



Vardal Idrettsforening

Sportsplanen Fotball for Vardal IF



Innholdsfortegnelse

Del 1:	Side
1.1. Visjon	3
1.2. Normer og verdigrunnlag	3
1.3. Forretningsidé	3
1.4. Målsettinger	3
1.5. Hensikt	3
Del 2:	4
2.1. Fair-Play og Holdninger	
Del 3:	5
3.1. Rekrutteringsplan	
3.2. Faglige rammer og utviklingsplaner	
3.3. Hvordan spille fotball på Vardal?	
3.4. Aldersgruppen 6-7 år	
3.5. Aldersgruppen 8-10-år	
3.6. Aldersgruppen 11-12 år	
3.7. Aldersgruppen 13-14 år	
3.8. Aldersgruppen 15-16 år	
3.9. Junior og Senior	
3.10 Kompetanse	
3.11 Foreldrerollen	
Del 4:	27
Instrukser	
Del 5:	28
5.1. Cup deltagelse	
5.2. Treningsleir	
5.3. Reisereglement	
5.4. Spiller utvikling	
5.5. Differensiering	
5.6. Hospitering	
5.7. Overganger	

1.Del

1.1. Vår visjon

Alle på banen

1.2. Våre normer og verdigrunnlag

Inkludere-Respekttere-Begeistre

1.3. Vår forretningsidé.

Gjennom frivillig innsats skal Vardal IF skape en inkluderende samlingsplass med anlegg av topp kvalitet, for å skape aktivitet på alle nivåer.

Flest mulig - Lengst mulig – Best mulig

SPORTSPLANEN skal være et verktøy til rettleiding for trenere i klubben, og legge grunnlaget for fornuftig og målrettet opplæring i et godt miljø for å utvikle barne-, ungdoms - og seniorfotballen i Vardal IF

1.4. Målsettinger.

Vardal IF`s Målsetting: Flest mulig – lengst mulig – best mulig.

- Gode treningsfasiliteter og fremtidsrettet anleggsutvikling.
- Vardal er en breddeklubb, og det skal være plass til alle.
- Vardal skal også være en utviklingsklubb, hvor ALLE spillere kan bli så gode som mulig, uansett nivå.
- Ferdighetsmål. Under hver aldersgruppe settes det noen delmål pr år som spillerne bør mestre.

1.5. Hensikt.

Hensikten med sportsplanen er å lage en samlet plan for fotballaktiviteten i Vardal IF. Sportsplanen er utarbeidet med bakgrunn i NFF`s lover og målsettinger og skal sikre at Vardal IF driver systematisk spiller- og ferdighetsutvikling. Sportsplanen er et overordnet arbeidsverktøy for den sportslige aktiviteten i klubben og skal sikre at Vardal IF blir klubbstyrt og ikke lagstyrt. Med dette menes at den enkelte trener/lagleder skal bruke den i sitt daglige virke, for å sørge for en rød tråd i treningsarbeidet fra knøtt til senior.

Sportsplanen Fotball for Vardal IF er fremlagt for årsmøtet 2018.

2. Del

2.1. Fair-Play og Holdninger

Vardal IF skal være en Fair-Play klubb. Det skal være et sentralt punkt at alle Vardal IF's spillere skal lære å vise riktige holdninger i forhold til:

- Å møte i god tid til trening og kamp.
- Vise respekt for andres treninger/kamper.
- Være lojal ovenfor klubbens og laget målsettinger og verdier.
- Å gi beskjed i god tid når man er forhindret fra å komme.
- Å alltid ha med seg alt nødvendig utstyr.
- Å vise respekt for trenere, lagkamerater, motstandere og dommere.

For ungdoms og seniorlag:

- Vardal lag skal gjøre fair play hilsen med alle motstandere, dette gjelder også motstanders benk og lagledelse.
- Alle spillere og ledere samles på midten etter kamper og Vardal kapteinen utnevner en motstander som beste fair play spiller i kampen.
- Riktige holdninger og vilje skal prioriteres fremfor kvalitet kombinert med dårlige holdninger. En spiller med gode holdninger skal prioriteres i.h.t. til spilletid samt hospitering på eldre lag. Spillere som blir tatt ut på by/kretslag skal ha gode holdninger som gjør at klubben våres blir representert på en bra måte.

[NFF sine Fair.Play sider](#)



3.Del

3.1 Rekrutteringsplan

Rekrutteringsplan

3.1.1 Vardal IF`s nedslagsfelt

Blomhaug skole (1-7 trinn) og Vardal ungdomsskole (8-10 trinn) er de to skolene som ligger naturlig inn under klubbens område. I tillegg bør Brusveehagen som i dag er en delt skolekrets være en del av Vardal IF`s naturlige nedslagsfelt

3.1.2 Rekruttering av spillere

Når det gjelder rekruttering av nye årskull (6 åringer) gjøres dette slik:

- Hvert år før påske sendes det ut invitasjon til alle ungene i barnehagene som skal starte på skolen samme høst.
- De inviteres til et informasjonsmøte som avholdes første halvdel av april på sportshytta.
- Representanter på møtet vil være barnas foresatte, og fra Vardal skal representanter fra sportslig utvalg møte i tillegg til den som skal ha ansvaret for 6 åringene den første perioden.
- Ansvar for innkalling, arrangering av oppstartsmøte ligger hos sportslig utvalg.
- Viser til www.vardal.no klikk på *Fotball* og *Oppstart for 6 åringer*.
- Da klubben opplever at jentene kommer til noe senere enn gutter i fotballen, fortsetter aktiv rekruttering av jenter gjennom informasjon på skoler frem tom 5. klasse.
- Stand under Hunndalsdagene hvert år med fotballaktivitet, informasjon og overraskelser.
- Som et ekstra tiltak inn om rekruttering av jenter arrangerer vi åpen fotballskole dag for jenter i alderen 1. klasse tom 4. klasse en gang hvert år på våren.

3.1.3 Rekruttering av trenere, lagledere og andre frivillige

I barnefotballen i Vardal IF er all aktivitet på lagsnivå basert på frivillig innsats fra foreldre. Når spillerne kommer over i ungdomsfotballalder blir det en blanding av eksterne trenere og frivillige foreldre.

Rekruttering av trenere, lagledere og andre frivillige foregår på følgende måter:

- Sommerfest eller høstavslutning for alle frivillige i klubben
- «Headhunting» av trenere
- Gjennom utlysning av treneroppdrag på nett og sosiale medier
- Klubben legger til rette for nødvendige kurs for å kunne utføre oppgaver som trener eller lagleder for klubben
- I Vardal IF rekrutterer vi frivillige til å være med rundt treningsgruppene gjennom foreldre- og barnetreninger for 5 og 6 åringer. Her inkluderes foreldrene i treningene sammen med barna slik at de får introduksjon i hva det vil si å være trener i klubben. I forbindelse med den første treningen for disse, arrangeres det et foreldremøte hvor klubben presenterer hva det vil si å være frivillig i klubben

3.2 Faglige rammer og utviklingsplaner.

Tanken bak er å gi trenerne en rettledning i form av hva som skal være fokus fra år til år. Det vil naturlig nok være en påbygging slik at man får en fin progresjon i vanskelighetsgrad og spillernes utvikling. Man kan like gjerne ta opp igjen ting fra året før og jobbe videre med det, samtidig med at man også jobber mot nye mål. Øvelse gjør mester..

Å jobbe tålmodig med utvikling av hver enkelt spiller er altoverskyggende. Det å tenke lag og resultater fremfor å følge utviklingsplan er uønskede hendelser.

Vardal IF ønsker at spillerne skal gjennomgå en naturlig progresjon i fotbolloplæringen fra spilleren starter med fotball. Dette gjøres ved å etablere en "rød tråd" i opplæringen slik at trenerne vet hva de skal vektlegge i treningsarbeidet på de ulike alderstrinnene. Det vil være en klar fordel for trenerne oppover i aldersklassene at klubben har en strategi som gjør at de vet hvilke områder som har blitt prioritert i treningsarbeidet. Trenerne kan da konsentrere seg om "riktig trening" for sitt nivå.

Senere i Sportsplanen finnes utviklingsmål pr årstrinn

All keeperaktivitet er organisert med egne keepertreninger/ keeperskole

se eget punkt under Sportsplan del 5.

3.3 Hvordan spille fotball på Vardal?

Alle spillerne skal lære seg å være **sjef over ballen**..

- Skape gode ferdigheter slik at spillerne er rolig med ballen i alle situasjoner.
- Ved mange repetisjoner skal de lære seg å gjøre gode med-, og mottak.
- Viktige momenter som posisjonering/skråstilling før mottak, posisjonering i forhold til med og motspillere er viktige og tillegges mer og mer vekt jo eldre spillerne blir.
- I gang setting fra keeper gjøres fortrinnsvis kort, langt om man "må" (dvs. man er under høyt press)
- I barnefotballen har vi pressfrie soner hvilket gir alle lag gode muligheter til å sette i gang kort fra keeper.
- Samspill består av bevegelser for å skape og utnytte rom og å skape overtallssituasjoner.
- Bevegelse skal utløse en pasning og ikke motsatt.
- Våre lag skal kommunisere positivt og konstruktivt med hverandre i alle spillets faser.
- Det er lov å miste ballen, men ikke å gi den bort.
- Våre lag skal spille offensiv fotball og forsøke å styre spillet for så å skape gjennombrudd.
- Spillerne skal alltid søke konstruktive løsninger, uansett posisjon på banen, også i pressede situasjoner.
- Resultatet i den enkelte kamp skal alltid være underordnet glede, mestring og utvikling.

