

I.L. Varden Meråker fotball – Sportsplan 2016-2020

Innledning

Norges fotballforbund definerer breddefotball fra 3. divisjon- senior og nedover. I.L. Varden fotball er dermed, en breddeklubb, og med vår geografiske beliggenhet og befolkningstall vil vi mest sannsynlig for alltid være en breddeklubb. Selv om man i tidligere tider var oppe og luktet på opprykk til andre divisjon (nivå 3 i norsk fotball), har laget alltid vært en breddeklubb. Les mer om breddefotball på fotball.no (fotballforbundets hjemmesider).

Fotballen har utviklet seg mye siden Varden hadde et A-lag i ypperste sjikt av trøndersk fotball, innbyggertall tatt i betraktning. Utviklingen av rekrutter til junior og seniorfotball må man kunne si har stagnert og direkte reversert seg i klubben siden da. Årsaksforholdene til det er nok sammensatte, men at klubben ikke har tatt innover seg utviklingstrekkene i fotballen siden den gang må sies å være en kjensgjerning.

Per i dag er det stor aktivitet i klubben. I 2015 har cirka 170 barn og unge vært med og spilt fotball for I.L. Varden Meråker fra mini og opp til jenter 16. Det er et tall som viser at vi favner bredt nedover i årsklassene. Man har i flere år hatt opp mot disse tallene. Men frafallet er dessverre stort fra ungdomsfotballen og oppover. Spesielt på guttesiden er frafallet stort. På jentesiden er tendensen, i alle fall per i dag, at frafallet er noe mindre (i forhold til hvor mange som starter opp fra mini-alder). Frafallet har vært så stort at man ikke klarer å stille hverken junior eller seniorlag, hverken på herre- eller damesiden. På den bakgrunn har man to valg. Enten lar man ting skure og gå som før, eller så bretter man opp skjorteermene og gjør noe med situasjonen. Styret i I.L. Varden – fotball har valgt å gå for det siste alternativet.

Om man gjør som styret har gjort, og valgt det siste alternativet, er det fremdeles to valg. Enten gjøre en gedigen jobb med å forhandle med alle juniorer og seniorer som har flyttet ut (det er svært mange), og forsøke å organisere fellestreninger utenbygds med hjemmekamper på Vardetun. Alternativ to er å ta egenrekrutteringen av spillere på alvor, og legge forholdene optimalt til rette for at så mange unge vardenspillere som mulig tar steget opp i voksenfotballens rekke. Styret har valgt å gå for det siste alternativet. Da med den enkle grunn at vi per i dag har hverken tid, ressurser eller nok tilgjengelige frivillige til å kjøre begge disse løpene parallelt på en god nok måte. Vi utelukker derimot ikke at en slik løsning kan være aktuell på lengre sikt.

Dette valget vil innebære at det kan ta noen år før vi får et slagkraftig seniorlag igjen. Men vi satser mot å ha et juniorlag på fote i løpet av et år eller to.

Resten av denne sportsplanen er dermed laget med rekruttering av spillere for øyet.

Differensiert treningstilbud

Et viktig mål i breddefotballen er at man vil ha med flest mulig, lengst mulig.

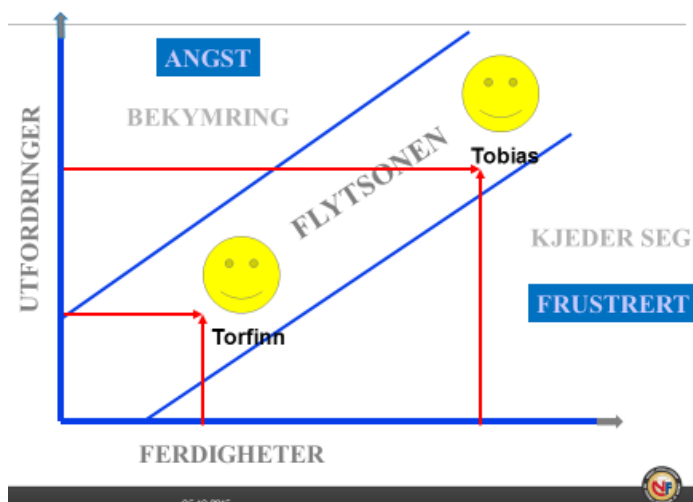
For å ha med flest mulig, lengst mulig, innebærer det at så mange som mulig får tilpasset omfanget og innholdet i treninger best mulig ut i fra sine forutsetninger, ønsker og motivasjon.

Norges fotballforbund har laget en veiledende oversikt av et klubborganisert, differensiert treningstilbud (fig.1).

Årsenhet	Treninger per uke- alle	Treninger per uke- tilbud	Ekstratrening på tvers	Totalt
6-7 år	1		2	3
8-9 år	1	1	2	4
10-11 år	2	1	2	5
12-13 år	2	2	1	5
14-15 år	2	3		5
16-19 år	2	4		6

Som man ser er anbefalingene langt over det som tilbys i I.L. Varden i dag. Vi tilbyr i dag stort sett det som står under «Treninger per uke – alle». Vi har heller ingen intensjon eller ambisjon om å oppfylle disse rammene for organiserte økter 100%, men å bevege seg i den retningen tror vi er en nødvendighet, i alle fall i sommerhalvåret.

