



# Sportsplan

## FK Vigør

Revidert: 31.01.21



## Innhold

Forord.....	3
Visjon, verdier og mål.....	4
Det er lov å bli god i Vigør .....	6
Årsklassenes organisering .....	8
Barnefotball.....	10
Ungdomsfotball.....	12
Seniorfotball .....	16
Trenerkompetanse .....	16
Retningslinjer ved spilleroverganger.....	17
Anbefalte ressurser og ferdiglagde treningsøker .....	18
Anbefalte ressurser .....	18
De ferdiglagde treningsøktene finner du her.....	18
For andre gode tips kan man sjekke ut treningsvideoene til vår samarbeidsklubb AaB .....	18
Trenerrollen – barne- og ungdomsfotball.....	19
Trener/Lagleder:.....	19
Barnefotballtrenerens 10 bud i FK Vigør:.....	19
Foreldrekontakt:.....	20
Spillere:.....	20
Foreldre/foresatte:.....	21
Dommere.....	21
Dommerkoordinator .....	21
Egne arrangementer.....	22
Grim Bakeri serien.....	22
Telenor Xtra FK Vigør – FFO.....	22
Fotballskoler .....	22
Hovedsponsorcup.....	22
3v3-cup.....	22
Vigørhallen-cup .....	22
Fotballag for barn med funksjonsnedsettelse.....	<b>Feil! Bokmerke er ikke definert.</b>
Turneringsbestemmelser .....	23



## Forord

FK Vigør er en bydelsklubb i Kristiansand med ca. 1400 medlemmer hvor medlemsmassen i all hovedsak kommer fra bydelene Grim, Tinnheia og Hellemyr. Utallige timer frivillig arbeid blir lagt ned hver eneste uke for å tilby et godt og variert tilbud til barn og unge fra 5 år og oppover. FK Vigør ønsker å fremme et breddeidrettsfokus, men likevel skal det være lov til å bli god i klubben vår!

Uansett hvilket nivå man måtte befinne seg på, så har man krav på å bli tatt på alvor og gitt den oppfølging man fortjener. Vigør ønsker å være en aktiv bidragsyter når det kommer til integrering og sosial aktivitet også utenfor banen. Vi skal være synlig i lokalmiljøet og gjennom vårt holdningsskapende arbeid bidra til at klubbens medlemmer fremstår som gode ambassadører for de verdier som klubben vektlegger.

Det er en målsetting at Vigørs sportsplan skal være en plan i stadig utvikling. Den skal være et viktig fundament for klubbens sportslige aktivitet og sikre at man har kontinuitet og felles spilleregler. Planen er kortfattet og går ikke inn i alle detaljer. Dette begrunnes med at det skal være en funksjonell plan som skal være lett tilgjengelig og samtidig lett å tilpasse utviklingen. Sportsplanen skal oppdateres fortløpende, eller ved behov, men som et minimum skal den evalueres av klubbens fotballutvalg før starten på hver sesong. Oppdatert sportsplan skal være klar innen den 31. januar hvert år.

Sportsplanen skal til enhver tid være tilgjengelig for klubbens medlemmer på klubbens hjemmeside, [www.fkvigor.no](http://www.fkvigor.no). I tillegg skal den gjøres kjent blant klubbens trenere og ledere gjennom interne trenermøter og ved oppstartsmøte før sesongstart.



## Visjon, verdier og mål

### VISJON

**Hånd i hånd – i vennskaps ånd**

### VERDIER

Gjennom våre verdier gjenspeiler vi en fotballklubb som skal være pålitelig og som vi er stolte av å representere. Våre verdier og sportslige retningslinjer skal være grunnleggende for hvordan Vigør fremstår både på og utenfor banen.

- **Samhold**  
I Vigør skal man oppleve et sterkt samhold uavhengig av alder og kjønn. Klubben skal arbeide for at medlemmene utvikler en sterk klubbtilhørighet.
- **Mangfold**  
I Vigør er alle velkomne. Mangfold og ulikheter er en styrke.
- **Glede**  
I Vigør skal vi dele store og små gleder sammen.
- **Utvikling**  
I Vigør skal man ha mulighet til å utvikle seg både på og utenfor banen. Klubben skal tilrettelegge for utvikling både for spillere, trenere og ledere.

### Vigør baserer også sin aktivitet på «Fotballens verdigrunnlag»:

#### Fotball for alle

- Alle som har lyst til å spille fotball i barne- og ungdomstiden skal ha et godt tilbud for dette.
- Klubben skal tilrettelegge for et differensiert tilbud til dem som ønsker å spille fotball ut fra sine ønsker og mestringsnivå.

#### Trygghet vs. utfordringer + Mestring = Trivsel og utvikling

- Trygghet er et sentralt element i det å trives. Barn og unge i Vigør skal føle den rette tryggheten både i forhold til aktivitet, lagkamerater og ikke minst til voksne rundt laget og klubben.
- Mestring handler om å få til noe, både personlig og som et lag. I Vigør skal vi legge til rette for at alle best mulig skal få føle på utvikling og mestring. Dette øker sannsynligheten for å nå målet om flest mulig – lengst mulig – best mulig.



## Fair Play

- I Vigør skal alle vise respekt for hverandre, både på og utenfor banen. Fotballen er best og artigst når alle som deltar viser respekt for hverandre, enten du er spiller, leder, trener, dommer eller foresatt så trives du best i et miljø som er positivt og basert på respekt.
- Både trener-, og [foreldrevettreglene](#) fra NFF ligger på klubbens hjemmeside [www.fkvigor.no](http://www.fkvigor.no) og er et viktig verktøy i utøvelsen av Fair Play.

