



SPORTSPLAN - FOTBALL

2024-2026





Innholdsfortegnelse

1.	Generell del - klubb.....	3
	Innledning.....	3
	Organisering fotballstyret.....	3
	Visjon for SK Vedavåg Karmøy.....	3
	Fotballens verdigrunnlag i SK Vedavåg Karmøy.....	4
	Målsetting for fotballavdelingen 2024-2026	5
	Fotball og håndball	6
	Påmelding av lag	6
	Cupdeltakelse.....	7
	Differensiering og jevnbyrdighet.....	9
	Hospitering	10
	Vea treneren.....	12
	Forventninger.....	13
	Dommere	14
	Differensierte treningstilbud.....	15
2.	Barnefotball 8-12 år	16
	Kompetanseplan for trenere i barnefotball	16
	Rollefordeling.....	16
	Trening for barnefotball.....	16
	Treningsledelse i barnefotball.....	17
	Kamp for barnefotball.....	18
	Oversiktsmatrise av spillformer barnefotball 8-12 år	19
3.	Ungdomsfotball 13-19 år.....	21
	Kompetanseplan for trenere i ungdomsfotball.....	21
	Rollefordeling.....	21
	Oversiktsmatrise spillformer ungdomsfotball 13-19 år	21
	Trening for ungdomsfotball.....	22
	Treningsledelse.....	22
	Kamp for ungdomsfotball.....	23



1. Generell del- klubb

Innledning

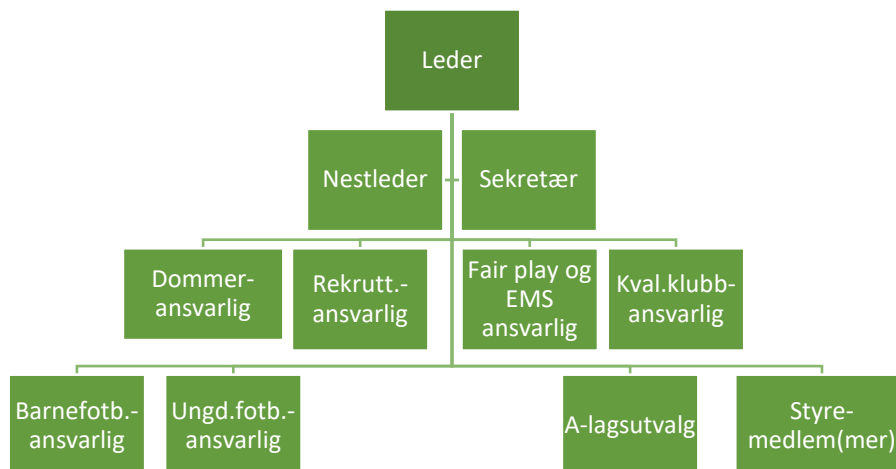
Sportsplanen er klubbens styringsdokument for aktiviteten på feltet, på trening og i kamp. Med utgangspunkt i klubbens visjon, verdier og målsettinger skal sportsplanen legge grunnlaget for et trygt og utviklende miljø for alle. Sportsplanen følger NFFs retningslinjer for barne- og ungdomsfotball.

Sportsplanen gjelder for alle aktive medlemmer i fotballavdelingen. Trenere, lagledere, Fair play-kontakter, foresatte og alle som har verv i fotballavdelingen i SK Vedavåg Karmøy. Sportsplanen har blitt utarbeidet av fotballstyret og sportslig koordinator, og er godkjent av hovedstyret i SK Vedavåg Karmøy.

Sportsplanen er et levende dokument og skal evalueres årlig av fotballstyret. Dette er medlemmene i SK Vedavåg Karmøy sin sportsplan. Dersom medlemmer har innspill til innholdet i planen eller mener noe er uklart kan det tas opp med fotballstyret. I starten av hvert år skal fotballstyret evaluere sportsplanen og den vil være tema på årets første trenerforum.

Organisering fotballstyret

Fotballstyret har det overordnede sportslige ansvaret for fotballavdelingen.



Visjon for SK Vedavåg Karmøy



Visjonen til SK Vedavåg Karmøy er «**Kom, vær med!**» SK Vedavåg skal ha med flest mulig, lengst mulig. Vi ønsker alle velkommen inn og vi gjør det vi kan for at folk skal bli værende. Det henvises til klubbhåndboka for mer om klubbens visjon.

Fotballens verdigrunnlag i SK Vedavåg Karmøy

1. Fotball for alle handler om at klubben skal tilrettelegge for fotballglede, muligheter og utfordringer til alle våre spillere. Vi ønsker at alle spillere opplever å bli ivaretatt uavhengig av ferdighetsnivå, treningsiver, alder, kjønn og kulturell bakgrunn. Alle barn skal ha like muligheter og at alle er like mye verdt i SK Vedavåg Karmøy.



2. Trygghet + Mestring = Trivsel. Målet med treningene og kampene i SK Vedavåg Karmøy er å få spillerne i flytsonen. Spillerne skal få gode opplevelser på banen i relasjon til trenerne, medspillere og aktiviteten. For å oppnå at flest mulig er i flytsonen er det viktig at trenerne er godt forberedt til å ha gode treninger som gir masse mestringsopplevelser og nok utfordringer til den enkelte.



3. Fair play er hverdagens folkeskikk. Spillere, trenere, foresatte, ledere og dommere i SK Vedavåg Karmøy har alle et ansvar med å skape et godt miljø basert på gjensidig respekt. Vi ønsker å tilrettelegge for holdningsskapende arbeid. Vi ønsker spillere som viser god adferd både på og utenfor banen. Fotballbanen skal være en lærings- og utviklingsarena og øving i sosiale ferdigheter. Trenerne er signifikante personer for spillerne. Vea-trenere skal være et godt forbilde for sine spillere og skal bidra til et positivt miljø i klubben.