Alle barn som starter med fotball i I.L. Varden Meråker skal bli sett og tatt på alvor. Men alle som er med, hverken skal eller bør nødvendigvis ha like mange treningsøkter og samme innhold i sin fotballuke. Det er en god del barn som er med som bruker fotballen, nesten utelukkende som en sosial samværsarena med sine venner, uten å vise nevneverdig interesse for fotball som spill eller idrett. Og de skal bli og blir tatt inn i varmen, også på Vardetun. Den egenskapen er kanskje den største styrken norsk fotball har, når alt kommer til alt. Der viser fotballen samfunnsansvar. Den kategorien spillere har kanskje nok med den ene økta eller to øktene med «Treninger per uke – alle», dersom interessen fortsatt skal ivaretas. Så har du typen spillere som omtrent fra sitt første møte med fotballen blir lidenskapelig opptatt av spillet, går med fotballen i beina i hverdagen og der det indre ønsket om selvutvikling står i høysetet. Den kategorien spillere bør og skal få større utfordringer innenfor klubbens rammer, både i den enkelte økta og i antallet økter per uke. Flytsonemodellen er en hyppig brukt figur til å illustrere dette budskapet (fig.2)



I tillegg ønsker vi å påpeke klubbens/ trenernes rolle med tanke på oppfordringer til egenaktivitet med (og uten) ball. Mye tyder dessverre på at for mange av de unge, også i Meråker, prioriterer andre ting enn å drive uorganisert fysisk aktivitet på fritida, herigjennom leik og øving med ball. Her har barne- og ungdomstrenerne i klubben, samt foreldrene et stort ansvar til å inspirere til aktiviteter og øvelser man kan gjennomføre på fritida, alene eller sammen med andre. Vi ber derfor alle klubbens trenere om å reflektere litt over hvilke grep man kan ta for å bidra til økt egenaktivitet blant de unge i sitt lag.

Under «Treninger per uke – tilbud» og «ekstratrening på tvers» kan det være snakk om for eksempel å gjennomføre ukentlige økter med minimerket- eller teknikkmerket øvelser. Det kan også være faste, ukentlige økter med flere årstrinn samlet. Det siste er en organiseringsform vi i langt større grad kommer til å ta i bruk i klubben. Både med tanke på å ivareta spillere i små kull (til dels store variasjoner i Meråker), samt at handlingsrommet for å tilrettelegge økter/øvelser ut i fra den enkeltes ferdigheter blir større (jfr. flytsonemodellen). I tillegg ønsker vi å, i større grad se på I.L. Varden Meråker fotball som en helhetlig klubb, uten vanntette skott mellom årstrinnene.

Hospitering

Noen ganger dukker det opp enkeltspillere som har kommet veldig langt i ferdighetsutviklinga i forhold til sine medspillere. For å stimulere til fortsatt iver og ferdighetsutvikling til den typen spillere, kan det være gunstig å få være med på treninger og kamper med lag som er ett til to år eldre. Dette er et område som kan skape grobunn for både misunnelse og misnøye blant andre spillere og foreldre. Derfor er det viktig at man har klare retningslinjer for hvordan en slik hospitering skal foregå.

- Hospitering kan skje fra 11-12 års alderen
- Hospitering gjelder først og fremst trening, men kan også gjelde kamper. Ved kamper er det viktig at den hospiterende spilleren ikke «tar opp» plassen til spillere som tilhører årstrinnet, i alt for stor grad. Dersom laget han/ hun hospiterer til har en solid tropp i utgangspunktet, er det greit at han/ hun får noe mindre spilletid. Dersom laget det hospiteres opp til har marginalt med spillere, er det greit at han/ hun får omtrent lik spilletid med de andre på laget.
- Spilleren må ønske det selv.
- Hospitering skal avtales med spilleren og dens foreldre av lagets trener.
- Det sportslige vurderingsgrunnlaget før en eventuell hospitering er et anliggende kun for aktuelle trenere og sportslig utvalg i klubben.
- Kommunikasjon er et stikkord. Før hospitering gjennomføres skal det forankres hos egen trener, egen spillergruppe, ny trener og ny spillergruppe.
- Spilleren har base i sitt alderstrinn, og skal opptre som et positivt forbilde for alle spillerne på laget.

Lån av spillere

Det kan være enkelttilfeller der vardenlag har problemer med å mønstre nok spillere til kamp. Da er det både riktig og viktig at laget i årstrinnet under er behjelpelig med å låne ut spillere til laget over. Også her er det viktig at sportslige vurderinger ligger til grunn. Det er ikke sikkert at alle i årstrinnet under er moden for oppgaver på et høyere nivå (jfr. flytsonemodellen). Slike vurderinger er helt og holdent et treneransvar. Og de som blir spurt om å være med laget over, må ønske det selv.

Tilfeldige enkeltøkter med andre lag

I noen tilfeller kan det være særdeles ivrige barn som kanskje den uka gikk glipp av treninga i eget lag eller bare er på Vardetun likevel, som ønsker å ta del i treninga som foregår i lag i alderstrinn over eller under. Da er det lov til å henvende seg til treneren det gjelder for å spørre om det er mulig å få være med. Da er det opp til den treneren å vurdere den ekstra byrden det er med å ta med den spilleren. I slike tilfeller bør treneren strekke seg langt for at vedkommende får være med. Andre ganger kan det være hensiktsmessig for en trener å «rope dit» en spiller man ser holder på med ball for seg selv, for å høre om han/hun ønsker å være med for å fylle opp et lag i spilldelen av økta.

Hvor mange organiserte økter den enkelte spiller bør være med på er det opp til treneren å vurdere og anbefale, gjerne i samråd med sportslig utvalg i klubben. Da med utgangspunkt at den/de ekstra treningene (og kampene) skal føre til positive opplevelser og en positiv utvikling til den enkelte spiller. Det er som tidligere nevnt ikke gitt at alle har hverken lyst til eller at man skaper en varig interesse for spillet med å legge opp til flere enn sitt lags faste økter.

Påmelding av lag i barnefotballen

Tommelfingerregelen for kamper i dalførecup, samt 11 og 12 årsserien er; mest mulig spilletid, minst mulig «benkesliting» eller at man må stå over kamper på grunn av for mange spillere i troppen. Det vil si, man bør melde på så mange lag som man har spillere til. Har man for eksempel 14 stk. 11-åringer gutter, meld på to lag i 7-er serien. Lag oversikt over hvem som skal være med på de ulike kampene, i forkant av sesongen. Vet man at det laget man skal møte er veldig sterkt, still med en overvekt av spillere som har kommet lengst i sin utvikling til akkurat den kampen (jfr. jevnbyrdighetsprinsippet – se www.fotball.no). Ved sammenfallende kampdager for de to vardenlagene, gjør avtaler med alderstrinnet under for lån av det antallet spillere man har behov for. Alternativt kan man låne inntil to spillere som er året eldre, per kamp. Lignende prinsipper gjelder for dalførecup. Lån fra de andre vardenlagene på alderstrinnet som er på samme cupen (men som har pause fra sine kamper), ved behov. Ideell troppsstørrelse er 6 spillere (inkl. keeper) i 5'er fotball og 9 spillere (inkl. keeper) i 7'er fotball.