## MÅL

Fotballklubben Vigør skal være et viktig samlingspunkt i bydelene Grim, Tinnheia og Hellemyr, preget av trygghet og inkludering. Vigør skal være arena for et miljø som bygger på trygghet og trivsel der spillere, trenere, ledere, foreldre og andre kan utvikle vennskap, selvtillit, respekt og toleranse.

Vigør skal ha et tilbud til alle som ønsker å ta del i organisert fotball. Det skal også være av slik karakter at alle kan oppleve utfordring og mestring.

Klubben skal tilrettelegge for et differensiert tilbud til dem som ønsker å spille fotball ut fra sine ønsker og mestringsnivå.



## Det er lov å bli god i Vigør

Vigør har i en årrekke vært kjent som «Talentfabrikken» og ønsker å opprettholde dette varemerke. I tilfeller der spillere ønsker å trene utover det obligatoriske tilbudet innen sin årsklasse, skal klubben legge til rette for dette i så stor grad som mulig. Viktige verktøy i så måte er bruken av differensiering og hospitering.

I tillegg til obligatoriske treninger med respektive lag forsøker klubben å legge til rette for ekstratreninger og andre ekstratilbud.

### Funksjonell trening

Det skal til enhver tid etterstrebtes et godt tilrettelagt fysisk opplegg i alle årsklasser i klubben. FK Vigør skal være en foregangsfigur innen funksjonell trening, og ha et skadeforebyggende fokus. De første minuttene av treningene skal trenerne legge til rette for at spillerne får mobilisert og klargjort kroppen til treningsøkten som venter. Øvelsene skal være relevante i forhold til aktiviteten som skal bedrives. Klubben har ansvar for å tilrettelegge, slik at klubbens trenere har nødvendig kompetanse og verktøy relatert til dette.

Spillerne har også et utstrakt ansvar her. Spesielt med tanke på å utføre øvelser man får beskjed om, og etterstrebe korrekt utførelse.

### Differensiering

Differensiering betyr at trenings- og kamptilbudene i størst mulig grad er tilpasset enkeltspilleres ferdigheter, motivasjon, ønsker og behov.

FK Vigør ønsker å legge til rette for et differensiert tilbud i trening og kamp slik at hver spiller møter utfordringer som er tilpasset sine ferdigheter. Gode opplevelser i trening og kamp gir økt motivasjon og lyst til å trene. For at alle spillere skal få best mulig treningsutbytte anbefales det at man differensierer på deler av treningsøkten og at man også etterstreber å tilby spillerne en differensiert kamparena. Differensiering kan starte allerede i aldersklassene 8-10 år.

Differensiering handler om hvordan vi kan dele inn treningsgruppen og tilpasse treningen til den enkeltes modning og ferdighetsnivå.

- Alle trenger ikke å gjøre det samme på trening. Vi kan organisere tre øvelser med ulik vanskelighetsgrad og fordele spillerne ut fra hva de har mest behov for.
- Differensiering handler ikke først og fremst om å dele gruppa inn i «de gode» og «de mindre gode». Differensiering er å individualisere treningen innenfor rammen av laget og ha fokus på enkeltindividets utvikling.

Faste løsninger på differensiering i trening og kamp, dvs. at du i store deler av året har de samme gruppene, er ikke differensiering, men seleksjon. **Dette skal ikke forekomme i barnefotballen.**



## Jevnbyrdighet

Jevnbyrdighet vil si at man får noenlunde jevn motstand i både kamp og trening.

Dette bidrar til å skape spenning, glede og engasjement. Jevnbyrdighet er en forutsetning for at spillerne skal oppleve trygghet og mestring. Dette betyr at vi for eksempel i kamper forsøker å dele inn i lag som spiller jevnt mot motstanderlaget, dersom vi har flere kamp-lag i samme treningsgruppe. Faste inndelte lag gjennom sesongen skal derimot ikke forekomme i barnefotballen.

## Hospitering

Hospitering er også et mye brukt virkemiddel for å gi spillere utfordringer som er tilpasset spillernes ferdighetsnivå i trening- og kampsituasjon. Kort fortalt er hospitering det å la spillere få trene eller spille kamp med lag på høyere nivå, for å gi utfordringer som matcher deres ferdighetsnivå. Her må en følge spilleren tett for å avdekke om dette er en god løsning for spilleren med tanke på økte fysiske og mentale utfordringer for å prestere godt på nivået. Det er viktig at spilleren settes i fokus og at en tilrettelegger for dette.

**Hospitering skal i alle tilfeller godkjennes av klubbens sportssjef eller barnefotballansvarlig. Det er trenerne på de ulike lag sammen med klubbens sportssjef; eller barnefotballansvarlig som diskuterer hvilke spillere som er aktuelle for hospitering.**

Hospitering i barnefotball

- Hospitering skal, dersom det lar seg gjennomføre, skje i tillegg til lagets aktiviteter
- Hospitering i barnefotballen skal klareres med klubbens barnefotballansvarlig
- Fra G/J12 kan hospitering i større grad forekomme i stedet for lagets aktiviteter (dersom det er hensiktsmessig).

Hospitering i ungdomsfotball

- Hospitering i ungdomsfotballen kan forekomme i stedet for lagets aktiviteter.
- Hospitering i ungdomsfotballen skal klareres med klubbens sportssjef

En spiller som hospiterer, er å regne som likestilt med medspillere på laget spilleren hospiteres opp til.

