



Sportslig plan

Vinstra IL

FOTBALL 2019-2023

Versjon 2. februar 2019

Innhold

Innhold	side
Innledning	3
Læringsmiljø og motivasjon	4
Aktivitet og planlegging	4
Holdninger og Fair Play	5
Organisering	6
Vedlegg	8

Innledning

Denne planen er skrevet for trenere, foreldre, spillere og øvrig støtteapparat for fotballen i Vinstra Idrettslag.

Formålet med planen er å synliggjøre for alle involverte hvilke rammebetingelser vi har, hvilke mål vi setter oss, og hvilken organisering vi legger opp til i Vinstrafotballen.

Rammebetingelser:

- Vinstra Idrettslag tilbyr fotballaktivitet i aldersgruppen 6-12 år.

Mål:

- Flest mulig - Lengst mulig - Best mulig
- Gode baneforhold og trivelig klubbhus med kiosktilbud
- Trygg og godt miljø for både barn og voksne
- Rekruttering og ivaretaking av dommere

Organisering:

- Det skal være minst en ansvarlig leder i Vinstra Idrettslag med ansvar for fotballgruppa

Rune Lostuen

Leder fotballgruppa

Unni Aspeslåen

Styremedlem

Jon Håvard Brandvol

Trener

May Kristin Ovrum

Trener

Flest mulig lengst mulig best mulig

Vinstra IL fotball er enn breddeklubb og breddeformelen trygghet + mestring = trivsel skal legges til grunn og være retningsgivende for all fotballopplæring i klubben.

Prinsippet om at så mange som mulig skal stimuleres til å spille fotball så lenge som mulig skal stå sentralt.

1. Læringsmiljø og motivasjon

Ofte består ei treningsgruppe av ulike spillere med ulike motiv for å delta. Noen spillere ønsker å bli toppspillere, mens andre spillere er med fordi det sosiale miljøet er viktigst. Hovedtyngden av gruppa ligger nok et sted imellom. Her ligger utfordringen til de voksne rundt den enkelte treningsgruppe. Sportsplanen skal være styrende for de ansvarlige for å opprettholde godt læringsmiljø og motivasjon blant ungene. De sentrale mål innen barneidrett er:

1. Ha med flest mulig lengst mulig og utvikle ferdighetene best mulig
2. Ivareta alle spillere uavhengig av ferdighetsnivå.
3. Utvikle grunnleggende fotballferdigheter og holdninger og gjøre spillere klare for overgang til Fron fotball
4. Få fram gode lag både sportslig og sosialt i aldersbestemt klasser.

For å nå disse målene er vi avhengige av å skape trivsel og godt læringsmiljø i treningsgrupper og klubb. Alle skal føle seg velkomne og ivaretatt i Vinstra IL.

Miljø er det viktigste hjelpemiddelet for å beholde spillere lengst mulig.

Atmosfæren på trening skal være positiv. Det er viktig å skape gode relasjoner i forhold til trivsel og tilhørighet mellom barn/barn og barn/voksne. En vil da få trygghet inn i spillergruppen i forhold til aktivitet, medspillere, trenere og andre voksne personer rundt gruppen.

Engasjement fra foreldrene er viktig for motivasjonen til barn/unge.

Overengasjement og likegyldighet er ytterpunktene her. Det er viktig med en god balanse slik at engasjementet og aktivitet harmonerer med ungene sine forventninger og motivasjon.

Barn og unge har et behov for medbestemmelsesrett. De må taes med på råd både i trening og kamp, men trener må ha lederrollen. Alle spillere skal behandles rettfærdig både under kamper og trening.

2. Aktivitet og planlegging

Målsettingen for barnefotballen må være at aktivitetsprinsippet følges. Dette betyr godt planlagte og allsidige øvelser som unngår kø/passivitet. For å få til dette er det viktig at trener har lagt en plan før hver økt og er forberedt i forhold til antall spillere og ferdighetsutvikling til spillergruppa. Et førende prinsipp i Vinstra IL er at spillere skal ha mye ballkontakt under treningene.

