

De 11 fundamentene i VFK

Formål, filosofi og arbeidsoppgaver

Talentorganisering og spillerutvikling

Spillerutviklingsmodell

Ledelse

Postulater for spillestil

Testapparat

Hurtighet

Holdninger

Teknikk

"1 mot 1"

..... utarbeidet av RISIKO-gruppen

Forord

Dette imponerende dokument er kommet i stand ved hjelp av mange flinke trenere og ledere i Vindbjart Fotballklubb. Våre beste trenere har hatt jevnlige møter, blant annet for å meisle ut en felles plattform for fotballoplæringen i Vindbjart Fotballklubb. Samtidig har det utviklet seg en sterk ambisjon i gruppen, om at VFK skal bli en foregangsklubb innen spillerutvikling. Vi kan bli best! Som leder for den store organisasjonen som Vindbjart FK er blitt, mener jeg at vi gjennom dette arbeidet allerede har løftet klubben vår til et høyere nivå. Vi har aldri før hatt et så sterkt fotballfaglig forum som det "RISIKO-gruppen" er blitt. Og vi har heller ikke tidligere sett et så stort og felles engasjement bak fotballoplæringen i Vennesla. Å fortsette, og forsterke dette arbeidet vil være en av klubbens viktigste oppgaver i årene fremover. På denne måten skal vi sette Vindbjart og Vennesla på Norges fotballkart, og skape stolthet omkring både lagmessige og individuelle prestasjoner. Dette skal skape grunnlag for at vi i Vindbjart Fotballklubb kan etablere oss fast blant toppfotballen i Norge, og kunne gjøre det innenfor fornuftige økonomiske rammer.

Men minst like viktig er den muligheten som Venneslas flinke fotballtalenter får gjennom det arbeidet som nå gjøres. Vi legger til rette for at ambisiøse fotballspillere fra bygda vår skal kunne ta skrittet helt opp blant de aller beste. Fotballoplæringen gjennom dette dokumentet er tuftet på det positive, offensive, på stort mot og sterke holdninger. Vår ambisjon er at den gode Vindbjartspilleren skal preges av disse egenskapene.

Dette dokumentet stiller også store krav til trenere og ledere i klubben vår. Derfor vil en naturlig oppfølging være å sette i gang kurser og opplæring. Vi har tro på at alle de som gjør en fantastisk bra jobb i klubben vår allerede, kan bli enda bedre på mange ting. Og nettopp slik kan vi sammen løfte Vindbjart FK videre. Vi vil ha en rød tråd gjennom hele treningsarbeidet vårt, og sørge for at alle skal vite hva som skal kjennetegne den gode Vindbjartspilleren. Derfor oppfordrer jeg alle Vindbjarts trenere og ledere om å lese dette dokumentet grundig. Jeg oppfordrer også alle til å mene noe om dette, og gi tilbakemeldinger til de ansvarlige i junioravdelingen. Sånn blir vi enda bedre. Dette er bare en sped begynnelse på noe som blir veldig spennende for oss alle. Vi kan bli akkurat så flinke som det vi bestemmer oss for. Vi har allerede bestemt oss for å bli aller best...

Jeg har store forhåpninger til hva Vindbjart Fotballklubb kan få til i årene fremover. Vi Venndøler har sterk tradisjon, en folkelig kultur, god kompetanse, stort engasjement og ei bygd som er glad i fotballklubben sin. Jeg gleder meg til mange stolte øyeblikk for fotballen i Vennesla.

Hilsen

Nils Sverre Ingebretsen

Formann

Innholdsfortegnelse

Formål, filosofi og arbeidsoppgaver for.....	5
RISIKO-gruppen	5
Fakta om RISIKO-gruppen:	5
RISIKO-gruppens mål:	6
Skisse av en treningsuke med 4 økter	8
Ledelse.....	9
Postulater og spillestil	10
Postulater og spillestil:	10
Retningslinjer offensivt:	11
For å lykkes med den offensive spillestilen trenger vi:	12
Retningslinjer defensivt:	13
Testbatteri.....	14

Formål, filosofi og arbeidsoppgaver for RISIKO-gruppen

Fakta om RISIKO-gruppen:

- RISIKO-gruppen består av:
 - Trenerne på smågutte-, gutte-, junior- og seniorlag.
- RISIKO-gruppen skal jobbe mot å utvikle spillere som er; 1) teknisk briljante, 2) fotballhurtige, 3) dyktige "1 mot 1", 4) meget holdningssterke og 5) svært løpssterke (fra 16-årsalderen).
- Navnet til RISIKO-gruppen kom som en følge av en vittig tunge på gruppens første møte. Navnet er symbolsk og spiller på at vi tør å tenke nytt, selv om det innebærer en høyere risiko for å mislykkes. Vi har ingen angst for å mislykkes, kun et sterkt ønske om å lykkes.