Det finnes ulike måter å hospitere spillere på:

- Delta 1-2 ganger pr. uke en viss tidsperiode/over lengre tid
- Deltar en eller flere hele uker av gangen før tilbake til egen gruppe
- Hospitering kan også være på tvers av kjønn eller i helt spesielle tilfeller at en spiller hospiterer opp flere årsklasser om det vurderes som riktig arena
- Hospitering foregår i første rekke i treningsammenheng, men det oppfordres også til å gi disse spillerne utfordring i kampsituasjon om dette vurderes som hensiktsmessig.



### Hospitering involverer mange som det er viktig at det blir kommunisert med:

- Aktuell spiller og evt. spillerens foresatte
- Trenere og spillere på avgivende og mottakende lag
- Sportssjef eller barnefotballansvarlig

Det må skapes en forståelse for hvorfor dette virkemiddelet benyttes, og hva det innebærer for de som er involvert. I Vigør er det sportssjef og evt. FU som håndterer hospiteringsordningene.

### **Permanent overføring**

I særskilte tilfeller hvor en spiller har ferdigheter som langt overgår det nivået man finner i eget lags miljø kan det åpnes for å flytte spilleren permanent til et høyere alderstrinn med et høyere ferdighetsnivå. Dette skal kun benyttes hvis spilleren har vært i en hospiteringsordning over tid og at det er åpenbart at spilleren må flyttes til et høyere nivå for at vedkommende skal kunne utvikle seg videre. I enkelte tilfeller kan dette også gjøres på bakgrunn av personlige forhold. Det vil i alle tilfeller være opp til sportssjef/FU om en spiller skal flyttes og dette baseres på skjønn i hvert enkelt tilfelle.

Aldersmomentet er også av stor betydning når en slik beslutning skal tas. I noen tilfeller vil en også kunne flytte spillere nedover for å gi spilleren en tilpasset sportslig og sosial arena. Det henvises her til NFF sitt regelverk og til enhver tid gjeldende forutsetninger for at en spiller skal kunne flyttes ned en årsklasse.

## Årsklassenes organisering

Hvert lag skal ha en hovedtrener, samt minimum en hjelpetrener og en foreldrekontakt/oppmann pr. lag innenfor årsklassen. Lagene kan gjerne organisere seg med flere enn en person i hver funksjon.

#### *Trener:*

Trenerrollen beskrives senere i sportsplanen.

#### *Oppmann:*

Tar seg av det administrative rundt laget.

#### *Foreldrekontakt:*

Foreldrekontakten er et bindeledd mellom de foresatte og laget. Organiserer dugnader og arrangerer sosiale tilstelninger for barn og voksne gjennom sesongen. Rollen som foreldrekontakt beskrives senere i sportsplanen.

#### *Inndeling av lag:*

I barnefotballen (6-12 år) inndeles lagene i all hovedsak etter geografisk tilhørighet og hvilken skole man tilhører. Man kan inndeles lag etter skoleklasser eller danne større grupper alt etter hva som er mest hensiktsmessig for hvert enkelt årskull. Dette løses i samarbeid mellom klubb og de respektive trenerne på de aktuelle årskullene.

I ungdomsfotballen (13-19 år) organiseres lagene etter en modell basert på ferdigheter, interesse, utvikling, holdninger og modning.





*Nivåpåmelding i kretsserien:*

Ved påmelding av lag til seriespill må man i forkant av hver sesong melde inn laget på ønsket nivå.

**Det er hensiktsmessig at det enkelte lag deltar i avdelinger sammensatt av lag som er på tilsvarende ferdighetsnivå. Sportssjef er ansvarlig for lagspåmelding og vil i forkant av hver sesong tilsende trenerne informasjon om nivåinndelingen og hvordan dette foregår. Normalt inndeles lagene på tre nivåer:**

**Nivå 1** – Laget har spilt/trent lenge og har høyt aktivitetsnivå

**Nivå 2** – Laget har spilt/trent lenge

**Nivå 3** – Laget har ikke spilt/trent lenge og har lavt aktivitetsnivå



## Barnefotball

Første organiserte tilbud er ball-lek hvor man kan starte det året man fyller fem år. Det er et tilbud på barnas premisser hvor fokus ligger på lek og fysisk aktivitet med ball.

### 5-6 år (Ball-lek fram til 1. klasse)

- Trene 1 gang pr. uke
- Innen disse årskullene skal man tilstrebe at alle spiller like mye, og fortrinnsvis like mye på alle posisjoner
- Det anbefales mer fokus på trening enn på kamp, deltakelse på 1-3 turneringer er tilstrekkelig.

#### Treningenes bør i stor grad legges opp etter følgende prinsipper:

- Stor grad av aktivitet, unngå kø (maks 3-4 stk.) – det anbefales bruk av små grupper og stasjonstrening med mange trenere
- Unngå lange forklaringer, vis heller øvelsene
- Lære regelverket gjennom å spille
- Lære barna gode holdninger allerede fra en tidlig alder
- Grunnleggende teknisk trening med fokus på ball, en ball til hver.
- Styrke- og kondisjonstrening skal ikke forekomme, kun aktivitet med ball

### 7-9 år

- Minimum 1 trening pr. uke + kamper i internserie.
- Ekstratilbud i trening og kamp skal være frivillig, men åpent for alle som ønsker mer aktivitet. For å kunne delta på ekstratilbud må man delta på alle lagets obligatoriske aktiviteter først.
- Det etterstrebes at alle spillere i utgangspunktet skal få tilnærmet lik spilletid.
- Det kan fra 8 års-alder være fornuftig å differensiere, først og fremst på treningene. Hospitering kan også benyttes.
- Påmelding og rulleringsmodell av ekstra-lag skal godkjennes av klubbens barnefotballansvarlig
- Det bør i større grad være mulighet at spillere kan "finne" sin posisjon/lagdel på banen. Dette betyr likevel at ingen skal presses til å spille på en fast plass.