3.4. Aldersgruppen 6-7 år

3.4.1. Aldersgruppes karakteristiske trekk

- 4 Tar verbal instruksjon dårlig
- 5 Konsentrasjonstiden er veldig kort
- 6 Stor aktivitetstrang
- 7 Koordinasjonsevnen utvikles i forskjellig takt.
- 8 Idealer og forbilder er sentralt
- 9 Følsomme for kritikk
- 10 Aggresjon ofte rettet mot kamerater

3.4.2. Mål for aldersgruppa.

- 11 Skape trygghet og en arena for sosialisering for spillerne.
- 12 Faste rammer for trening.
- 13 Årskullene trener samtidig, noe som gir mulighet for differensiering i treningsarbeidet.
- 14 Skape en god treningskultur fra tidlig alder, toleranse – respekt – disiplin.
- 15 Innføring i fotballregler og -normer.
- 16 Lagene deles ikke inn i faste grupper, men det skal rulleres på spillere slik at alle får spille sammen med alle flere ganger gjennom sesongen.
- 17 Det etableres egne jentelag, når dette er mulig.
- 18 Trenerkompetanse, se eget punkt i denne sportsplanen.
- 19 Etablere et godt og stort støtteapparat. Viktig at så mange foreldre som mulig engasjerer seg rundt laget.
- 20 Skape engasjement og gode holdninger i foreldregruppen.
- 21 Foreldre er tilstede også på trening, men holder seg godt på siden av banen og heier på alle. Se også foreldrevettregler.
- 22 Alle spillere og støtteapparat deltar på årlige kick-off

3.4.3. Organisering av trening og kamp

- 23 6 åringer spiller 3'er fotball.
- 24 7 åringer spiller 5'er fotball.
- 25 Trening og kamp gjennomføres med ball i størrelse 3.
- 26 På trening er det smålagsspill som gjelder, 1v1, 2v2, 3v3..maks 5v5.
- 27 Banestørrelse er for 6 åringer 10x15 meter og for 7 åringer 20x30 meter.
- 28 I 3'er fotball skal det maksimum være 4 stk pr. lag mens det i 5'er fotball er anbefalt å ikke ha flere enn 7-8 stk pr lag.
- 29 Før hver sesong skal det gjennomføres et foreldremøte hvor sportsplanen og opplegget for sesongen skal gjennomgås.
- 30 Støtteapparatet foreslår deltagelse på cup(er).
- 31 Det må være 1-2 treninger pr uke i tillegg til kamper gjennom hele sesongen.
- 32 Alle skal spille like mye.

3.4.4. Støtteapparatets oppgaver.

- 33 Treneren skal møte opp i god tid og gjøre alt klart til trening.
- 34 Utstyr som skal sjekkes og finnes frem: baller, kjegler, vester, små mål.
- 35 Treneren skal tilrettelegge for varierte og morsomme øvelser.
- 36 Treningene skal følge Vardal IF`s utviklingsplan pr årstrinn.
- 37 Trenerne skal arbeide tett med andre trenere på årskullet og trenerkoordinator.
- 38 Treneren skal gi mye ros og aldri kritisere. Skap en arena hvor det er bedre å prøve og ikke få til, enn å ikke tørre å prøve.
- 39 Treneren skal kommunisere på barnas nivå, og ha en rolig og trygg men bestemt fremtreden.
- 40 Topping av lag skal ikke forekomme.
- 41 Det skal være tilnærmet lik spilletid for alle, men man må møte på treninger for å få spille kamper.
- 42 Spillerne skal rullere på alle posisjoner.
- 43 Treneren skal stille i treningsklær til trening og kamp.
- 44 Lagsidene på vardal.no skal holdes oppdatert med både spillere og støtteapparat.
- 45 Det føres oversikt over treningsoppmøte.
- 46 Trenere skal møte på de trenerforum klubben arrangerer.
- 47 Klubb og sportslig leder/ trenerkoordinator kan bryte inn mot trenere som ikke følger klubbens retningslinjer lagt bl.a. i denne sportsplanen.

3.4.5. Vardal spilleren.

I denne aldersgruppen er ungene i den såkalte motoriske gullalder. De tar til seg motoriske og tekniske elementer utrolig fort. Dette betyr at det er dette som må prioriteres i treningsarbeidet. Det er nesten ingen grenser for hva spillerne er i stand til å tilegne seg av denne type øvelser og teknikker.

"Dette er en periode der det skjer mye, og barnet er i merkbart forandring både fysisk og mentalt. Både nervesystemet og det motoriske systemet henger sammen med barnets aktivitet og tilegnelse av nye erfaringer, læring og mestring av nye bevegelser.

Barn i denne aldersgruppen synes å være i mer fysisk aktivitet enn eldre aldersgrupper, og trenger derfor flere og mer varierte muligheter for å være i fysisk aktivitet" HelseNorge.no

3.4.6. Utviklingsmål.

Disse målene er veiledende og gir trenerne god mulighet til å legge opp sesongen etter nivået på sin spillergruppe. Temaene skal uansett stå fast og man skal innom alle hvert år. Er det ønskelig eller nødvendig å ta opp igjen temaer året etter er det naturligvis ingenting i veien for dette. Godt hjelpemiddel er treningsokta.no og klubbens trenerkoordinator.

Alder	Ferdighetsutvikling				
	Sosiale ferdigheter	Fysiske ferdigheter	Tekniske ferdigheter	Relasjonelle ferdigheter	Strukturelle ferdigheter
6-7 år	<ul style="list-style-type: none">Fair-PlayKameratskapRespekt for med- og motspillere, trenere og dommereLytte til trenerenMøte tidsnok	<ul style="list-style-type: none">Ligger skjult i innlæring av de tekniske ferdighetene.Øye-fot-koordinasjonKroppsbeherkelse – hink, hopp, rytmer	<ul style="list-style-type: none">BallmestringMottak - innside både i ro og bevegelseFøring - varierte måter med kontrollPasninger – innside i ro og bevegelse, både med og uten pressVendinger – innside, utside, såleSkudd – både på død og rullende ballHeadinger	<ul style="list-style-type: none">Forsøke pasningsspillUt av pasningsskyggeForstå at mange spillere på lite område ikke lønner segGjøre seg spillbar	
8-10 år	<ul style="list-style-type: none">Fair-PlayKameratskapRespekt for med- og motspillere, trenere og dommereLytte til trenerenMøte tidsnokToleranse for andres- og egne feilForstå at øvelse gjør mester	<ul style="list-style-type: none">Øye-fot-koordinasjonKroppsbeherkelse – balanse- og stegrytmer	<ul style="list-style-type: none">BallmestringMottak – innside, lår og brystFøring – kontroll og retningsforandringerVendinger – innside, utside, såle, Cruyff, stepovervendingPasninger – innside, utside, vrst – ulike distanserSkudd – innside og øve på å bruke vrstFinter – skudd- og overstegfinteHeadinger	<ul style="list-style-type: none">Skape rom for seg selv og andreTa initiativ for å få ballBevisstgjøre hva slags valg ballfører har – men la de ta valg selv	

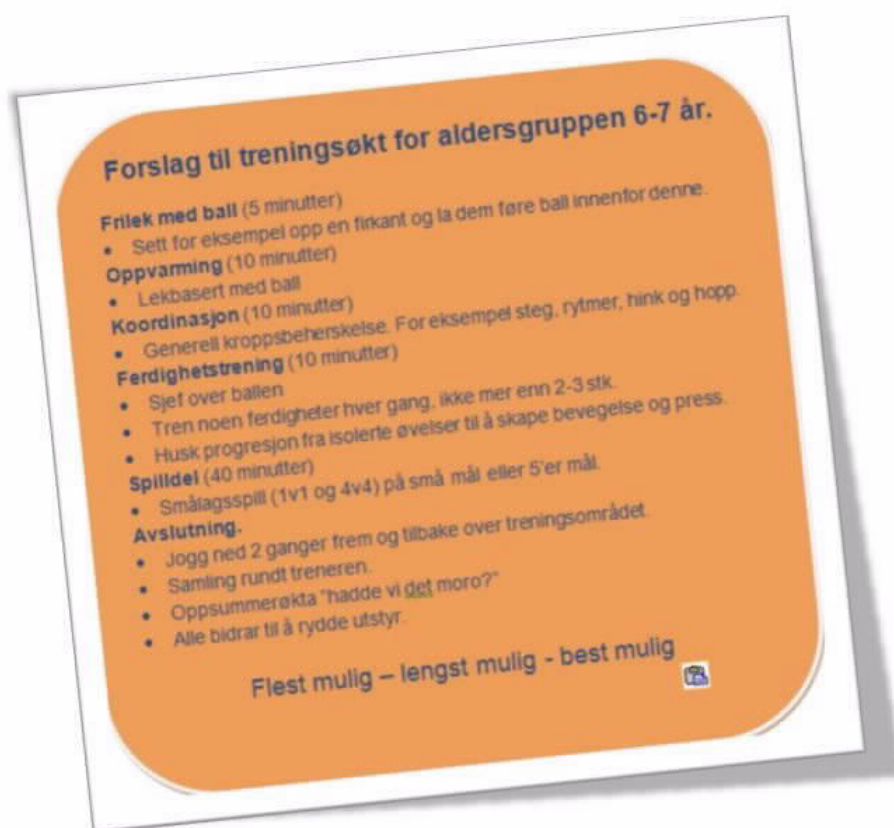
Tabell 1 - Utviklingsmål 6-7 åringer

3.4.7. Hvordan skal det læres?

- 48 Alle økter skal starte med fri lek med hver sin ball 5-10 minutter.
- 49 Bruker øvelser som fungerer ofte, dette skaper gjenkjennelse og man ser utviklingen fra uke til uke.
- 50 Bruk kort tid til instruksjon, kom raskt i gang med øvelsen.
- 51 Få fokusområder pr økt, og ikke overdriv antall øvelser.

- 52 Stimuler til bruk av begge ben.
- 53 Alltid en ball pr spiller når man trener føring, vendinger, finter og skudd. Dette gir mange berøringer og gir god utvikling og kan legge til rette for ulikt tempo i gjennomføring og vanskelighetsgrad.
- 54 Ved innlæring av tekniske ferdigheter må det legges opp til en progresjon i øvelsene, fra ikke noe press via noe press til fullt press.
- 55 Skap gode bilder enten ved å vise selv eller la spillere som behersker ferdigheten.
- 56 Bruk lekbaserte øvelser til å lære inn tekniske ferdigheter.
- 57 I spill sekvenser brukes utelukkende smålagsspill 1v1.....4v4 som maks.
- 58 Rullere på hvem som står i mål, om man ikke bruker små mål.
- 59 Bruk 2v1 for å vise enkle bilder på pasningsskygge og hvordan komme ut av denne.
- 60 Ikke instruer mye underveis i spillet, men frys og vis de gode bildene. (Ikke ofte, spill mest mulig. Kan lett bli forvirrende om man stopper ofte.)
- 61 Bruk øvelser som gir masse avslutninger. Ros særlig pasninger og målgivende pasninger, og ikke minst forsøket på å slå pasninger.
- 62 1/3 av økten bør bestå av fritt spill.