På Vea spiller vi hverandre gode – både på og utenfor banen

- Fotballstyret



Målsetting for fotballavdelingen 2024-2026

Resultatmål 2024-2026	Tiltak
SK Vedavåg skal jobbe for at flest mulig trenere i både barne- og ungdomsfotballen tar alle fire delene av grasottrenerkurset.	• Arrangere delkurs internt i klubben • Legg til rette for kurs eksternt • La kursing bli en naturlig del av oppfølgingssamtalen med alle lags trenere
SK Vedavåg skal ha så store kull som mulig i barnefotballen og ungdomsfotballen Frafallet skal ikke overstige 10 % årlig	• Følge rutiner rundt rekruttering fra barnehager på Sævelandsvik og i Veavågen • Jobbe aktivt for å skape gode miljø på egne lag og på tvers av lagene. • Alle lags trenere / lagledere skal få oppfølging av fotballstyret to ganger i løpet av året
SK Vedavåg skal jobbe for økt antall av jenter og gutter i barnefotball og ungdomsfotballen	• Barnefotballkveld, jenter og gutter. • Ungdomsfotballkveld, jenter og gutter.
SK Vedavåg skal jobbe for at det skal være lov å bli god i klubben. Vi skal ha spillere som er aktuelle for lokale tiltak som sone og kretslag i regi av NFF Rogaland eller spillerutviklingstiltakene til FK Haugesund og Avaldsnes Toppfotball Kvinner.	• En god hospiteringsplan for spillere som ønsker ekstra trening • Arrangere differensierte treningstilbud (Monter akademiet, fotballskoler i skoleferier, Telenor Xtra)
SK Vedavåg skal øke engasjementet rundt A-laget, som skal bestå i all hovedsak av lokale spillere	• Utvikle a-lagsutvalget, som skal ha konkrete mål og oppgaver i og rundt seniorlaget. • Bruke A-lagesspillere aktivt på egne fotballskoler og arrangementer. • Hospitering fra kull i ungdomsfotballen. •
En ny rekrutteringsdommer fra SK Vedavåg til NFF Rogaland	• La dommere bli et naturlig samtaletema i oppfølginger med trenere og lagledere for å fange opp nye kandidater • Jobbe med klubbmedlemmer som gir seg som spillere om å bli dommer. • Arrangere sosiale tiltak for dommere i klubb

Damelag i 2024

Vi stiller i sesongen 2024 med ett nystartet damelag. På bakgrunn av omlegging av seriestrukturen i 2021, så blir damelagene yngre og yngre. Vårt damelag består i 2024 av spillere fra fjorårets J17. Kjernen i laget er J16, med påfyll fra J17 og 18, i tillegg til ett par eldre spillere. Den kortsiktige visjonen til



damelaget er å etablere en god base med spillere i 4 divisjon. Det kommer gode kull nedover i rekkene. Det er viktig at disse har noe å strekke seg etter. I løpet av årene 2024-2026 ønsker vi å etablere oss som ett godt 4 divisjonslag, med naturlig påfyll av spillere fra egne rekker.

Dette skal vi klare på følgende måte:

- Kontinuitet av trenere
- Godt samarbeid med J15
- Gode hospiteringsordninger
- Felles spill prinsipper i senior og ungdomsfotball for å lette overgangen fra ungdomsfotball til damer senior.

Skape engasjement og entusiasme rundt damelaget. For eksempel i form av deltakelse som trenere på interne fotballskoler, sosiale arrangementer for de eldste lagene i klubb mm.

A-laget herrer i 2024

Etter en varierende 2023 sesong, ser vi nå frem til en ny sesong. Et spennende trenerteam er rekruttert fra egne rekker. Målet for årets sesong er topp 3, noe vi skal gjøre gjennom å spille vår type fotball. Vi setter oss prosessmål, der vi ønsker å utvikle flere deler av vårt spill. Vi ønsker økt prestasjonsfokus fremfor resultatfokus. . Vi ønsker å ha en tydelig identitet og spillestil for vårt A-lagsom **også skal implementeres gradvis i ungdomsfotballen. Visjonen for perioden 2024-2026 er ett opprykk til 4 divisjon.** . Dette skal vi klare med følgende:

- Samle klubben rundt ett felles tankesett.
- Lette overgangen fra barnefotball til ungdomsfotball til seniorfotball med strukturerte hospiteringsplaner og gode ekstratiltak for spillere som ønsker ekstra trening.
- Satse på spillere ifra egne rekker.
- Styrke samarbeidet med G17 og rekruttlag. Ha en felles tanke om spillestil og prinsipper.
- Økt bruk av hospitering fra ungdomsfotball lagene til A-laget.

Fotball og håndball

Spillere som driver aktivt med både fotball og håndball skal som hovedregel prioritere fotball i fotballsesongen og håndball i håndballsesongen. Kamp går i hovedsak foran trening uansett sesong. Ved kampekollisjon mellom fotball og håndball skal spiller selv velge om fotball eller håndball skal prioriteres. Ref. «Retningslinjer for samarbeid mellom håndball- og fotballaktiviteter».

Påmelding av lag



I SK Vedavåg Karmøy kan barn velge særiddrett fra høsten det året de blir 7 år. Det året barna blir 8 år starter de med seriespill (5'er fotball).

- 5-7 år Allidrett (særiddrett fra høst 7 år)
- 8-9 år 5'er fotball
- 10-11 år 7'er fotball
- 12-13 år 9'er fotball
- 14 år og eldre 11'er fotball

PÅMELDING 10-12 ÅR

Fra og med 2021-sesongen må alle klubber melde på lag fra samme årskull på samme nivå i aldersklassene 10-12 år. Det kan gjøres vurderinger internt ved spesielle tilfeller. NFF Rogaland tilbyr tre nivå i aldersklassene 10-12 år, for jenter og gutter. Nivåinndelingen er et virkemiddel for å få jevnbyrdighet og gode opplevelser på ukas høydepunkt; kampen. Påmeldingen av lag til seriespill gjøres av klubbens administrasjon i starten av året.

Nivå vurderes fra fjorårets prestasjoner.

- **Nivå 1** spilt og trent lenge og mye sammen
- **Nivå 2** spilt og trent lenge
- **Nivå 3** nystartet lag og nye spillere som kommer til

PÅMELDING 13-19 ÅR

I de tilfeller hvor det er nok spillere til å stille to lag i samme årsklasse skal begge lag ha like høy prioritet, uavhengig av påmeldt nivå.

INDELING AV LAG

På årstrinn med flere lag for samme kjønn deles det inn i jevne lag. I SK Vedavåg Karmøy deler vi inn jevne lag for å skape jevnbyrdige kamper. Ingen trenere skal starte lag i barnefotball basert på ferdighetsnivå, interessenivå eller andre ekskluderende kriterier.

Cupdeltakelse

MÅL

Målet med deltagelse på cup er viktig for lagets samhold og styrker klubbfølelsen. Cup er viktig for det sosiale og for sportslig utvikling. SK Vedavåg Karmøy ønsker at alle lagene i ungdomsfotballen reiser sammen på sommercup. Fotballstyret tilrettelegger årlig for en bestemt sommercup.

- | | |
|-----------------|---|
| 7-9 år | Lokale turneringer (Karmøy, Haugesund, Tysvær) |
| 10-12 år | Lokale turneringer og en sommercup i Norge (f.eks. Etne cup, Voss cup, Lyngdal cup) |
| 13-19 år | Lokale turneringer og en sommercup (f.eks. Norway Cup, Dana Cup, Gothia Cup) |



Hospitering og lån av spillere til cup og turneringer

Dersom lag har for få spillere til å delta på cup, skal laget ta kontakt med fotballstyret eller sportslig koordinator. Det skal ikke forekomme at trenere tar direkte kontakt med spillere på andre Vea-lag eller andre klubber. Bruk av eksterne trenere må avklares med klubbens sportslige koordinator.