I tillegg til punktene under ball-lek til 6 år, bør treningene i tillegg begynne å fokusere på:

- Grunnleggende teknisk trening med fokus på ball
- Ferdigheter 1v1 offensivt og defensivt
- Større fokus på at man har med- og motspillere
- Gi ros for valg og utførelse
- Motivere til egenaktivitet
- Økt fokus på Fair Play
- Kondisjonstrening skal ikke forekomme uten at dette skjer med ball

**10-12 år**

- Minimum to obligatoriske treninger pr. uke + kamper i sesong. Ekstratreninger tilbys 1 gang pr. uke.
- Ekstratreningsstilbud er et tilbud til de ivrige. Det er åpent for alle, uansett ferdighetsnivå, men spillere som skal delta på ekstratreninger må først prioritere å delta på alle lagets treninger.
- NFF anbefaler fra G/J 10 muligheten til å melde på et ekstra lag i årsklassen over. Kriteriene for å være med er modning i "hodet og beina", fair play og treningsiver. Ekstratilbudet skal ikke være et eksklusivt tilbud til noen få, men trenerne bruker ekstra-laget som en motivasjonsfaktor for enda mer trening og utvikling. Ekstra-laget rekrutteres fra ekstratreningen på årskullet. Etablering av slike lag krever god kommunikasjon mellom klubb, trenere, foreldre og spillere.
- Påmelding og rulleringsmodell av ekstra-lag skal godkjennes av klubbens barnefotballansvarlig
- Det etterstrebes at alle spillere i utgangspunktet skal få tilnærmet lik spilletid.
- Økt bruk av differensiering, samtidig som også hospitering blir mer og mer aktuelt for spillere som viser ferdigheter ut over sitt eget års trinn. Det er en forutsetning at hospitering (i trening og kamp) foregår i samarbeid med trenere, spiller, foreldre og sportssjef/barnefotballansvarlig.
- Økt fokus på at spillerne begynner å finne sine posisjoner på banen

Treningenes innhold bør nå i større grad inneholde:

- Fotballferdigheter/teknikk
- I større grad enn tidligere vektlegge relasjoner med medspillere
- Man bør i større grad nå vektlegge de taktiske sidene ved spillet, eks. plassering/spillbarhet, bruk av støtte, sikring som forsvarer, vending av spill o.l.
- 1v1 offensivt og defensivt



## Ungdomsfotball

Overgangen fra 12 til 13 år er en spesielt viktig overgang i en ung fotballspillers karriere. Man går nå over fra barne- til ungdomsfotball. Samtidig tilsetter klubben gjerne en hovedtrener som ikke er foresatt til noen av spillerne på laget.

I FK Vigør fra G/J 13-16 skal alle spillerne ha mye spilletid.

1. Alle som tas med i kamptroppen skal få tilbud om å spille.
2. Hvis man ser sesongen under ett; skal alle spillere på laget i snitt ha spilt minimum én omgang pr. kamp. I enkeltkamper kan dette fravikes, dersom situasjonen tilsier det. Her styrer aktuelle trenere hva de mener er mest hensiktsmessig fra kamp til kamp. Her har sportslig leder; sammen med trenerne i disse årskullene ansvar for at dette etterleves i praksis.
3. Anbefalt kamptropp i niefotball inkluderer 3-5 innbyttere, mens en ellevertropp bør inkludere 4-6 innbyttere.
4. Utelates man fra en kamptropp skal man være med i den neste.
5. Det er en målsetting at alle spillere skal få et ukentlig kamptilbud.

Det kreves god dialog mellom trenerne i ungdomsfotballen slik at man sikrer at alle spillere får et så godt kamptilbud som mulig.

Til tross for at poeng deles ut, skal lagledelse ha et større utviklings- og trivselsfokus enn et resultatfokus. Å kunne ha visjonen «Lengst mulig – best mulig» samtidig, er en forutsetning for en kvalitetsklubb.

I cuper som laget deltar på, har lagets trenere ansvar for å sørge for at alle spillere får spilletid, gode opplevelser og mestring.

Det er et ønske fra Vigør at man etterstreber at flest mulig blir med videre på et nivå man føler man mestrer, og som tilsvarer et riktig ambisjonsnivå. Vigør skal, så langt som mulig, legge til rette for aktivitet på alle ferdighetsnivå.



## Uttaksprosessen G/J13

I overgang til G/J 13 tas det ut et nivå 1- og et nivå 2-lag på bakgrunn av uttakstreninger. Når lagene er tatt ut skal det være hospiteringsmuligheter for spillere fra nivå 2- til å trene med nivå 1-laget. Dette løses gjennom god dialog mellom trenerne på årskullets ulike lag, og en hospiteringsrullering opp til nivå 1-trening. Hospitering fra nivå 2 til nivå 1 kommer i tillegg til nivå 2-lagets aktiviteter, så langt dette er mulig.

