



Sportsplan Vang Fotballag

Sportsplan Vang Fotballag



Innhold

Sportsplan Vang Fotballag.....	1
Klubbens formål, verdier og visjoner:	2
Retningslinjer for spilletid i kamp, inndeling av lag og nivåpåmelding.	2
Retningslinjer for jevnbyrdighet, differensiering og hospitering.	3
Beskrivelse av kampaktivitet i henhold til gjeldene spillformmatrise?	3
Retningslinjer for turneringsdeltagelse, bussturer og avslutning for lagene?	4
Retningslinjer for kompensasjon i klubben.	4
Seniorfotball	5
Råd og retningslinjer for aktiviteten på feltet.....	5
Sportsplan 6 – 7 år.....	5
Sportsplan 8 – 9 år.....	6
Sportsplan 10 – 12 år.....	7
Sportsplan 12-13 år	9
Sportsplan 13-19 år	11



Sportsplan Vang Fotballag

Klubbens formål, verdier og visjoner:

Liten klubb, stort hjerte!

Vang fotballag er i første omgang en liten bydelsklubb for Solvang og Smeby som ønsker å skape et godt sted hvor barna i nærmiljøet kan spille fotball og utvikle seg både sosialt og fotballmessig. I andre omgang er det et mål for klubben å kunne gi et tilbud til unge som voksne i distriktet som ønsker å spille fotball. Hos oss ønsker vi at spillerne våre både skal få lov til å være gode, samtidig som det skal være en sosial arena for alle. Vi er en liten klubb, med et stort hjerte som ønsker å skape positive fotballopplevelser for alle, og har som mål å kunne tilby dette til alle aldersklasser.

Vangbana, et sted for både fotball og sosialt samvær.

Retningslinjer for spilletid i kamp, inndeling av lag og nivåpåmelding.

Påmelding av lag gjøres for de eldre årsklassene (Fra 13 år og oppover) typisk i januar. Send sportslig leder/FIKS ansvarlig informasjon så tidlig som mulig, helst i desember. For de yngre lagene gjøres det typisk i mars. Send sportslig leder/FIKS ansvarlig informasjon om dette i februar. I årsklasser med mange spillere vil vi helst unngå topping av lag, og vi ønsker at spillere i yngres avdeling skal få omtrent samme mengde spilletid der de er med på kamp. Fra 13 år og oppover vil det være mer aktuelt med en viss differensiering både ved inndeling av lag og nivåpåmelding, men vi ønsker å skape positive fotballopplevelser for alle, så alle skal få minst 25% spilletid i kampene de er med på. Husk også at differensiering ikke betyr å sementere ulike grupper i laget. Spillere modnes ulikt, også de over 13 år. Alle lag skal ha minst en trener og en lagleder. Årshjul for trenere/lagledere ligger i Spond.



Sportsplan Vang Fotballag

Retningslinjer for jevnbyrdighet, differensiering og hospitering.

De enkeltes lags trenere vurderer lagets nivå i forbindelse med jevnbyrdighet ved påmelding til seriespill. Det er ulike nivåer basert på barne- og ungdomsfotball. Det er begrenset med læring i å tape eller vinne alle kamper 15-0. I barnefotballen får alle som ønsker delta. I tilfeller der spillere har behov for og ønsker hospitering skal dette legges til rette for av trenerteam på spillerens lag og laget der hospitering synes mest hensiktsmessig. Ved hull i årganger kan hospitering ut av klubb for både spillere og lag vurderes. Dette skal skje i samarbeid med klubbens ledelse. Differensiering av økter ønskes velkommen både for å legge til rette for utvikling, men også for at spillerne er ulike og mestrer ulike momenter av spillet ulikt. Husk igjen på at differensiering ikke er det samme som å sementere grupper.

- [Differensiering i treningsøkta](#)
- [Hva differensiering er og ikke er](#)

Beskrivelse av kampaktivitet i henhold til gjeldene spillformmatrise

Under er en oversikt over spillformer i barnefotballen. I de aldersspesifikke årsplanene står det mer om spill og trening opp mot kampaktivitet.