*Differensiering og jevnbyrdighet***Differensiering**

SK Vedavåg Karmøy oppfordrer tilr å tilrettelegge for at barn kan få ulike utfordringer ut fra interesse, ferdigheter og modning. I praksis kan differensiering være at vi som klubb tilrettelegger for trenings- og kamptilbud for enkeltspilleres ferdigheter, motivasjon, ønsker og behov. Det kan også være tilbakemeldinger treneren gir til spillerne sine. Samarbeid mellom og på tvers av årskull gir muligheter for å viske ut kunstige skiller mellom lagene og setter klubben og spilleren i sentrum.

Differensiering på trening og i kamp

Optimal differensiering på trening med sitt eget lag er å spille 1/3 av tida med og mot spillere som har kommet lengre enn seg selv, 1/3 av tida med og mot de som er på samme nivå som seg selv og 1/3 av tida med og mot spillere som ennå ikke har kommet så langt i sin egen utvikling. Differensierte tilbakemeldinger er nøkkel for tilpasset opplæring. Enkelte spillere trenger veiledning på hvordan de skal stoppe ballen og deretter treffe enn medspiller med en pasning. Andre spillere må bli utfordret på tid mellom første og andre berøring, og valg med ball. Treneren kan også differensiere motstand og utfordringer til den enkelte spilleren ved å involvere seg på trening. På NFF Grasrottrenerkurset og i treningsøkta.no får trenere gode eksempler på hvordan differensiere øvelser ut ifra ferdighetsnivået til spilleren. God differensiering gir bedre læringseffekt og øker trivsel for spilleren.

**Differensiering er ikke å dele treningsgruppa i to eller tre nivå og**

- la dem fysisk trene på ulike steder eller på ulike tidspunkt
- la dem forbli delt i hele økta eller hele året
- dra på turneringer eller treningsleir som ekskluderer noen

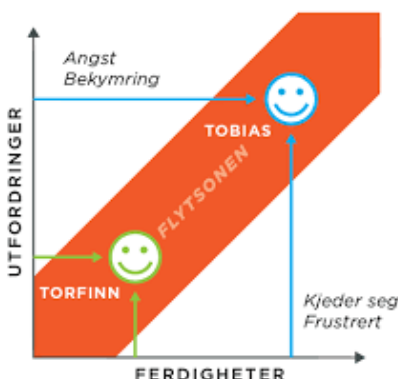
Jevnbyrdighet

Jevnbyrdighet vil si at man får noenlunde jevn motstand i både kamp og på trening. Dette skaper trygghet og trivsel for den enkelte spiller. I fotball vil jevnbyrdig motstand fremme både mestring og ferdighetsutvikling. Om vi spiller mot noen som er langt bedre enn oss, oppleves lite mestring siden vi sjelden får til det vi prøver på. Hvis vi er totalt overlegne vår motstander, er det alt for lett å få til det vi prøver på. Dette kan gi mestringsfølelse, men fører i liten grad til læring og utvikling. Jevnbyrdighet mellom lagene gir en bedre tilpasset utfordring. Permanent topping eller selektering skal ikke forekomme i barnefotballen i SK Vedavåg Karmøy. Klubben er sjef og tiltak som hospitering og ekstra treningstilbud styres av klubben.



Hospitering

Hospitering vil si at spillere periodevis kan trene med yngre eller eldre lag, jenter med gutter, gutter med jenter, og eventuelt spille kamper med andre lag. Dette er et virkemiddel for at spillerne skal oppleve mestring og utvikling i eget tempo. Klubben ønsker helst at spillerne først trener med laget, før de eventuelt spiller kamper. En viktig del med hospiteringen er at spillere blir kjent med gruppa i treningshverdagen før de eventuelt hospiterer til kamper. Flytsoneprinsippet er avgjørende for hospitering. Dette prinsippet ivaretar spillerens opplevelse av mestring og at de får nok utfordringer.



Vurdering for hospitering

Holdninger og modenhet
Deltakelse
Ferdighetsnivå

Spilleren skal vise god oppførsel både på og utenfor banen.
Spilleren må vise til godt oppmøte på trening og kamp med eget lag.
Spillerens ferdighetsnivå bør være opp mot det nivået spilleren skal hospitere til, men det er ikke avgjørende for hospitering.

Vurderingen for at spillere skal hospitere er basert på spillerens motivasjon, modning og behov. All hospitering skal styres og følges opp av Sportslig koordinatør (SK). Hospiteringsperioden avtales mellom trenerne og SK. Trenere skal ikke avtale hospitering av enkeltspillere. Spillere fra 8 år og eldre kan hospitere etter avtale med SK.

I SK Vedavåg Karmøy kan det forekomme at spillere bidrar på eldre årstrinn fordi laget trenger spillere til å stille lag. Dette er ikke hospitering, men «lån av spiller». SK skal informeres ved disse tilfellene, og i samråd med trenere bestemme hvilken spiller(e) som skal lånes til kamp. Hvis for eksempel J13 må låne en spiller fra J12 til kamp, skal det rulleres på spillere. Rullering av spillere er viktig for totalbelastningen og vi unngår at de samme spillerne lånes hver gang. Dermed får også flere spillere muligheten til å spille flere kamper..

Hospitering for jentespilleretil guttelag

I SK Vedavåg Karmøy er det mulig at jenter kan hospitere med gutter. Hvis det ikke finnes en naturlig hospiteringsarena for jentespillere til eldre jentelag, er det mulig å hospitere til guttelag. Denne vurderingen gjøres av fotballstyret i samarbeid med lagenes trenere.



Permanent flytting av hospitanter

SK Vedavåg Karmøy ønsker først og fremst å ha sterke årstrinn for både jenter og gutter. Det er unntaksvis at permanent flytting av spillere blir aktuelt. Primært er dette aktuelt for de eldste årstrinnene i ungdomsfotball (16-19 år).

KLUBBEN TILRETTELEGGER FOR HOSPITERING

1. Klubben tilrettelegger treningstidene for å gi rom for hospitering. Initiativet kan komme fra både trenere og sportslig koordinator Klubben tilrettelegger for at minimum en økt i løpet av uka ikke kolliderer mellom de to aktuelle lagene.
 - For eksempel: J13 trener man-ons, og J14 trener tir-tor.
2. Det er treneren i samarbeid med SK, som avgjør hvem og hvor mange som hospiterer. Det er viktig for å ta hensyn til at det er et gunstig antall spillere på trening.
3. Gjentakende forfall til hospitering er et tegn på at spilleren ikke er «klar» for å hospitere. Spilleren må vise at de virkelig ønsker å hospitere, og at de håndterer treningsmengden til å fortsette hospiteringen.
4. Hvis hospitanten viser at de håndterer de tre kriteriene *deltakelse, holdninger og ferdighetsnivå*, får de muligheten til å hospitere videre. Deretter kan det bli aktuelt med flere treninger og eventuelt kamp.