Uttaksprosessen ved G/J13 går over en lengre periode og foregår normalt på følgende måte:

### Juni:

- Trenermøte
- Informasjonsskriv sendes ut til spillere og foresatte som forteller om planene for kommende høst, uttaksprosessen og kommende sesong
- Status fra de ulike lags trenere med innspill på spillergruppens interesse og ambisjoner

### August - oktober:

- Ekstratreninger
- Evt. Enkelte ekstratiltak som treningssamlinger e.l.
- Arbeid med trenerkabal starter
- Nytt infoskriv til spillere og foresatte tilsendes i forkant av første trening

### November-desember:

- Uttaksperiode med ukentlige fellestreninger for hele årgangen
- Uttak av tropper
- Infoskriv til hver enkelt spiller som forteller om organiseringen for ny sesong

### I uttaksperioden:

- Øvelser som utfordrer tekniske, taktiske og fysiske elementer av spillet, i praksis mye spill-øvelser.
- Innslag av fysiske tester for å kartlegge enkeltspillere
- Registrering av deltakende spillere på treningene
- Vester med tall
- Hovedtrener, med-trenere, sportssjef, samt trenere fra G/J-12 skal være aktivt med i prosessen (også keepertrener).
- Sportsjef og hovedtrener koordinerer prosessen.
- Det skal alltid være tilstrekkelig antall trenere tilstede under øktene
- Kartlegging av spillernes ambisjoner og forventninger



### **Ungdomsfotball: 13-14 år (smågutter/småjenter – 9`er og 11`er-fotball)**

- 2-5 obligatoriske treninger i uken + kamper i sesong. Dette avhenger av det enkelte lags nivå slik at treningsmengde og spillergruppas ambisjonsnivå harmonerer
- Det tas ut nivådelte lag for å tilby alle spillere et kamp- og treningstilbud tilpasset sitt nivå
- Antall spillere i førstelagstroppene vil øke ved overgangen fra nio- til elleverfotball (13-14 år). Hvordan dette løses vil variere fra år til år (uttakstreninger eller ikke uttakstreninger).
- Differensiering og hospitering foregår både i trenings- og kampsammenheng.
- Viktig at man i større grad gir en forklaring og veiledning på hva spilleren kan utvikle for å ta steget videre
- Alle spillerne skal behandles med respekt og bli gitt den samme oppmerksomheten
- Jobbe med at spillerne føler et ansvar for at en gruppe skal fungere sosialt. Økt fokus på å gjøre sosiale ting utenfor fotballbanen
- Lytt til spillergruppen med tanke på ambisjoner. Det nytter lite med store ambisjoner dersom spillerne ikke ønsker det

#### Treningenes innhold bør nå i større grad inneholde:

- Videreutvikle tekniske ferdigheter
- Instruere spillere på valg og forståelse
- Jobbe med angrepsoppbygning og avslutninger
- Defensive og taktiske øvelser
- Trenerne står selv fritt til å velge spillestil og formasjon som dem mener er best egnet ut ifra tilgjengelig spillermateriell.



### **Ungdomsfotball: 15-16 år (11`er-fotball)**

I FK Vigør skal G16-1 bestå av de beste G 15 -og G 16-spillerne.

Ved behov vil det avholdes uttakstreninger i november, hvor alle G 15 -og G 16-spillere får anledning til å delta. Det er trenerne i G15 og G16, i samråd med sportslig leder og øvrige trenere, som tar ut de aktuelle troppene.

Avhengig av hvilke spillere som er tilgjengelig vil klubben vurdere hvilke ytterligere lag som etableres og hvilke alderstrinn og nivå disse skal tilhøre.

### **Ungdomsfotball: 17-19 år (11'er-fotball)**

Det etterstrebes at alle spillere skal ha en kamparena hvor de får mye spilletid. Avhengig av hvor mange spillere som er tilgjengelig vil klubben vurdere hvilke lag og treningsgrupper som etableres, og hvilket nivå disse skal tilhøre.

### **For G15-19 gjelder for øvrig:**

- 2-5 obligatoriske treninger i uken + kamper i sesong. Dette avhenger av det enkelte lags nivå slik at treningsmengde og spillergruppas ambisjonsnivå harmonerer
- Det er i denne gruppen viktig med økt fokus på kampsituasjoner.
- Mer bruk av øvelser/ spill i større grupper.

### Treningsmomentene fra 13-14 år bør videreføres, i tillegg til ytterligere fokus på

- Gjøre hverandre gode – relasjonelle ferdigheter
- Oppbygning av angrep og defensiv organisering
- Taktikk
- Fysisk trening i form av styrke og kondisjon vektlegges i større grad enn tidligere



## Seniorfotball

### A-lag Herre

- Klubben skal til enhver tid ha et A-lag på herresiden hvor målsettingen er at dette skal være en arena hvor klubbens talentfulle spillere fra ungdomsavdelingen skal få mulighet til å utvikle seg.
- Vigørs senior A-lag skal i så stor grad som mulig bestå av spillere som har gått gradene i FK-Vigørs utviklingsavdeling.
- Spillere på seniorlaget skal være bevisst på målsettingen øverst, og hjelpe til med å løfte frem unge talenter til å nå sitt potensiale. Det er av stor betydning hvordan seniorlagets spillere møter og omgås Vigør-talentene.

Det skal arbeides for at spillergruppen består av de beste juniorspillerne, yngre seniorer og også spillere med erfaring fra høyere nivå. Klubben ønsker å være en god arena for spillerutvikling. Det skal også legges til rette for hospitering fra klubbens juniorlag.

### 2. lag Herre

På herresiden har klubben et 2.lagstilbud, primært for spillere som har spilt barne- og ungdomsfotball i Vigør. Det er et mål å opprettholde dette tilbudet slik at spillere etter endt junioralder fortsatt har et tilbud i klubben.

Det skal være løpende dialog mellom trenere på senior A og senior B og G19-trenere slik at alle spillerne på disse tre lagene får et godt kamptilbud.

