



# Vålerenga Fotball

SPORTSPLAN 2024-2026

(Revideres årlig)



# 1. Innholdsfortegnelse



- 2. Forord
- 3. Om Vålerenga Fotball
  - 3.1 Vålerenga Fotball – Formål
- 4. Formål
- 5. Visjon og verdigrunnlaget
- 6. Strategi, mål og organisasjon
  - 6.1 Strategi
  - 6.2 Mål
    - 6.2.1 Hovedmål
    - 6.2.2 Delmål
  - 6.3 Virkemidler for å nå målene
  - 6.4 Organisasjon
- 7. Holdninger, motivasjon og kultur
  - 7.1 Holdninger
  - 7.2 Motivasjon
  - 7.3 Kultur
    - 7.3.1 Veiledning og tilbakemeldinger
  - 7.4 Vår plattform for interaksjon med foresatt-trenere og lagledere
  - 7.5 Fair play
- 8. Prinsipper og retningslinjer
  - 8.1 Differensiering
  - 8.2 Hospitering
    - 8.2.1 Hvordan kommer vi i gang med hospiteringen?
    - 8.2.2 Kriterier for hospitering
  - 8.2.3 Permanent flytting av spillere
  - 8.3 Seleksjon
  - 8.4 Uttaksprosesser
  - 9. Vålerengatreneren
    - 9.1 Kjennetegn – barn
    - 9.2 Kjennetegn – ungdom
    - 9.3 Arbeidsflyt økta
    - 9.4 Arbeidsverktøy for trenere
    - 9.5 Veiledningsprosessen
  - 10. Sportslige ledere
    - 10.1 Kjennetegn
    - 10.2 Mål
    - 10.3 Organisering
  - 11. Kommunikasjon
  - 12. Barnefotball 4-12 år
    - 12.1 Antall spillere på lagene
    - 12.2 Inndeling lag og spilletid 4-9 år
    - 12.3 Inndeling lag og spilletid 9-11 år
    - 12.4 Inndeling lag og spilletid 12 år
  - 13. Ungdomsfotball 13-19 år
    - 13.1 Seriespill 13-14 år – Base, Rekrutt, Utviklingsavdeling jenter og gutter(opp til 16 år).
    - 13.2 Seriespill 15-19 år – Base, Rekrutt, Utviklingsavdeling jenter og gutter(opp til 16 år).
  - 13.3 Utviklingsavdeling jenter
- 14. Forventning av kompetanse til frivillige trenere i Vålerenga.
- 15. Vålerenga Fotballakademi
- 16. Vålerenga Fotballskoler
- 17. Struktur lag
  - 17.1 Struktur jenter
  - 17.2 Utviklingstrapp base jenter
  - 17.3 Utviklingstrapp elite jenter
  - 17.4 Utviklingstrapp base gutter
  - 17.5 Utviklingstrapp rekrutt gutter
- 18. Fagplan
  - 18.1 Vålerengaspilleren
  - 18.2 Læreplan 4-19 år
  - 18.3 Kompetansekrav i rolle – eksempel
  - 18.4 Retningslinjer for trening
    - 18.6.1 Spillmodell 3'er
    - 18.6.2 Spillmodell 5'er
    - 18.6.3 Spillmodell 7'er
    - 18.6.4 Spillmodell 12-14 år
    - 18.6.5 Spillmodell 15-Damer Rekrutt
  - 18.7 Sjekkliste for trening i Vålerenga Fotball
  - 18.8 Kjennetegn – treningen



## 2. FORORD

Sportsplanen for Vålerenga Fotball er et styrende, inspirerende og motiverende dokument som beskriver klubbens organisering og sportslige målsetninger for barn- og ungdomsfotball.

Den er utformet i samsvar med Norges Fotballforbunds retningslinjer. Hos oss er alle spillere talenter og alle skal være trygge på at planen legger grunnlaget for å utvikle unge spillere i et trygt, morsomt og omsorgsfullt miljø.

Vårt primære mål med sportsplanen er å skape en dyp følelse av tilhørighet blant våre spillere. Den er også et verdifullt verktøy for å nå klubbens øvrige strategiske mål, i tillegg til å inkludere så mange spillere som mulig i fellesskapet i vår klubb. Vi er stolte av å være en plass i nærmiljøet der alle kan trives, ha det gøy, utvikles og vokse opp i.

Sportsplanen har også et ambisiøst mål om å utvikle våre deltagere både som fotballspillere og som gode mennesker. Det gjelder for alle - uansett ambisjoner- og hvilket læringspotensial man har.

Vår tilnærming preges av vårt felles verdigrunnlag: **Stolthet, raushet, glad og målretta** og vi tror på å skape et inkluderende og mangfoldig fellesskap for alle våre unge talenter. Vi oppmuntrer og arbeider for at alle som er med i fellesskapet Vålerenga Fotball skal omfavne klubbens kjerneverdier og vokse opp som stolte representanter for klubben.

For å oppnå disse målene gir sportsplanen veiledning om en rekke ressurser og verktøy for våre trenere. Den beskriver organiseringen for utviklingsløpet, lagene og inneholder detaljerte instruksjoner om treningsmetoder og teknikker. Den viser hvordan man kan skape et positivt læringsmiljø for spillerne. Planen legger også stor vekt på betydningen av kontinuerlig læring og utvikling for våre trenere, og oppfordrer dem til å delta på trenerutdanning og seminarer.

Gjennom vår målrettede tilnærming ønsker vi å bygge sterke, stolte og ambisiøse lag og fotballspillere som kan representere klubben på en enestående måte, både på og utenfor banen.

Interne KPI knyttet til strategi:

- Øke antall registrerte spillere per år.
- Øke beholdningsgraden av spillere fra en sesong til neste.
- Øke antall trenings- og coachingøkter per trener per år.
- Sørge for at alle spillere føler seg trygge og inkludert i klubbmiljøet.
- Trenere synes at de får en bra trenerutdanning
- Oppmuntre spillere til å demonstrere klubbens kjerneverdier på og utenfor banen.
- Antall spillere som går videre til å spille på høyere nivå



### 3. OM VÅLERENGA FOTBALL

#### VI GJØR OSLO TIL EN BEDRE BY Å BO I!

Vålerenga Fotball er en arena for idretts glede og felles opplevelser på tvers av sosioøkonomiske og kulturelle forskjeller.