Vea treneren

Målet for trenerne i SK Vedavåg Karmøy er å skape gode opplevelser for flest mulig barn og unge før, under og etter trening og kamper.

VEA-TRENEREN

- Er alltid godt forberedt og har kontroll på utstyr og baner før trening og kamp
- Møter presist til treningene
- Er her for spillerne, og ser hver enkelt spiller
- Skaper et miljø der det er trygt for spillerne å prøve og feile
- Velger å være positiv, for den vet at oppførselen smitter over på andre
- Skal være et godt forbilde for spillerne og for klubben

VEA-TRENEREN PÅ KAMP

- Vet hvordan Fair Play er i praksis og bidrar med å skape gode fotballopplevelse for alle
- Samarbeider med motstanderlagets trener for å skape jevnbyrdige kamper
- Vet at alle er like mye verdt og sprer både spilletid og oppmerksomhet til spillerne
- Er utviklingsorientert, veileder spillerne sine og gir positive beskjeder
- Gjør dommeren god og henger seg ikke opp i dommeravgjørelser

Klarer jeg å etterleve dette, er jeg godt rustet til å være trener i SK Vedavåg

TRENERUTDANNING FOR BARNE- OG UNGDOMSTRENERE

Klubben dekker påmeldingsavgift for Vea-trenere. NFF Grasrottrener er for trenere i barne- og ungdomsfotballen og inneholder fire delkurser. De fire delkursene må ikke nødvendigvis tas i rekkefølgen 1, 2, 3 og 4, men det er naturligvis en fordel. På hjemmesiden til Norges Fotballforbund (www.fotball.no) finner du kalender over kurs og utdanningstilbud i alle kretser. Klubbens administrasjon sender også ut informasjon om kurs og utdanningstilbud som arrangeres lokalt.



- | | |
|------------------|--|
| Delkurs 1 | Barnefotballkurset (6–8 år) |
| Delkurs 2 | Barnefotball – flest mulig med kvalitet (9–10 år) |
| Delkurs 3 | Mot ungdom – lengst mulig (11–12 år) |
| Delkurs 4 | Ungdomsfotball – flest mulig – best mulig (13–19 år) |



Forventninger

Barne- og ungdomsfotball styres av klubben. For at vi skal ha tilbud til spillere og lag er klubben avhengig av å ha med foresatte i ulike roller rundt lagene. Engasjementet til foreldregruppa er helt avgjørende for at vi beholder flest mulig barn- og unge så lenge som mulig i klubben vår.

Dette forventer **KLUBBEN av deg som **TRENER****

- Etterleve klubbens sportsplan
- Delta aktivt på trenerforum og ta anbefalt trenerutdanning
- Være helhetstenkende – ikke bare ha fokus på eget lag
- Respektere og være lojal mot de beslutninger klubben gjør

Dette kan du som **TRENER forvente av **KLUBBEN****

- Tildeling av treningstid og utstyr til laget
- Støtte og innspill på det fotballfaglige
- Tilbud om trenerutdanning
- Oppfølging av fotballstyret og klubbens administrasjon

Dette forvente **KLUBBEN av deg som **FORESATT****

- Respektere og være lojal mot de beslutninger klubben og treneren gjør
- Delta aktivt på foreldremøter og klubbens dugnader
- På kamp «Heia me på Veia» og på dommeren
- Snakk med treneren, ikke om treneren

Hvordan prate med **SABBERIN OG **SABBERINA** etter trening og kamp?**

- Ja-spørsmål som er **utviklingsorientert**
Var det gøy på trening? Hva øvde dere på? Fikk du til noe nytt? Jobbet du godt?
- Nei-spørsmål som er **resultatorienterte**
Var du god? Scoret du mål? Vant du?

Hva kjennetegner en **SABBERIN og **SABBERINA**?**

- En som inkluderer alle rundt seg og snakker med og ikke om andre personer
- En som ønsker å gi noe tilbake til idrettslaget både på og utenfor banen
- En som respekterer begge lags trenere og spillere
- En som er treningsvillig og alltid er forberedt til kamp og trening
- En som ønsker i første rekke å ha det gøy med å spille fotball

TRENERFORUM FOR BARNE- OG UNGDOMSTRENERE

Trenerforum 1 Før sesong med tema oppstart sesong, faglig tema og sosialt

Trenerforum 2 Før høstsesongen, faglig tema og sosialt



Dommere

Målet er at SK Vedavåg Karmøy skal ha en helhetlig plan for rekruttering, videreutvikling og oppfølging av dommere i klubben. Klubben skal jobbe aktivt for å skape et godt dommermiljø på alle nivåer. Klubbens dommere skal bli ivaretatt og fulgt opp av Fotballstyret, slik at vi beholder flest mulig lengst mulig.

Rekruttering

Hvert år avholdes obligatorisk klubbdommerkurs for klubbens 13-åringer. Det er obligatorisk og delta på kurset, men det er valgfritt å være aktiv klubbdommer i ettertid. Kurset avholdes i løpet av februar. Klubbdommerne får sin praksis under Eat Move Sleep cup i mars. Dommeransvarlig i klubben skal prøve å rekruttere minst en ny person i klubb til å ta rekrutteringsdommerkurs, og da er det naturlig at man følger opp klubbens egne klubbdommere og sjekker opp om noen er aktuelle.

Fotballstyret skal rekruttere dommere ved å:

1. Følge opp egne klubbdommere og motivere til videre satsing for de som synes dømming er gøy.
2. Klubbens styre og administrasjon samt andre tillitsvalgte skal motivere spillere, trenere og lagledere til å vurdere ny rolle som dommer. Spesielt dem som gir seg, men også dem som allerede er aktive i klubben.
3. Klubben skal alltid snakke positivt om dommerrollen til sine medlemmer og utad. Dette er viktig for å bygge opp og motivere til å bli fotballdommer.
4. Klubben skal prøve å legge til rette for dommerrollen i møter hvor det er naturlig for tilstedeværelse. F.eks. trener- og lagleder samlinger samt spillermøter.
5. Rekruttering av dommere skal skje internt i egen klubb. Skal det komme nye dommer utenfra så er det på deres eget initiativ.
6. Prøve å rekruttere inn dommere fra andelen som slutter på fotball. Viktig arena for å holde de i miljøet.
7. Erfarne dommere som støttespillere/mentorer. Koble kretsdommere på som mentorer, dette gir trygghet for våre dommere.
8. Inspirasjonskvelder. Invitere erfarne kretsdommere eller dommerveildere, til å dele av sin erfaring, samt forklare fordelene med og bli kretsdommer.
9. Tilby økonomisk støtte til kurs, utstyr eller reise til kretsdømming.
10. Arrangere sosiale samlinger internt i egen klubb, for å skape ett sterkt dommermiljø.