[Ta NFFs kvalitetssjekk for Barnefotball](#)



Tabell 2 - Eksempel på treningsøkt 6-7 åringer

3.5. Aldersgruppen 8-10 år

3.5.1. Aldersgruppes karakteristiske trekk

- 63 Jevn og harmonisk vekst
- 64 De får etter hvert et stort vitebegjær og er lærevillige
- 65 Den selvkritiske siden utvikles
- 66 Liten forskjell på utvikling mellom kjønnene
- 67 De er lette å lede og påvirke
- 68 De er fremdeles i den motoriske gullalder
- 69 Gunstig alder for påvirking av holdninger
- 70 Kreativiteten utvikles
- 71 Tar fremdeles verbal instruksjon dårlig

3.5.2. Mål for aldersgruppa.

- 72 Kullet trener samtidig, med muligheter for differensiert trening på deler av økta.
- 73 Sørge for faste rammer for trening.
- 74 Skape en god treningskultur fra tidlig alder, toleranse – respekt – disiplin.
- 75 Alle skal forstå fotballreglene.
- 76 Lagene deles ikke inn i faste grupper,
- 77 Trenerkompetanse, se eget punkt i denne sportsplanen punkt 3.9.
- 78 Støtteapparatet skal tilrettelegge for minimum 2 sosiale tiltak i løpet av sesongen hvor også foresatte skal delta. Eks. Kamp mellom barn og foreldre, grillfest osv.
- 79 Skape engasjement og gode holdninger i foreldregruppen.
- 80 Foreldre er tilstede også på trening, men holder seg godt på siden av banen og heier på alle. Se også foreldrevettreglene. Se punkt 3.4.9.
- 81 Alle spillere og støtteapparat deltar på årlige kick-off.

3.5.3. Organisering av trening og kamp

- 82 5'er fotball.
- 83 Trening og kamp gjennomføres med ball i størrelse 3 for 8-9 åringer og størrelse 4 for 10 åringer.
- 84 På trening er det smålagsspill som gjelder, 1v1, 2v2, 3v3..maks 5v5.
- 85 Banestørrelse skal ikke være større enn 20x30 meter.
- 86 I 5'er fotball ikke skal være med flere enn 8 stk med på kamp pr. lag.
- 87 Før hver sesong skal det gjennomføres et foreldremøte hvor sportsplanen og opplegget for sesongen skal gjennomgås.
- 88 Støtteapparatet foreslår deltagelse på cup(er).
- 89 På foreldremøte skal holdningskontrakter gås gjennom.
- 90 Det må være 1-2 treninger pr uke i tillegg til kamper gjennom hele sesongen.
- 91 Alle skal spille like mye i kamp og gjennom sesongen.
- 92 Spørsmål om å melde på lag i en klasse over skal alltid avklares med sportslig leder.

3.5.4. Støtteapparatets oppgaver.

- 93 Treneren skal møte opp i god tid og gjøre alt klart til trening.
- 94 Utstyr som skal sjekkes og finnes frem: baller, kjegler, vester, små mål.
- 95 Treneren skal tilrettelegge for varierte og morsomme øvelser.
- 96 Treningene skal følge Vardal IF sin utviklingsplan pr årstrinn.
- 97 Trenerne skal arbeide tett med andre trenere på årskullet og trenerkoordinator.
- 98 Treneren skal gi mye ros og aldri kritisere. Skap en arena hvor det er bedre å prøve og ikke få til, enn å ikke tørre å prøve.
- 99 Treneren skal kommunisere på barnas nivå, og ha en rolig, trygg men bestemt fremtreden.
- 100 Topping av lag skal ikke forekomme.
- 101 Det skal være tilnærmet lik spilletid for alle, men man må møte på treninger for å få spille kamper.
- 102 Spillerne skal rullere på alle posisjoner.
- 103 Treneren skal stille i treningsklær til trening og kamp.
- 104 Lagsidene på Vardal.no skal holdes oppdatert med både spillere og støtteapparat.
- 105 Det føres oversikt over treningsoppmøte.
- 106 Trenere skal møte på de trenerforum klubben arrangerer.
- 107 Klubb og sportslig leder kan bryte inn mot trenere som ikke følger klubbens retningslinjer lagt bl.a. i denne sportsplanen.
- 108 Det skal vises fleksibilitet ovenfor andre idretter.

3.5.5. Vardal spilleren.

Som for 6-7 åringer er de kanskje enda lettere påvirkelige når det gjelder motorisk trening. De tar til seg motoriske og tekniske elementer utrolig fort. Dette betyr at det er dette som må prioriteres i treningsarbeidet. Det er nesten ingen grenser for hva spillerne er i stand til å tilegne seg av denne type øvelser og teknikker. 6/7 åringer bør trene allsidig og målet er å tenke en modell mot all-idrett.

"Dette er en periode der det skjer mye, og barnet er i merkbar forandring både fysisk og mentalt. Både nervesystemet og det motoriske systemet henger sammen med barnets aktivitet og tilegnelse av nye erfaringer, læring og mestring av nye bevegelser. Barn i denne aldersgruppen synes å være i mer fysisk aktivitet enn eldre aldersgrupper, og trenger derfor flere og mer varierte muligheter for å være i fysisk aktivitet" HelseNorge.no

3.5.6. Utviklingsmål.

Disse målene er veiledende og gir trenerne god mulighet til å legge opp sesongen etter nivået på sin spillergruppe. Temaene skal uansett stå fast og man skal innom alle hvert år. Er det ønskelig eller nødvendig å ta opp igjen temaer året etter er det naturligvis ingenting i veien for dette. God hjelpemidler er treningsøkta.no og klubbens trenerkoordinator.

Alder	Ferdighetsutvikling				
	Sosiale ferdigheter	Fysiske ferdigheter	Tekniske ferdigheter	Relasjonelle ferdigheter	Strukturelle ferdigheter
8-10 år	<ul style="list-style-type: none">• Fair-Play• Kameratskap• Respekt for med- og motspillere, trenere og dommere• Lytte til treneren• Møte tidsnok• Toleranse for andres- og egne feil• Forstå at øvelse gjør mester	<ul style="list-style-type: none">• Øye-fot-koordinasjon• Kroppsbeherkelse – balanse- og stegrytmer	<ul style="list-style-type: none">• Ballmestring• Mottak – innside, lår og bryst• Førings – kontroll og retningsforandring• Vendinger – innside, utside, såle, Cruyff, stepovervendning• Pasninger – innside, utside, vrist – ulike distanser• Skudd – innside og øve på å bruke vrist• Finter – skudd- og overstegefinte• Headinger	<ul style="list-style-type: none">• Skape rom for seg selv og andre• Ta initiativ for å få ball• Bevisstgjøre hva slags valg ballfører har – men la de ta valg selv	

Tabell 3 - Utviklingsmål 8-10 åringer

3.5.7. Hvordan skal det læres?

- 109 Alle økter startes med fri lek med hver sin ball 5-10 minutter.
- 110 Bruker øvelser som fungerer ofte, dette skaper gjenkjennelse og man ser utviklingen fra uke til uke.
- 111 Bruk kort tid til instruksjon, kom raskt i gang med øvelsen.
- 112 Få fokusområder pr økt, og ikke overdriv antall øvelser.
- 113 Viktig at begge ben brukes.
- 114 Alltid en ball pr spiller når man trener førings, vendinger, finter og skudd. Dette gir mange berøringer og gir god utvikling og kan legge til rette for ulikt tempo i gjennomføring og vanskelighetsgrad.
- 115 Når man bruker faste øvelser skaper det rask gjenkjennelse og man ser raskt hvordan læringen tas over tid. Men også viktig med variasjon så ikke alle treninger blir like.
- 116 Ved innlæring av tekniske ferdigheter må det legges opp til en progresjon i øvelsene, fra ikke noe press via noe press til fullt press.
- 117 Skap gode bilder enten ved å vise selv eller la spillere som behersker ferdigheten.
- 118 Sett pasningsøvelser i en sammenheng men ikke for komplisert.
- 119 Bruk lekbaserte øvelser til å lære inn tekniske ferdigheter.
- 120 I spill sekvenser brukes utelukkende smålagsspill 1v1 og 4v4 som maks.
- 121 Ruller på hvem som står i mål, om man ikke bruker små mål.
- 122 Bruk 2v1 for å vise enkle bilder på pasningsskygge og hvordan komme ut av denne.
- 123 Ikke instruer mye underveis i spillet, men frys og vis de gode bildene.
- 124 Bruk øvelser som gir masse avslutninger og ros ekstra pasninger og målgivende pasninger, og ikke minst forsøket på å slå pasninger.

125 1/3 av økten bør bestå av fritt spill.

[Ta NFFs kvalitetssjekk for Barnefotball](#)



Tabell 4 - Eksempel på treningsøkt 8-10 åringer

3.6. Aldersgruppen 11-12 år

3.6.7. Aldersgruppes karakteristiske trekk

- 126 Jevn og harmonisk vekst
- 127 De får etter hvert et stort vitebegjær og er lærevillige
- 128 Den selvkritiske siden utvikles
- 129 Liten forskjell på utvikling mellom kjønnene
- 130 De er lette å lede og påvirke

- 131 De er fremdeles i den motoriske gullalder
- 132 Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- 133 Kreativiteten utvikles
- 134 Tar verbal instruksjon bedre
- 135 Opptatt av regler og rettferdighet

3.6.8. Mål for aldersgruppa.

- 136 Kullet trener samtidig, med muligheter for differensiert trening på deler av økta.
- 137 Sørge for faste rammer for trening.
- 138 Videreutvikle den gode treningskultur som er etablert, toleranse – respekt – disiplin.
- 139 Alle skal forstå fotballreglene.
 - Lagene deles ikke inn i faste grupper.
- 140 Alle spillere skal forplikte seg til Vardal IF sin holdningskontrakt.
- 141 Trenerkompetanse, se eget punkt i denne sportsplanen punkt 3.9.
- 142 Støtteapparatet skal tilrettelegge for minimum 2 sosiale tiltak i løpet av sesongen hvor også foresatte skal delta. Eks. Kamp mellom barn og foreldre, grillfest osv.
- 143 Skape engasjement og gode holdninger i foreldregruppen.
- 144 Foreldre er tilstede også på trening, men holder seg godt på siden av banen og heier på alle. Se også foreldrevettreglene. Se punkt 3.4.9.
- 145 Alle spillere og støtteapparatet deltar på årlige kick-off og kick-down.
- 146 Deltagelse på cup som ikke har for lang reisevei. Se også reisereglement for Vardal IF under Del 5 – sentrale områder..

3.6.9. Organisering av trening og kamp

- 147 7'er fotball.
- 148 Trening og kamp gjennomføres med ball i størrelse 4.
- 149 På trening er det smålagsspill som gjelder, 1v1, 2v2, 3v3..maks 5v5.
- 150 I 7'er fotball ikke skal være med flere enn 10 stk med på kamp pr. lag.
- 151 Før hver sesong skal det gjennomføres et foreldremøte hvor denne sportsplanen for årstrinnet og opplegget for sesongen skal gjennomgås.
- 152 Støtteapparatet foreslår deltagelse på cup(er).
- 153 På foreldremøte skal holdningskontrakter gås gjennom.
- 154 Det må være 2 treninger pr uke i tillegg til kamper gjennom hele sesongen.
- 155 Spørsmål om å melde på lag i en klasse over skal alltid avklares med sportslig leder.
- 156 Alle skal spille tilnærmet like mye i kamp og gjennom sesongen.