- Hos oss skal fotball bidra til et trygt oppvekstmiljø der barn og unge blir sett, utvikler livslange vennskap og opplever mestring på og utenfor banen.
- Vi jobber for at alle barn og unge skal ha muligheter til å spille fotball uansett kjønn, etnisk tilhørighet, seksuell legning eller lommebok.
- Våre utviklingsavdelinger utdanner ungdom i Oslo øst og nord til å bli profesjonelle fotballspillere og gir dem muligheten til å leve ut sin fotballdrøm.
- Gjennom våre lag i toppfotballen underholder vi og skaper felles opplevelser på tvers av bakgrunn og interesser.



# Vålerenga Fotball



## Klubben for alle

Vålerenga vil gjøre Oslo til en bedre by å bo i

Hovedstad



Oslo nord/øst



Historie/tradisjon



Fasiliteter





## 4. FORMÅL

*“Lov for Vålerenga Fotball*

*Utskilt den 27. april 1989 fra Vålerengens Idrettsforening, stiftet den 29. juli 1913.*

*Loven ble vedtatt 27. april 1989, med siste endringer vedtatt på ordinært styremøte den 09. desember 2019.*

### *INNLEDENDE BESTEMMELSER*

#### *§ 1 Formål*

- 1) Idrettslagets formål er å drive idrett organisert i Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF).*
- 2) Idrettslaget skal gjennom sin aktivitet søke å bidra til gode oppvekstmiljø for barn og unge, samt jobbe for å redusere ulikhet i Oslo by.*
- 3) Arbeidet skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd. All idrettslig aktivitet skal bygge på grunnverdier som idretts glede, fellesskap, helse og ærlighet.*

## 5. VISJON OG VERDIGGRUNNLAGET



### VISJON OG VERDIER

Oslos stolthet! Vi gjør Oslo til en bedre by.

GLEDE

RAUS

MÅLRETTET

STOLT





# 6. STRATEGI, MÅL OG ORGANISASJON

## 6.1 Strategi

	Fotball som base for trygge oppvekstmiljø	Like muligheter uansett kjønn, etnisitet, seksuell legning eller lommebok	Samhold og inkludering i nærmiljøet gjennom gode opplevelser og felles aktivitet	Profesjonelt fotballmiljø på internasjonalt nivå	
	Hver enkelt spiller føler seg sett og får mulighet til å utvikle seg som fotballspiller og menneske	Optimalisering av treningsprosessen i henhold til mønsterpraksis	Øke antall jentespillere og kvinnelige trenere	Etablere et utdanningsløp for jenter som ønsker å bli profesjonelle fotballspillere i Norge og Europa	
	Felleskap og samhold i laget og på tvers av klubben, uansett alder, rolle og nivå.	God kunnskap hos trenere, lagledere, foreldre, dommere og spillere for Vålerengas verdier og	Målretta, lærende og raust arbeidsmiljø som alltid ser etter utviklingsmuligheter		
	Standardiserte rutiner og verktøy for planlegging, gjennomføring og evaluering av faste prosesser og oppgaver	Felles infrastruktur og verktøy for hele klubben	Bruke data som grunnlag for evaluering og optimalisering	Strukturert og målretta kommunikasjon tilpasset ulike grupper	Helhetlig vedlikeholds og utviklingsplan for baner og anlegg
	Øke verdistrømmen fra investorer og sponsorer	Bygge sterke partnerskap	Videreutvikle og styrke merkevaren	Øremerkede midler til utviklingsarbeid og like muligheter	Styrke trenerbudsjettet med xx kroner.

## 6.2 MÅL

### 6.2.1. HOVEDMÅL

#### **Flest mulig – Lengst mulig – Best mulig**

- Vi er « klubben for alle» og gjennom våre retningslinjer skal vi legge til rette for at alle som ønsker har et passende tilbud hos oss.
- Klubben skal fortsette arbeidet med å utvikle gode trenerteam med et overordnet fokus på trygghet, inkludering og utvikling.
  - Vi skal rekruttere og utvikle kvinnelige trenere.
  - Vi skal ha en god og tydelig struktur for alle våre lag og oppfølging av lag.
- Vi skal jobbe for å fremme gode holdninger og Fair Play som gjenspeiler klubbens verdier.
- Vi skal jobbe for å få høyest mulig kvalitet i satsingen på jenter.
  - Vi skal også øke antall fotballspillende jenter.
- Vi skal være tydelige i vår kommunikasjon, og utvikle gode verktøyer for det.

## 6.2.1. DELMÅL

### Mål Barn og Ungdom – Base og Rekrutt

- Vi skal øke antall barn og ungdom med 10% i perioden
- Vi skal øke antall jenter i aldersklassen med 20% i samme periode
- Vi skal utvikle trenerkompetansen – vårt mål er at vi har de beste TK-ene og trenerne.
  - Virkemidlene er å gjennomføre kurs for alle trenerne– og invitere våre ungdomspillere fra 14 år til å gjennomføre disse
- Våre lagledere skal inviteres til å gjennomføre kurs – og til møter med faglig innhold og nyheter
- Vi ønsker å bidra til utvikle ikke bare fotballspillere, men hele mennesket.

### Mål gutter Elite

- Dyktige trenere er en av de viktigste faktorene for god utvikling. Vi ønsker kontinuitet på trenersiden, alle trenere skal tilbys 2-års avtaler.
- Våre trenere skal være høyt utdannet, gjerne idrettsakademisk bakgrunn eller spillererfaring fra toppfotballen. Våre hovedtrenere skal ha minimum UEFA A kompetanse.
- Våre talentlag skal delta i nasjonal serie (G16 og G14), og på høyeste krets nivå
- Vi skal utvikle et miljø hvor vi er like gode på analyse, keeper og fysisk trening som på de øvrige fagområdene. Kunnskapen skal «forankres» - forbli i klubben.
- Vi satser sterkt på samarbeidet med skoler (VH VGS) og ønsker et tilbud også for ungdomsskoleelever i nærområdet

### Mål Damer A

- Vålerenga Fotball har ambisjoner om å være blant de 2 beste i Toppserien, med mulighet for både deltagelse i Champions League og cupfinale.
- Engasjementet rundt Damer A skal være vesentlig større enn i dag, det måles på arrangement – publikum – medieomtale – økonomi
- Publikumsinntekter skal øke med over 100% i perioden, til minst 200.000,- i 2026.
- Vi skal bidra til at Toppserien får økte bevilgninger fra NFF