**NB! Pr 2021 har ikke klubben et 2.lag.**

### Old boys og veteran

Klubben ønsker å tilby et treningstilbud for aldersgruppen. Her kan gruppen melde på lag i seriespill dersom det er grunnlag for det.

## Trenerkompetanse

Vigør ønsker å tilrettelegge for trenerutdanning og som et minimumskrav forholder klubben seg til følgende kriteriet:

### BARNEFOTBALL (6-12 år):

- En trener pr. lag med minimum barnefotballkvalifiseringen
- En trener pr. årskull med minst ett delkurs fra Grasrottreneren

### UNGDOMSFOTBALL (13-19 år):

- En trener pr. lag med ungdomsfotballkvalifiseringen
- En trener pr. årskull med Grasrottreneren
- Minimum en trener i ungdomsfotballen med UEFA B-lisens.

Hvis du ønsker å delta på trenerkurs – kontakt trenerveileder for nærmere informasjon.

Klubben har en trenerveileder som er ansvarlig for trenerutdanning og kursing/veiledning av klubbens trenere.





## Retningslinjer ved spilleroverganger

Som i alle saker, både internt i FK Vigør og mellom FK Vigør og andre breddeklubber, etterstreber vi god kommunikasjon og godt samarbeid. I FK Vigørs retningslinjer ligger det at vi mener at det er til det beste for spilleren at han/hun tilhører den fotballklubben som spillerens hjemstedsadresse tilsier at spilleren skal være i. For øvrig forholder vi oss til følgende punkter:

- FK Vigør har et overordnet ansvar for spillere som kommer fra bydelene Hellemyr, Tinnheia og Grim med tilhørende områder. Vi skal etterstrebe å gi disse et best mulig tilbud, både i trening og kamp.
- FK Vigør har som utgangspunkt at spillere ikke skal veksle mellom breddeklubber. Men det kan i særskilte tilfeller forekomme at overgang mellom breddeklubber er mest fornuftige løsninger (flytting, mobbesaker, nedleggelse av lag, skolesituasjon m.m).
- Klubben, hvor spilleren har sitt tilholdssted kjenner forholdene i sin klubb best, og skal i eventuelle overgangssaker vurdere hvert enkelt tilfelle isolert, og komme med en anbefaling om hva som er mest hensiktsmessige løsninger for alle involverte parter.
- Spilleroverganger mellom klubbene skal foregå gjennom god dialog mellom alle parter, og denne dialog-rekkefølgen skal være:
  1. Dersom spiller/foreldre er henvist til-, eller på eget initiativ tar kontakt med Vigørledelsen, vil Vigørledelsen orientere spiller/foreldre om hvordan Vigør forholder seg i overgangssaker.
  2. Spiller med foreldre bes ta kontakt med hjemklubb og legger frem saken der.
  3. Hjemklubben tar kontakt med ny klubb (FK Vigør) og klubbene kommer til enighet om beste løsning for spiller og klubber.
  4. Hjemklubb orienterer spiller og foreldre om klubbsamtalen.
- Klubbledelse i FK Vigør informerer sine trenere om retningslinjer ved spilleroverganger.
- FK-Vigørtrenere er pliktet til å opptre på en måte som er i samsvar med disse retningslinjene. Det betyr:
  1. Dersom vigørtrenere blir kontaktet av spillere eller foreldre som ønsker en overgang til FK-Vigør, så bes de aktuelle foreldre/spillere ta kontakt med klubbledelsen i Vigør som informerer om retningslinjer ved overgangssaker.
  2. Trenere i FK Vigør tar ALDRI kontakt med spillere eller foreldre fra andre klubber for å fremprovosere- eller oppfordre til overganger.



## Anbefalte ressurser og ferdiglagde treningsøker

NFF har utarbeidet ferdiglagde treningsøker og skoleringsplaner for 6 år og oppover. Dette kan være til god hjelp og Vigør anbefaler å ta i bruk dette verktøyet hvis du ønsker konkrete øvelser tilpasset årsklassen du er ansvarlig for. Man kan også ta i bruk heftene «med spilllets ide i spill og kampdimensjon» som er en del av NFF sin anbefalte ressurs til trenere i de aktuelle årsklassene.

Anbefalte ressurser

<https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/verdier-og-virkemidler/>

De ferdiglagde treningsøktene finner du her

<https://no-fotball.s2s.net/free-content/>

For andre gode tips kan man sjekke ut treningsvideoene til vår samarbeidsklubb AaB

<http://talent.aabsport.dk/oelvelser-klub.aspx>

Ferdighetsmerket

Det er et uttalt ønske fra klubben å ha et økt fokus på å ta ferdighetsmerkene og det er en målsetning at alle barn og unge skal ha tatt ett eller flere ferdighetsmerker. Klubben vil legge til rette for merketagning i forbindelse med fotballskoler eller egne merketagningsdager. Trenere oppfordres spesielt til å bruke merkeøvelsene aktivt i treningssammenheng.

**NFF tilbyr følgende to merkeprøver:**

Minimerket

Alle gutter og jenter kan ta Minimerket I og 2 til og med det året de fyller 12 år. Minimerket består av to nivåer, Minimerke I (blått) og Minimerke II (rødt). De som ønsker å gå videre til Teknikkmerket bør først ha tatt Minimerke I og 2.

Teknikkmerket

Alle gutter og jenter kan ta Teknikkmerket til og med det året de fyller 14 år. Teknikkmerket finnes i fem ulike varianter; blått, rødt, bronse, sølv og gull.

