset er en forutsetning for alle klubber som ønsker å være gode på ungdomsfotball.

Hvordan skal klubben tilrettelegge for god ungdomsfotball?

* Ungdommen: karakteristika og medbestemmelse

* Fair play på og uten for banen:

- På benken – på banen – på tribunen.
- Dommeren som medspiller.
- Det handler om å ta vare på hverandre.
- Fair play-kontrakter.

* Hvordan tilrettelegge for en god overgang fra barne- til ungdomsfotballen?

* Hvordan tilrettelegge for de ulike løpene i ungdomsfotballen?

- For de som vil trene og spille litt?
- For de som ønsker og har forutsetninger for å bli fotballspillere på høyt nivå?
- For de som ønsker å bli i fotballfamilien som trener, leder eller dommer? God fotballaktivitet i praksis i forhold til forutsetninger og ambisjoner



Klubbens verdier

Med utgangspunkt i klubbnavnet har vi nedsatt følgende verdier:

- Vi har Vinnervilje
- Vi er Inkluderende
- Vi Deltar aktivt i klubbens aktiviteter
- Vi tar Ansvar
- Vi viser Respekt for hverandre

”Vi har **vinnervilje**”:

- Grunnlaget for å vinne kamper legges på trening – vi bygger lagånd og fokuserer på utholdenhet og innsats
- Vi gjør vår beste for å vinne kamper
- Vi skal lære av de kampene vi taper

”Vi er **inkluderende**”:

- Vi vil bidra til at alle opplever kameratslig samhold og fellesskap
- Alle skal bli sett og hørt
- Alle i klubben er like mye verdt og skal få et jevnbyrdig tilbud
- Vi har en klar holdning mot mobbing, og har fokus på dette i lagene

”Vi **deltar** aktivt i klubbens aktiviteter”:

- Vi deltar og bidrar på treninger og kamper
- Vi deltar på og bidrar til sosiale aktiviteter rundt laget og klubben
- Vi tar del i dagnadsaktiviteter som klubben arrangerer
- Vi stiller også opp som tilskuere og støtter lagene

”Vi tar **ansvar**”:

- Vi tar ansvar for egen trening og utvikling
- Vi tar ansvar for å være med å utvikle laget til å prestere bedre
- Vi tar ansvar for å bidra til å utvikle det sosiale samholdet i laget så vel som i klubben

”Vi viser **respekt** for hverandre”

- Vi respekterer trenerens beslutninger
- Vi respekterer dommeravgjørelser
- Vi viser respekt for VIDAR-drakten og klubbens verdier
- Vi møter til trening og kamp til avtalt tid – og viser dermed respekt for trenerens og andre spilleres tid