Dommernivåer

• Klubbdommer	fra 13 år	kan dømme 3er og 5er kamper
• Rekrutteringsdommer	fra 16 år	kan dømme 7er og 9er, 11er kamper
• Kretsdommer	fra 16 år	kan dømme 9er og 11er kamper



Rekrutteringsdommer kan ta kurset det året de blir 16 år. Man kan ikke bli kretsdommer før man har hatt minst ett år som rekrutteringsdommer.

Differensierte treningstilbud

Målet med differensierte treningstilbud er at klubben ønsker å tilrettelegge best mulig for spillerutviklingen på tvers av og mellom årstrinn. I tillegg til lagstilbud, ønsker klubben å tilrettelegge for differensierte treningstilbud for å møte de ulike behovene hos barn og ungdom. Noen spillere ønsker mer aktivitet og noen spillere synes det er nok med lagstilbudet.



FOTBALLSKOLER

Fotballskolene skal gi alle spillerne i barnefotball et aktivitetstilbud i skoleferiene. Klubben har Fotballskole i vinter- og høstferien, og Tine Fotballskole om sommeren. Dette er for barnefotball.

Periode Vinterferien, sommerferien og høstferien

Alderstrinn Jenter og gutter 7-12 år



TELENOR XTRA

Målet med Telenor Xtra er å skape et positivt miljø i barnefotball og bidra til god spillerutvikling på Veia. Treningene har fokus på trivsel, glede og utvikling. Telenor Xtra er en fotballfritidsordning som er etablert av Norges Fotballforbund.

Periode Kan variere fra år til år, men i hovedsak utenfor sesong.

Alderstrinn Jenter og gutter 10-12 år



MONTÉR AKADEMIET

Målet med Montér Akademiet er å få med flest mulig til å bli med lengst mulig og samtidig gi dem som ønsker en sjanse til å bli best mulig. Montér Akademiet skal bidra til å få med flest mulig spillere i overgangen fra barnefotball til ungdomsfotball. Montér Akademiet skal bidra til å unngå frafall og at spillere som ønsker mer trening får den muligheten i egen klubb.

Periode Utenfor sesong

Alderstrinn Jenter og gutter 13-15 år

2. Barnefotball 8-12 år

Målet med barnefotballen i SK Vedavåg Karmøy er å beholde flest mulig, så lenge som mulig. Fotball er for alle og alle Vea-spillere skal oppleve at de er like mye verdt. I barnefotballen skal både klubben og de foresatte sammen jobbe for at spillerne opplever trygghet, trivsel og mestring på trening og i kamp.

Kompetanseplan for trenere i barnefotball

- o En trener pr. lag 8-12 år: Minimum NFF Grasrottrener del 1
- o En trener pr. lag 11-12 år: Anbefalt NFF Grasrottrener del 2

Den viktigste ferdigheten til treneren min i barnefotball var rettferdighetssans, humør og evnen til å skape artige treninger

- Oppsummering av svar fra 100 landslagsspillere

Rollefordeling

Se mer om rollefordelingen i kapittelet «Lagets organisering» i klubbhåndboka.

Trener(e) Ansvar for det sportslige rundt laget på trening og kamp.

Lagleder(e) Administrativ leder for det praktiske rundt laget.

Fair Play-kontakt(er) Planlegging av sosiale tiltak og kampvertansvarlig på hjemmekamp.

SOSIALT

- Fair Play-kontakten har ansvar for å tilrettelegge for ett sosialt tiltak før og etter sommeren
- Det sosiale miljøet er viktig for å skape tilhørighet til klubben og for å beholde spillere
- Klubbhuset er tilgjengelig for alle lagene til sosiale samlinger

Trening for barnefotball

Målet er å skape fotballglede og inspirerer til egentrening.



1. Trenerne skal lage **rutiner** for laget som gjelder før, under og etter trening
2. Alle trenerne skal bruke **Tiim** i planlegging og gjennomføring av trening
3. Verdiane **trygghet, mestring og trivsel** er tråden gjennom hele treningen
4. Treningene inkluderer treningsprinsippene **aktivitet, gjenkjenning og variasjon**
5. **Aktivitetskategoriene** er med i hver økt tilpasset til lagets alder og nivå
6. Barna elsker å spille. Der får de den beste læringen. Spill mye **smålagsspill** på trening!
7. **Vis** det spillerne skal gjøre, samtidig som du **forklarer** utførelse eller øvelsen
8. Trenerne skal oppfordre til **egentrening**. Vi har Norges beste fasiliteter, bruk dem!

Ferdighetsutvikling i fotball er i gang fra første dagen barna begynner med fotballen. Tilpasset smålagsspill er den beste form for læringsaktivitet
Norges Fotballforbund

Treningsledelse i barnefotball

AKTIVITETSPRINSIPPET

Stor aktivitet og mange ballinvolveringer gir trivsel og læring

- God planlegging og organisering gir flyt i treningen og unngår unødvendige pauser
- Kom raskt i gang med første øvelsen «Sjef over ball»
- Unngå lange køer - *ingen blir god av å stå lenge i kø*
- Lag hensiktsmessige gruppestørrelser på øvelser og i «smålagsspill»
- Bruk ballen så mye som overhodet mulig i aktivitetskategoriene

GJENKJENNING OG VARIASJONS-PRINSIPPET

Spillsituasjoner stiller de beste spørsmålene og gir de beste svarene

- Læring i fotball forutsetter at spillerne gjenkjenner seg i kampsituasjon
- I tilpasset «smålagsspill» er spillerne ofte i typiske kampsituasjoner
- Spillerne må erfare kamplignende situasjonene så ofte som mulig
- Spillsituasjoner er sjelden like, dette gir variasjon i forhold til valg med og uten ball
- Gjenkjenning og variasjon er nødvendig for motivasjon og læringsutbytte

AKTIVITETSKATEGORIER	7-9 år	10-11 år	12 år
SJEF OVER BALLEN	40%	30%	30%
SPILLE MED OG MOT	10%	20%	20%
SMÅLAGSSPILL	40%	40%	40%
SCORINGSFERDIGHET	10%	10%	10%
Anbefalt lagstreninger pr uke	1-2	2	2

SJEF OVER BALLEN	BESKRIVELSE AV AKTIVITETSKATEGORIENE
	Øving på delferdigheter som føring, finter, vendinger og pasninger
	Gjennomføres i øvelser eller i lek-former tilpasset alder og nivå
	Det kan være en type føringsøvelse eller «Haien kommer» med ball



SPILLE MED OG MOT	Delferdighetene settes sammen i en naturlig sammenheng
	Vi spiller sammen med eller mot hverandre
	Sammen med i en pasningsøvelse eller mot hverandre fra 1v1 til overtall
SMÅLAGSSPILL	Spill varianter med liketall, overtall eller undertall
	Smålagsspill er alt fra 1v1, 2v1, 4v2 opp til maks 5v5
	Det er alltid retning i spill variantene og oftest to mål
SCORINGSFERDIGHET	Skudd på mål-spill med krav til tid og rom
	Overtall mot mål, innlegg-avslutning og scoring fra ulike posisjoner
	Øving på å score i spillsituasjoner som skjer i kamp

Treningsøkta

Treningsøkta er et fantastisk verktøy for alle trenere i barne- og ungdomsfotballen. Brukerkonto får du hos klubbens administrasjon. I Treningsøkta kan du planlegge treningsuka og lage egne øktplaner. Her finner du blant annet skoleringsplaner og ferdiglagde øktplaner til ditt lags alder og nivå.