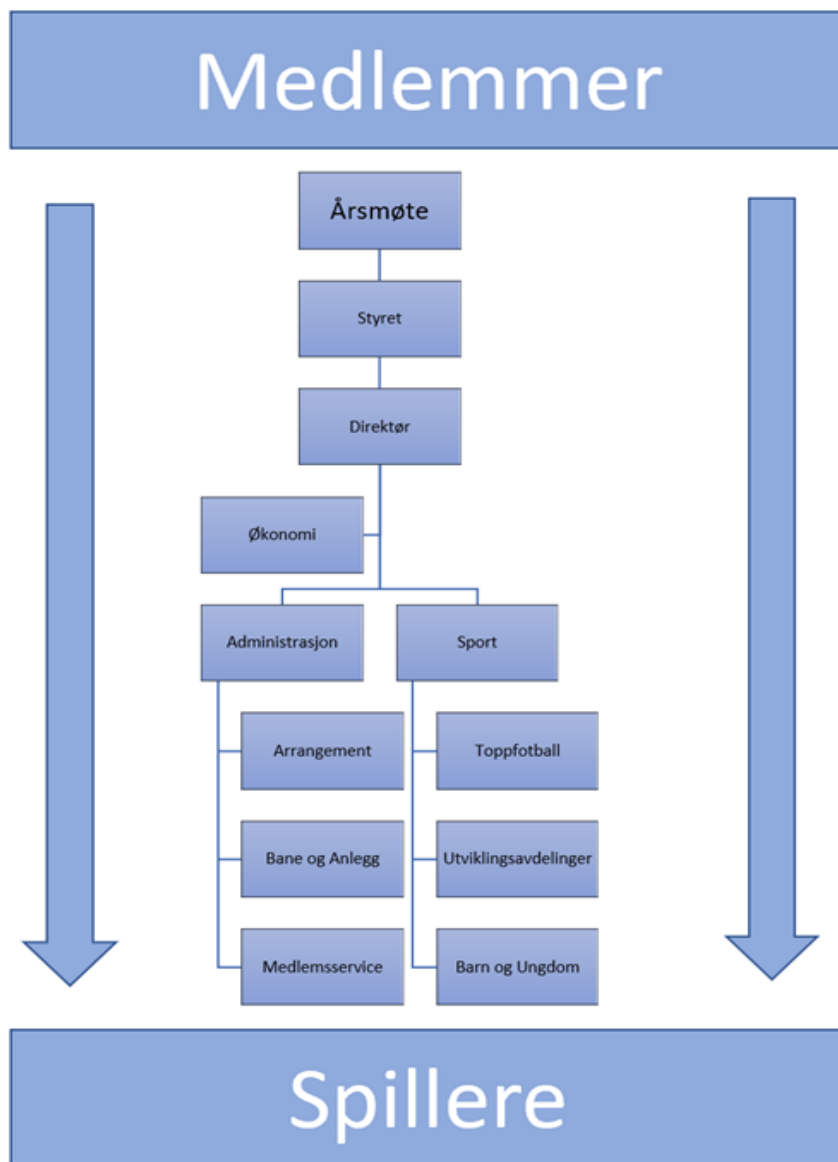
### Mål Damer Rekrutt og Utviklingsavdeling Jenter

- Damer Rekrutt skal ha som resultatmål å opprettholde plass i 2. divisjon, for å tilby kamparena både til Damer A- og Talent Jenter-spillere
- Damer Rekrutt og Utviklingsavdelingen for jenter skal være vår viktigste rekrutteringsarena for nye spillere i Toppserien.
- Vi skal samarbeide tett med NFF, NFF Oslo og klubber i Oslo.
- Vi skal være det mest attraktive utviklingsmiljøet for unge spillere i alderen 14-19 år.

## 6.3 Virkemidler for å nå målene

- Alle spillere i Vålerenga er like mye verdt, uavhengig av nivå eller ambisjoner.
- Klubben skal legge til rette for støtteordninger for spillere og familier med lav betalingsevne.
- Laginndeling:
  - 4-12 år: Lagene deles i utgangspunktet inn i jevnbyrdige lag.
  - 13-19 år: Spillerne i Vålerenga får enten muligheten til å fortsette å spille fotball i ungdomsavdelingen i Base-, Rekruttsegmentene eller i Utviklingsavdelingen for gutter. Jentene får mulighet til å spille i Basesegmentet eller Utviklingsavdelingen for jenter.
- Differensiering
  - I Vålerenga ønsker vi å legge til rette for differensierte læringsplattformer. Da må vi være fleksibel nok til å tilby alle som spiller fotball i Vålerenga de rette mulighetene for å oppleve mestring og utfordring.
- Hospitering
  - Vålerenga ønsker å gi enkeltspillere tilbud om ekstra trening, som å delta på trening eller kamp hos en annen årgang/lag, eller for eksempel Ivrigtrening, for å tilfredsstille behov om større eller lavere utfordring.
- Fair Play
  - Fair Play handler om overordnede verdier for hvordan vi behandler, inkluderer og omgås andre mennesker både på og utenfor fotballbanen. I Vålerenga skal ingen holdes utenfor basert på kjønn, etnisitet, funksjonsevne, legning, økonomisk-, sosial-, eller kulturell bakgrunn, eller annet.

## 6.4 Organisasjon





## 7. Holdninger, motivasjon og kultur

### 7.1 Holdninger

I Vålerenga ønsker vi å oppmuntre og bidra til at spillerne er Fair Play-formidlere. Hvor foreldre og andre voksne skal være gode rollemodeller og setter gode eksempler for barn og ungdom.

Vålerenga ønsker å ha ledere og trenere som er opptatte av å skape og vise gode holdninger ovenfor kollegaer, spillere og motstandere, for å sørge for at vi er gode representanter for egen klubb når vi er ute og reiser på kamper, samlinger osv. Vårt holdningsskapende arbeid starter ved første steg ut på Valle-feltet. Kjente begrep som raushet, respekt, ansvar og lojalitet ønsker vi skal prege trenings- og kamphverdagen for våre spillere, foreldre, ledere og trenere.

### 7.2 Motivasjon

Forutsetningen for å spille fotball er varierende, og derfor vil motivasjonen også være ulik fra spiller til spiller. Alle har behov for å oppleve mestring og glede gjennom idrett. Vålerenga ønsker trenere som planlegger øktene med en hensikt om at alle skal kjenne på følelsen av mestring. Graden av læring vil også påvirkes positivt av dette.