3.6.10. Støtteapparatets oppgaver.

- 157 Treneren skal møte opp i god tid og gjøre alt klart til trening.
- 158 Utstyr som skal sjekkes og finnes frem: baller, kjepler, vester, små mål.
- 159 Treneren skal tilrettelegge for varierte og morsomme øvelser.
- 160 Treningene skal følge Vardal IF sin utviklingsplan pr årstrinn.
- 161 Sammen med spillerne etablere regler for oppførsel i forbindelse med treninger og kamper.
- 162 Treneren skal sette krav til disiplin i gjennomføringen av treninger.
- 163 Trenerne skal arbeide tett med andre trenere på årskullet og trenerkoordinator.
- 164 Treneren skal gi mye ros og aldri kritisere. Skap en arena hvor det er bedre å prøve og ikke få til, enn å ikke tørre å prøve.
- 165 Treneren skal ha en mer spørrende kommunikasjon med spillerne. Dette betyr at treneren ikke skal ta valgene for spillerne, men stille åpne spørsmål. Hva, hvordan osv.

- 166 Topping av lag skal ikke forekomme.
- 167 Det skal være tilnærmet lik spilletid for alle, men man må møte på treninger for å få spille kamper.
- 168 Spillerne skal rullere på alle posisjoner.
- 169 Treneren skal stille i treningsklær til trening og kamp.
- 170 Lag sidene på vardal.no skal holdes oppdatert med både spillere og støtteapparat.
- 171 Det føres oversikt over treningsoppmøte.

- 172 Klubb og sportslig utvalg/trenerkoordinator kan bryte inn mot trenere som ikke følger klubbens retningslinjer lagt bl.a. i denne sportsplanen.
- 173 Det skal vises fleksibilitet ovenfor andre idretter.

3.6.11. Vardal spilleren.

I tillegg til det som gjelder for 8-10 åringer får spillerne i denne aldersgruppen et mer bevisst forhold til det å drive idrett. De tekniske ferdighetene skal videreutvikles og spillerne trener ofte mer på denne type ting også på egenhånd. De taktiske ferdighetene begynner å utvikle seg og man begynner å se konturene av lagspillere.

"I denne perioden har de fleste tilegnet seg grunnleggende ferdigheter og basisbevegelser som etter hvert kan utvikles til teknikk i ulike idretter.

De fleste barn i denne aldersgruppen er inne i en rolig vekstperiode, noe som gir gode forutsetninger for å få kontroll over kroppen og lære nye bevegelser." HelseNorge.no

3.6.12. Utviklingsmål.

Disse målene er veiledende og gir trenerne god mulighet til å legge opp sesongen etter nivået på sin spillergruppe. Temaene skal uansett stå fast og man skal innom alle hvert år. Er det ønskelig eller nødvendig å ta opp igjen temaer året etter er det naturligvis ingenting i veien for det. Gode hjelpemidler er treningsokta.no og klubbens trenerkoordinator.

Alder	Ferdighetsutvikling				
	Sosiale ferdigheter	Fysiske ferdigheter	Tekniske ferdigheter	Relasjonelle ferdigheter	Strukturelle ferdigheter
11-12 år	<ul style="list-style-type: none"> • Fair-Play • Kameratskap • Respekt • Respekt for med- og motspillere, trenere og dommere • Lytte til treneren • Møte tidsnok • Toleranse for andres- og egne feil • Melde forfall dersom spilleren ikke kan møte • Møte på trening for å utvikle ferdighetene sine 	<ul style="list-style-type: none"> • Kroppsbeherskelse • Hurtighet – med og uten ball i øvelser • Balanse – lavt tyngdepunkt 	<ul style="list-style-type: none"> • Ballmestring • Mottak – lave- og høye baller, benytte ulike kroppsdeiler • Føring – tempo, kontroll og retningsforandringer. • Vendinger - innside, utside, såle, Cruyff, stepovervending • Pasninger – innside, utside, vrist – ulike distanser – med og uten skru • Skudd – innside, vrist, halv-volley, volley • Heading - til medspiller, på mål • Finter – skudd-, overstags-, to-fotsfinte, Zidane-piruet • 1 mot 1-ferdigheter defensivt – lavt tyngdepunkt, kroppskontakt, vinne ball 	<ul style="list-style-type: none"> • Bevegelse – for å skape rom, gjøre seg spillbar, samtidige bevegelser • Når døble, sentre og skyte? La de gjøre egne valg. • Skape og utnytte overtallsituasjoner • Orienter seg – hvilke muligheter har jeg? • Tære å kommunisere 	

Tabell 5 - Utviklingsmål 11-12 åringer

3.6.13. Hvordan skal det læres?

- 174 Alle økter startes med fri lek med hver sin ball 5-10 minutter.
- 175 Bruker øvelser som fungerer ofte, dette skaper gjenkjennelse og man ser utviklingen fra uke til uke.
- 176 Bruk kort tid til instruksjon, kom raskt i gang med øvelsen.
- 177 Få fokusområder pr økt, og ikke overdriv antall øvelser.
- 178 Viktig at begge ben brukes.
- 179 Alltid en ball pr spiller når man trener føring, vendinger, finter og skudd. Dette gir mange berøringer og gir god utvikling og kan legge til rette for ulikt tempo i gjennomføring og vanskelighetsgrad.
- 180 Når man bruker faste øvelser skaper det rask gjenkjennelse og man ser raskt hvordan læringen tas over tid. Men også viktig med variasjon så ikke alle treninger blir like.
- 181 Ved innlæring av tekniske ferdigheter må det legges opp til en progresjon i øvelsene, fra ikke noe press via noe press til fullt press.
- 182 Skap stor aktivitet slik at trening med ball også skal utvikle de fysiske egenskapene.
- 183 Skap gode bilder enten ved å vise selv eller la spillere som behersker ferdigheten.
- 184 Sett pasningsøvelser i en sammenheng:
 - 184.1 Inkluder posessionspill
 - 184.2 Ikke bruk for kompliserte øvelser.
- 185 I spill sekvenser brukes utelukkende smålagsspill 5v5 som maksimum antall.
- 186 Utvikle forståelse for å spille på små områder og skape rom for seg selv og medspillere
- 187 Ruller gjerne på hvem som står i mål, men roller begynner å vise seg hos enkelte.
- 188 All taktisk påvirkning må skje visuelt. Frys spillet og vis. Men ikke overdriv.
- 189 Bruk øvelser som gir masse avslutninger som gir mange scoringer.
- 190 Ros pasninger og målgivende pasninger, og ikke minst forsøket på gode løsninger.
- 191 1/3 av treningen skal være med fritt spill.
- 192 Alle spillere som tas ut i en kamptropp skal spille minimum en omgang/halv total kamptid.
- 193 All hospitering er klubbstyrt og skal ledes av sportslig utvalg i god dialog med trener.
- 194 Spillerutvikler kontakter aktuelle lag og eventuelle andre klubber. Trenere og foreldre har IKKE anledning til å gjøre dette.
- 195 Tar andre klubber kontakt med spillere/trenere direkte skal disse således henvises til spillerutvikler eller sportslig leder.
- 196 Spillere som ved å vise til godt treningsoppmøte, god innsats og holdninger skal vurderes for hospitering fremfor de som viser det motsatte.
- 197 Det bør legges til rette for at hele kull reiser på turnering sammen.

3.6.14. Kjennetegn ved Vardal lag.

- 198 Resultat i kamper skal være underordnet det å oppleve glede og utvikling ved å vise gode prestasjoner på banen.
- 199 Vardal spillere skal gjennom barneårene ha tilegnet seg så gode basisferdigheter at våre lag skal styre spillet og fortrinnsvis opptre mest mulig på motstanders banehalvdel.
- 200 Keeper setter i gang spillet kort når motstander er etablert i sitt forsvar.
- 201 Vardal spillerne skal være rolige med ballen og tenke konstruktive løsninger også under press.
- 202 Det er soneforsvar som er hovedprinsippet i den defensive organiseringen.
- 203 Bevegelse skal utløse en pasning, ikke motsatt.

3.7. 13-14 år. Småjenter, -gutter

3.7.7. Aldersgruppes karakteristiske trekk

- 204 Den fysiske og mentale utviklingen varierer veldig.
- 205 De er svært opptatt av rettferdighet, spesielt når det går ut over en selv.
- 206 Bevisste på egne og andres prestasjoner og kommenterer dette gjerne.
- 207 Motoriske utfordringer forbundet med vekstperioder.
- 208 Holdninger blir lett skapt og vises ofte tydelig.
- 209 Konsentrasjonsevnen forbedres kraftig.
- 210 De er ærgjerrige og lærenemme.
- 211 Sterke humørsvingninger med ofte kreative unnskyldninger for ikke å møte.
- 212 Spillere begynner i denne aldersgruppen å finne sin plass i spillerhierarkiet.

3.7.8. Mål for aldersgruppen.

- 213 Nivå og motivasjon vil avgjøre hvilken divisjon de(t) andre lagene skal meldes opp i.
- 214 Bevare et godt sosialt miljø på tvers av treningsgrupper.
- 215 Spillere aktuelle for hospitering og deltagere på sone-, og kretslag følges opp av spillerutvikler i tillegg til kulletts hovedtrener.
- 216 Alle keepere tilbys spesialtrening. Se eget avsnitt under del 5.

3.7.9. Organisering av trening og kamp

- 217 9'er fotball for 13 åringer og J-14.
 - 11'er for G-14.
- 218 Trening og kamp gjennomføres med ball i størrelse 4.
- 219 Vi er Vardal spillere og trener i Vardal tøy.
- 220 Til kamper, hjemme og borte, reiser vi i Vardal overdel/t-skjorte. (Spillere som ikke har dette oppfordres å skaffe seg dette)
- 221 Treningsgruppene skal ha samtidig treningstid minst en gang pr uke.
- 222 Hele kullet skal reise på en cup sammen hvert år.
- 223 Aktivitetsnivå:

Eksempel:Treningsgruppe 1:

3-4 treninger pr uke i tillegg til kamp, avhengig av når på året. Er det for mye for kan man sørge for å finne det antall dager som de fleste kan trene. I tillegg kan man da tilby ekstra trening for de dette passer for. Her kan det også tas med spillere fra gruppe 2 som ønsker mer trening.

Treningsgruppe 2:

2 økter pr uke i tillegg til kamp. I tillegg eventuelle ekstrøkter sammen med gruppe 1.