For mer informasjon om merkeprøvene: <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/verdier-og-virkemidler/nffs-merkeprøver/>



## Trenerrollen – barne- og ungdomsfotball

Trenere i barne- og ungdomsavdelingen i Vigør har tilgang til det internettbaserte trenerverktøyet «Treningsøkta.no». Det oppfordres til at dette verktøyet brukes aktivt i deres treningsplanlegging. For tilgang til [www.treningsøkta.no](http://www.treningsøkta.no); kontakt sportssjef.

Trener/Lagleder:

- Har ansvaret for det sportslige tilbudet og den sportslige aktiviteten rundt laget. Med dette menes treningsopplegg, gjennomføring av treninger, laguttak og kampløp.
- Skal gjøre seg kjent med sportsplanen til klubben, og plikter seg å følge denne så langt det er mulig.
- Har også ansvaret for utfylling av dommerkort (FIKS) og kontroll og signering av kortet etter kamp. Dette gjelder kun lagene i ungdomsfotballen og senior.
- Har ansvar for at det er tilstrekkelig med utstyr og førstehjelpsutstyr til laget.
- Pliktes til å stille på trenersamlinger/trenerforum i regi av klubben.
- Skal følge opp spillerne på laget etter beste evne.
- Skal skape et godt miljø i gruppen, både for utvikling av fotballferdigheter og sosialt.
- Skal i samråd med foreldrekontakt sørge for at det er kampvert på lagets hjemmekamper.

**Alle trenere i Vigør skal uoppfordret fremvise politiattest uten anmerkninger til daglig leder.**

Utfyllende informasjon samt søknadsprosedyre finner du [ved å klikke her!](#)

**Trenere i Vigør skal kunne praktisere grunnleggende førstehjelp. Vigør vil årlig tilby kurs for de som ikke har gjennomført førstehjelpskurs.**

Barnefotballtrenerens 10 bud i FK Vigør:

1. Planlegg treningen – Spillerne har rett til en forberedt trener.
2. Mesteparten av treningen skal skje med ball.
3. Det skal finnes en ball per spiller.
4. Unngå lange køer (mer enn 3-4 stk) på trening – Hver spiller skal ha mange ballberøringer og involveringer.
5. Ha spilleren i sentrum.
6. Gi barna like mye oppmerksomhet.
7. Spill på små områder og i mindre grupper
8. Delta på trenerforum og andre opplegg i klubbens regi
9. Ha fokus på å utvikle spilleintelligensen – Gi ikke svarene direkte til barna, still spørsmål og la de finne svaret selv.
10. LEK, TRIVSEL og UTVIKLING er viktigere enn kampresultatet!



#### Foreldrekontakt:

- Har ansvar for å være bindeledd mellom foreldregruppen og lagledelsen og fremme det sosiale miljøet i spiller- og foreldregruppen.
- Foreldrekontakter er også administrasjonens kontakt til foreldregruppen, og motsatt, på det enkelte lag.
- Har ansvaret for lagets økonomi (lagskasse).
  - I dette ligger også dugnader. Klubben ønsker at egenandeler på aktiviteter rundt laget ikke skal være for høye. Klubben anbefaler derfor at det arrangeres dugnader for laget som gjør at man kan presse ned egenandelene.
  - Foreldrekontakt tar ansvar for at egenandeler, spesielt rundt cuper, blir innbetalt av den enkelte.
- Har ansvar for å organisere transport – kjørelister til kamp, cuper etc.
- Har ansvaret for å organisere cuper, treningsleir, reiser, sosiale samlinger etc. i tett dialog med resten av foreldregruppen og trenere.
  - Aktiviteter som skal gjennomføres i løpet av året bør tas opp på foreldremøte før oppstart av sesongen.
- Foreldrekontakten har ansvaret for det respektive lag rundt julekalendersalg i november/desember hvert år.
- Skal i samråd med trener(e) sørge for at det er kampvert på lagets hjemmekamper.

Et lag må gjerne ha flere enn én foreldrekontakt!

#### Spillere:

Disse retningslinjene er felles forventninger til alle spillerne i klubben. Retningslinjene er forventninger til hvordan spillerne skal oppføre seg på trening og når de representerer klubben.

#### Spillere i klubben skal:

- Vise gode holdninger
- Respektere hverandre, trenerne, motspillere, dommere og foreldre.
- Vise lojalitet mot klubb og trenere. Møt på tiden og støtt opp om klubbens aktiviteter og arrangementer.
- Respektere trenerens laguttak og spille på det laget som treneren bestemmer
- Hjelp hverandre og stille opp for hverandre
- Følge klubbens regler
- Ta ansvar for godt samhold
- Stille på treninger, kamper og andre arrangementer som man har forpliktet seg til.
- Vise engasjement
- Være stolt av sin egen innsats
- Anerkjenne andre sin innsats
- Ta ansvar for miljø og trivsel
- Reagere på mobbing eller annen adferd som ikke er i tråd med klubbens verdier

Spillere i FK Vigør's ungdomsavdeling skal signere en Fair-play kontrakt i forkant av hver sesong.



## Foreldre/foresatte:

Vigør oppfordrer foreldre sterkt til å støtte opp rundt laget og stille på de aktiviteter laget har, som kamper, treninger og foreldremøter. Foreldre oppfordres også sterkt til å vise en positiv holdning ovenfor utøverne på laget og å vise støtte, ikke bare for eget barn, men også for andres barn. Norges fotballforbund har laget en liste med «foreldrevettregler» som sier følgende:

- Støtt opp om klubbens arbeid – gjennom foreldremøter forankres fotballens og klubbens verdisyn.
- Møt fram til kamper og treninger – du er viktig både for spillerne og miljøet.
- Gi oppmuntring til alle spillerne i med- og motgang – dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien lenge.
- Vi har alle ansvar for kammiljøet – gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair Play.
- Respekter trenerens kampløpelse – konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.
- I kamp ønsker vi en "foreldrefri sone" rundt lagets trenere og spillere ved sidelinjen. Det oppfordres til at foreldre stiller seg på motsatt sidelinje av "trenerbenken"
- Respekter dommerens avgjørelser – selv om du av og til er uenig!
- Det er ditt barn som spiller fotball. Opptre positivt og støttende – da er du en god medspiller!

