



# **Sportsplan Vigra IL Fotball**

Revidert februar 2025

<b>Innledning</b> _____	<b>Side 3</b>
<b>Klubben som sjef</b> _____	<b>Side 3</b>
<b>Verdier</b> _____	<b>Side 4</b>
<b>Overordnede hovedmål for aktivitetene</b> _____	<b>Side 4</b>
<b>Rekruttering</b> _____	<b>Side 4</b>
<b>Retningslinjer for aktivitet</b> _____	<b>Side 5</b>
<b>Kompetanseplan for trenere</b> _____	<b>Side 6</b>
<b>Treningsplanlegging</b> _____	<b>Side 6</b>
<b>Treningsinnhold i de ulike aldersklasser</b> _____	<b>Side 6</b>
<b>Foreldrevettregler i fotballen</b> _____	<b>Side 7</b>
<b>Åpne økter og hospitering</b> _____	<b>Side 7</b>
<b>Differensiering</b> _____	<b>Side 8</b>
<b>Prinsipper for barnefotballen</b> _____	<b>Side 8</b>

## **1. INNLEDNING**

### **Vigra IL, en klubb for alle.**

Vigra IL skal være en klubb for alle med idrett i et trygt og godt miljø! Dette innebærer at vi skal gi et bredt aktivitetstilbud til alle aldersklasser og at vi jobber for høyest mulig trivselsfaktor for hver enkelt utøver. Vi tror også dette medfører at flere utøvere driver fotball lengre og gir en større sportslig utvikling. Vigra IL håper at klubbens medlemmer setter seg inn i planen, og blir med i revisjonsarbeidet for de kommende årene.

Sportsplanen skal distribueres til alle som har roller i tilknytning til Vigra IL sine fotballag.

## **2. KLUBBEN SOM SJEF**

I Vigra IL har vi i stor grad foreldrestyrte lag. Det betyr at det som regel er foreldre til spillere som har roller tilknyttet lagene. Personer med roller knyttet til Vigra IL fotball sine lag forplikter seg til å følge klubbens sportsplan.

Voksne personer er forbilder overfor fair play; medspillere, motspillere, dommere, trenere og lagledere.

Positiv forsterkning fra foreldre er viktig.

### 3.0 OVERORDNET HOVEDMÅL

Vi ønsker gjennom denne sportsplanen og arbeidet på treningsfeltet å oppnå følgende målsettinger:

- Skape fotballglede for alle barn og unge.
- Være en inkluderende og attraktiv klubb for spillere og trenere.
- Oppfylle visjonen til NFF om; Flest mulig – Lengst mulig – Best mulig
- Det er viktig å være oppmerksom på at spillerutvikling innebærer et langsiktig, tålmodig og kompetent arbeid med egne spillere.
- Være klubbstyrt, noe som setter premissene for styring av utviklingen på alle nivåer. Dette sikrer langsiktighet, forutsigbarhet og uavhengighet.

### 3.1 VÅRE VERDIER

- **Tryggleik**
- **Trivsel**
- **Inkludering**
- **Likeverd**

Vigra IL sine verdier støtter klubbens arbeid med å virkeliggjøre vår visjon. Vi skal være positive i vårt samspill med hverandre på og utenfor banen.

Vigra IL skal oppfattes som en positiv og imøtekommende bidragsyter som skaper et varmt og godt sportsmiljø i samfunnet rundt oss.

Vi skal ta godt vare på våre medlemmer og støttespillere.  
Vi skal inkludere nye medlemmer på en god måte.  
Klubben skal gjennom våre trenere og tillitspersoner aktivt skape en sterk klubbfølelse og lagånd som gir trygghet og trivsel for både medlemmer, støttespillere og foreldre.

Vi skal behandle alle medlemmer, støttespillere og motstandere likt. Vi skal bli oppfattet som en fair og rettferdig klubb både på og utenfor banen.