3.7.10. Støtteapparatets oppgaver.

- 224 Treneren skal møte opp i god tid og gjøre alt klart til trening.
- 225 Utstyr som skal sjekkes og finnes frem: baller, kjepler, vester, små mål.
- 226 Det skal være flyt mellom treningsgruppene slik at spillerne ikke oppfatter dem som låst. Det vil alltid være spillere som befinner seg i en gråsoner mellom gruppene og det skal legges til rette for at det skal varieres hvilken gruppe disse trener med.
- 227 INGEN skal ekskluderes ut fra ferdighetsprinsippet.
- 228 Alle spillere som er tatt ut til kamp skal spille minimum en omgang.

- 229 Treneren skal føre oversikt over oppmøte og treningsdisiplin.
- 230 Det skal gis mye ros, og det skal legges opp til at det er lov å prøve og feile.
- 231 Treningsøktene skal være godt planlagte i.h.t. Vardal IF`s utviklingsplaner.
- 232 Treneren skal oppmuntre til egentrening på fritiden.
- 233 Spillernes egen utvikling går foran lagenes interesser i forhold til hospiteringer.
- 234 Spillere på hospitering skal tas godt i mot av alle.
- 235 Treneren skal ha en mer spørrende kommunikasjon med spillerne. Dette betyr at treneren ikke skal ta valgene for spillerne, men stille åpne spørsmål. Hva, hvordan osv.
- 236 Laginndeling gjøres ved at det vurderes kvalitet på spillere opp mot treningsoppmøte og holdninger. Sportslig utvalg skal involveres i dette.
- 237 Holdninger, innsats, ferdigheter skal vektlegges ved inndeling i treningsgruppe. Dersom kun ferdighetskriteriet ikke er oppfylt skal det gis anledning til å trene med gruppe 1 en dag pr uke? Poenget er for det første det sosiale (flest kompiser i en gruppe) og for det andre så bør god innsats belønnes, og vil normalt føre til gode ferdigheter etter hvert.
- 238 Treneren skal stille i treningsklær til trening og kamp.
- 239 Lagsidene på vardal.no skal holdes oppdatert med både spillere og støtteapparat.
- 240 Det føres oversikt over treningsoppmøte.
- 241 Alle spillere skal registreres i NFF's system FIKS. Lagledere får opplæring på dette.
- 242 Trenerne skal møte på de trenerforum klubben arrangerer.
- 243 Det skal etter hver sesong besvares en spørreundersøkelse som har årets sesong som tema. Her vil det være spørsmål som er relevante for alle aldersgrupper, Målsettingen med dette er å gjøre Vardal IF til en enda bedre klubb hvert år.
- 244 Klubb og sportslig utvalg kan bryte inn mot trenere som ikke følger klubbens retningslinjer lagt bl.a. i denne sportsplanen.
- 245 Det skal vises fleksibilitet ovenfor andre idretter.

3.7.11. Vardal spilleren.

Relasjonene mellom spillere og lagdeler begynner å bli viktige i denne aldersgruppen. Hva fungerer godt, hva fungerer ikke. De taktiske aspektene i fotballen for en mer fremtreden rolle, men man skal også perfektionere de tekniske sidene hos spillerne.

"Denne gruppen karakteriseres ved stor variasjon i kroppsstørrelse og yteevne. På grunn av rask vekst og endringer i kroppsproposisjoner kan bevegelsene bli klossete og ukontrollerte. Krevende teknikk- og koordinasjonstrening kan være utfordrende i denne aldersgruppa, mens trening av utholdenhet og styrke kan virke mer hensiktsmessig.

Å være i fysisk aktivitet i denne alderen synes å være svært viktig for å danne gode aktivitetsvaner, og for å forebygge livsstilssykdommer i voksen alder." HelseNorge.no

3.7.12. Utviklingsmål.

Disse målene er veiledende og gir trenerne god mulighet til å legge opp sesongen etter nivået på sin spillergruppe. Temaene skal uansett stå fast og man skal innom alle hvert år. Er det ønskelig eller nødvendig å ta opp igjen temaer året etter er det naturligvis ingenting i veien for dette. Gode hjelpemidler er treningsøkta.no og klubbens trenerkoordinator.

Alder	Ferdighetsutvikling				
	Sosiale ferdigheter	Fysiske ferdigheter	Tekniske ferdigheter	Relasjonelle ferdigheter	Strukturelle ferdigheter
13-14 år	<ul style="list-style-type: none"> • Fair-Play • Kameratskap • Respekt for med- og motspillere, trenere og dommere • Lytte til treneren • Møte tidsnok • Toleranse for andres- og egne feil • Melde forfall dersom spilleren ikke kan møte • Møte på trening for å utvikle ferdighetene sine • Ansvarsfølelse ovenfor eget- og lagets utstyr • Forstå hva som kreves for å bli god • Medbestemmelsesrett i egen treningshverdag 	<ul style="list-style-type: none"> • Kroppsbeherkelse • Hurtighet – med og uten ball i øvelser • Balanse – lavt tyngdepunkt • Utholdenhetstrening – kun i øvelser med ball • Stabiliserende styrke 	<ul style="list-style-type: none"> • Ballmestring • Mottak – legge til rette – høy ball, lav ball – benytte ulike kroppsdelar • Føring – tempo, kontroll og retningsforandringer med begge føtter. • Vendinger med tempo og kontroll - innside, utside, såle, Cruyff, stepovervending • Pasninger og innlegg - innside, utside, vrst – ulike distanser – med og uten skru • Skudd - innside, vrst, halv-volley, volley, halvsprett, på ett touch • Heading – til medspiller, på mål • Finter - skudd-, overstege-, to-fots-finte, "Zidane-pruett" • 1 forsvarerferdigheter – lavt tyngdepunkt, sidestille, kroppskontakt, vinne ball • Kunne skjerme ball 	<ul style="list-style-type: none"> • Bevegelse – for å skape rom, gjøre seg spillbar, samtidige bevegelser, motsatte bevegelser • Sette opp vinkler og veggspill • Bevisstgjøre handlingsvalg – når gjøre hva? La de gjøre egne valg • Skape og utnytte overfallsituasjoner • Orienter seg uten ball og før ballmottak • Konstruktiv og positiv kommunikasjon 	<ul style="list-style-type: none"> • Forstå enkle defensive- og offensive spilleprinsipper • Forstå hvilke tekniske- og taktiske ferdigheter som kreves i forskjellige roller

Tabell 6 - Utviklingsmål 13-14 åringer

3.7.13. Hvordan skal det læres?

- 246** Alle økter startes med fri lek med ball før økta starter.
- 247** Bruker øvelser som fungerer ofte, dette skaper gjenkjennelse og man ser utviklingen fra uke til uke.
- 248** Få fokusområder pr økt, og ikke overdriv antall øvelser.
- 249** Viktig at begge ben brukes.
- 250** Alltid en ball pr spiller når man trener føring, vendinger, finter og skudd. Dette gir mange berøringer og gir god utvikling og kan legge til rette for ulikt tempo i gjennomføring og vanskelighetsgrad.
- 251** Når man bruker faste øvelser skaper det rask gjenkjennelse og man ser raskt hvordan læringen tas over tid. Men også viktig med variasjon så ikke alle treninger blir like.
- 252** Ved innlæring av tekniske ferdigheter må det legges opp til en progresjon i øvelsene, fra ikke noe press via noe press til fullt press.
- 253** Skap stor aktivitet slik at trening med ball også skal utvikle de fysiske egenskapene.
- 254** Skap gode bilder enten ved å vise selv eller la spillere som behersker ferdigheten.
- 255** Sett pasningsøvelser i en sammenheng:
- 255.1** Inkluder posesjonsspill
- 255.2** Pasningsøvelser som gir god læring i.f.t. spillemønster.
- 255.3** Ikke bruk for kompliserte øvelser.
- 256** Øvelser med mange innlegg og avslutninger som også gir læring i spillemønster.
- 257** Smålagsspill med maksimum 5v5 i spill sekvenser må dominere spildelen.
- 258** Spill også noe på større bane med flere spillere for å påvirke de taktiske elementene. Dette trenger man ikke gjøre så ofte på trening da det er i kampene dette øves.
- 259** Utvikle forståelse for å spille på små områder og skape rom for seg selv og medspillere.
- 260** All taktisk påvirkning må skje visuelt. Frys spillet og vis. Men ikke overdriv
- 261** Bruk øvelser som gir masse avslutninger som gir mange scoringer.
- 262** Ros pasninger og målgivende pasninger, og ikke minst forsøket på gode løsninger.
- 263** 1/3 av treningen skal være med fritt spill.
- 264** Øve på duellspill for å bli tøffere i dueller.
- 265** Engasjement, innsats og dueller er svært viktige egenskaper og bør være i fokus på treninger og i kamp.

3.7.14. Kjennetegn ved Vardal lag.

- 266** Resultat i kamper skal være underordnet det å oppleve glede og utvikling ved å vise gode prestasjoner på banen.
- 267** Vardal spillere skal gjennom barneårene ha tilegnet seg så gode basisferdigheter at våre lag skal styre spillet og fortrinnsvis opptre mest mulig på motstanders banehalvdel.
- 268** Keeper setter i gang spillet kort når motstander er etablert i sitt forsvar.
- 269** Vardal spillere skal være rolige med ballen og tenke konstruktive løsninger også under press.
- 270** Bevegelse skal utløse en pasning, ikke motsatt.

3.8. 15-16 år. Jenter og gutter

3.8.1. Aldersgruppes karakteristiske trekk

- 271** Ekstrem vekstperiode.
- 272** Sterke sosiale behov.
- 273** Gutter utvikler større muskulatur enn jenter.
- 274** Kreativitet og koordinasjon er i sterk utvikling.
- 275** Dårlig harmoni mellom fysisk og psykisk utvikling.
- 276** Puberts alder gir ofte en usikker opptreden, sjenanse, en tøff fasade og aggressiv fremtoning.

3.8.2. Mål for aldersgruppen.

- 277** Gjøre det best mulig
- 278** Nivå og motivasjon vil avgjøre hvilken divisjon de(t) andre lagene skal meldes opp i.
- 279** Bevare et godt sosialt miljø på tvers av treningsgrupper.
- 280** Etablere kontakt med seniorfotballen for å gi referansepunkter for spillerne.
- 281** Kartlegge potensielle treneremner. Tilby dem opplæring og å være instruktører på fotballskolen.
- 282** Spillere aktuelle for hospitering og deltagere på sone-, og krets- og fylkeslag følges opp av spillerutvikler i tillegg til kulletts hovedtrener.
- 283** Alle keepere tilbys spesialtrening. Se eget avsnitt under del 5.