Oversikt spillformer barnefotball

Alder	6-7 år	8-9 år	10-11 år	12 år	12 år
Spillform	3 mot 3	5 mot 5	7 mot 7	7 mot 7	9 mot 9
Banestr.	10x15m	20 x 30m	30 x 50m	30 x 50m	11er-bane på tvers 40-50 x 58-64m
Straffesparkfelt	-	15 x 6 m	21 x 8 m	21 x 8 m	21 x 8m
Målstr.	1,2-1,5 x 0,75-1 m	3 x 2m	5 x 2m	5 x 2m	5 x 2m
Spilletid	Minuturnering	2 x 25 min	2 x 30 min	2 x 30 min	2 x 35 min
Ekstra spiller	Ja	Ja	Ja	Ja	Nei
Pressfri sone	Nei	Ja	Ja	Ja	Nei
Dommer	Klubb	Klubb	Klubb	Klubb	Krets
Kort	Nei	Nei	Nei	Nei	Nei
Omberamningsskjema	Nei	Nei	Ja	Ja	Ja
Offside	Nei	Nei	Nei	Nei	Ja
Ballstørrelse	Lettvekt nr. 4 (290-320 gram)	Lettvekt nr. 4 (290-320 gram)	4 (360-380 gram)	4 (360-380 gram)	4 (360-380 gram)





Sportsplan Vang Fotballag

Retningslinjer for turneringsdeltagelse, bussturer og avslutning for lagene?

Turneringsdeltagelse dekkes ulikt basert på spillform, da dette ofte varierer i pris hos lag som arrangerer turneringer. Vedtak fra styremøtet 14.03.24:

Det er ingen begrensninger på antall cuper og turneringer lagene kan delta på. Klubben dekker kostander totalt inntil; 3er; 2000,-, 5er; 3000,-, 7er; 4000,-, 9er; 4000,-, 11er; 6000,-

Bussturer: Ved forespørsel i forkant dekker klubben i utgangspunktet 1 busstur per sesong for lag i junior – og seniorklassen ved bortekamper.

Avslutninger: Klubben dekker 150kr per spiller per sesong til sosiale avslutninger.

Retningslinjer for kompensasjon i klubben.

Vang FL er en dugnadsdrevet klubb, men foresatte og andre som deltar i klubbens drift påskjøttes etter følgende satser:

Trener/lagleder for barn: For foresatte som tar på seg trener-/laglederansvar vil klubben dekkes treningsavgift for ett av foresattes barn som er i klubben.

Trener/lagleder ungdom: For trenere/lagledere for ungdommene i klubben vil de dele en sum på maksimalt på 10.000 kroner. Denne summen kan avtales mellom de ansvarlige. Den kan tas ut i enten kjøregodtgjørelse eller en sum.

Trener/lagleder senior: For trenere/lagledere for seniorlagene i klubben vil disse dele en sum på maksimalt 25.000 kroner. Dette er ikke en sum som MÅ tas ut i sitt fulle, men noen seniorlag kan blant annet ha mye kjøring til og fra kamper, som klubben ønsker å dekke opp.

Satser kjøregodtgjørelse: 3.50 kroner per kilometer kjørt. 1 kroner per passasjer. I tilfeller dere laget kjører buss, og trener/lagleder sitter på bussen vil det ikke bli betalt ut kjøregodtgjørelse.



Sportsplan Vang Fotballag

Seniorfotball

Klubben har i de siste årene hatt god rekruttering til, og gode resultater for kvinnelagene i klubben. Dette sees på som et arbeid det er viktig å støtte oppunder og videreføre. På samme tid har herrelaget vært mer varierende, men vi ønsker å ha minst to seniorlag for begge kjønn som henholdsvis kan konkurrere i 4. divisjon for kvinner og 5.divisjon for menn. Dette er et mål som per dags dato er oppnådd for kvinnene, og som er under arbeid for herrene.

Råd og retningslinjer for aktiviteten på feltet

Sportsplanen er tilpasset ulike aldersgrupper og består av flere punkter. Det er ikke tanken at alt som står i de ulike delene må gjøres på hver trening, men det er råd for hvordan en som trener kan variere og differensiere øktene i henhold til spillergruppa. En økt kan gjerne være tredelt med en innledningsøvelse, en hoveddelsøvelse og en avslutningsøvelse. Se forslag til [økter](#) og [planer](#) for enda mer informasjon.