RISIKO-gruppens mål:

1. Ha jevnlige møter (ca en gang i måneden).
2. Tørre å tape aldersbestemte fotballkamper. Vi skal bytte ut et kortsiktig resultatfokus, med et mer langsiktig fokus på utvikling av ferdigheter og prestasjonsforbedring.
3. Utvikle spillertyper med utgangspunkt i Vindbjarts offensive, attraktive og publikumsvennlige 4-3-3 fotball.
4. Lære spillerne å spille seg ut av eget forsvar, samt å ha mot til å spille gjennom midtbanen. En Vindbjartspiller skal tørre å spille med høy risiko, også på egen banehalvdel. Det er lov å feile, men det er forbudt og feige.
5. Innføre "klareringsforbud" på våre aldersbestemte lag. Vi vil at Vindbjartspillere skal spille fotball, istedenfor å sparke fotball. Derfor ønsker vi at klarering kun skal brukes av spillere i ytterste nød, noe som betyr at vi hovedsakelig gir positiv feedback til spillere som prøver å spille seg ut av trange situasjoner. Fotball skal være vakkert å se på, og i Vindbjart skal vi vinne med stil.
6. Utvikle en kultur hvor vi gir spesielle talenter ekstra god oppfølging. Vi skal dyrke vinnere, samtidig som vi tar vare på alle.
7. Ivareta det som er positivt og "venndølsk" i VFK. Samtidig skal vi gi næring og vekst til å tenke større tanker enn det som noen gang er gjort i fotballen i Vennesla.
8. Synliggjøre hva som er kravene for å nå toppnivå.
9. Utvikle sterke vinnerholdninger hos våre spillere. Dette skal bla gjøres gjennom massevis av konkurransepregede øvelser på hver trening.
10. Dyrke ekstremferdigheter. Dersom en spiller har spesielt gode ferdigheter på et område

Individuell spillerutvikling i Vindbjart FK

Mål:
Å utvikle den typiske
"Vindbjart-spilleren"

"Vindbjart-spilleren" skal være:

1. Særdeles god teknisk (best i Norge).
2. Hurtig og spenstig.
3. God 1 mot 1 - både offensivt og defensivt.
4. Meget holdningssterk.
5. Løpssterk.

Alder:
12-13 år
Smågutter

Virkemidler for å nå målet:

1. Minimum 4 fellesøkter i uka.
2. Tren teknikk på hver eneste fellestrening.
3. Bruk minst 30 minutter på 1-2 treninger i uka til ren hurtighets- og/eller spensttrening.
4. Tren på 1 mot 1 ferdigheter. Lær spillerne å klare seg selv.
5. Bevisstgjøring av utøverne i forhold til hva som kreves for å bli en toppfotballspiller (treningsmengde, treningskvalitet og livsstil).

Fokus i trenings-hverdagen:

1. Basisteknikk og ballfølelse (se vedlegg I).
2. Fotballrelevant hurtighet og spenst (se vedlegg II).
3. "1 mot 1"-ferdigheter (se vedlegg III).
4. Holdninger (se vedlegg IV).

Alder:
14-15 år
Gutter

Virkemidler for å nå målet:

1. Minimum 4 fellesøkter i uka.
2. Tren teknikk på hver eneste fellestrening.
3. Bruk minst 30 minutter på 1-2 treninger i uka til ren hurtighets- og/eller spensttrening.
4. Tren på 1 mot 1 ferdigheter. Lær spillerne å klare seg selv.
5. Bevisstgjøring av utøverne i forhold til hva som kreves for å bli en toppfotballspiller (treningsmengde, treningskvalitet og livsstil).

Fokus i trenings-hverdagen:

1. Basisteknikk og ballfølelse (se vedlegg I).
2. Fotballrelevant hurtighet og spenst (se vedlegg II).
3. "1 mot 1"-ferdigheter (se vedlegg III).
4. Holdninger (se vedlegg IV).

Alder:
16-17 år
Junior

Virkemidler for å nå målet:

1. Minimum 4 fellesøkter i uka.
2. Tren teknikk på hver eneste fellestrening.
3. Bruk minst 30 minutter på 1-2 treninger i uka til ren hurtighets- og/eller spensttrening.
4. Tren på 1 mot 1 ferdigheter. Lær spillerne å klare seg selv.
5. Test spillerne på teknikk, hurtighet og utholdenhet, og still klare og tydelige krav om individuell utvikling.