3.8.3. Organisering av trening og kamp

- 284** 11'er fotball.
- 285** Trening og kamp gjennomføres med ball i størrelse 5.
- 286** Vi er Vardal spillere og trener i Vardal tøy.
- 287** Til kamper, hjemme og borte, reiser vi i Vardal overdel/t-skjorte. (Spillere som ikke har dette oppfordres å skaffe seg dette)
- 288** Treningsgruppene skal ha samtidig treningstid minst en gang pr uke.
- 289** Hele kullet skal reise på en cup sammen hvert år.
- 290** Aktivitetsnivå/ forslag:
 - 290.1** Treningsgruppe 1: minimum 4 treninger pr uke i tillegg til kamp.
 - 290.2** Treningsgruppe 2: 2 økter pr uke i tillegg til kamp

3.8.4. Støtteapparatets oppgaver.

- 291** Treneren skal møte opp i god tid og gjøre alt klart til trening.
- 292** Utstyr som skal sjekkes og finnes frem: baller, kjepler, vester, små mål.

- 293** Det skal være flyt mellom treningsgruppene slik at spillerne ikke oppfatter dem som låst. Det vil alltid være spillere som befinner seg i en gråsoner mellom gruppene og det skal legges til rette for at det skal varieres hvilken gruppe disse trener med.
- 294** INGEN skal ekskluderes ut fra ferdighetsprinsippet.
- 295** Alle spillere som er tatt ut til kamp skal spille om de har møtt til trening og oppfylt alle plikter.
- 296** Treneren skal føre oversikt over oppmøte og treningsdisiplin.
- 297** Det skal gis mye ros, og det skal legges opp til at det er lov å prøve og feile.
- 298** Treningsøktene skal være godt planlagte i.h.t. Vardal sine utviklingsplaner.
- 299** Treneren skal oppmuntre til egentrening på fritiden og treningsdagbok kan leveres.
- 300** Spillernes egen utvikling går foran lagenes interesser i forhold til hospiteringer.
- 301** Spillere på hospitering skal tas godt i mot av alle.
- 302** Treneren skal ha en mer spørrende kommunikasjon med spillerne. Dette betyr at treneren ikke skal ta valgene for spillerne, men stille åpne spørsmål. hva, hvordan osv.
- 303** Laginndeling gjøres ved at det vurderes kvalitet på spillere opp mot treningsoppmøte og holdninger. Sportslig ledelse/trenerkoordinator kan involveres i dette.
- 304** Treneren skal stille i treningsklær til trening og kamp.
- 305** Lagsidene på vardal.no skal holdes oppdatert med både spillere og støtteapparat.
- 306** Det føres oversikt over treningsoppmøte.
- 307** Alle spillere skal registreres i NFF's system FIKS. Lagledere får opplæring på dette.
- 308** Trenerne skal møte på de trenerfora klubben arrangerer
- 309** Klubb og sportslig utvalg / trenerkoordinator kan bryte inn mot trenere som ikke følger klubbens retningslinjer lagt bl.a. i denne sportsplanen.
- 310** Det skal vises fleksibilitet ovenfor andre idretter.

3.8.5. Vardal spilleren.

Relasjonene mellom spillere og lagdeler begynner å bli viktige i denne aldersgruppen. Hva fungerer godt, hva fungerer ikke. De taktiske aspektene i fotballen for en mer fremtreden rolle, men man skal også perfektionere de tekniske sidene hos spillerne.

"Denne gruppen karakteriseres ved stor variasjon i kroppsstørrelse og yteevne. På grunn av rask vekst og endringer i kroppsproporsjoner kan bevegelsene bli klossete og ukontrollerte. Krevende teknikk- og koordinasjonstrening kan være utfordrende i denne aldersgruppa, mens trening av utholdenhet og styrke kan virke mer hensiktsmessig.

Å være i fysisk aktivitet i denne alderen synes å være svært viktig for å danne gode aktivitetsvaner, og for å forebygge livsstilssykdommer i voksen alder." HelseNorge.no

3.8.6. Utviklingsmål.

Disse målene er veiledende og gir trenerne god mulighet til å legge opp sesongen etter nivået på sin spillergruppe. Temaene skal uansett stå fast og man skal innom alle hvert år. Er det ønskelig eller nødvendig å ta opp igjen temaer året etter er det naturligvis ingenting i veien for dette. Gode hjelpemidler er treningsøkta.no og klubbens trenerkoordinator.

Alder	Ferdighetsutvikling				
	Sosiale ferdigheter	Fysiske ferdigheter	Tekniske ferdigheter	Relasjonelle ferdigheter	Strukturelle ferdigheter
15-16 år	<ul style="list-style-type: none"> Fair-Play Kameratskap Respekt for med- og motspillere, trenere og dommere Lytte til treneren Mete tidspunkt Toleranse for andres- og egne feil Melde forfall dersom spilleren ikke kan møte Mete på trening for å utvikle ferdighetene sine Ansvarsfølelse ovenfor eget- og lagets utstyr Forstå hva som kreves for å bli god Medbestemmelsesrett i egen treningshverdag 	<ul style="list-style-type: none"> Kroppsbeholdelse Hurtighet og spenst – med og uten ball i øvelser Balanse – lavt tyngdepunkt Utholdhetstrening – kun i øvelser med ball Stabiliserende styrke 	<ul style="list-style-type: none"> Ballmestring – økt krav til frekvens og bruk av blikket Mottak – legge til rette – høy ball, lav ball – benytte ulike kroppsdelar Føring – høyt tempo; kontroll og retningsforandring med begge føtter Vendinger med tempo og kontroll – innside, utside, såle, Cruyff med ekstratouch, stepovervending Pasninger og innlegg - innside, utside, halvliggende vrist høy/lav – ulike distanser Skudd - innside, vrist, halv-volley, volley, halvsprett, på ett touch Heading – til medspiller, på mål Finter - skudd-, overstege-, dobbel overstege, to-fots-finte, "Zidane-pinsett" 1. forsvarerferdigheter – lavt tyngdepunkt, sidestille, kroppskontakt, vinne ball Kunne skjerme ball 	<ul style="list-style-type: none"> Bevegelse – for å skape rom, gjøre seg spillbar, samtidige bevegelser, motsatte bevegelser Sette opp vinkler og veggspill Bevisstgjøre handlingsvalg – når gjøre hva? La de gjøre egne valg Skape og utnytte overtallsituasjoner Orienter seg uten ball og før ballmottak Konstruktiv og positiv kommunikasjon 	<ul style="list-style-type: none"> Forstå enkle defensive- og offensive spilleansatte Forstå hvilke tekniske- og taktiske ferdigheter som kreves i forskjellige roller Bevisst spillestil i kamp – enkle rolleoppgaver Forståelse for variert presshøyde Forståelse for balanseposisjonen (1., 2. og 3. forsvarer)

Tabell - Utviklingsmål 15-16 åringer

3.8.7. Hvordan skal det læres?

- 311** Alle økter startes med fri lek med ball før økta starter.
- 312** Bruk øvelser som fungerer ofte, dette skaper gjenkjennelse og man ser utviklingen fra uke til uke.
- 313** Få fokusområder pr økt, og ikke overdriv antall øvelser.
- 314** Viktig at begge ben brukes.
- 315** Alltid en ball pr spiller når man trener føring, vendinger, finter og skudd. Dette gir mange berøringer og gir god utvikling og kan legge til rette for ulikt tempo i gjennomføring og vanskelighetsgrad.
- 316** Når man bruker faste øvelser skaper det rask gjenkjennelse og man ser raskt hvordan læringen tas over tid. Men også viktig med variasjon så ikke alle treninger blir like.
- 317** Ved innlæring av tekniske ferdigheter må det legges opp til en progresjon i øvelsene, fra ikke noe press via noe press til fullt press.
- 318** Skap stor aktivitet slik at trening med ball også skal utvikle de fysiske egenskapene.
- 319** Skap gode bilder enten ved å vise selv eller la spillere som behersker ferdigheten.
- 320** Sett pasningsøvelser i en sammenheng:
- 320.1** Inkluder posessionspill
- 320.2** Pasningsøvelser som gir god læring i.f.t. spillemønster.
- 320.3** Ikke bruk for kompliserte øvelser.
- 321** Øvelser med mange innlegg og avslutninger som også gir læring i spillemønster.
- 322** Smålagspill med maksimum 5v5 i spillsekvenser.
- 323** Spill også noe på større bane med flere spillere for å påvirke de taktiske elementene. Dette må gjøres oftere enn for 13-14 åringer da forståelsen av taktiske og relasjonelle er vesentlig bedre i denne aldersgruppen.
- 324** Utvikle forståelse for å spille på små områder og skape rom for seg selv og medspillere.
- 325** All taktisk påvirkning må skje visuelt. Frys spillet og vis. Men ikke overdriv.
- 326** Bruk øvelser som gir masse avslutninger og mange scoringer.
- 327** Ros pasninger og målgivende pasninger, og ikke minst forsøket på gode løsninger.
- 328** 1/3 av treningen skal være med fritt spill.

3.8.7. Kjennetegn ved Vardal lag.

- 329 Resultat i kamper skal være underordnet det å oppleve glede og utvikling ved å vise gode prestasjoner på banen.
- 330 Vardal spillere skal gjennom barneårene ha tilegnet seg så gode basisferdigheter at våre lag skal styre spillet og fortrinnsvis opptre mest mulig på motstanders banehalvdel.
- 331 Keeper setter i gang spillet kort når motstander er etablert i sitt forsvar.
- 332 Vardal spillerne skal være rolige med ballen og tenke konstruktive løsninger også under press.
- 333 Bevegelse skal utløse en pasning, ikke motsatt.

3.9. Junior- og seniorfotball.

Senior og til dels junior skal være alderstrinnet hvor man kan og skal være resultatfokuset. Vi sier delvis i juniorfotballen fordi denne gruppen alltid vil være avhengig av de til enhver tid resultater vi har sportslig sett.

3.9.1. Junior (17-19 år)

3.9.1.1. Målsettinger.

- 334 Det skal opprettholdes gode tilbud for alle spillere.
- 335 Å være juniorspiller betyr i praksis å forberede seg til å spille på klubbens seniorlag.

3.9.1.2. Retningslinjer.

- 336 Trener for Junior 1 er hovedtrener for kullet.
- 337 Spillere som ikke starter Jr1 kamper skal ha et kamptilbud på Jr2 (..osv)
- 338 Alt det sportslige opplegget rundt juniorlagene skal være i tråd med seniorlagenes opplegg.
- 339 Juniortrener har ansvaret for den totale belastningen til spillere som også deltar på seniorlagene.

3.9.2. Senior

3.9.2.1. Målsettinger.

- 340 Vardal IF ønsker å ha sine seniorlag i høyest mulig divisjon i IØFK sitt divisjons system for å gi et best mulig tilbud.
- 341 Ved å utvikle nok gode spillere kan et opprykk komme som en naturlig følge av denne spillerutviklingen.