Ferdighetene vil ofte sprike pga interesse, mental og fysisk utvikling. Dette må det tas hensyn til når en planlegger treningene, samt setter sammen grupper etter ferdigheter (differensiering) slik at alle opplever mestring på sitt nivå.

Differensiering betyr å legge forholdene til rette for individuell utvikling av enkeltspillere. Prinsippet i Vinstra IL er å ta vare på alle spillere uavhengig av ferdigheter og motivasjon og ambisjoner.

Trenerens oppgave er å lage et opplegg som i størst mulig grad er tilpasset hver enkelt spillers utvikling i forhold til antall treningsøkter, innhold på trening, krav til kvalitet o.a. En god måte å organisere dette på, er gjennom stasjonstrening.

Hospitering

Med hospitering menes et ekstratilbud på trening/kamp utover tilbudet spilleren har i eget lag.

Trenere skal legge til rette for:

- at spillere med ekstra motivasjon og ferdigheter skal kunne hospitere i årstrinnet over.
- at spillere hospiterer ned et årstrinn for å oppleve økt mestring.
- at jentespillere hospiterer over til guttelag som en del av spillerutviklingen.

Hospitering skal ikke gå ut over eget lag – eget lag skal prioriteres. Hospitering skal ivareta miljøet i lagene, lik spilletid* og utvikling for både spiller og lag. Det er trenerne som bestemmer hospitering ift hvem som skal delta på kamper.

Samarbeid med andre klubber kan også være mulighet for å sikre et godt fotballtilbud til alle.

Det må unngås overbelastning og skader. Ved hospitering må trenere og foreldre samsnakkes slik at en ikke overbelaster ungene med aktivitet.

3. Holdninger og Fair Play

Fotball er et lagspill. Det er derfor viktig at vi lærer ungene ansvar og øker bevisstheten rundt det å være en del av et lag. Med dette menes ansvar for å stille opp på trening/kamp, komme til avtalt tid, respektere trener(e) og medspillere/motspillere og ta ansvar for å skape et godt miljø i laget.

Vinstra IL har Fair play i fokus. Dette gjelder alle medlemmer i Vinstra IL. Vi skal respektere våre motstandere og ønske alle velkommen til Kåja. Vi følger NFF sine fair play regler både på og utenom fotballbanene:

- Hilsen før og etter kamp, gjelder både spillere og trenere
- Foreldrevettregler - plakat henger ved inngang til kiosk
- Foreldre/trenere/oppmenn har ansvar for å overføre gode holdninger til spillerne

Dommere er en viktig ressurs og disse må vi ta godt vare på. Som et prinsipp skal hverken foreldre eller spillere kommentere negative forhold mot dommer. Hvis det forhold rundt dommer og dommeravgjørelser er det trener på lagene som skal kommunisere dette på en respektfull måte.

Vinstra IL forventer at alle tilknyttet idrettslaget utøver godt nettvett. Dette gjelder både kommentarer/publiseringer, bruk av videoer og bilder på sosiale medier. Det er alle sitt ansvar å skape et trygt og godt miljø i Vinstra fotballen.

4. Organisering

For at treneren skal utvikle spillerne må trenere ha faglig kunnskap om fotball. Vinstra IL har som mål at på hvert lag skal minst en av trenerne ha gjennomført grasrotrener'n -kurs i regi av NFF. Vinstra IL skal legge til rette for kurs og dekke kursavgift for trenere som vil ta dette kurset.

Trenere må ha et engasjement og ha fokus på utvikling av spillerne sine grunnferdigheter både individuelt og som lagspiller. På www.treningsokta.no vil en finne mange gode treningsøvelser og inspirasjon til gjennomføring av treningene. Det er viktig at trenerne evner å gi i stor overvekt positive tilbakemeldinger til spillerne.