## 7.3 Kultur

I Vålerenga er vi opptatt av å opprettholde og bidra til å utvikle en god kultur i egen klubb, men også i lokalfotballen og nærmiljøet som helhet. Dette ønsker vi å ivareta gjennom fotballskoler, Vålerenga Fotballakademi, samarbeid med naboklubber og andre samarbeidsklubber. Vårt inntrykk utad er viktig for oss, derfor ønsker vi klubbrepresentanter som er åpen, positiv, og inkluderende i møter med representanter fra andre klubber og kulturer.

Når vi jobber med barn og unge har vi som klubb et overordnet ansvar for å gå foran som et godt eksempel. Vi skal også vise mulighetene og viktigheten av samhandling, ikke bare på fotballbanen. Vi har gjennom tiden sett utallige lag som har hatt gode resultater gjennom god samhandling, som nødvendigvis ikke hadde forutsetninger til å nå disse resultatene i utgangspunktet.

### 7.3.1. Veiledning og tilbakemeldinger

I Vålerenga skal alt av veiledning og tilbakemeldinger fra våre trenere ha en positiv tone. Det å ha fokus på hva vi kan gjøre noe med og se mulighetene fremfor konsekvensene legger til rette for at spillerne våre trener og spiller med en trygghet og modighet fremfor frykten for å gjøre feil. Vi starter alltid våre tilbakemeldinger med hva som er bra, og deretter forsterker hvordan vi kan gjøre dette enda bedre. Vi ønsker også å oppmuntre våre sportslige ledere og trenere til å være ærlige og tydelige i sin kommunikasjon ut mot spillerne og foreldre.



## 7.4 Vår plattform for interaksjon med foresatt-trenere og lagledere

- Vi verdsetter det engasjementet og innsatsen som foresatt-trenere og lagledere gjør.
- Vi aksepter at foresatt-trenere og lagledere er ulike og gjør ting på ulike måter, har ulike bakgrunner og livssituasjoner og at dette betyr at vi må være fleksible i hvordan vi følger opp den enkelte.
- Vi har anerkjenner den kompetansen foresatt-trenere og lagledere har på ulike områder og ønsker å legge til rette for at den kompetansen kommer spillerne, laget og klubben til gode.
- Vi har respekt for trenerne og laglederne våre; vi lytter og forsøker å forstå hvordan de har det, hva de mener og hvilke ønsker de har.
- Vålerenga Fotball har vedtatte regler og retningslinjer for hvordan vi gjør ting i Vålerenga. Reglene er basert på verdiene våre, fotballfaglige vurderinger og erfaringer om hva som fungerer best for klubben og lagene sett under ett. Disse reglene må alle følge.
- Det er vår jobb å gi foresatt-trenere og lagledere opplæring i klubbens regler og retningslinjer.
- Det er klubbens ansvar, og som har mest kompetanse til å se helheten, og lage best mulig løsninger for alle.
- Bistå og støtte slik at trener/lagleder kan legge best mulig til rette for spillere og lag.
- Motivere trenere til å tilegne seg mer kompetanse.
- Skape forståelse for hvorfor vi gjør ting som vi gjør.



## 7.5 Fair Play

Fair Play handler om overordnede verdier for hvordan vi behandler, inkluderer og omgås andre mennesker både på og utenfor fotballbanen. Fair Play er en avgjørende faktor. I Vålerenga skal ingen holdes utenfor basert på kjønn, etnisitet, funksjonsevne, legning, økonomisk-, sosial-, eller kulturell bakgrunn, eller annet.

Alle involverte parter i og rundt aktiviteten, inkludert spillere, trenere, ledere, dommere, foresatte, familie, venner, frivillige, publikum, media og andre aktører har et ansvar for å forsterke en god kultur og et godt fellesskap. I tillegg har samtlige et ansvar for å endre og påvirke holdninger der negative hendelser, preget av manglende respekt og toleranse oppstår. I Vålerenga er det nulltoleranse for all form for hets. Vi skal utøve respekt ovenfor kjente og ukjente, medspillere og motspillere, dommere, trenere og regelverket i fotballen. Alle skal bidra til at alle trives og har det gøy med fotballen.

I Vålerenga vektlegges betydningen av Fair Play. Dette gjenspeiles i hverdagen, der alle voksne tilknyttet klubben skal ha fokus på Fair Play både på og utenfor banen. Gjennom å være gode ambassadører og rollemodeller overføres Fair Play-holdninger til barn og unge gjennom informasjon, atferd og holdninger. Klubben har fokus på foreldrevett, trenervett, spillervett og generelt positive holdninger. Egne retningslinjer er utarbeidet av klubben og sendes ut til alle foresatte og trenere før kampsesongen starter. Det forventes at alle spillere gjøres kjent med, og forholder seg til Fair Play. Trenere, ledere, lagledere, dugnadsansvarlige og øvrige foresatte er avgjørende for å sikre at dette blir fulgt i hverdagen på treningsfeltet.

## 8. PRINSIPPER OG RETNINGSLINJER

### 8.1. Differensiering

I Vålerenga fotball er vi opptatt av å skape differensierte læringsplattformer.

Differensiering handler primært om å være fleksibel nok til å tilby alle som spiller fotball i Vålerenga de rette mulighetene for å oppleve mestring og utfordring.

En optimal treningshverdag består av mer enn trening på eget nivå:

Eget nivå – Her legger vi til rette for en fin balanse mellom utfordring og mestring.

Lavere nivå – Her ønsker vi å dyrke lederegenskaper og legge til rette for å oppleve mestring.

Høyere nivå – Her ønsker vi at spillerne i Vålerenga skal få referanser på et høyere nivå og få innsikt i hva som kan forbedres.

For å skape gode forutsetninger for utvikling, kreves det gode differensierings- og hospiteringsordninger. Derfor legger vi til rette for å differensiere treningene og kampene etter følgende kriterier:

- Modenhet – Evnen til å utføre hensiktsmessige valg og handlinger.
- Motivasjon – Evnen til å ta eierskap og ansvar for egen utvikling.
- Ferdighet – Evnen til å utføre handlinger med ball som er til fordel for eget lag.
- Holdninger og oppførsel – Evnen til å være en lagspillere og medmenneske.


Skole og sosial tilhørighet – Når spillerne blir eldre er det mindre behov for å ta hensyn til skole. I Vålerenga ønsker vi å legge til rette for at man skal få venner på tvers av skoler og klasser.

## 8.2 Hospitering

Hospiteringsmodellen til Vålerenga er tuftet på motivasjon og treningsiver, ikke ferdigheter. Alle som vil, skal få muligheten.