### 4. REKRUTTERING

Vigra IL skal rekruttere spillere gjennom å avholde felles kick-off tidlig på høsten, samtidig så introduseres fotball tidlig fra barneidrett. Videre skal idrettslaget bidra i etableringen av nye lag. Målsettingen er å ha minst 20 fotballspillere fra hvert kull, totalt for jenter og gutter. Det skal forsøkes å etablere egne jentelag helt fra oppstarten.

Etter oppstarten skal det være jevnlig rekrutteringstiltak på den lokale skolen for å få med noen av de som ikke begynte på fotball ved skolestart i 1.klasse. Alle er velkommen til å melde seg inn i Vigra IL.

## 5. RETNINGSLINJER FOR AKTIVITET

Alder	Kampspill	Mål	Aktivitet	Treninger	Skoleringsplan	Tiltak	Holdninger
6-7 år	3v3	Få en god oppstart. Skape fotballglede for barn og foresatte.	Treninger og miniturneringer.	En økt pr uke.	Økter med fotball leker.  Sjef over ballen(føring, vendinger, finter, pasninger, Skudd.  Spill 2v2/3v3	To foreldremøter pr år	Fokus på inkludering
8- 9 år	4v4+ K	Beholde gruppen og se alle	Treninger, miniturneringer og turneringer	To økter pr uke. Fellestrening med lag over og under.	Føring, driblinger og skudd.  Kortpasningspill og bevegelse uten ball. Spill 3v3/ 4v4	Foreldremøter, sosiale arrangement for laget.	Fokus på trygghet
10-12 år	4v4+K 6v6+K	La spillerne ta mer ansvar og stille større krav til hver spiller i en tid hvor de har stor vilje til læring.	Treninger, seriespill og turneringer i vårt område.	To økter pr uke. Fellestrening med lag over og under.	Passere motstander med fart og ballkontroll 1v1,2v1 og 3v2.  Retningsbestemt pasningspill- og bevegelse uten ball.  Spill 3v3/4v4/5v5	Foreldremøter, sosiale arrangement for laget.	Fokus på trivsel
13-14 år	6v6+K 8v8+K 10v10+K	Vurdere behov for samarbeid med våre samarbeidsklubber IL Valder og Ellingsøy IL	Treninger, seriespill og turneringer– Norway Cup	To til tre økter pr uke. Fellestrening med lag over og under.	1v1, 2v1, 3v2 def/off Retningsbestemt pasningspill-og bevegelse uten ball.  Hurtig gjenvinningspress. Spill 4v4, 6v6, 8v8, 10v10	To foreldremøter pr. år. Sosiale tiltak for laget.	Respekt for trenere, medspillere og dommer.  Representere Vigma IL på en positiv måte.
15-17 år	8v8+K 10v10+K	Fleksible kampformer som passer alle.	Treninger, seriespill og turneringer	To til tre økter pr uke.	1v1, 2v1, 3v2 def/off.  Spill mot etablert forsvar.  Kontringsspill  Hurtig gjenvinningspress  Struktur og adferd i etablert forsvar	To foreldremøter pr. år. Sosiale tiltak for laget.	Respekt for trenere, medspillere og dommere.  Representere Vigma IL på en positiv måte.
18 år- voksen	8v+8v+K 10v10+K	Ansette trenere på avtaler.  Breddetilbud.	Treninger og seriespill	Tre til fire økter pr uke.	Spillestilen er et middel for å vinne fotballkamper.	Legge til rette for klubbens seniorlag.	Respekt for trenere, medspillere og dommere.  Representere Vigma IL på en positiv måte.
Old Boys		Trivsel og fysisk aktivitet	Treninger	To økter pr uke.		Holde klubbens voksne spillere i aktivitet	Likeverd og trivsel.

## **6.0 KOMPETANSEPLAN FOR TRENERE**

Vigra IL legger til rette og forventer at trenere deltar på trenerkurs i regi av Sunnmøre Fotballkrets etter retningslinjer fra NFF.

Vigra IL forventer at minimum 1 trener pr kull i barnefotball har gjennomført et grasrottrenerkurs.

Vigra IL forventer at minimum 1 trener pr kull i ungdomsfotballen har gjennomført alle fire grasrottrenerkurs.