Sportsplan 6 – 7 år

Trenerne skal:

- Ha smilet på lur
- Se alle
- Orden + ro = trygghet
- Aldri kø

Treningens faser, trykk på lenkene for øvelser:

1. Lagets startrituale (samles i ring og holde om hverandre)
2. [Fotballek](#) og [oppvarming](#)
 1. Kontroll på ballen gjennom lek
3. [Deløvelser](#)
 1. 1 mot 1, 2 mot 1 og 2 mot 2 og 3 mot 3.
4. [Avslutning på mål](#)
 1. Gjerne etter dribbeløype
 2. Skudd etter rullende ball imot, etter føring og fra sida
5. [Spill](#) (aldri mer enn 3 mot 3 for denne aldersgruppen)
 1. Varier med mål, opptil fire mål.



Sportsplan Vang Fotballag

2. Joker på angrepslaget – kan være en voksen.
3. Posisjoner på bana
4. Store i angrep, – store som romskip
5. Små i forsvar, – være som maur i en murtue
6. Lagets avslutningsrituale

Målet for trenerne skal være å skape gode opplevelser for flest mulig før, under og etter treninger og kamper. [Hvordan skal vi få det til?](#)

Trenernes huskeliste – for å få til den gode økta:

Alle trenere kan innholdet og hvem som skal gjøre hva

All organisering av øvelser skjer i forkant av treninga. Ny organisering skjer mens spillerne er i gang.

Aldri mer en maks tre spillere ved smålagsspill

Sportsplan 8 – 9 år

Trenerne skal:

- Ha smilet på lur
- Se alle
- Orden + ro = trygghet
- Aldri kø
- Stor i angrep
- Små i forsvar

Treningens faser, trykk på lenkene for øvelser:

1. Lagets startrituale (samles i ring og holde om hverandre)
2. [Fotballlek](#) og [oppvarming](#)
 - Kontroll på egen ball gjennom lek
 - Førings av ball, variere med fart, lengde, dribling og/eller avslutning.
 - Gjenvinne ball
 - Blokkere skudd/hindre avslutning
3. [Deløvelser](#)
 - Medspill og motspill i form av dribling, pasninger, avslutninger og å hindre avslutninger.
 - Være spillbar – se ballfører og neste ballfører



Sportsplan Vang Fotballag

- 1 mot 1, 2 mot 1 og 2 mot 2 og 3 mot 3.
- 4. [Avslutning på mål](#)
 - Varier med distanse på mål og samarbeid frem til avslutning.
 - Skudd etter rullende ball imot, etter føring og fra sida.
- 5. [Spill](#) (aldri mer enn 5 mot 5 for denne aldersgruppen)
 - Varier med mål, opptil fire mål
 - Bruk gjerne joker. Den kan også være voksen.
 - Spill med «vegger», gjerne trener/voksen.
 - [Overtallsspill](#)
 - Formasjon – jobb med posisjon
 - Stor i angrep:
 - Være spillbar – se ballfører og motstanders mål
 - Støtte – strekke
 - Keeper som støttespiller
 - Små i forsvar:
 - Førstemann hjem
 - Hvem presser
 - Hvem lurar inn bak oss
- 6. Lagets avslutningsrituale

Målet for trenerne skal være å skape gode opplevelser for flest mulig før, under og etter treninger og kamper. [Hvordan skal vi få det til?](#)

Trenernes huskeliste – for å få til den gode økta:

Alle trenere kan innholdet og hvem som skal gjøre hva

All organisering av øvelser skjer i forkant av treninga. Ny organisering skjer mens spillerne er i gang.