Vålerenga ønsker å gi enkeltspillere tilbud om ekstra trening, som å delta på trening eller kamp hos en annen årgang/lag, eller for eksempel Ivrigtrening, for å tilfredsstille behov om større eller lavere utfordring.

For å tilfredsstille behov om rett utfordring, skal hovedtrenere i fellesskap med sportslige ledere avgjøre hvilke spillere som skal hospitere hvor og når. Spillerens totalbelastning skal alltid ligge til grunn for avgjørelsen.

Vålerenga Fotball har valgt å kategorisere hospiteringen, for å omfavne flest mulig 

- Hospitering for utvikling: Det skal legges til rette for at aktuelle spillere får 1-2 hospiteringsmuligheter i uka. Her er det snakk om tilfeller hvor egen trenings- og kamparena ikke er tilstrekkelig i seg selv.
  - Om det foreslås hospitering en dag hvor aktuell spillers lag har kamp, skal eget lags behov og spillers behov vurderes.
- Hospitering for referanse: Det skal legges til rette for at aktuelle spillere får 1 hospiteringsmulighet i måneden. Dette er tilfeller hvor det er nødvendig med jevnlig referanse for å holde oppe/ gi motivasjon for videre innsats. Et ønskelig neste steg vil da være å få hospitering for utvikling.



Hospitering skal være del av en langsiktig plan. Denne planen skal hovedtrenerne sende til sin sportslig leder, som da skal legges frem på ukentlige hospiteringsmøter i ungdomsavdelingen.

På hospiteringsmøtene skal hospitering for neste uke legges frem og dokumenteres, slik at vi til en hver tid har oversikt over hospiteringstilfellene våre, i tillegg til at vi får fulgt opp at hospitering finner sted og vedlikeholdes fra uke til uke.

Om trenere og sportslige ledere ikke kommer til enighet om enkelte hospiteringstilfeller skal dette tas opp i samråd med Teamleder Klubbdrift og Utviklingsleder.

### **8.2.1 Kriterier for hospitering:**

- Gode holdninger – Er læringsvillig. Har respekt og tar hensyn for medspillere og trenere.
- Ambisjoner – jobber strategisk og motivert mot det å utvikle seg som fotballspiller.
- Treningsoppmøte og treningsiver – Går foran og setter et godt eksempel for resten av gruppa.
- Ferdigheter – Fysisk, teknisk og taktisk.
- Hensyn til avgivende og mottagende lag.

## 8.2.2. Hvordan kommer vi i gang med hospiteringen?

1. Sportslige ledere i barne- og ungdomsfotballen har det overordnede ansvar for å sørge for at hospitering finner sted, og skal ved uenigheter bidra til å ta avgjørelser angående hospitering i barne- og ungdomsfotballen.
2. Trener initierer kontakt med trener på et yngre lag eller i et annet segment, om de ønsker å se en spiller fra det yngre laget hospitere med dem. Eller om de ønsker at noen av deres egne skal hospitere ned et nivå for utvikling av lederegenskaper.
3. Trener initierer kontakt med et eldre lag eller i et annet segment, om de ønsker å se en spiller et nivå høyere opp.

## 8.2.3. Permanent flytting av spillere

Det kan være enkelttilfeller hvor man ser at behovet for permanent flytting til et annet lag er aktuelt. Her skal samtykke mellom trenerne, foreldrene, Sportslige ledere og spilleren selv ligge til grunn. For permanent flytting skal disse kriteriene være oppfylt:

- Spilleren skal forsvare en plass i nivå 1-gruppe i aldersgruppen over og benyttes i majoriteten av kampene til nivå 1-gruppen.
- Spilleren kan benyttes på egen årgang ved ønske eller behov.
- Spilleren kan returnere til egen årgang om ønskelig.
- Det sosiale aspektet må vurderes nøye i forkant.



## 8.3 Selektion

### Selektion – Vålerenga Fotball

**Seleksjon** er å gi noen enkeltspillere eller grupper et eksklusivt tilbud. Det kan være i form av flere treninger og kamper som ikke er åpne for alle som vil delta. Selektion skal i utgangspunktet ikke skje før det året spilleren fyller 12 år, men kan forekomme ned til 11 års alderen, dersom det er formålstjenlig.

Ved permanent flytting av spillere til annet lag er det individuelle behov, ferdigheter, motivasjon og holdninger som skal ligge til grunne. Det skal også gå gjennom de rette kanalene i klubb (som nevnt over).

**Topping** er en seleksjon knyttet til kamper, hvor enkelt spillere får vesentlig mer spilletid enn andre, basert på ferdighetsnivå per dato. Topping er resultatbasert og ikke mestringsbasert. Dette skal ikke forekomme i barnefotballen

## 8.4 Uttaksprosesser

Hvert år har vi uttaksprosesser på våre elitelag, både på jentesiden og guttesiden. I denne uttaksprosessen er det trenerteam på avgivende og mottakende lag + sportslig leder på de aktuelle årskullene som står for uttakene.

Om trenerteamene seg i mellom ikke er enige om hvilke spillere som skal være på hvilke lag, er det sportslig ledere som har mandat til å ha det siste ordet.

Selve uttaket skal baseres på følgende kriterier:

- Faglig grunnlag: Taktiske ferdigheter, tekniske ferdigheter, treningsiver og evnen til å ta gode og hensiktsmessige handlingsvalg. Eierskap til egen utvikling.
- Personlige egenskaper: Holdninger, motivasjon, evnen til å være en lagspiller, eierskap til egen utvikling, nysgjerrig og åpen for å lære av medspillere og trenere.
- Lagsammensetning – antall i hver rolle kan spille inn i det totale uttaket. Hva er sannsynlighet for spilletid? For å hindre at dette skjer, ønsker vi at spillerne våre, spesielt i barneavdelingen og i starten av ungdomsavdeling skal beherske flere posisjoner. På denne måten legger vi til rette for en spillerlogistikk som ikke låser spillerne for mye til roller, i for tidlig alder.