Vigra IL forventer at minimum 1 trener pr lag i seniorfotball har gjennomført alle fire grasrottrenerkurs.

Hvert lag sitt støtteapparat bør bestå av: Trener(e), lagleder og kasserer.

## **6.1 MÅLSETNING FOR TRENERE I BARNEFOTBALLEN**

- Sørge for at spillerne er kamerater, og opptrer som kamerater.
- Ha fokus på læring. Det er bra, og lov å gjøre feil. Feil skaper utvikling.
- Skape mestringsopplevelser for alle.
- Lage treningsøkter som er morsomme, og som stimulerer til interesse og bevegelse.
- Trenerapparatet skal videreføre gode holdninger og engasjement til foreldregruppa.

## **6.2 TRENINGSPLANLEGGING**

For treningsplanlegging henviser vi til NFF` sine nettsider for fotballtrenere:

[www.tiim.no](http://www.tiim.no)

Vi har også gjennom vårt samarbeid med Sunnmørsakademiet tilgang til deres skoleringsplan og videobank. Passord til denne siden fås fra sportslig ledelse i klubben : [www.aafk.no/om-klubben/sunnmorsakademiet](http://www.aafk.no/om-klubben/sunnmorsakademiet)

Klubben holder trenersamlinger årlig. Dette er interne samlinger med hensikt å dele informasjon mellom trenere og klubb.

Klubben skal være behjelpelig med veiledning av trenere.

Det anbefales å være tre voksne til stede under hver trening.

Hver treningsøkt skal forsøkes avsluttes positivt.

## **6.3 AVVIKLING AV KAMPER**

- Kampvert er påkrevd.
- Fair play, Respekt
- Tilstrebe jevne kamper (opp til 12 år).
- NFF sine retningslinjer skal følges
- Hilse på motspiller og dommer før og etter kamp.
- Topping av lag skal ikke forekomme.

# Foreldrevettregler



- 1. Støtt opp om klubbens arbeid**  
- gjennom foreldremøter forankres fotballens og klubbens verdisyn.
- 2. Møt fram til kamper og treninger**  
- du er viktig både for spillerne og miljøet.
- 3. Gi oppmuntring til alle spillerne i med- og motgang**  
- dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien lenge.
- 4. Vi har alle ansvar for kampmiljøet**  
- gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair play.
- 5. Respekter trenerens kampløp**  
- konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.
- 6. Respekter dommerens avgjørelser**  
- selv om du av og til er uenig.
- 7. Det er ditt barn som spiller fotball. Opptre positivt og støttende**  
- da er du en god medspiller.

## **6.4 ÅPNE ØKTER / HOSPITERING**

Åpne økter i fotballen. Spillere som ønsker flere treninger enn hos sitt eget lag kan møte på trening hos andre lag i klubb etter avtale. Trening i eget årskull skal prioriteres.

Ved lån av spillere fra andre lag til kamper i fotballen er det viktig at det blir avtalt mellom trenere. Det bør tilstrebes at alle får tilbud om å bli spille på lag over. Dette skal gå via lagledelsen og ikke via foreldre.

Ved uenighet kan ledelsen i Vigra IL involveres.

## **7. DIFFERENSIERING**

Differensiering handler om hvordan vi kan dele inn treningsgruppa og tilpasse treningen til den enkelte.

Stikkord:

- Viktig at treneren ser alle.
- Like lag.
- Alle får utvikle seg på sitt nivå.

## **8. PRINSIPPER FOR BARNEFOTBALLEN**

- Skape trygghet og sosialisering for spillerne i fotballmiljøet, og lik spilletid på alle.
- Skape fast ramme for trening og aktiviteter.
- Konstant fokus på mestringsfølelse, glede, trivsel, motivasjon og lek.
- Utvikle koordinasjon, motorikk og balanse.
- Utvikle gode basisferdigheter med ball.
- Utvikle forståelsen om at fotball er et lagspill.
- Utvikle et fellesskap i gruppa.