Aldri mer en maks fire spillere ved smålagsspill

Formasjon, – slik ønsker vi å spille:

- Bredde og dybde (store i angrep, små i forsvar)
- Tre ledd/ lagdeler (forberedende til 7'er)

Sportsplan 10 – 12 år

Trenerne skal:



Sportsplan Vang Fotballag

- Ha smilet på lur
- Se alle
- Orden + ro = trygghet
- Aldri kø
- Store i angrep – små i forsvar
- Skape og utnytte overtall i angrep

Treningens faser, trykk på lenkene for øvelser:

1. Lagets startrituale (samles i ring og holde om hverandre)
2. Skadeforebygging og motorisk trening, [bevegelseslære](#) – [skadefri](#)
3. [Oppvarming](#)
 - Ferdighetssirkel
 - Føring av ball, variere med fart, lengde, dribling og/eller avslutning.
 - Gjenvinne ball
 - Blokkere skudd/hindre avslutning
 - Fra 1 mot 1 til overtallspill
4. [Deløvelser](#)
 - Presse – dekke rom
 - Spille gjennom og hindre gjennombrudd i soner.
 - Skape og utnytte overtall i angrep
5. [Spill](#)
 - Introduksjon og utfordringer med den nye spillformen – nye relasjoner
 - Varier med mål, opptil fire mål.
 - Spill med «vegger», gjerne trener/voksen, men kan også være spillere.
 - Overtallspill
 - Differenser med antall spillere og størrelse på banen: tid og rom
 - Vær tro mot formasjon – jobb med posisjon
 - Angrep:
 - Kan og vil jeg bli ballfører?
 - Bevegelse bak, foran og forbi?
 - Fra trangt til ledig
 - Tar i større grad utgangspunkt i ulike spillsituasjoner
 - Inn i siste 1/3
 - Når vi vinner ballen – rett i angrep
 - Små i forsvar:
 - Duellstolthet
 - Omstilling
 - Hvem presser – hvem sikrer – hvem dekker rom
 - Sideforskyving – konsentrere
 - Ta i større grad utgangspunkt i karakteristiske spillsituasjoner
6. [Avslutning på mål](#)
 - Innlegg hvor ballen er i bevegelse.
 - Der ball kommer over bakkehøyde – kontroll
 - Overtallspill – avslutning og forsvar
 - Dødball – frispark foran mål, fra siden og corner.
7. [Keeperen](#)
8. Lagets avslutningsrituale



Sportsplan Vang Fotballag

Målet for trenerne skal være å skape gode opplevelser for flest mulig før, under og etter treninger og kamper. [Hvordan skal vi få det til?](#)

Trenernes huskeliste – for å få til den gode økta:

Alle trenere kan innholdet og hvem som skal gjøre hva

All organisering av øvelser skjer i forkant av treninga. Ny organisering skjer mens spillerne er i gang.

Formasjon, – slik ønsker vi å spille:

- K-2-3-1, – utvider diamanten fra femmerfotballen
- Se rollebeskrivelser i vedlegg
- [Utvikling av delferdigheter – teknikk](#)
- [Differensiering i treningsøkta](#)
- [Hva differensiering er og ikke er](#)

Vedlegg:

[FF 7er system \(Grønland og Handlykken, Furnes fotball\)](#)

Sportsplan 12-13 år

Treningens faser, trykk på lenkene for øvelser:

1. Lagets startrituale (vi hilser på våre lagkamerater og samles i halvsirkel)
2. Skadeforebygging og motorisk trening, [bevegelseslære](#) – [skadefri](#)
3. Prepp [med](#) og [uten](#) ball.
 - 10-15 minutter for å få kontroll på kropp og ball.
 - [Overtallsspill](#)
4. [Situasjonsøvelser](#)
 - 30-45 minutter hvor det trenes på situasjoner som er relevante for kamp.
 - Situasjonene vil naturligvis varierer fra for eksempel [angrep](#) til [forsvar](#). Legg gjerne eventuelle dødballøvelser og lignende i denne delen av treningen.
 - Fra 7'er til 9'er og videre til 11'er.
5. [Spill](#)
 - Varier med størrelse på bane og lag
 - Differenser med antall spillere og størrelse på banen: tid og rom