Ved usikkerhet rundt det med lagpåmeldinger, ta kontakt med kontaktperson for mini, kontaktperson 11-16 år eller ta direkte kontakt med sportslig utvalg.

Divisjonssystem

Fra 13-års alder er seriesystemet organisert i divisjoner. Fra 1. til 3. divisjon. Dette skaper noen utfordringer i forhold til å velge rett nivå å melde på lag til. Det har lenge vært en tradisjon i klubben for å melde på lag til 3. nivå, og for det meste har sikkert det vært riktige beslutninger. Med klubb og spillerutvikling for øyet må man allikevel være åpen for å tørre å melde på lag for eksempel til 2. divisjon, dersom man fra år til annet har et stort vardenkull å gjøre med. Man må ha i bakhodet at man kan forvente å få spillere omtrent på det nivået man spiller på, over tid.

Det kan kanskje til og med være aktuelt å melde på to lag i 9-er serien (nytt fra 2015 for 13-14 år), for eksempel ett i 2. og ett i 3. divisjon. Dersom kullet over har få spillere, er det også mulig å søke om dispensasjon for overårige, samtidig som man åpner opp for hospitering fra kullet under. Slike muligheter må vurderes fortløpende, fra sesong til sesong. Dersom det i framtida vises å åpne seg

muligheter til dette, blir det spørsmål om uttak av lag. Da er det viktig at de sportslige vurderingene overlates til de aktuelle trenerne. Da med utgangspunkt i et dynamisk system der spillere som er moden for det, får prøve seg opp ved passende anledninger. Og at spillere som ferdighetsmessig har kommet lengst, får være med å hjelpe 3. divisjonslaget ved behov for det. Hensynet til totalbelastningen til den enkelte spiller må veie tungt i et slik system. Samtidig er kommunikasjon med utøverne (og foreldrene) en viktig faktor for at opplegget skal fungere optimalt. Med felles forståelse, gode rammer og tydelig kommunikasjon kan ikke styret i I.L. Varden Meråker fotball se noen grunner til at et slikt system ikke skal fungere, og at det skal være til hinder for å ha med flest mulig, lengst mulig. Snarere tvert imot. Vi minner om at vi per i dag hverken har junior eller seniorlag i herre- eller damesiden i klubben.

Keeperene

Når det gjelder keeperrollen ønsker vi en naturlig progresjon fra mini og opp til og med ungdomsfotballen, med noen enkle føringer:

- Til og med 10-årsalderen – Alle som vil, får prøve seg som keeper på trening og kamper. En innføring og oppfølging om grep og grunnstilling, holder.
- I 11-12 årsalderen bør de som virkelig interesserer seg for keeperrollen oppmuntres. Noe spesifikk keepertrening gjennomføres der det er naturlig. Men fortsatt bør alle utvikles både som utspillere og keepere.
- Dersom man i 13-14 årsalderen mangler et klart keepervalg i laget, bør nå aktuelle spillere motiveres og oppfordres til å ta keeperrollen. Dette er alderen for å øke andelen av mer spesifikk keepertrening. Også veiledning under spill bør i større grad følges opp, som for eksempel taktiske valg.
- Fra 15-årsalderen bør rolleferdigheten utvikles videre. Det bør settes av minimum 30 minutter hver trening til spesieltrening for keeperen.

Treneren

Styret i I.L. Varden Meråker fotball er svært takknemlig for alle og en som melder seg frivillig til å være trener i klubben. Det er langt fra noen selvfølge at så skjer. I et system basert på ubetalt frivillighet er det naturlig nok mange foreldre som stiller opp som trener for sitt barns lag. Når vi er så takknemlige for alle som stiller opp frivillig, skal man være forsiktig med å stille for mange krav. Vi har likevel valgt å sette opp en liste med momenter vi mener en som trener kan reflektere over, for å se om han/hun oppfyller i større eller mindre grad. Kall det gjerne en «huskeliste»:

- Klarer å skape et positivt, sosialt og motiverende idrettsmiljø.
- Evner å skape trygghet og mestring til den enkelte og i laget i hver økt.
- Evner å skape artige treninger med mye humor og høyt aktivitetsnivå, med lite køståing og mye ballkontakt.
- Ser den enkelte og behandler alle rettferdig.
- Fokuserer mer på ferdighets- og prestasjonsutviklingen til den enkelte og laget framfor resultatet i kampen.
- Framsnakker betydningen av egenaktivitet, både med og uten ball.

- Ser helheten i fotballavdelingen, ikke bare sitt lag.
- Opptrer samarbeidende med foreldre i laget og andre trenere og avdelinger i klubben.
- Er utviklingsorientert, både i forhold til seg selv som trener, utøverne, laget og klubben som helhet.
- Evner å gi spillerne medbestemmelse, og tar hensyn til fornuftige innspill (spesielt viktig i ungdomsfotballen).
- Evner å veksle mellom jevnbyrdighetsprinsippet (se www.fotball.no) og nivå-differensiering på trening og i kamp.
- Bidrar til gode holdninger til fair play (se www.fotball.no) i laget du trener.
- Bidrar til at utøverne i laget du trener er gode representanter for vardenfotballen, både på og utenfor banen.
- Er lojal mot NFF's retningslinjer og I.L. Varden Meråker – fotball's sportsplan.
- Er villig til å bruke treningsøkta.no som felles kommunikasjonsmiddel.
- Er villig til å ta trenerkurs for å videreutvikle seg som trener i klubben.
- Er villig til å følge opp spillere som skal på sonesamlinger i fotballkretsens regi, og bidrar på samlingene i den grad kretsen stiller krav om det (gjelder ungdomsfotballen).