3.9.2.2. Retningslinjer.

- 342 De beste juniorspillere skal få tilbud om å få trene med seniorlagene.
- 343 Det kan også være aktuelt å la spillere fr G-16 prøve seg. Dette skal som alltid avklares med trenerkoordinator.
- 344 Spillere utenfra skal styrke første ellver.
- 345 Seniorlagene skal være forbilder for yngre lag og spille en offensiv fotball.

3.9.3. Støtteapparatets oppgaver.

- 346 Treneren skal møte opp i god tid og gjøre alt klart til trening.
- 347 Utstyr som skal sjekkes og finnes frem: baller, kjepler, vester, små mål.
- 348 Det skal være flyt mellom treningsgrupper slik at spillerne ikke oppfatter dem som låst. Det vil alltid være spillere som befinner seg i en gråsoner mellom gruppene og det skal legges til rette for at det skal varieres hvilken gruppe disse trener med.

- 349** Ingen skal ekskluderes ut fra ferdighetsprinsippet.
- 350** Treneren skal føre oversikt over oppmøte og treningsdisiplin.
- 351** Det skal gis mye ros, og det skal legges opp til at det er lov å prøve og feile.
- 352** Treningsøktene skal være godt planlagte i.h.t. Vardal sine utviklingsplaner.
- 353** Treneren skal oppmuntre til egentrening på fritiden.
- 354** Spillere på hospitering skal tas godt i mot av alle.
- 355** Treneren skal ha en mer spørrende kommunikasjon med spillerne. Dette betyr at treneren ikke skal ta valgene for spillerne, men stille åpne spørsmål. hva, hvordan osv.
- 356** Laginndeling gjøres ved at det vurderes kvalitet på spillere opp mot treningsoppmøte og holdninger. Sportslig utvalg kan involveres i dette.
- 357** Treneren skal stille i treningsklær til trening og kamp.
- 358** Lagsidene på vardal.no skal holdes oppdatert med både spillere og støtteapparat.
- 359** Det føres oversikt over treningsoppmøte.
- 360** Alle spillere skal registreres i NFF's system FIKS. Lagledere får opplæring på dette.
- 361** Trenerne skal møte på de trener forum klubben arrangerer
- 362** Klubb og sportslig utvalg kan bryte inn mot trenere som ikke følger klubbens retningslinjer lagt bl.a. i denne sportsplanen..

3.8.8. Kjennetegn ved Vardal lag.

- 363** Vardal spillere skal gjennom barne- og ungdomsårene ha tilegnet seg så gode basisferdigheter at våre lag skal styre spillet og fortrinnsvis opptre mest mulig på motstanders banehalvdel.
- 364** Keeper setter i gang spillet kort når motstander er etablert i sitt forsvar.
- 365** Vardal spillerne skal være rolige med ballen og tenke konstruktive løsninger også under press.
- 366** Det er sonedeforsvar som er hovedprinsippet i den defensive organiseringen.
- 367** Bevegelse skal utløse en pasning, ikke motsatt.

3.10. Kompetanse

Vardal IF ønsker å ha en minstekompetanse for alle trenere og ledere. Tabellen nedenfor viser hva som kreves for å være trener eller leder i de forskjellige årstrinn. Det er selvsagt tilfeller hvor dette kan avvikes og erstattes med erfaring.

3.10.1. Vardal IF sin kompetansesestige:

Alderstrinn	Hovedtrener	Trener(e)
6 år	Grasrottrener-Trener (1-2) barnefotballkveld	Barnefotballkveld
7-9 år	-Grasrottrener (log 2) Barnefotballkveld	Barnefotballkveld
10-12 år	Grasrottrener 2 og 3 Barnefotballkveld	Grasrottrener (1 og 2) Barnefotballkveld
13-16 år	Grasrottrener 4	Grasrottrener 4
Spillerutvikler Trener juniorlag/A lag	UEFA B-Lisens UEFA B-Lisens	UEFA B-lisens
Keepertrener	Keepertrener B-Lisens	Keepertrener B-lisens
Alderstrinn	Hovedlagleder	Lagleder(e)
Barn 6-12 år	Fotballlederkurs 1 Barnefotballkveld Oppstartsmøte	Barnefotballkveld Oppstartsmøte
Ungdom-Senior	Fotballlederkurs 1 Oppstartsmøte	Oppstartsmøte
Fotball- Hovedstyre	og Fotballederkurs 1-4 funksjon man har). Kvalitetsklubbkurs.	(Avhengig av hvilken

3.10.2. Treningsøkta.no

Treningsøkta er et digitalt hjelpemiddel for trenere og lagledere hvor det ligger måneds og periodeplaner for de forskjellige årstrinn.

Her vil også øvelser ligge. Vardal IF skal sørge for at alle har tilgang og at man hvert år lærer opp alle trenere i bruk av systemet.

3.10.3. Barnefotballkvelden.

Denne arrangeres av fotballkretsen hvert år i forkant av sesongstart for barnefotball. Ansvarlig for dette i Vardal er Sportslig utvalg

3.10.4. Trenerforum

Vardal IF skal arrangere trenerforum med jevne mellomrom. Det skal minimum være 2-3 stk før sommeren og 1-2stk etter sommeren. Temaene skal være tilpasset sportsplanens retningslinjer.

3.11. NFF Foreldrevettregler.



3.11.1. Vardal IF forventer at foreldrene:

- 368 Aktivt støtter opp/stiller opp for sine barn/ungdommer, og viser interesse. Ungene/spillerne er de vi er til for, ikke alle andre ...
- 369 Sørger for at medlemskontingent og treningsavgifter betales i tide.
- 370 Utfører pålagt dugnadsarbeid.
- 371 Er med på å skape trivsel i nærmiljøet.
- 372 Deltar aktivt på foreldremøter.
- 373 Stiller seg lojale mot trener/klubbens retningslinjer.
- 374 Ikke legger seg opp i treners oppgaver under kamp og treninger.
- 375 Unngår å bidra til "klubb i klubben" tankegang.
- 376 Det er trenerne og støtteapparatet som har ansvar for inndelingen av grupper og lag. Foreldre og andre skal holde seg for gode til å kritisere valgene og spesielt med tanke på kvaliteter på spillere og eventuelle andre ting. Det må vises en forståelse og toleranse for deres valg, og man må ikke glemme at det er veldig mange forhold og personer det skal tas hensyn til og alle kan dermed ikke få det slik man vil for seg eller sin datter/sønn.

3. Del -4-

4.9. Rammer og Instrukser.

Beskrivelser for alle funksjoner i Vardal IF ligger på hjemmesiden www.vardal.no

Klikk [her](#) så kommer du til alle funksjonsbeskrivelser for fotballgruppa.

Hovedstyret.

Det er også laget et sett funksjonsbeskrivelser for hovedstyret, disse finner du ved å klikke deg inn på [Om Vardal IF](#) og velge *Rollebeskrivelser – Verv.*

Klubbhåndbok.

Er under revidering.

4. Del -5- Sentrale Områder.

5.1

Cupdeltagelse

Deltagelse på cup i Østlandsområdet kan gjøres uten forhåndsgodkjenning.

Utover dette skal klubben v/sportslig leder/daglig leder alltid spørres FØR påmelding og evt. bestilling av reise/overnatting.

Alle spillere skal få det samme tilbudet uavhengig av kvaliteter, posisjon, og økonomi.

5.2

Treningsleir

Fra 16 års alder kan man planlegge samlinger og treningsleir under forutsetning at reisen er godkjent av klubben v/sportssjef/daglig leder/styret.

5.3

Reisereglement for Vardal IF

5.3.1 Trener/Ledere:

5.3.1.1 Formål

Å gjøre reise og opphold ved kamper, turneringer og treningsleirer til en trygg, god og minnerik opplevelse for aktive og ledere. Skape trygghet for foresatte som overlater barn og unge i klubbens varetekt. Gi trygghet for våre ledere om hva som forventes av dem.

5.3.1.2 Omfang og forutsetninger.

- 377 Disse regler gjelder for alle reiser i forbindelse med kamper, turneringer og treningsleirer med overnatting der aktive uansett om de er over eller under myndighetsalder deltar.
- 378 Reiser som omfattes av disse regler er å betrakte som rusfri sone for aktive og ledere fra avreise til hjemkomst.
- 379 På alle reiser i regi av Vardal IF skal det utpekes en ansvarlig reiseleder som har overordnet myndighet fra avreise til hjemkomst.
- 380 Der hvor flere lag deltar skal hvert lag ha med seg min. 2 ledere inkl. trener/lagleder. Minimum 1 av lederne skal være av samme kjønn som lagets deltakere. Disse lederne har ansvar for sitt lag eller gruppe. Reise og opphold for disse lederne skal dekkes av reisekasse eller gruppen når de bor sammen med gruppa.

5.3.1.3 Ledere sitt ansvar:

- 381 Før avreise skal det avholdes informasjonsmøte for deltakerne og deres foresatte, eller på annen måte sørge for at tilstrekkelig informasjon blir gitt. Erfarings overføring fra lag som har deltatt på lignende turneringer før er viktig.
- 382 Sørger for at oppdatert deltakerliste med hjemme telefon nr. på alle deltakerne finnes på klubbkontoret ved avreise.
- 383 Sørger for at det avholdes orienteringsmøter for alle lederne før og under oppholdet, og sørge for at lederne er kjent med denne instruks.
- 384 Har overordnet ansvar for at reisen foregår etter de retningslinjer klubben har bestemt, og skal sammen med de øvrige lederne, bidra til trivsel for alle deltakerne.

- 385** Sørge for at det etter reisen blir levert regnskap med bilag for turen til gruppens kasserer. Dette skal være signert av 2 personer.
- 386** Ikke benytte rusmidler av noe slag. Evt kjøp av "kvote" foregår utelukkende på hjemtur for de som har lov til dette.
- 387** Reiseleder rapporterer til overordnet leder, men i saker av følgende karakter skal her som ellers øyeblikkelig og direkte rapporteres til Styreformann eller Daglig leder.
- 387.1** Overgrepssaker.
 - 387.2** Ulykke med personskader.
 - 387.3** Dødsfall blant klubbens medlemmer.
 - 387.4** Økonomisk utroskap
 - 387.5** Klare brudd på det klubben ønsker å stå for.
 - 387.6** Annet som kan medføre spesielle medieoppslag, eller oppmerksomhet fra det offentlige.