Fokus i trenings-hverdagen:

1. Basisteknikk og ballfølelse (se vedlegg I).
2. Fotballrelevant hurtighet og spenst (se vedlegg II).
3. "1 mot 1"-ferdigheter (se vedlegg III).
4. Holdninger (se vedlegg IV).
5. Utholdenhet og vilje.

Alder:
18-19 år
Junior/Senior

Virkemidler for å nå målet:

1. Minimum 4 fellesøkter i uka.
2. Tren teknikk på hver eneste fellestrening.
3. Bruk minst 30 minutter på 1-2 treninger i uka til ren hurtighets- og/eller spensttrening.
4. Tren på 1 mot 1 ferdigheter. Lær spillerne å klare seg selv.
5. Test spillerne på teknikk, hurtighet og utholdenhet, og still klare og tydelige krav om individuell utvikling.

Fokus i trenings-hverdagen:

1. Basisteknikk og ballfølelse (se vedlegg I).
2. Fotballrelevant hurtighet og spenst (se vedlegg II).
3. "1 mot 1"-ferdigheter (se vedlegg III).
4. Holdninger (se vedlegg IV).
5. Utholdenhet og vilje.

Skisse av en treningsuke med 4 økter

Økt 1 (Mandag). Høyere intensitet.

- Teknisk trening med fokus på individuelle ferdigheter (deløvelse). Gjerne med utvalgt tema med fokus på noen få momenter.
- Grunnleggende styrke/skadeforebyggende - øvelser. Balanse.
- 1 mot 1 øvelse(r)
- Spillaktivitet med få spillere på liten bane (heløvelse). Videreføre eventuelle utvalgte momenter fra deløvelsen.

Økt 2 (Tirsdag). Lavere intensitet.

- Teknisk trening med fokus på samhandling. Gjerne med utvalgt tema med fokus på noen få momenter.
- Hurtighetstrening.
- Spillaktivitet med fokus på samhandling. Videreføre eventuelle utvalgte momenter fra deløvelsen.

Økt 3 (Torsdag). Høyere intensitet

- Teknisk trening med fokus på individuelle ferdigheter. Gjerne med utvalgt tema med fokus på noen få momenter.
- Grunnleggende styrke/skadeforebyggende - øvelser. Balanse.
- 1 mot 1 øvelse(r)
- Spillaktivitet med få spillere på liten bane. Videreføre eventuelle utvalgte momenter fra deløvelsen.

Økt 4 (Fredag). Lavere intensitet

- Teknisk trening med fokus på samhandling. Gjerne med utvalgt tema med fokus på noen få momenter.
- Hurtighetstrening.
- Rolletrening
- Spillaktivitet hvor spillere opptrer i kamplike posisjoner/situasjoner. Videreføre eventuelle utvalgte momenter fra deløvelsen.

Spesielt for kampsesongen

- Man bør vurdere å kutte én av øktene med høy intensitet.
- Som hovedregel bør man ikke trene med høy intensitet dagen før og/eller etter kamp

Ledelse

I VFK leter vi etter det som er positivt fordi:

- Vi vil ha frem det beste i hver enkelt spiller.
- Vi vil ha trygge og fornøyde fotballspillere.
- Vi vil fostre frem spillere som tør å spille med høy risiko.
- Ingen blir dårligere av fortjent ros.

I VFK roser vi alt som er bra og rosverdig.

I VFK roser og riser vi med stil og respekt.

I VFK roser vi mye mer enn vi riser:

- En god regel for treneren kan være "gi minst 5 positive tilbakemeldinger for hver negativ".

I VFK så riser vi kun:

- Dårlig innsats.
- Dårlig konsentrasjon.
- Uønsket og negativ adferd.

VFK skal være en klubb med dyktige, forutsigbare og positive ledere med stor autoritet.

Husk at kroppsspråket er en viktig del av vår lederstil...

Postulater og spillestil

Hovedprinsipper:

- Alle 11'er lagene i VFK spiller formasjonen 4-3-3.
- Hovedmålsetningen vår er å spille vakker, offensiv fotball, og score mange mål.
- Det er viktigere for oss å score mål enn å hindre mål, derfor trener vi mest på den offensive delen av spillet.
- Vi angriper bredt. Det innebærer at vi ønsker å søke gjennombrudd på kantene, noe som betyr at kantspillere og sidebacker har sin offensiv utgangsposisjon helt ute på krittet/sidelinjen.
- Vi forsvarer oss smalt. Det innebærer at kantspillere og sidebacker komprimerer (trekker inn i banen) når motstanderlaget har ballen.
- Vi ønsker å angripe med vinklede pasninger. Det innebærer at sidebacker og kantspillere hovedsakelig leter etter pasningsalternativer inn i banen, mens midtstopperne, sentrale midtbanespillere og spisser hovedsakelig ser etter pasningsalternativer ut på sidene.