Trenerkurs

Et sentralt område i utviklingen av en slagkraftig fotballklubb er at man har tilstrekkelig med kompetanse blant trenerne.

På sikt har vi en ambisjon om at alle som er fotballtrener i I.L. Varden Meråker skal ha gjennomført ett eller flere trenerkurs. For at så mange som mulig skal ha tid og mulighet til å delta, har vi valgt å starte opp med NFF's C-trenerkurs, lokalt. Det første kurset er allerede i gang, med 9 barne- og ungdomstrenerne fra klubben som deltakere. Del 1 av i alt 4 deler er ferdig. Hele kurset er planlagt ferdig i løpet av 2016.

Klubben har mål om å starte opp nytt C-kurs igjen når nok aktuelle trenere (ca. 10 stk.) er rekruttert inn i klubben. Foreldre til barn på tur inn i barnefotballen er også ønsket som deltakere på C-kurs.

I tillegg ønsker klubben at trenere som vil ta eksterne trenerkurs melder sin interesse til sportslig utvalg.

Cuper/ Turneringer

Deltakelse i cuper/turneringer er noe enhver fotballspiller ser fram til. Per i dag er det dalføre-cup for mini, sjampions lig for mini og opp til 12 år, samt Norway-cup hvert andre år for 15-16 år som er malen. I tillegg kan lag på trenere/ laglederens initiativ få lov til å melde på sitt lag til en eller to cup(er) per år, etter egne ønsker. Vi synes dette er litt tynt, og ønsker å innføre Storsjøcup i Østersund som et fast, årlig innslag fra 12 (11) og opp til og med 16 år. Grunnen til at 11 år står i parentes er at 12- år er den yngste klassen, men vi ønsker at de 11-åringene som har lyst, skal få være med på cupen og danne lag sammen med 12-åringene. Vi har en formening om at det å ha en fast, årlig cup, der de fleste vardenlag deltar vil være samlende for både spillere, trenere, lagledere og foreldre. Kort sagt klubben som helhet vil sannsynligvis komme styrket ut av det.

Ny plan:

Mini: Dalførecup (hele sommerhalvåret) og sjampions lig (oktober/ november) – som i dag.

11-12 år: Storsjøcup i Østersund (begynnelsen av juli), sjampions lig (oktober/november) og en mindre cup til, for eksempel Melhus-cup, i midten av august, rett før høstsesongen starter.

13-16 år: Storsjøcup og en til to mindre cup(er) til.

Aktuelle cuper for junior får vi komme tilbake til når vi har juniorlag på beina.

Samarbeidet med Trøndelag fotballkrets

Slik fotballen i Norge er organisert, favner vi inn under Trøndelag fotballkrets. Slik sett er kretsen, i tillegg til I.L. Varden Meråkers hovedstyre, våre nærmeste overordnede samarbeidspartnere.

Fotballkretsen er igjen inndelt i områder og soner, hvor vi favner inn under område, «Midt» og sone Stjørdal.

Kretsen arrangerer hele året ulike kurs, konferanser, møter, osv. som fotballstyret må ta stilling til om vi skal delta på eller ikke. Det vi åpenbart har valgt å prioritere er klubbforum (sone Stjørdal) og klubb-BDO, samt gi grønt lys til at enkelte i laget kan delta på dommerkurs, trenerkurs, etc. – dersom laget ser seg tjent med det, og til enhver tid har økonomi til dekning av kursavgifter.

Klubb-BDO

Klubb-BDO er et tiltak for 13-14 åringene i kretsen. Det arrangeres områdevis, og kan blant annet ses på som et sonderingstiltak for framtidige kretslag. Hver klubb tar ut så mange spillere man har kvote på (ut i fra det totale antallet spillere på trinnet i klubben). For I.L. Varden Meråkers del vil det være snakk om 2-3 spillere for hvert årstrinn.

Opplegget kan virke noe ekskluderende da det har en del utvelgelse i seg. Vi har likevel valgt å følge opp tiltaket, og gi tilbud til de på hvert trinn som vi mener har de beste mulighetene til å utvikle seg som gode fotballspillere (selv om det er en vanskelig øvelse og allerede i den alderen, bedømme det).

Begrunnelse: I klubb – BDO er klubben pliktig til å stille med klubbtrener på de første samlingene i de respektive årstrinnene, både på jente og guttesiden. Slik sett vil samlingene også virke som et slags trenerforum der det er mye inspirasjon å hente i form av øvelser, organisering av økter, m.m. som man kan nyttiggjøre seg i egen trenerpraksis i eget lag.

For spillerne som blir tatt ut ser vi det først og fremst som en stor inspirasjonskilde å få være med, samt at man får noen flere referanser på ståa hos jevnaldrende i andre klubber.

Treneren og sportslig utvalg blir enig om hvilke jenter og gutter fra I.L. Varden Meråker som får representere klubben på treningsøktene i klubb – BDO regi.

Det er samtidig viktig å motvirke at det sitter skuffede spillere hjemme, som ikke får være med. Her har først og fremst treneren et ansvar for å uttrykke at man langt ifra er nødt til være med i et slik

opplegg for å bli en god fotballspiller, dersom det er målet. Det er tross alt den treninga man, over tid legger ned som avgjør om man blir en dugelig «voksenspiller» eller ikke. Og størsteparten av det arbeidet må gjøres i tiden fra 15-16 årsalderen og oppover. Dette er også fotballkretsen påpasselig med å påpeke.

Fotballskoler

I.L. Varden Meråker fotball ønsker at så mange som mulig av klubbens barn og unge benytter seg av en eller flere av fotballskolene som arrangeres i løpet av året. Det er mange tilbud ut og går, og en av de mest velrenomerte avholdes i Meråker, nemlig Ajax fotballskole. Det er et samarbeidsprosjekt mellom fotballklubben Ajax fra Nederland og Sommereventyret i Meråker. Der Ajax stiller med høyt kvalifiserte barne- og ungdomstrenerer til fotballøktene og Sommereventyret står som teknisk arrangør. Vi ser at deltakelse på fotballskole medfører en betydelig kostnad for den enkelte. Men fotballavdelinga jobber med å få på plass en ordning slik henholdsvis I.L. Varden Meråker ski og Meråker skiskytterklubb har for sine utøvere til langrenns- og skiskytterens skolen, nemlig en delfinansiering av deltakeravgiften.