### Alle treninger

- Korte og tydelige samlinger
- Variasjon
- Effektive øvelser
- Flater som er tilpasset aktiviteten
- Høy intensitet i hver arbeidsperiode
- Introduksjon til fysisk trening – spesielt for jenter

### Retningslinjer

- Respekt for spillere og trenere
- Høy tilstedeværelse og innsats.
- Fair play
- Trener i korrekt treningstøy
- Lojal mot klubbens verdier og retningslinjer

### Kommunikasjon

- Ha en åpen og ærlig dialog med foreldre
- Være klar over kommunikasjonslinjer mellom trenerne
- Åpen, søkende og lyttende for nye erfaringer, meninger osv.
- Klubb er styrende, ved usikkerhet ta kontakt med sportslig leder

### Trenere:

- Positiv feedback
- Gi rom for barnas fantasi, instinkt og kreativitet
- Få og tydelige instruksjoner
- Spørrende tilnærming
- Alle får oppmerksomhet
- Mye ballkontakt – fokus på individuelle ferdigheter
- Treningene bør være lystbetont og noe lek preg
- Effektive økter – lite kø, korte pauser
- Tydelige øvelser– unngå mye prat
- Tilrettelegging for små spillflater (avhengig av antall) f.eks 3 v 3 / 4 v 3 / 5 v 4
- Mest mulig trening med ball
- Oppmuntre barna til å leke med ball i pauser
- Ta sosiale hensyn i treninger/ kamper
- Implisitt læring
  - Tydelig når det passer seg



## 9.2 Kjennetegn - Ungdom

### Alle treninger

- Korte og tydelige samlinger
- Variasjon
- Effektive øvelser
- Flater som er tilpasset aktiviteten
- Høy intensitet i hver arbeidsperiode
- Innslag av fysisk trening på start/slutt – spesielt for jenter

### Retningslinjer

- Respekt for medspillere og trenere
- Høy tilstedeværelse og innsats.
- Fair play
- Trener i korrekt treningstøy
- Lojal mot klubbens verdier og retningslinjer

### Kommunikasjon

- Ha en åpen og ærlig dialog med foreldre
- Være klar over kommunikasjonslinjer mellom trenerne
- Åpen, søkende og lyttende for nye erfaringer, meninger osv.
- Klubb er styrende, ved usikkerhet ta kontakt med sportslig leder

### Trenere:

- Positiv feedback
- Gi spillerne mulighet til å utfolde kreativitet & instinkt
- Få og tydelige instruksjoner
- Spørrende tilnærming
- Snakk med alle spillerne ilt hver økt.
- Fokus på individuelle ferdigheter med introduksjon av relasjonelle ferdigheter.
- Lystbetonte treninger med faglig innhold, lære å omfavne konkurransen.
- Tydelig og kjent øvelsesbank – unngå at tid går til misforståelser.
- Variasjon i spillform – små flater vs store flater
- Fokus på fysisk trening, spesielt for jenter. Styrke og kroppskontroll.
- Legg til rette for mestring i hver trening, for ALLE
- Implisitt læring

# 9.3 ARBEIDSFLYT ØKTA

**1**

**INNMEDELING SPILLERE**  
 REGISTRERING AV  
 OPPMØTE I  
 SPOND / ANDRE  
 APPER



**2**

**PLANLEGGING ØKT**  
 SETT OPP ØKTPLAN  
 FORDELING AV  
 ARBEIDSOPPGAVER

**3**

**DISTRIBUERE ØKT**  
 GARDEROBEPRAT / EVT VIDEO /  
 COACHING / EVALUERING



**0**

**UKEPLAN**  
 (MIKROSYKLUS)

**7**

**ØKTA**

SPOT ON  
 ON THE SPOT  
 COACHING



**4**

**FORBEREDELSE  
 GJENNOMFØRING**  
 SETT OPP  
 VIDEOROM / GARDEROBE  
 TRENINGSFELTET



**5**

**EVENTUELLE OPPFØLGINGSSAMTALER**  
 SPILLERE VED TILPASNINGER  
 STATUS UTVIKLINGSMÅL

**6**

**TRENERMØTE ØKTGJENNOMGANG**  
 SISTE BRIEF  
 + COACH OPPGAVER



**8**

**4 STEGS ØKT EVALUERING**  
 PRE EVALUERING TRENERE  
 GARDEROBEPRAT / EVALUERING  
 DE BRIEF TRENERE + EVALUERING





## 9.4. ARBEIDSVERKTØY FOR TRENERE



I tillegg til spillerutvikling er også trenerutvikling viktig for oss. Vi ønsker å legge til rette for at trenere i likhet med spillere jobber med utgangspunkt i egne utviklingsmål. Og at de skal kunne utvikle seg og gå gradene internt i Vålerenga. Våre trenere får følgende verktøy:

- Deltakelse på trenerforum, fagforum, trenerseminarer og trenersamlinger internt og eksternt.
- Sportslige ledere (SL) – Skal være her for trenerne våre. Vi jobber ut fra prinsippet «Du får det du gir»
  - SL skal bidra med å utforme utviklingsmål.
  - SL skal oppmuntre til at trenerne jobber med økt- og kampevaluerings skjema.
  - SL skal hjelpe til med å gjøre spillersamtalen god, lærerik og interessant.
  - SL skal hjelpe til med å utvikle årsplaner, periodeplaner, øktplaner og rammeverk.
- Vålerenga Fotballs øvelsesbank – Ligger som vedlegg.
- Muligheten til å skygge trenerkollegaer innad i egen klubb.
- Tiltak for kvinnelige trenere med fokus på utvikling og relasjonsbygging.
- Trenerne vil få mulighet til å bruke kamera og mikrofon for å få veiledning.
- Fysisk eller digitalt ukentlig innsjekk med Sportslige ledere og klubbansatte trenere. Sportslige ledere skal en gang i uken ha fysisk eller digital (telefon/melding) innsjekk med de trenerne som har mindre roller.

# 9.5 VEILEDNINGSSPROSESSEN



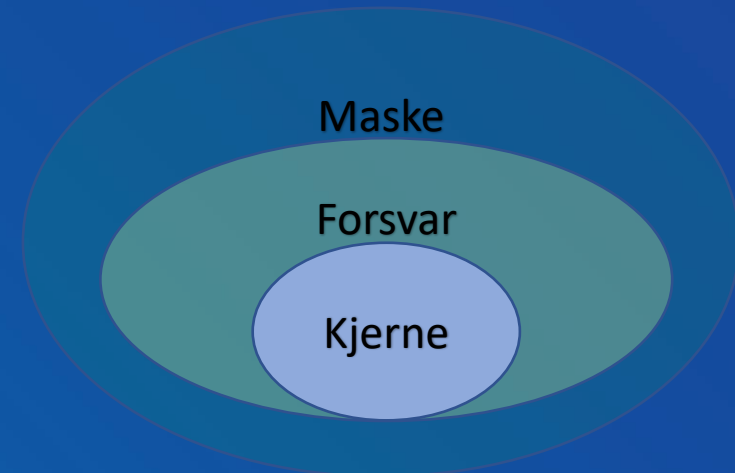
# 10. VÅLERENGAS SPORTSLIGE LEDERE

## 10.1. Kjennetegn

Vålerengas sportslige ledere er:

- Inkluderende – Sørge for at alle får like muligheter for veiledning
- Åpen – ønsker diskusjoner, innspill, er søkende mot læring og har god relasjons-kompetanse.
- Nysgjerrig – Både på trenerne de følger opp og deres kompetanse.
- Løsningsorientert – Når vi møter utfordringer; identifiser problemet, prøve ulike løsninger.
- Effektiv – Bidrar til å sette i gang gode strukturer, og hjelper til om andre har behov for det.
- Gode på kommunikasjon – Vi vil snakke fra kjerne til kjerne, ikke fra maske til forsvar. Gode på å finne rett inngang til hvert individ man kommuniserer med.