## Dommere

Vigør arrangerer hvert år et obligatorisk internt klubbdommerkurs for 1. lagsspillere i alderen 13-16 år. Det er også åpent for andre som måtte ønske å være med.

Dette gjør at det hvert år benyttes mange unge dommere som da kvalifiserer seg til dømming av turneringer i klubbens ulike turneringer. Klubben ønsker også å tilrettelegge for dem som ønsker å ta rekruttdommerkurs og en eventuell videre dommerkarriere.

## Dommerkoordinator

- Dommerkoordinatorens viktigste oppgave er å ha god kontakt og godt samarbeid med:
  - Klubbens egne dommere
  - Styret og administrasjon
  - Lagledere og trenere
  - Fotballkretsen
- Avholde fellesmøte med alle klubbens dommere en gang før sesongstart og en gang mot slutten av sesongen.
- Sørge for at alle klubbens dommere er kjent med klubbens retningslinjer.
- Sammen med styret ha hovedansvaret for å rekruttere og beholde nok dommere i forhold til antall lag.
- Legge til rette for å tilby dommerkurs til dem som ønsker det og, hvis praktisk mulig, følge opp og veilede disse i kamper.
- Ha ansvaret for å tilby dem som har ambisjoner og talent, videre oppfølging og etterutdanning i nært samarbeid med kretsen.
- Ha ansvaret for å påse at dommerne har en naturlig plass i klubbmiljøet på lik linje med spillerne.
- Ha ansvaret for å påse at utstyr til dommerne inngår i klubbens utstyrsavtale.

Dommerkoordinator i Vigør er Trond Kristiansen – telefon 482 45 342 – e-post:

[trond.kristiansen3@gmail.com](mailto:trond.kristiansen3@gmail.com)



## Egne arrangementer

### Grim Bakeri serien

Vigør arrangerer sin egen områdeserie kalt Grim Bakeri serien for barn i alderen 6-9 år. Lagene spiller totalt ca 16 kamper i løpet av sesongen. Lagene i denne aldersgruppen kan også delta i kretsserien, men man kan ikke droppe Grim Bakeri serien til fordel for kretsserien.

Det avholdes egne informasjonsmøter i april hvert år som omhandler Grim Bakeri serien hvor man gjennomgår regler, kampprogram, dommeroppsett, dugnadsansvarlige m.m.

### Telenor Xtra FK Vigør – FFO

Fotballfritidsordningen er i samarbeid med NFF og går under betegnelsen Telenor Xtra. Tilbudet er åpent for alle barn i skolens 2-5 trinn med aktivitet 1-3 dager i uka gjennom hele skoleåret. Det er vektlagt god kvalitet på trenere, og gir spillere på tvers av alder og kjønn en god læringsarena.

### Fotballskoler

Vigør arrangerer TINE fotballskole hvert år i forbindelse med skolens sommerferie. Dette for å tilfredsstille de som ønsker å trene også når klubben har treningsfri. De går som regel over tre dager og har varierte tema.

Vigør ønsker også å legge til rette for ytterligere en fotballskole hvert år, f. eks. Teknisk Fotballskole eller tilsvarende.

### Hovedsponsorcup

Hovedsponsorcup avholdes i september hvert år på Hellemyr KG. Cupen er for gutter og jenter i alderen 6-12 år.

### Vår - cup

Avholdes i april hvor man spiller på 3'er-baner med vegger. Cupen arrangeres i samarbeid med 3v3 Norge.

Klubben jobber med å slå sammen hovedturneringene til en større turnering i samarbeid med Våg.

### Vigørhallen-cup

Det avholdes cuper i Vigørhallen i perioden november – mars hvert år hvor lagene spiller 5-a-side. Gjelder for alle årsklasser G/J 6 – G/J 12



## Turneringsbestemmelser

Vigør ønsker at lagene skal delta på turneringer utover den vanlige kretsserien. Nedenfor følger en rettesnor som forteller kort om hva som kan forventes av turneringer innenfor de aktuelle årsklassene.

Samme regler er gjeldende for spilletid og nivådeling. Det oppfordres til å melde på et tilpasset antall lag slik at alle spillere får mye spilletid.

Vigør arrangerer to fellesturneringer hvert år.

- For årsklassene 7-10 år: klubben finner en egnet overnattingscup
- For årsklassene 11-17 år: LKB/Nørhalne cup

### 6-10 år

2-4 turneringer innen rimelig reiseavstand.

### 11-12 år

3-6 turneringer med rimelig reiseavstand. Fellesturnering er i Danmark hvor klubben arrangerer felles opplegg.

### 13-19 år

4-6 turneringer i året.

For lagene i alderen 13-15 år er Danmarkscup klubbens fellesturnering. Det oppfordres også til ytterligere turneringer som f. eks. Adidas cup, NM, Agdermesterskapet i five-a-side, Sør cup eller lignende.

Oversikt over aktuelle turneringer registrert hos NFF finner man: [HER!](#)

### Reiseinstruks

Ved alle reiser i regi Vigør gjelder følgende [reiseinstruks!](#)