Vi vil samtidig anbefale på det sterkeste at trenere i klubben, som har anledning, tar seg tid til å overvære en eller flere av fotballskolens økter som foregår på Vardetun i begynnelsen av august. Der er det masse inspirasjon å hente.

Dommere og dommerutvikling

Klubben skal fortsatt ha en dommerkontakt. Hovedoppgaven for dommerkontakten er å sørge for at det blir arrangert klubbdommerkurs hvert år, følge opp klubbens eksisterende dommere, samt sette opp klubbdommere til kamper i barnefotballen.

Klubben har også et mål om å sende minst én klubbdommer hvert år til rekrutteringsdommerkurs i fotballkretsens regi.

Sportslig utvalg

Det nye styret har valgt å gjenopprette et sportslig utvalg i fotballavdelinga. Det består per i dag av leder, hovedansvarlig- mini, hovedansvarlig- barne- og ungdomsfotballen, hovedansvarlig junior/senior, samt et faglig styremedlem. Sportslig utvalgs oppgaver er:

- Være forslagsstiller til styret i forhold til å stake ut kursen for sportslige prioriteringer.
- Bidra til å følge opp de vedtakene som blir gjort vedrørende sportslige tiltak.
- Revisjon av sportsplan.
- Vurdere i hvor stor grad sportsplanen blir fulgt og sette inn tiltak der den ikke blir fulgt.
- Gjennomgang av trenerkabalene hvert år og bidra til å skaffe til veie nye trenere der det trengs.

- Sammen med trenerne, vurdere hvilke lag som skal meldes på til seriespill og i hvilken divisjon (fra 13 år og oppover).
- Sammen med styret, være klubbens bindeledd opp mot fotballkretsen.

Oppmannrollen

Oppmann og/ eller laglederfunksjonen er viktig for at et lag som helhet skal fungere godt, slik at treneren skal slippe å gjøre alt det praktiske rundt et lag, i tillegg til det sportslige. For I.L. Varden Meråkers del er normen én oppmann-/ kvinne per lag. Man kan selvfølgelig, innad i laget, velge å dele oppgaven mellom seg på to personer. Da med klart definerte avtaler om ansvarsoppgaver og god dialog de to imellom.

Oppgaver for oppmann/ lagleder

Generelt:

- Innkalle til og i samarbeid med trener, lede foreldremøte i forkant og etterkant av sesongen.
- I tillegg til treneren, være lagets kontaktperson for fotballstyret.
- Sette seg inn i og lage rutiner for bruk av klubbens informasjonskanal, treningsokta.no
- Sørge for at den informasjonen som skal ut, kommer ut til spillerne og foreldrene.
- Delta på møter som fotballstyret innkaller til, som angår oppmann/ laglederfunksjonen.
- Bidra til å forankre sportsplanen blant foreldre i laget.

Spesielt for mini:

- Delta på dalførecupmøte i forkant av sesongen, og ytre ønske om hjemmearrangeringsdato der.
- Melde på det antall lag man har spillere til, på de dalførecupene man blir enig om å delta på. PS Det er naturlig med en progresjon for hvert år. For eksempel at man velger å stille på 4-5 dalførecuper første året, for så å øke med én per år til man er i 10-årsklassen.
- Være hovedansvarlig ved eventuelt hjemmearrangement. Avholde møte(r) og avtale ansvarsområder. Snakk med tidligere dalførecuparrangører i klubben. Vi har etter hvert gode rutiner på dette området.

Spesielt for 11-16 år:

- Sette opp kjøreliste til bortekamper og kiosklister til hjemmekamper.
- Legge inn hjemmekampresultater i fiks.no
- Være lagets hovedkontakt ved påmelding og deltakelse i cuper.

Spesielt for 13-16 år:

- Legge inn lagets tropp til alle seriekamper i fiks.no

- Være lagets kontakt opp mot materialforvalter, samt se til at det er nok kjepler, vester, baller, førstehjelpsutstyr, etc.
- Sjekke med jevne mellomrom at det er nok luft i baller.

Foreldreengasjement

Foreldre forventes å stille på foreldremøte i forkant og etterkant av sesongen. Foreldre skal være lojale til trenerens vurderinger og valg, samt klubbens beslutninger, herunder sportsplanen. Foreldre bør se de aller fleste kampene til sine barn, og være positive og oppmuntrende til barnas deltakelse i fotballen. Se for øvrig fotballens foreldrevettregler på www.fotball.no.

Det er viktig at foreldrene følger med på informasjonen som blir gitt på klubbens informasjonskanal, treningsøkta.no, samt ellers følger med på annen informasjon gitt av trener og lagledelse.

Foreldre er kanskje, ved siden av søsken og kamerater, den viktigste påvirkningskilden til at barna driver med egenorganiserte aktiviteter på fritida, både med og uten ball. Vi ønsker at foreldrene reflektere litt over at de få stundene man har organiserte økter på Vardetun gjennom sommerhalvåret, bør utgjøre bare en liten del av totalen.

Foreldre forventes å bidra med kake- og kaffesalg, kjøring til bortekamper/ cuper, samt draktvask.

I tillegg minner vi om at klubben er 100% dugnadsbasert. De som styrer og drifter klubben i dag er stort sett foreldre som bruker en stor del av sin fritid til fotballen. Med rundt 170 aktive spillere er dette en tidkrevende prosess. Det er også et sårbart prosjekt. «Faller noen brikker ut», forringes tilbudet til barna og ungdommen. Styret ber derfor innstendig om at foreldre også i fortsettelsen er positive og velvillige til å ta på seg oppgaver i klubben. Det være seg treneroppdrag, jobben som oppmann, sitte i utvalg, styremedlem m.m.