Postulater og spillestil:

1. Vi skal vinne fotballkamper, primært fordi vi er gode til å skape målsjanser og score mål. Målet vårt er å skape offensive og underholdende fotballag.
2. Vi skal være modige, og tørre å gjøre feil. Ønsket om og lykkes skal til en hver tid være større enn angsten for å mislykkes.
3. Gode prosesser gir gode resultater. Vi har fokus på kvalitet i trenings- og kamphverdagen.
4. Vi dyrker spisskompetanse. Derfor trener vi mest på det vi er gode til fra før.
5. En VFK-spiller skal alltid ha som mål å gjøre sine medspillere gode.
6. I VFK er det kun lov til å tenke offensivt og positivt. Se mulighetene, ikke begrensningene!
7. Vi skal angripe hurtig og giftig når vi kan.
8. Vi ønsker å ha så mange spillere som mulig inn i scoringsboksen, så ofte som mulig.
9. Vi ønsker å skape mange offensive overtallssituasjoner.
10. Vi skal ha stor bevegelse rundt ballfører.
11. Vi skal ha stor pasningsstolthet.

Retningslinjer offensivt:

1. Vi deler spillet inn i fire faser; 1) Frispillingsfasen, 2) Oppspillsfasen, 3) Gjennombruddsfasen og 4) Avslutningsfasen.
2. Vi skal spille vakker fotball, fortrinnsvis langs bakken.
3. Vi skal hele tiden forsøke å skape offensive "2 mot 1" og "1 mot 1" situasjoner.
4. Hovedregel for feilvendte spillere: Vend med ballen når du kan, spill støtte når du må!
5. Loven om motsatt bevegelse: Når én spiller møter bør en annen stikke.
6. Vi angriper bredt. Det betyr at sidebacker og kantspillere alltid skal ha sin offensive utgangsposisjon helt ute på sidelinjen. Hovedregel: Dersom du som back/kant ikke befinner deg i nærheten av sidelinjen når laget angriper, så er du i utgangspunktet feilplassert. Når gjennombruddet kommer, så kan det være aktuelt å skjære inn mot mål.
7. Vi ønsker å angripe med vinklede pasninger. Sidebacker og kantspillere ser hovedsakelig etter pasningsalternativer inn i banen. Midtstoppere, sentrale midtbanespillere og spisser ser hovedsakelig etter pasningsalternativer ut på sidene. Gjennombruddet skal fortrinnsvis skje på sidene.
8. På siste tredjedel av banen ønsker vi spillere som utfordrer med ball rett i mot motstandernes backrekke. Forsøk hovedsakelig å skape overtall på kantene for opprulling. Sidebackene skal gå i angrep så ofte som mulig.
9. Mot etablert forsvar ønsker vi å spille oss kontrollert ut så ofte som mulig, selv om motstanderen står høyt. Vis mot!
10. Gi alltid støtte til medspiller. Det gir dybde, trygghet og variasjonsmuligheter i angrepsspillet.
11. Vi jakter alltid etter å true bakrommet.
12. Utnytt rommet mellom motstanders lagdeler.
13. Ballførers posisjon bestemmer innløp – å "lese" innlegg er viktig. Etabler kontakt! Et tidlig innlegg bak motstanders backfirer kan noen ganger være den beste løsningen.

14. Ved innlegg ønsker vi minimum å ha fire spillere inne foran boksen. Spillerne i boksen angriper fortrinnsvis disse fire rommene; 1) første stolpe, 2) midt foran keeper, 3) bakre stolpe, og 4) 45 grader ut. Målet er at så mange spillere som mulig skal være inne i motstandernes 16 meter når innlegget kommer.
15. Dersom spilleren er nærme motstanders mål når han/hun kommer ned til døddlinjen, så bør innlegget enten slås ut 45 grader, eller på bakre stolpe.
16. Du har bedre tid enn du tror foran mål. Stress spolerer flere sjanser enn sommel. Treff målet, stress ned!
17. Vær aldri redd for å skyte! Men mist ikke blikket for medspiller i bedre posisjon.
18. Avsluttet angrepet! Beste løsning: Mål. Nest best: Avslutte angrep (dødball).