Hvert lag skal ha en **hovedtrener** og minst en **hjelpetrener**. Det er trenerne som leder lagene under kamper. Verken ivrige foreldre eller andre i støtteapparatet skal gi beskjeder til spillerne under kamper. Trenere skal være godt forberedt til trening/kamper og ha en plan bak arbeidet en gjør med laget.

Hvert lag skal ha en **lagleder**, med ansvar for utstyr, kampoppsett, kampkort, informasjon, dommere, lagslister, førstehjelpsutstyr, etc.

Hvert lag kan ha en **foreldrekontakt** med ansvar for sosiale arrangementer og sammenkomster utenom og i tilknytning til treninger. Foreldrekontakten skal også bidra med å skaffe sjåførere til bortekamper.

Alle som arbeider med unger i Vinstra IL skal levere gyldig politiattest.

Før sesongstart skal styret i Vinstra IL kalle inn trenere/lagledere til oppstartsmøte/planleggingsmøte for sesongen. Det oppfordres også til møte lagsvis for foreldre/trenere/spillere. Møtet med spillere/foreldre organiseres av lagleder.

- Hvordan det bør være på trening og kamper?
- Hva som er viktig for hver enkelt spiller?
- Sesongopplegg med treninger og struktur på disse?
- Sosiale tiltak; cuper, overnattingsturer og andre felles aktiviteter utenom fotball.

Disse punktene kan godt benyttes som utgangspunkt for å sette opp regler innad i eget lag.

Treninger:

Anbefalte treningsmengder per årskull:

Årsenhet	Treninger per uke	Tilbud ekstra	Totalt
6-7 år	1		1
8-9 år	1	1	1-2
10-11 år	1-2	1	1-2
12år	1-2	1	1-2

Kamper kommer i tillegg. Antall treninger må tilpasses gjennom sesongen ift kamper, spillergruppas ønsker og tilrettelegge for å drive med flere idretter.

Treningene skal så langt det er mulig ta hensyn til de sosiale gruppene i laget, men det er viktig å ivareta individuelle behov og ferdighetsutvikling på riktig nivå.

Treningene SKAL planlegges og INGEN trening skal være slik at sosiale grupper/lag/ferdighetsgrupper fremstår som en gruppe gjennom hele økter. Dette er krevende men oppnåelig.

Prioriterte treningsmomenter for Vinstrafotballen:

- Individuelle basisferdigheter
- Pasning, mottak og bevegelse
- Spillemønstre og roller
- Keepertrening (like viktig som de andre momentene)

Anbefalt disponering av treningene:

Alder	6-8 år	9-10 år	11-12 år
Øktas varighet	1 time	1,5 timer	1,5 timer
Sjef over ballen	40%	30%	20%
Spill med/mot	10%	20%	30%
Tilpasset smålagspill	40%	40%	40%
Scoringsøvelser	10%	10%	10%

Treningstidene bør harmoniseres med andre idretter for optimalt utbytte for de som er med på flere aktiviteter.

Fravær fra trening skal varsles til trener slik at treningen kan tilpasses antall deltakere.

Vinstra Idrettslag har en ambisjon om at vi gjennom sesongen skal ha tilbud om fellestreninger for alle spillere med et sosialt aspekt. Dette kan organiseres som stasjonstreninger. Vi kan se for oss at hvert årstrinn får ansvaret for en slik fellestrening i sesongen og at ressurser fra de andre lagene bidrar i gjennomføringen.

Aktiviteter i regi av Vinstra IL:

- Vinstra IL arrangerer årlig Fronscup (innendørsturnering) sammen med Harpefoss IL
- Vinstra IL arrangerer årlig avslutningscup i Kåja etter endt sesong på høsten - for naboklubbene

Det oppfordres til at lagene i Vinstra IL støtter opp om lokale cuper i Gudbrandsdalen. Vinstra IL dekker kostnadene til en ekstern cup (påmeldingsavgift) per lag uten overnatting.

Det legges i tillegg opp til en overnattingsturnering for Vinstra IL. Føringer rundt hvilken cup dette er, avgjøres av styret. Det anbefales at minste aldersgruppe for overnatting er 9 år.