Forholdet til andre idretter og aktiviteter i Meråker

Flere barn og unge som spiller fotball i I.L. Varden Meråker deltar også i andre idretter og aktivitetstilbud i bygda. Slik sett er det viktig at vi har et ryddig og greit forhold til klubbens håndball og skiavdeling, samt skiskytterklubben, skolekorpset m.fl. Vi ser på det som ønskelig og gunstig at så mange barn som mulig får en allsidig bevegelseserfaring hele året i gjennom. Derfor er det viktig at vi forsøker å holde treningsøktene utenom de andre aktivitetenes tidspunkter. Det vet vi kan være krevende å etterleve 100%. Men der det dukker opp kollisjoner (kanskje spesielt på vinterhalvåret) bør den aktiviteten som har konkurransesesong, prioriteres. Alle fotballtrenerne i klubben plikter å ha full forståelse for dette (se også skrevet «Retningslinjer for vintertreninger – I.L. Varden fotball»). Vi ønsker en åpen dialog med representanter fra de andre idrettene og aktivitetene ved eventuelle problematiske situasjoner. Slike situasjoner kan for eksempel være dersom enkelte unge som allerede ser på fotball som sin idrett nummer én, prioriterer fotballtrening framfor treninga i sin vinteridrett (inkludert håndball). Da må man forsøke å finne løsninger som er til å leve med, både for utøveren og gruppa i den andre aktiviteten.

Som et forsøk på å løfte den generelle fysiske treningstilstanden til våre utøvere, ønsker vi å få på plass en felles basistreningsøkt per uke sammen med håndballavdelinga i klubben. Omfang og periode for denne må bestemmes i samråd med håndballavdelinga.

Lenger fram i sportsplanen legges det føringer for et økt omfang av organiserte treningsøkter i fotball (jfr. fotballforbundets anbefalinger). Da spesielt i sommerhalvåret for vår del. Det håper og tror vi idrettene som har vintersesong også vil dra nytte av, da mer fysisk aktivitet ofte har en tendens til å generere et ønske om enda mer fysisk aktivitet. Og barne- og ungdomsfotballtrenere i I.L. Varden bør oppfordre spillerne i sitt lag til å delta aktivt i en eller flere idretter i vintersesongen.

I tillegg ser fotballavdelinga i klubben at det er mye upløyd mark i forhold til økt samarbeid med Meråker skole og Meråker videregående skole. Handlingsplaner og holdninger i forhold til det må drøftes videre i fotballstyret og løftes opp på hovedlagsnivå.

RETNINGSLINJER FOR FOTBALLTRENINGEN IL VARDEN

Alder	Ramme for aktiviteten.	Målsetting med aktiviteten	Innhold på trening	Merknader/annet
6-8 år.	<p>Oppstart i april 1. klasse. En treningsdag i uken med 1. klokketimes varighet. Alle skal ha hver sin ball på trening. Klubben tildeler treningstid. Flest mulig trenere tilstede på feltet(2-3 stk.)</p>	<p>Overordnet mål: All aktivitet foregår med ball og er lek og lystbetont.</p> <p>Resultat av overordnet mål: Utvikle grunnleggende tekniske ferdigheter med ball. -føre/vende. -korte pasninger med innside. -bruke begge bein til å kontrollere ball (ballmottak) -Avslutninger på mål fra ulike posisjoner. Død ball/triller mot eller fra. -Opptreden som 1.forsvarer og 1. angriper.</p> <p>Lærings-holdningsmål: Møte opp til rett tid og sted med riktig utstyr. Følger med på det som blir sagt og presentert av informasjon. Fokuser på innsats, gjøre sitt beste. Være positiv til med/motspillere og trenere.</p>	<p>Sjef over ballen/ballkontroll 40 % 1 VS 1 10 % Avslutninger på mål 10 % Smålagsspill 3 VS 3 40 %</p> <p>Enkle stafetter med ball. Øvelsene/lekene bør være gjenkjennbare fra gang til gang.</p> <p>Oppfordre til å delta på andre aktiviteter i idrettslaget.</p> <p>PS: Bruk treningsøkta.no (video) som inspirasjon til å finne øvelser/leker.</p>	<p>Alle skal spille like mye, uavhengig av ståsted. Oppfordre alle til å holde på med ball mellom hver trening og cup. Ruller slik at alle får stått i mål og prøvd seg i ulike posisjoner på banen.</p> <p>Delta på dalføre cup og sjampions lig.</p> <p>OBS: Skal gjennomføre minimum 2 obligatoriske foreldremøter i løpet av sesongen. Representant fra sportslig utvalg stiller på ett av møtene.</p>

Alder	Ramme for aktiviteten.	Målsetting med aktiviteten	Innhold på trening	Merknader/annet
9-10 år.	<p>Oppstart i januar. En fellestrening på tvers i minilagene. Innslag av basistrening. Utvides til 2 treningsdager i uken når forholdene ute gir åpning for det. Alle skal ha hver sin ball på trening. Klubben tildeler treningstid. Flest mulig trenere tilstede på feltet(2-3 stk.)</p>	<p>Overordnet mål: All aktivitet foregår med ball og er lek og lystbetont.</p> <p>Resultat av overordnet mål: Utvikle grunnleggende tekniske ferdigheter med ball. -føre/vende med større tempo. -finte/drible. -korte pasninger med innside. -komme seg ut av pasningsskyggen. -bruke begge bein til å kontrollere ball (ballmottak) -Avslutninger på mål fra ulike posisjoner. Død ball/triller mot eller fra. -Opptreden som 1.forsvarer og Vi andre. -opptreden som 1. angriper og Vi andre</p> <p>Lærings-holdningsmål: Møte opp til rett tid og sted med riktig utstyr. Følger med på det som blir sagt og presentert av informasjon. Fokuser på innsats, gjøre sitt beste. Være positiv til med/motspillere og trenere. Snakk med ungene om hva det vil si å være del av et fellesskap. Hvilke rettigheter og forpliktelser har vi overfor medspillere og lagledere.</p>	<p>Sjef over ballen/ballkontroll 30 % 1 VS 1 20 % Avslutninger på mål 10 % Smålagsspill 3 VS 3 40 % 4 VS 4 5 VS 5</p> <p>Enkle stafetter med ball. Øvelsene/lekene bør være gjenkjennbare fra gang til gang.</p> <p>Basistrening vinterstid: Utvikling av koordinasjon, spenst, hurtighet og styrke buk/rygg. Utholdenhet. Oppfordre til å delta og være aktiv i andre idrettsgrener i idrettslaget.</p> <p>PS: Bruk treningsøkta.no (video) som inspirasjon til å finne øvelser/leker.</p>	<p>Alle skal spille like mye, uavhengig av ståsted. Oppfordre alle til å holde på med ball mellom hver trening og cup. Ruller slik at alle får stått i mål og prøvd seg i ulike posisjoner på banen.</p> <p>Delta på dalførecup og sjampions lig.</p> <p>OBS: Skal gjennomføre minimum 2 obligatoriske foreldremøter i løpet av sesongen. Ved oppstart og ved sesongslutt. Representant fra sportslig utvalg kan stille på ett av møtene.</p>