**Sportslige ledere rapporterer til Utviklingsleder og Teamleder Klubbdrift.**





## 10.2. Mål

Sportslig Leder skal utdanne trenere, gi dem støtte og råd direkte knyttet til aktiviteten - treningsøkta, trenerguider og fagplan er verktøy som brukes til dette. Det gjennomføres 2 fagforum per år knyttet til hver aldersgruppe. På møtene skal minst en trener fra hver treningsgruppe delta.

Gjennomføre tre trener- og lagledersamlinger per år for alle aldersgrupper, forsesong, vårsesong og i slutten av høstsesongen. På møtene skal minst en trener fra hver treningsgruppe delta.

Gjennomføre trenerutdanning i henhold til klubbens trenerutdanningsplan. Alle trenere skal ha deltatt på minst ett utdanningsarrangement i løpet av året.

## Årlige mål:

Alle spillere skal være stolte av å ha sin klubb, Vålerenga Fotball, som en trygg del av sin oppvekst. De skal ha det gøy med sin idrett, ha et godt kameratskap og utvikle holdninger i trå med verdigrunnlaget. Alle spillere skal alltid delta på aktiviteter som er trygge og lærerike.

## Derfor skal:

Minimum 90% fortsette som spiller også neste sesong.

Trenere opplever at de får god oppfølging til å levere trygge og profesjonelle treninger.

Alle spillere skal føle seg sett, og få utvikle seg som fotballspiller og menneske.

# 10.3. Organisering



Oversikt over Vålerengas sportslige ledere:

1. SL Rekrutt gutter & jenter elite – Joakim Wanderås
2. SL 4-8 år jenter og gutter – Ole Martin Aunli
3. SL 9-11 år gutter – Ole Martin Aunli
4. SL 12-13 år gutter base – Leo Carlsson
5. SL 14-19 år gutter base – Muneeb Ul Haq
6. SL 9-13 år jenter base – Melenie Watts
7. SL 14-19 år jenter base - Adriana imeri

Vålerenga ønsker sammensatte stillinger – Spillerutvikler eller trener på samme kull(ene)





# 11. KOMMUNIKASJON

## Produktive samtaler

I møte med mennesker er god kommunikasjon helt avgjørende. En ting er hva vi sier eller skriver i samtaler med andre. Men kanskje enda viktigere er kroppsspråk. Hva forteller ansiktet ditt? Og hvilken energi gir du fra deg? Om vi skal bli god og produktiv i samtalene våre, er det viktig at vi er bevisste på dette, i alle møter.

Å være god på kommunikasjon er omfattende. En hver samtale må settes i kontekst. Alle møter er ulike, og krever ulike tilnærminger. Det første man må ha kontroll på er situasjonen samtalene finner sted i. Dette gjelder overalt, om det er en trener-trener samtale, en trener-spiller samtale eller en trenerveileder-trenersamtale osv.

Inn mot hver samtale burde vi stille oss følgende spørsmål: Hvem er det jeg snakker med? Hva ønsker jeg å oppnå? Hvordan må jeg kommunisere for å oppnå ønsket resultat? *Hvordan forsikrer jeg meg om at budskapet er oppfattet?*

Som trener og veileder er det viktig at poenget kommer frem. Det skjer alt for ofte at mottakeren sitter med en annen oppfattelse av kommunikasjonen enn hva du selv sitter med. Derfor er det viktig at du har en tydelig kommunikasjon med minimalt med rom for misforståelser. For å sikre at budskapet har nådd frem kan det lønne seg å sjekke hva mottakeren sitter igjen med, som en slags oppsummering mot slutten av samtalen, eller la budskapet og samtalen synke litt, før vi tar en sjekk dagen etterpå.

Som leder, trener eller veileder jobber du med å få kvalitet i hverdagen og utviklingsprosessen til de du jobber sammen med og for. For å sørge for god utvikling er kvaliteten i kommunikasjonen din veldig viktig. Derfor er det viktig å øve på måten du kommuniserer på og hvordan du veileder spillerne på felt eller kollegaer på kontoret. I Vålerenga har vi troen på at ærlighet og åpenhet er grunnmuren i en hver samtale. Som en forlengelse er det også viktig å finne ut av hva hensikten med ærligheten er, og forstå at samme form for ærlighet burde tilpasses hvert individ vi snakker med, med utgangspunkt i nivået/situasjonen de befinner seg i.



## 12. BARNEFOTBALL 4-12 ÅR

Det overordnede målet til Vålerenga er å skape en arena for trygg aktivitet. Barnefotballen i Vålerenga legger til rette for treninger der barn som møter fotballen for første gang skal føle at det er lærerikt, føler mestring, er lystbetonte treninger og at vi skaper livsvarig fotballglede. I barnefotballen er det foreldretrenere som styrer lagene. Vi ønsker også at de som er trenere her, skal følge samme røde tråd som resten av klubben, tilpasset alder og lag.

Den sesongen barna fyller seks år meldes det på lag til cuper. Lagene ledes av foreldre. I alle spillformene i barnefotballen skal det legges til rette for treninger med stor grad av aktivisering.

Vi ønsker at barna skal oppleve fotballglede. Det gjør vi ved å ha fokus på trygghet og trivsel som igjen skaper mestring (se spillmodell for videre informasjon).

Mål:

- Vi er rause i forhold til medspillere, motstander, dommer og andre vi møter i vår fotballaktivitet.
- Vi jobber målretta for å gi alle barn best mulig aktivitet og kvalitet i trenings- og kamphverdagen.
- Vi utvikler spillere som kan gå de naturlige stegene videre i ungdomsfotballen i Vålerenga.