KEEPERTRENING BARNEFOTBALL

Vi har en målsetning om og kunne tilby keepertrening i barnefotballen med jevne mellomrom. Vi ønsker at barna skal få mulighet til målrettet keepertrening, gjennomført av keepertrenere. Hensikten med dette er økt antall keepere, bedre utvikling for nåværende keepere, økt ferdighetsnivå og mestring.

Kamp for barnefotball

Målet er å skape gode opplevelser for trenerne, spillerne, de foresatte, motstanderne og dommeren

- Spillerne bør rulleres i posisjoner og få muligheten til å prøve seg i ulike posisjoner
- Vi ønsker å spille jevne kamper og få så jevne resultater som mulig
- Vi har en intensjon om å «spille» fotball, og ikke «sparke fotball»

SPILLETID

I barnefotball skal spillere i alderen 7-10 år har lik spilletid i kamper. Spillere i alderen 11-12 år bør alle ha lik spilletid, så lenge de møter på en trening i uka. Ved mindre oppmøte kan spilletid bli mindre. Alle skal spille minimum halve kampen. For å kunne gi mye spilletid til alle på laget, er det viktig å melde på nok lag i forhold til antall spillere. Ved flere lag på samme årstrinn deles lagene inn etter jevnbyrdighetsprinsippet. Se anbefalt kamptropp i oversiktsmatrisen.

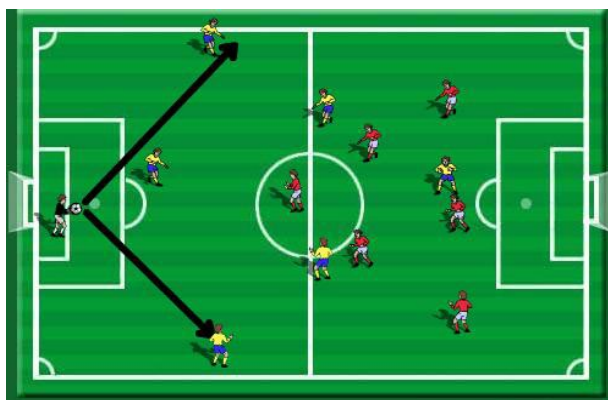
VEA BARNEFOTBALL I ANGREP OG I FORSVAR

Målet med spillestilen i barnefotball er å ha fokus på glede og utvikling, og ikke på resultatet.

Fotballæring er å forbedre og stabilisere evnen til å løse spillsituasjoner. Fra «klyngespill» på de yngste til vi ser «pasningsspillet» hos de eldste i barnefotball er tidskrevende, og her har vi som er trenere en viktig oppgave foran oss. Ta det helt med ro, det er helt naturlig at de yngste ikke spiller gode pasninger til hverandre. De yngste er ikke modne for «pasningen» enda. De tenker foreløpig kun «meg og ballen». I løpet av modningsprosessen er smålagsspill en av de aller viktigste aktivitetskategoriene for å at spillerne lærer å «spille hverandre gode».

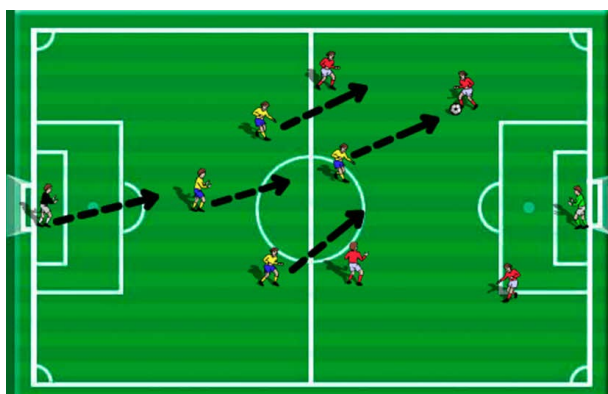


Når Vea har ballen, er alle angrepsspillere: Angrep handler om å score mål, enten umiddelbart eller litt frem i tid. Det skal være en tydelig intensjon når spillerne slår pasninger til hverandre. Det er ikke godt nok å bare sparke «i retning av». Vea sitt angrepsspill starter fra målvakten og vi skal ha en tydelig intensjon om å spille oss frem til målsjanser. For at spillerne skal forbedre «evnen til å løse spillsituasjoner» må de bli involvert i spillet så ofte som mulig. Derfor er det viktig at vi ønsker å bruke ballen mest mulig innad i laget for å score mål. Vea-spilleren som er ballfører, skal vite at «nå er det jeg som velger om jeg skal dribble eller spille lagspillerne mine gode» (1A = førsteangriper). Når en Vea-spiller har ballen, skal «vi andre» (2A = andreangriper) vite at «nå må vi rope og bevege oss for å få ballen».



Vi starter **angrepsspillet** vårt fra keeperen vår

Når Vea ikke har ballen, er alle forsvarsspillere: Forsvar handler om å hindre mål imot eller å vinne tilbake ballen, enten umiddelbart eller litt frem i tid. Når laget mister ballen må vi lære oss at hele laget skal være med å vinne ballen tilbake, helst så raskt som mulig. Å vinne ballen tilbake skal være like gøy som å score mål. Ja, så viktig læring er det. Vea-spilleren som er nærmest ballføreren på motstanderlaget skal vite at «nå er jeg førsteforsvarer og jeg må gå i først» (1F = førsteforsvarer). Når Vea sin 1F «går i» skal «vi andre» vite at alle må jobbe sammen for å vinne tilbake ballen.