Alder	Ramme for aktiviteten.	Målsetting med aktiviteten	Innhold på trening	Merknader/annet
11-12 år.	<p>Oppstart i januar. En obligatorisk treningsdag i uken i hall med 1,5 timers varighet. En ekstratrening på tvers, 11-14 år. Innslag av basistrening. Differensiert treningstilbud. Utvides til 2-3 treningsdager i uken når forholdene ute gir åpning for det. Alle skal ha hver sin ball på trening. Klubben tildeler treningstid. Flest mulig trenere tilstede på feltet for å kunne gi alle et godt tilbud. Uavhengig av den enkeltes Ståsted: (ferdigheter/modning)</p>	<p>Overordnet mål: All aktivitet foregår med ball og er lek og lystbetont. Utvikling av individuelle og relasjonelle ferdigheter. Utvikle et eget spill.</p> <p>Resultat av overordnet mål: Videreutvikle tekniske ferdigheter med ball. -føre/vende med stort tempo. -finte/drible med tempo og balanse. -korte/lange pasninger med innside/utside og strak vrist. -«alltid» være spillbar, bevege seg i riktige posisjoner. -bruke begge bein til å kontrollere ball (ballmedtak) -Avslutninger på mål fra ulike posisjoner. Død ball/triller mot eller fra. -Opptreden som 1.forsvarer og Vi andre. -opptreden som 1. angriper og Vi andre</p> <p>Lærings-holdningsmål: Møte opp til rett tid og sted med riktig utstyr. Følger med på det som blir sagt og presentert av informasjon. Fokuser på innsats, gjøre sitt beste. Være positiv til med/motspillere, trenere og dommere. Snakk med ungene om hva det vil si å være del av et fellesskap. Hvilke rettigheter og forpliktelser har vi overfor medspillere og lagledere.</p>	<p>Sjef over ballen/ballkontroll 20 % Spille med og mot 30 % Avslutninger på mål 10 % Smålagsspill 4 VS 4 40 % 5 VS 5 7 VS 7</p> <p>Enkle stafetter med ball. Øvelsene/lekene bør være gjenkjennbare fra gang til gang.</p> <p>Basistrening vinterstid: Utvikling av koordinasjon, spenst, hurtighet og styrke buk/rygg. Utholdenhet. Oppfordre til å delta og være aktiv i andre idrettsgrener i idrettslaget.</p> <p>PS: Bruk treningsøkta.no (video) som inspirasjon til å finne øvelser/leker. Her finnes det ferdiglagde treningsøkter dere kan bruke.</p>	<p>Det skal tilstrebes å gi alle lik spilletid på cup/kamper gjennom en hel sesong. Kan variere noe fra kamp til kamp. Avhenger av motstanders styrkeforhold. Oppfordre alle til å holde på med ball mellom hver trening og kamp. Ruller slik at alle får stått i mål, men er det noen som viser stor interesse for keeperrollen, så gi de muligheten til å utvikle seg i rollen.</p> <p>Delta på Storsjøcup på sommeren og en mindre cup. Jfr. Sportsplan.</p> <p>OBS: Skal gjennomføre minimum 2 obligatoriske foreldremøter i løpet av sesongen. Ved oppstart og ved sesongslutt. Representant fra sportslig utvalg kan stille på ett av møtene.</p>