For å lykkes med den offensive spillestilen trenger vi:

1. God pasningskvalitet.
2. Gode kvaliteter i mot- og medtak.
3. Gode "1 mot 1"-ferdigheter.
4. Gode avslutningsferdigheter.
5. God løpskapasitet.
6. Å vise stort mot – Forsøk å spille ballen til en medspiller, selv i trange posisjoner.
7. En felles forståelse av hvordan vi ønsker å spille.
8. Stor bevegelse på spillere som ikke har ballen.
9. Å kunne utføre raske angrep med mange spillere i bevegelse fremover samtidig.
10. Å skape og utnytte "2 mot 1"-situasjoner over hele banen.
11. Innsats og vinnervilje.
12. Å kunne vende spillet hurtig og presist.
13. Å angripe med mange folk samtidig. Sidebackene er minst like viktig offensivt som defensivt.
14. Å kunne bryte foran motstanderne for å vinne ballen.

Retningslinjer defensivt:

1. Vi spiller soneforsvar, med noe innrømmelse til mann mot mann.
2. Vi forsvarer oss smalt, det betyr hovedsakelig at sidebacker og kantspillere skal trekke inn i banen på defensiven.
3. Vi er gode mann mot mann, og klarer oss fint i defensive "1 mot 1"-dueller.
4. Jobb med å bryte foran.
5. Jobb aggressivt i presset, kom hurtig og tett inn i motstandernes spillere.
6. Forsøk fortrinnsvis høyt press, slik at man vinner ballen høyt i banen. Da er veien kortere opp til motstanderlagets mål når man vinner ballen.
7. Vær tøffe i duellspillet. Fotball er en kontaktsport.

Testbatteri

Ferdighet	Beskrivelse	Måling
Hurtighet	a) 30 meter løpes i åttetall med to 180 graders vendinger. Klokke settes i gang når spillerne starter. Vendinger etter 7,5 m og 22,5 m. b) 30 meter rett frem. Klokke settes i gang når spillerne starter.	a) Tid. b) Tid
Spenst	a) Horisontal spenst: 5 steg fra stillestående. b) Vertikal spenst: "Bosco-test". Strekke seg så lang man er å sette et krittmerke på veggen. Ta sats å hoppe så høyt man klarer å sette nytt krittmerke.	a) Lengde b) Avstand mellom krittmerkene.
Utholdenhet	Spillerne løper i 1 minutt og hviler i 15 sekunder. Dette gjentas 12 ganger. Totalt er det altså 12 runder, dvs. 12 minutter med aktivitet og 3 minutter med hvile (testen varer i 15 minutter). Spillerne starter og stopper på fløytesignal. Det er viktig at spillerne stopper momentant på fløytesignalet, og ikke "stjeler" noen meter. To og to spillere er sammen, den ene teller og den andre løper. Først kjører halve laget testen, deretter kjører den andre halvdelen testen. Se vedlegg 1 for oppstilling av kjegler.	Lengde

Ferdighet	Beskrivelse	Måling
Ballkontroll	Triksing annethvert ben i 1 minutt. Kun berøringer på føttene telles. Dersom ballen mistes i bakken så prøver man på nytt. Lengste sammenhengende serie innenfor minuttet telles.	Antall berøringer.
Føring	Føring gjennom fast løype. Kjegler som veltes må settes opp før man kan gå videre. Se vedlegg 2 for oppsett av løype.	Tid på en gjennomføring.
Halvtliggende vristspark(Langpasning)	a) kraft: Ballen ligger på bakken, slå ballen i lufta. b)presisjon: Slå ballen i lufta fra en avstand på 20m(10-12 år), 25m(13-15 år), 30m(16+ år) inn i 5*5 meter kvadrat. Ball i bevegelse og 5 med hvert ben. (To spillere som slår pasninger til hverandre i hver sin kvadrat vil gjøre denne effektiv, selv om den krever en del kjegler).	a) Lengde for hvert ben før ballen treffer bakken b) Antall treff på 10 forsøk (5 per ben).
Loddrett vristspark(Skudd)	Føre ballen og skyte med vristspark på lite mål(2*5 m). 5 forsøk med hvert ben. Telle antall treff som går i nettmaskene uten å ha berørt bakken. Avstand: 10m(10-12 år), 13m(13-15 år) og 16m(16+ år).	Antall treff som går i nettmaskene uten å ha berørt bakken. 10 forsøk (5 med hvert ben)
Heading	a) Kontroll. Trikse på hodet uten at ballen går i bakken eller berører andre kroppsdeler. b) Tilslag. Hive ballen opp til deg selv og heade ballen så langt du klarer.	a)Antall berøringer b)Antall meter før ballen berører bakken