Når vi ikke har ballen, er alle **forsvarsspillere**

Oversiktsmatrise av spillformer barnefotball 8-12 år



SK Vedavåg Karmøy. Klubbhåndbok

Kap. 8.1. Sportsplan - fotball

15.10.2025
Rev. 2

BARNEFOTBALLEN	ALDER	BANESTØRRELSE	SPILLETID	ANBEFALT KAMPTROPP	BALLSTØRRELSE
5'er fotball	8-9 år	20m x 30m	2 x 25 min	7-8 spillere	str 3
					str 4
	Målspark kan ikke skytes eller kastes over midten, ca. 15 m				
	«Pressfri sone» betyr at motstander må bak midten, ca. 15 m				
7'er fotball	10-11 år	30m x 50m	2 x 30 min	9-11 spillere	str. 4
9'er fotball	12 år	B: 40m - 50 m x	2 x 35 min	12-14 spillere	str. 4
		L: 58m x 60 m			



3. Ungdomsfotball 13-19 år

Målet med ungdomsfotball i SK Vedavåg Karmøy er å tilrettelegge for å få med flest mulig, lengst mulig og utvikle spillere best mulig, i et godt miljø. Vi ønsker å gi tilbud til alle uansett hvilke ambisjoner eller ferdighetsnivå spilleren har. Permanent topping eller selektering skal ikke forekomme i ungdomsfotball. Trenerne for ungdomsfotball bør ha relevant trenerkompetanse. Alle ungdomstrenerne på Veia bør ha hele NFF Grasrottreneren eller ta kurset i løpet av trenerperioden.

Kompetanseplan for trenere i ungdomsfotball

- o En trener pr. lag 13-19 år: Minimum NFF Grasrottrener del 1 og 3, bør gjennomføre alle 4 deler
- o En trener pr. lag 15-19 år: Bør ha eller ta hele NFF Grasrottreneren

De viktigste ferdighetene til min trening i ungdomsårene var at treneren var der når det gikk tungt, satte krav når det gikk lett, hadde humør, var rettferdig og hadde peiling på fotball

- Oppsummering av svar fra 100 landslagsspillere

Rollefordeling

Se mer om rollefordelingen i kapittelet «Lagets organisering» i klubbhåndboka.

Trener(e)	Ansvar for det sportslige rundt laget på trening og kamp
Lagleder(e)	Administrativ leder for det praktiske rundt laget
Fair play-kontakt(er)	Planlegging av sosiale tiltak og kampvertansvarlig på hjemmekamp

SOSIALT

- Fair play-kontakten har ansvar for å tilrettelegge for ett sosialt tiltak før og etter sommeren
- Det sosiale miljøet er viktig for å skape tilhørighet til klubben og for å beholde spillere
- Klubbhuset eller aktivitetssalen er tilgjengelig for alle lagene til sosiale samlinger

Oversiktsmatrise spillformer ungdomsfotball 13-19 år

UNGDOMSFOTBALL	ALDER	BANESTØRRELSE	ANBEFALT KAMPTROPP	SPILLETID	BALL
9er fotball	13 år	48-50 x 67-72m	12-14 spillere	2x35min	str. 4
11er fotball	14 år	45-90m x 90-105m	14-16 spillere	2x35min	str. 4/5
11er fotball	15-17 år		14-16 spillere	2x40min	str. 5
11er fotball	18-19 år		16-18 spillere	2x45min	str. 5

*Trening for ungdomsfotball*

Målet er å skape fotballglede og inspirere til egentrening. På trening skal spillerne få mest mulig involveringer med ball, og øve på spillsituasjoner som er mest lik det de opplever i kamp.

You haven't taught until they have learned

- John Wooden

Treningsledelse

De tre **læringsprinsippene** som står beskrevet under skal være gjennomgående på trening. Læringsprinsippene for treningsledelse i kapittelet om barnefotball er like relevant for ungdomsfotball. De to virkemidlene trenerne har for å påvirke spilleren mest mulig, er å **tilrettelegge** relevant aktivitet og **veilede** spilleren på å forbedre 'evnen til å løse spillsituasjoner'. Oppfølging av sportsplan på feltet gjøres av sportslig koordinator.

Aktivitetsprinsippet Spilleren får så mange **involveringer** og repetisjoner som mulig i spillsituasjoner
Kvalitetsprinsippet Spilleren blir utfordret så ofte som mulig på **valg** og **utførelse**, med og uten ball
Spesifisitetsprinsippet Spilleren må øve på spillsituasjoner som er mest lik det de opplever i **kamp**

ØKTPLAN	INNHold	TID
OPPVARMING/PREPP	Mobilitet og frekvens	10 min
INDIVIDUELL FERDIGHET	Teknisk utførelse	15 min
RELEVANT AKTIVITET	Spillfasene	30 min
SPILL	Tilrettelegge og veilede på tema	30 min
Etter trening: Hva har vi trent på i dag?		2 min

Anbefalte lagstreninger

13-15 år 2-3 pr. uke
16-19 år 3-4 pr. uke

Mobilitet skal inneholde utførelse for de 'fire store' hamstrings, lyske, kne og ankel
Frekvens varianter med små raske steg frem, tilbake og retningsforandringer
Teknisk utførelse øvelse der spilleren får mange repetisjoner og involveringer med ball

RELEVANT AKTIVITET

Relevant aktivitet er tema for økta. Hensikten er å forberede spilleren og laget mest mulig i spillsituasjoner som ligner på kamp. I aktiviteten skal spilleren oppdage problemet, finne løsninger og prøve det ut. Målet med veiledningen er at spilleren viser endring i adferd, altså at spilleren lærer det vi trener på. I den relevante aktiviteten må treneren ta hensyn til 'tid og rom-forhold'. Dette virkemiddelet gjør at spilleren utfordres på 'evnen til å løse spillsituasjoner', når laget har ball (angrep) og når laget ikke har ball (forsvar).



KEEPERTRENING

Vi skal ha ett godt treningstilbud for våre keepere, gjennom klubbens egen keepertrener. Utenfor sesong er målsetningen to keeperøkter i uken, mens det i sesong er mål om 1 økt i uken. Hensikten med keepertreningen, er å gi keeperne målrettet trening og samlinger med andre keepere der de får jobbe spesifikt innenfor sitt område.

Kamp for ungdomsfotball

Målet med kampene er å skape gode opplevelser for trenerne, spillerne, foresatte, motstanderne og dommeren. I kampen skal spilleren og laget ha fokus på å bli bedre på måten vi spiller på, mer enn fokuset er på resultatet.