Alder	Ramme for aktiviteten.	Målsetting med aktiviteten	Innhold på trening	Merknader/annet
13-14 år.	<p>Oppstart i januar.</p> <p>En obligatorisk treningsdag i uken i hall med 1,5 timers varighet.</p> <p>En ekstratrening på tvers, 11-14 år. Innslag av basistrening.</p> <p>Differensiert treningstilbud. Utvides til 2-3 treningsdager i uken når forholdene ute gir åpning for det.</p> <p>Alle skal ha hver sin ball på trening.</p> <p>Klubben tildeler treningstid. Flest mulig trenere tilstede på feltet for å kunne gi alle et godt tilbud.</p> <p>Uavhengig av den enkeltes Ståsted: (ferdigheter/modning)</p>	<p>Overordnet mål:</p> <p>Nesten all aktivitet foregår med ball.</p> <p>Utvikling av individuelle og relasjonelle ferdigheter.</p> <p>Videreutvikle eget spill uten å bli for opptatt av motstander.</p> <p>Resultat av overordnet mål:</p> <p>Videreutvikle tekniske ferdigheter med ball.</p> <p>-føre/vende med stort tempo.</p> <p>-finte/drible med tempo og balanse.</p> <p>-korte/lange pasninger med innside/utside og strak vrist.</p> <p>-«alltid» være spillbar, bevege seg i riktige posisjoner i forhold til med/motspillere.</p> <p>-bruke begge bein til å kontrollere ball (ballmedtak)</p> <p>-Avslutninger på mål fra ulike posisjoner. Ballen triller mot/fra eller kommer fra siden.</p> <p>-Opptreden som 1 og 2 forsvarer og Vi andre.</p> <p>-opptreden som 1 og 2 angriper og Vi andre</p> <p>Lærings-holdningsmål:</p> <p>Møte opp til rett tid og sted med riktig utstyr.</p> <p>Følger med på det som blir sagt og presentert av informasjon.</p> <p>Fokuser på innsats, gjøre sitt beste uansett.</p> <p>Være positiv til med/motspillere, trenere og dommere.</p> <p>Still krav til det å være del av et fellesskap. Hvilke rettigheter og forpliktelser har vi overfor medspillere og lagledere.</p>	<p>Sjef over ballen/ballkontroll 10 %</p> <p>Spille med og mot 40 %</p> <p>Avslutninger på mål 10 %</p> <p>Smålagsspill 5 VS 5 40 %</p> <p>7 VS 7</p> <p>9 VS 9</p> <p>Enkle stafetter med ball.</p> <p>Øvelsene bør ha innslag av variasjon.</p> <p>Vektlegg læring av gode valg spillerne tar i ulike spillsituasjoner.</p> <p>Basistrening vinterstid:</p> <p>Utvikling av koordinasjon, spenst, hurtighet og styrke buk/rygg.</p> <p>Utholdenhet med ball.</p> <p>Ingen skal «presses» til å prioritere fotball om vinteren fremfor andre aktiviteter i idrettslaget, men veiled spillerne med tanke på totalbelastning. Ja takk, begge deler! Samtidig er det viktig at vi som fotballklubb har et godt og bredt tilbud til de som ikke deltar på andre idretter, men er ivrig i fotball.</p> <p>PS:</p> <p>Bruk treningsøkta.no (video) som inspirasjon til å finne øvelser.</p> <p>Her finnes det ferdiglagde treningsøkter dere kan bruke.</p>	<p>Spilletid gjenspeiles i oppmøte og innsats på trening.</p> <p>Oppfordre alle til å holde på med ball mellom hver trening og kamp.</p> <p>Gi spillerne veiledning og trening i roller de foretrekker. Spillerne skal fortsatt kunne bekle flere roller på banen.</p> <p>Delta på Storsjøcup på sommeren og en mindre cup. Jfr. Sportsplan.</p> <p>OBS:</p> <p>Skal gjennomføre minimum 2 obligatoriske foreldremøter i løpet av sesongen. Ved oppstart og ved sesongslutt.</p> <p>Representant fra sportslig utvalg kan stille på ett av møtene.</p>

Alder	Ramme for aktiviteten.	Målsetting med aktiviteten	Innhold på trening	Merknader/annet
15-16 år.	<p>Oppstart i januar. To obligatoriske treningsdager i uken i hall med 1,5 timers varighet. En ekstratrening på tvers med junior. Innslag av basistrening. Differensiert treningstilbud. Utvides til 3 treningsdager i uken når forholdene ute gir åpning for det. Klubben tildeler treningstid. Flest mulig trenere tilstede på feltet for å kunne gi alle et godt tilbud, uavhengig av den enkeltes ståsted (ferdigheter/modning)</p>	<p>Overordnet mål: Nesten all aktivitet foregår med ball. Utvikling av individuelle og relasjonelle ferdigheter. Videreutvikle eget spill uten å bli for opptatt av motstander.</p> <p>Resultat av overordnet mål: Videreutvikle tekniske ferdigheter med ball. -føre/vende med stort tempo. -finte/drible med stort tempo og god balanse. -korte/lange pasninger med innside/utside og strak vrist. -«alltid» være spillbar, bevege seg i riktige posisjoner i forhold til med/motspillere. -bruke begge bein til å kontrollere ball (ballmedtak) -Avslutninger på mål fra ulike posisjoner og med begge bein. Ballen triller mot/fra eller kommer fra siden. -Opptreden som 1 og 2 forsvarer og Vi andre. Høyt eller lavt press? -opptreden som 1 og 2 angriper og Vi andre. Mot etablert eller overganger?</p> <p>Lærings-holdningsmål: Møte opp til rett tid og sted med riktig utstyr. Følger med på det som blir sagt og presentert av informasjon. Fokuser på innsats, gjøre sitt beste uansett. Være positiv til med/motspillere, trenere og dommere. Still krav til det å være del av et fellesskap. Hvilke rettigheter og forpliktelser har vi overfor medspillere og lagledere.</p>	<p>Sjef over ballen/ballkontroll 10 % Spille med og mot 40 % Avslutninger på mål 10 % Smålagsspill 5 VS 5 40 % 7 VS 7 9 VS 9</p> <p>Øvelsene bør ha innslag av variasjon. Vektlegg læring av gode valg spillerne tar i ulike spillsituasjoner.</p> <p>Basistrening vinterstid: Utvikling av koordinasjon, spenst, hurtighet og styrke buk/rygg. Utholdenhet.</p> <p>Ingen skal «presses» til å prioritere fotball om vinteren fremfor andre aktiviteter i idrettslaget, men veiled spillerne med tanke på totalbelastning. Ja takk, begge deler! Samtidig er det viktig at vi som fotballklubb har et godt og bredt tilbud til de som ikke deltar på andre idretter, men er ivrig i fotball.</p> <p>PS: Bruk treningsøkta.no (video) som inspirasjon til å finne øvelser. Her finnes det ferdiglagde treningsøkter dere kan bruke.</p>	<p>Spilletid gjenspeiles i oppmøte og innsats på trening. Oppfordre alle til å holde på med ball mellom hver trening og kamp. Gi spillerne veiledning og trening i roller de foretrekker. Spillerne skal fortsatt kunne bekle flere roller på banen.</p> <p>Delta på Storsjøcup på sommeren og en mindre cup. Jfr. Sportsplan.</p> <p>OBS: Skal gjennomføre minimum 2 obligatoriske foreldremøter i løpet av sesongen. Ved oppstart og ved sesongslutt. Representant fra sportslig utvalg kan stille på ett av møtene.</p>