5.3.1.4 Spillere/aktive:

Reisereglene er satt opp for at spillere, foreldre og ledere skal føle seg trygge når Vardal spillere er på tur. Ingen skal være i tvil om hvordan vi oppfører oss og hva som er forventet av oss. Da får vi en god og minneverdig opplevelse. Ved påmelding skal foresatte og spillere signere en avtale der alle spillere er ansvarlige for:

- Å følge de regler laget har satt opp i forkant av reisen.
- Å følge reiseleders beskjeder.
- Å alltid møte på avtalt sted til avtalt tid.
- At du har med alt du trenger til turen.
- Å holde orden i dine egne saker.
- Å overholde reglene som gjelder på innkvarteringsstedet
- Å følge reglene når det gjelder reising med transportmidler. (F.eks: sitte riktig i buss/tog/båt, bruke sikkerhetsutstyr osv.)
- Å ta hensyn til andre, både på laget, men også andre mennesker.
- Å representere klubben på en positiv måte.
- **Å holde seg borte fra alle typer rusmidler.** Man reiser i idrettsregi og da hører ikke disse tingene sammen.

5.3.1.5 Konsekvenser ved regelbrudd:

Bruk av rusmidler vil føre til hjemsendelse på egen/foreldrenes regning

Ved andre brudd på regler vil reiseleder vurdere hjemsendelse eller annen reaksjon. Overtredelser blir rapportert til klubbens ledelse og konsekvenser kan komme i ettertid

5.4 Spiller utvikling:

5.4.1 Utviklingsmiljø

Vardal IF har som målsetting å skape et så godt utviklingsmiljø som mulig, med de ressurser fotballgruppa til enhver tid disponerer. Alle spillere skal få muligheten til å utvikle seg til å bli best mulig på sitt nivå. Med dette menes at det skal være tillatt å spille av sosiale grunner i sin vennegjeng, men det skal også være mulig å utvikle seg til å bli gode slik at man kan ta steg videre til høyere nivå enn det Vardal IF kan tilby.

5.4.2 Bylag

For ungdomsspillere, 13-16 år samarbeider Vardal IF med klubbene i Gjøvik om en bylagsmodell for alle de 3 klassene,; 13, 14 og 16 år.

I 2015 startet dette opp for 13 åringer, men ønske om å utvide tilbudet til 14-16 åringer i 2017.

5.4.3 TINE Fotballskole

Den første uken etter skoleslutt i juni, uke 26, arrangeres TINE Fotballskole for barn opp til 12 år. Instruktører her er klubbens spillere fra 16 år og eldre.

5.4.4 KEEPERSKOLEN.

Vardal IF har en egen Keeperskole som er åpen for keepere i alle aldre. Informasjon, målsettinger og praktiske detaljer om dette finnes på **Feil! Hyperkoblingsreferansen er ugyldig.**

5.4.5 Rekruttering.

Skape positivitet rundt keeperrollen allerede fra ungene begynner å spille fotball. Ha faste innslag på lag i barnefotballen 15-20 minutter. Gjerne hver 14 dag om mulig. De aller yngste har ofte bare en trening i uken og da skal man ikke legge beslag på for mye tid. Dette ufarliggjør det å stå i mål, og alle lærer grunnteknikker til en viss grad.

Senere, faste keepertreninger gjennom hele året. Antall økter pr uke varierer naturlig nok med alder.

5.4.6 Keeperprofil.

Typer som egner seg spesielt godt er nysgjerrige offensive personer som ikke er redd for å prate i en gruppe. Om de er høye eller lave som barn er uvesentlig, da man så tidlig aldri kan fastslå hvor lang vedkommende blir. Lave keepere er ofte raskere og bedre med bena, mens lange keepere har større rekkevidde. Har keeperne riktig mentalitet og vilje til å bli god nok?

Den ideelle keepertypen?:

- Spillende keeper. (Med god fotballforståelse).
- Smidig og spenstig.
- Ledertype. (Kommunikasjon, kroppsspråk)
- Lærevillig. (ha både lyst og evne til å lære)

5.4.6.1 Faste keepertreninger.

Det arrangeres ukentlige keepertreninger for alle. Les mer på www.vardal.no

5.5. Differensiering.

Vardal IF ønsker at alle våre fotballspillere skal få utvikle seg best mulig uansett hvilket ferdighetsnivå de er på. Da er det å dele spillerne inn i ferdighetsgrupper på treningene et viktig virkemiddel. Bakgrunnen for dette er at NFF og Vardal IF som *kvalitetsklubb* ønsker at spillerne skal få mulighet til å matche seg på sitt eget nivå. Dette er dokumentert å gi den beste utviklingen for den enkelte.

5.5.1.1. NFF sier om differensiering i barnefotballen.

"Differensiering handler om å gjennomføre positiv forskjellsbehandling. Å behandle alle fotballspillere likt, utsette dem for nøyaktig de samme utfordringer og for nøyaktig den samme aktiviteten, krever at spillerne lærer i ulikt tempo. Derfor må de påvirkes ulikt på trening og etter hvert i kamp"

5.5.1.2. Mestringsfølelse.

Dette betyr kort og godt at spillere deles inn etter ferdigheter i treningsarbeidet. De som har litt å gå på i forhold til andre, trener sammen og da hevder de seg i den gruppa. Å oppleve mestringsfølelse er utrolig viktig, noe de kanskje ikke vil oppleve av hele tiden å trene sammen med de beste?

MEN det er viktig at dette ikke gjøres hele tiden men at man varierer fra trening til trening og det bør ikke overstige 50% av treningene/treningstiden.

Differensiering har best effekt på rene tekniske øvelser, mens i spillsituasjoner bør lagene være en miks av alle spillerne.

5.5.1.3. NFF sier om jevnbyrdighet i kamp i barnefotballen.

"Lagsammensetning skal ta utgangspunkt i prinsippet om jevnbyrdighet. En skal ha mest mulig jevnbyrdige lag innad i årstrinnet og søke å finne rett nivå i seriespill ut fra fjorårets erfaringer. Dette øker sannsynligheten for tette og jevne kamper som blir en kamparena for gode opplevelser og utvikling".

5.5.1.4. Topping av lag.

Topping av lag er ikke noe tema i barnefotballen på Vardal, og dette skal **overhodet IKKE** forekomme i noen sammenhenger !

Ref. og så til NFFS barnefotballbestemmelser.

5.5.1.5. Felles treninger.

Hele årskull skal trene samtidig for å viske ut den skoleinndelingen mange årskull har hatt. Da får vi større grupper og større trenerressurser som igjen gjør differensiering lettere å gjennomføre.

5.5.1.6. Inndeling i treningsgrupper.

Spillerne deles inn i nivåer ut fra trenernes vurderinger. Antall nivåer avhenger selvsagt av antall spillere. I utgangspunktet bør det være en trener tetthet på minimum 1:10. Det skal ikke legges inn noen spesiell kriterier. Det bør vurderes underveis om det skal legges spesielle kriterier i form av mer spesifikke ferdigheter for omrokering mellom gruppene.

5.5.1.7. Ferdighetsutvikling.

Det skal i revidert sportsplan legges opp til målsettinger for hva hvert enkelt årskull bør ha av ferdigheter etter endt sesong. Dette må igjen deles opp innad i en gruppe slik at de beste får høyere "krav" enn normen og de som har litt å gå på, får sine krav.

Det skal legges opp til jevnlig rokering mellom gruppene ut fra hvilke spillere som har utviklet seg, slik at de som bør opp et nivå, går opp, og hvem som kan ha god av å gå ned et nivå for å føle mer mestring.

5.5.1.8. Forsterke positive opplevelser.

Det kan også være enkelte områder hvor noen av de som henger litt etter er gode på, og da er det viktig at de trener sammen med de beste på det området.

Når man deler spillerne inn i ferdighetsgrupper er det viktig at både trenere og foresatte er ekstra oppmerksomme på holdningene til spillerne. Spillerne skal ikke ha dårlige holdninger til å være i den "dårlige eller gode" gruppen. Slike holdninger skal umiddelbart tas hånd om de skulle dukke opp. Trenerne vil rullere mellom gruppene etter fastsatte planer. Dette for å gi spillerne variasjon og for å gi trenerne godt og helhetlig grunnlag for å justere gruppene underveis.

5.5.1.9. Informasjon.

Trenergruppen med assistanse fra sportslig ledelse skal informere foresatte på årskullet på foreldremøte. Barna/spillerne kjenner sitt eget nivå og sine egne begrensinger og normalt sett vil ikke dette bli noe problem med mindre foreldregruppa gjør noe nummer ut av det.

5.6. HOSPITERING

Hospitering internt i Vardal :

Vardal IF har en hospiteringsordning der spillere får trene og spille kamper på et høyere nivå. Dette gjøres for at spilleren skal få utfordringer på eget nivå. Ordningen er frivillig og gjelder både opp og ned mellom de ulike årsklasser.

Det skal være en plan for hospitering, og denne skal evalueres fortløpende for hver enkelt spiller. Ansvar ligger hos sportslig leder/trenerkoordinator men trenere skal innstille aktuelle spillere og må også være med i hele prosessen. Sportslig leder og trenerkoordinator bestemmer dette.

Hospitering utenfor klubb:

Må vurderes i hvert enkelt tilfelle. Hva slags spiller er han/hun, hvor vil hun/han passe inn og hvor kan hun/han gjøre en best mulig figur ?

Det må være en plan og dialog klubbene mellom slik at spillerens utvikling blir optimal.

Riktige holdninger og vilje skal prioriteres fremfor kvalitet kombinert med dårlige holdninger. En spiller med gode holdninger skal prioriteres i.h.t. til spilletid samt hospitering på eldre lag. Spillere som blir tatt ut på by/kretslag skal ha gode holdninger som gjør at klubben våres blir representert på en bra måte.

Felles for all hospitering er at spillerutvikler sammen med spillerens trener(e) skal løpende vurdere spillernes totalbelastning. Antall kamper pr. uke skal ikke overskride 1 til 1 ½ kamp pr uke. Dette er den maksimale kampbelastning for ungdomsspillere i Vardal IF.

5.7. OVERGANGER.

Overganger skal alltid styres fra klubb.

I barnefotballen skal ikke overganger skje med mindre årsakene er flytting eller sosiale årsaker. Dette skal uansett alltid avklares med sportslig ledelse i Vardal IF.

I ungdoms- og seniorfotballen skal ikke spillere, foreldre, trenere eller andre kontakte andre klubber på egenhånd. Et ønske om overgang på sportslige premisser skal alltid tas opp med sportslig leder som igjen konfererer med spillerens trener og klubbens spillerutvikler før aktuell klubb kontaktes.

Om de foran nevnte mener en spiller er god nok er det viktig at dette diskuteres for å kvalitetssikre at overganger skjer på riktige premisser og at nødvendige forutsetninger er tilstede.

Vardal IF ønsker IKKE å holde tilbake spillere som er gode nok til å ta videre karrieresteg når spiller er moden til å gjøre dette både ut fra de fotballfaglige vurderinger, men også hva modenhet angår.

Felles for alle overganger er at alle forpliktelser ovenfor Vardal IF er oppfylt, og at utlånt utstyr (for de det gjelder) er innlevert.