Sportsplan Vang Fotballag

- Vær tro mot formasjon – jobb med posisjon
 - Bruk stemmen – vær en god lagkamerat og snakk under spilløktene
 - Angrep:
 - Kan og vil jeg bli ballfører?
 - Bevegelse bak, foran og forbi?
 - Fra trangt til ledig – skape rom
 - Vending av spill
 - Inn i siste 1/3
 - Små i forsvar:
 - Duellstolthet
 - Omstilling
 - Hvem presser – hvem sikrer – hvem dekker rom?
 - Sideforskyving – konsentrere.
 - Hvor skal vi gjenvinne ballen?
6. [Keeperen](#)
7. Lagets avslutningsrituale (Vi hjelper til med å rydde opp og samler utstyr)

Målet for trenerne skal være å skape gode opplevelser for flest mulig før, under og etter treninger og kamper. [Hvordan skal vi få det til?](#)

Trenernes huskeliste – for å få til den gode økta:

Alle trenere kan innholdet og hvem som skal gjøre hva

All organisering av øvelser skjer i forkant av treninga. Ny organisering skjer mens spillerne er i gang.

Formasjon, – slik ønsker vi å spille:

- K-3-4-1, - Trener tar også egne forutsetninger basert på lag/spillere.
- Se andre formasjoner og informasjon i vedlegg
- [Utvikling av delferdigheter – teknikk](#)
- [Differensiering i treningsøkta](#)
- [Hva differensiering er og ikke er](#)

Vedlegg:

[Formasjon og taktikk 9er-fotball](#)

[Slik spiller vi 9er fotball](#)



Sportsplan Vang Fotballag

Sportsplan 13-19 år

Trenerne skal:

- Ha smilet på lur
- Se alle
- Orden + ro = trygghet
- Store i angrep – små i forsvar
- Skape og utnytte overtall i angrep

Treningens faser, trykk på lenkene for øvelser:

1. Lagets startrituale (vi hilser på våre lagkamerater og samles i halvsirkel)
2. Skadeforebygging og motorisk trening, [bevegelseslære](#) – [skadefri](#)
3. Prepp [med](#) og [uten](#) ball.
 - 10-15 minutter for å få kontroll på kropp og ball.
4. [Situasjonsøvelser](#)
 - 30-45 minutter hvor det trenes på situasjoner som er relevante for kamp.
 - Situasjonene vil naturligvis varierer fra for eksempel [angrep](#) til [forsvar](#). Legg gjerne eventuelle dødballøvelser og lignende i denne delen av treningen.
5. [Spill](#)
 - Varier med størrelse på bane og lag
 - Differenser med antall spillere og størrelse på banen: tid og rom
 - Vær tro mot formasjon – jobb med posisjon
 - Bruk stemmen – vær en god lagkamerat og snakk under spilløktene
 - Angrep:
 - Kan og vil jeg bli ballfører?
 - Bevegelse bak, foran og forbi?
 - Fra trangt til ledig – skape rom
 - Vending av spill
 - Inn i siste 1/3
 - Små i forsvar:
 - Duellstolthet
 - Omstilling
 - Hvem presser – hvem sikrer – hvem dekker rom - soneforsvar
 - Sideforskyving – konsentrere
 - Hvor skal vi gjenvinne ballen?
6. [Keeperen](#)
7. Lagets avslutningsrituale (Vi hjelper til med å rydde opp og samler utstyr)

Målet for trenerne skal være å skape gode opplevelser for flest mulig før, under og etter treninger og kamper. [Hvordan skal vi få det til?](#)



Sportsplan Vang Fotballag

Trenernes huskeliste – for å få til den gode økta:

Alle trenere kan innholdet og hvem som skal gjøre hva

All organisering av øvelser skjer i forkant av treninga. Ny organisering skjer mens spillerne er i gang.

Formasjon, – slik ønsker vi å spille:

- Formasjoner vil variere med tanke på både trenerens og spillernes preferanser og ferdigheter.
- For enkelthetsskyld vil 4-4-2 og 4-5-1 være enklest å introdusere i starten av 11'er fotballen. Dette kan videre utvikles i henhold til lagets ønsker.
- [Utvikling av delferdigheter – teknikk](#)
- [Differensiering i treningsøkta](#)
- [Hva differensiering er og ikke er](#)

Sluttkommentar: Sportsplanen er utarbeidet etter modell fra Furnes Fotball, i samråd med kretsen og forsøkt tilpasset vår klubb.

Sportslig leder, Petter Øverland, 2024.