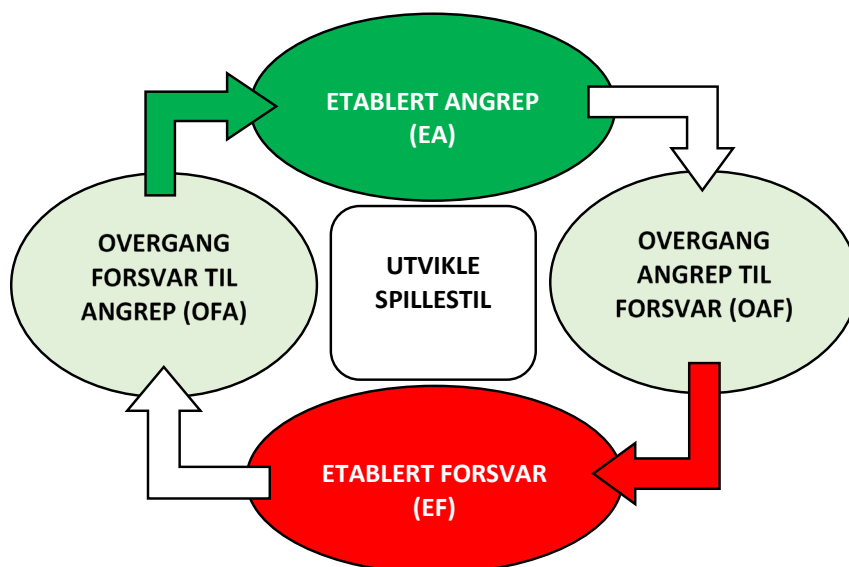
SPILLETID

For spillere i alderen 13-15 år skal det være lik spilletid. Spillerne må møte på minimum to treninger i uka for å få lik spilletid i kamper. Holdninger og treningsinnsats vektlegges også. Ved mindre oppmøte kan spilletid bli mindre. Alle skal spille minimum halve kampen. For spillere i alderen 16-19 år skal spilletid i kamper gjenspeile treningsoppmøte, innsats, ferdigheter og tilstedeværelse på trening. For å kunne gi mye spilletid til alle på laget, er det viktig at det meldes på nok lag i forhold til antall spillere. Se anbefalt kamptropp i oversiktsmatrisen.

KAMPDIMENSJON

Spillsituasjonene i kamp er komplekse, og kjennetegnes av at tid og rom er i konstant endring som følge av spill (Vea) og motspill (det andre laget). Vår oppgave som trenere er å øke spillernes forståelse av og evnen til å utføre spillets idé og hensikt: å score mål i angrep og hindre mål i forsvar. Dette kaller vi kampdimensjonen. I kampdimensjonen må den enkelte spillere evne å løse spillsituasjonen, *den individuelle dimensjonen*, i samhandling til sine medspillere, *den relasjonelle dimensjonen*, med utgangspunkt i lagets overordnede regler (spilleprinsipper og formasjon), *den strukturelle dimensjonen*. Den enkelte spiller må se-forutse-bestemme/ombestemme-utføre for å løse spillsituasjoner. Dette kaller vi ferdighetsutvikling i kamp.

VEAS SPILLMODELL I KAMP



KJENNETEGN PÅ VEA I KAMP

Spillfasene i Veas spillmodell er etablert angrep, overgang angrep til forsvar, etablert forsvar og overgang forsvar til angrep. De fire fasene skal prege innholdet på trening og kjennetegne Vealagene i kamp. Felles for 13-19 år er at lagene skal øve mest på fasene «etablert angrep» og «etablert forsvar». Når lagene mestrer de to fasene, jobber vi videre med de to neste fasene «overgang angrep til forsvar» og «overgang forsvar til angrep». Vi må ha en plan på dødball til kampen. Dødball-situasjoner som innkast, frispark fra ulike distanser og posisjoner eller hjørnespark (for og imot) må trenes på slik at vi er forberedt på det til kamp. Det skal være en målsetting å score flere mål enn vi slipper inn på dødball i løpet av sesongen.

SPILLFASER OG SPILLEPRINSIPPER

SPILLFASER	HVA	SPILLEPRINSIPPER
ETABLERT ANGREP (EA)	Når vi har ballen	Spille oss kontrollert ut på egen banehalvdel. Førsteangriperens (1A) valg med ball og medspillernes (vi andre) bevegelse uten ball. Gjennom, over eller rundt for å score mål.
OVERGANG ANGREP TIL FORSVAR (OAF)	Når motstanderen vinner ballen	Førsteforsvarers (1F) rolle og vi andre. Gjenvinningsfasen. Vinne ball tilbake raskest mulig.
ETABLERT FORSVAR (EF)	Når motstander har ballen	Hvor og når starter presset vårt. Førsteforsvarers rolle og vi andre: Vinne ball, hindre gjennombrudd og unngå mål imot. Kontrollere bakrom, mellomrom og fremrom.



OVERGANG FORSVAR TIL ANGREP (OFA)	Når vi vinner ballen	Førsteangriperens rolle og vi andre. Gjennombrudd eller beholde ball i laget. Spille fremover når vi kan og i støtte når vi må.
--	----------------------	---

ETABLERT ANGREP

Når vi starter vårt angrep, skal Veia kjennetegnes ved å etablere angrepene på egen halvdel, helst med kontrollert pasningsspill fra keeper til medspillerne på egen halvdel. Vi skal prøve, feile, prøve og øve til vi mestrer å «spille oss ut fra keeper». Vi skal være spill-sentrert for å skape rom og utnytte gjennombrudd. Det kjennetegnes med en klar tanke i vårt pasningsspill (1A) og mye bevegelse (spillere uten ball), mens vi leter etter mulighet for gjennombrudd. Når vi har spilt oss frem til motstanders mål skal vi skape og utnytte rom gjennom, over eller rundt motstander for å score mål.

OVERGANG FRA ANGREP TIL FORSVAR

Når vi mister ballen, må hele laget lære hva defensiv omstilling er for å vinne ballen tilbake så raskt som mulig. I gjenvinningsfasen handler det om «vinn-ballen-mentalitet», som er å unngå motstanderen til å kontre og hindre gjennombrudd. Derfor er det viktig at spillerne lærer førsteforsvarerens rolle og at hele laget lærer å omstille seg raskt fra å være i angrep, har hatt ballen, til å bli forsvarsspillere, har mistet ballen.

ETABLERT FORSVAR

Når vi ikke har ballen, og motstanderen starter sitt angrep er hele laget i forsvar. I etablert forsvar kreves det full tilstedeværelse som forsvarende lag. Målet som forsvarende lag er å vinne ballen, hindre gjennombrudd og unngå mål imot. Vi ønsker så ofte som mulig presse motstanderen høyt i banen og vinne ballen i nærheten av motstanderens mål. Det er viktig at vi lærer oss forskjellen på høyt og lavt press, slik at vi håndterer de to tydeligste fasene i etablert forsvar. Dette krever gode førsteforsvarere og en kollektiv forståelse for hvordan og når vi går i press. For å lykkes i etablert forsvar må vi i prioritert rekkefølge kontrollere bakrom, mellomrom og fremrom.

OVERGANG FRA FORSVAR TIL ANGREP

Når vi vinner ballen, må førsteangriper (ballfører) og resten av laget lære hva offensiv omstilling er. Vurderingen er om vi skal se etter tidlige gjennombrudd eller om vi skal beholde ballen i laget. I gjenvinningsfasen må vi omstille oss fra forsvarere til en angripende mentalitet. I denne spillesituasjonen er motstanderen i ubalanse, og da må ha en klar plan på hvordan vi utnytter ubalansen for å skape gjennombrudd og score mål.