## 12.1 Antall spillere på hvert lag

For å sørge for nok spilletid i kamper, nok tid med ball på trening, så er antallet på hvert lag en avgjørende faktor. Derfor mener vi at med minimum 16 spillere kan man etter ulike spillformer være bærekraftig. Et lag basert på 16 spillere kan stille x antall lag i seriespill:

- 3er: 3 lag (ca. 5 per lag).
- 5er: 2 lag (ca. 7 per lag).
- 7er: 1.5 lag (ca. 12 per lag).
- 9er: 1 lag (ca. 14 per lag).

Om enkelte grupper beveger seg under 16 spillere, er vi nødt til å sette inn tiltak. Som et eksempel, kan vi slå sammen lag, eller ta inn flere spillere fra inntakslistene.



## 12.2 Inndeling lag og spilletid 4-9 år



### **Inndeling lag seriespill**

- Klubben er ansvarlig for påmelding, og melder på lag i dialog med trenerne på lagene, hvor retningslinjene til kretsen følges.
- Lagene deles i utgangspunktet inn i like lag kvalitetsmessig i serie- og turneringsspill i egen årsklasse.
- Differensiering i kamp: man kan avtale med trener på motstanderlaget at spillerne på hvert lag med samme nivå spiller samtidig

### **Inndeling lag turnering**

- Differensiering i kamp: man kan avtale med trener på motstanderlaget at spillerne på hvert lag med samme nivå spiller samtidig

### **Spilletid**

- Våre trenere skal legge til rette for at alle har tilnærmet lik spilletid i seriespill og turneringer.
- Alle spillerne som møter til kamp skal få like mye spilletid.
- Unngå faste posisjoner, og sørg for at spillerne blir kjente og vante med å spille ulike posisjoner.

## 12.3 Inndeling lag og spilletid 10-11 år

### **Inndeling lag seriespill**

- Klubben er ansvarlig for påmelding, og melder på lag i dialog med trenerne på lagene, hvor retningslinjene til kretsen følges.
- Ved nok spillere melder man i utgangspunktet på to lag i serien i egen årsklasse – ett i hver sin divisjon slik at man har større sannsynlighet for å omfavne alles behov for utfordring og mestring.
  - Det er derimot viktig med rullering for å skape nærhet mellom spillerne og like muligheter for alle.
- Differensiering i kamp: man kan avtale med trener på motstanderlaget at spillerne på hvert lag med samme nivå spiller samtidig

### **Inndeling lag turnering**

- Differensiering i kamp: man kan avtale med trener på motstanderlaget at spillerne på hvert lag med samme nivå spiller samtidig

### **Spilletid**

- Vi ønsker at våre trenere skal etterstrebe at alle har tilnærmet lik spilletid for i seriespill og turneringer.
- Alle spillerne som møter til kamp skal få like mye spilletid.
- Unngå faste posisjoner, og sørg for at spillerne blir kjente og vante med å spille ulike posisjoner. Men her er det også naturlig at spillerne spiller mer og mer i vante posisjoner, dette burde skje gradvis.



## 12.4 Inndeling lag og spilletid 12 år

### Inndeling lag seriespill

- Klubben er ansvarlig for påmelding, og melder på lag i dialog med trenerne på lagene, hvor retningslinjene til kretsen følges.
- Ved nok spillere melder man i utgangspunktet på to lag i serien i egen årsklasse – ett i hver sin divisjon slik at man har større sannsynlighet for å omfavne alles behov for utfordring og mestring.
  - Det er derimot viktig med rullering for å sørge for nærhet mellom spillerne og like muligheter for alle.
- Differensiering i kamp: man kan avtale med trener på det andre laget at spillerne på hvert lag med samme nivå spiller samtidig

### Inndeling lag turnering

- Man kan melde lag på i årsklassen over for å gi spillerne utfordring. Her kan det også være greit å rullere på spillere mellom lagene i hver årsklasse.
- Differensiering i kamp: man kan avtale med trener på det andre laget at spillerne på hvert lag med samme nivå spiller samtidig

### Spilletid

- Vi ønsker at våre trenere skal etterstrebe at alle har tilnærmet lik spilletid for i seriespill og turneringer.
- Alle spillerne som møter til kamp skal få like mye spilletid.
- Nå er det rom for at spillerne kan spille mer i faste posisjoner Men vi mener fortsatt at er viktig at spillerne fra tid til annen kjenner på å spille i andre posisjoner, ikke bare for egen utvikling, men også for å få en større forståelse for hva som er viktig i de ulike posisjonene.



## 13. Ungdomsfotball 13-19 år

### Mål:

Det overordnede målet til Vålerenga er å skape en trygg arena for aktivitet. Spillerne skal trives med idrett og kjenne at de blir utfordret på rett nivå(er), og føler at det er spennende og gøy å komme på trening og kamp. Vi er også opptatt av at spillerne våre har god helse og et godt forhold til trening og kropp. Dette legger vil til rette for ved at alle spillerne er like viktige for klubben, uavhengig av nivå og ambisjoner.

Vi er opptatt av at alle skal få et tilbud som er tilpasset hver enkelt sine ønsker, ambisjoner, ferdigheter og motivasjon. Vi skal ha et tilbud for alle. Her kan du spille fotball for å ha det gøy, utvikle deg. For de mest interesserte spillerne er det også mulig å skape en karriere. Ved å tilpasse hvert enkeltes behov, legger vi til rette for å beholde spillerne lengre i idretten og forebygge frafall.

I Vålerenga finnes det flere nivåinndelinger. På guttesiden blir lagene og spillerne delt inn i Base, Rekrutt og Elite. Hvor vi har 2-3 lag på hvert alderskull. På jentesiden blir lagene og spillerne delt inn i Base og Elite. Her har vi 1-3 lag på hvert alderskull. Vi er «Klubben for alle»

Vålerenga skal være en trygg holdeplass i hverdagen, et godt miljø med trygge voksne og jevngamle barn og ungdom rundt seg.



## 13.1 Seriespill 13-14 år – Base, Rekrutt, Utviklingsavdeling jenter og gutter(opp til 16 år).

### Påmelding og spilletid

- Klubben er ansvarlig for påmelding, og melder på lag i dialog med trenerne på lagene, hvor retningslinjer til kretsen følges.
- Alle burde starte minimum 3 kamper ila sesongen (antall kamper må tas med i beregningen, har man veldig mange kamper burde man starte flere).
- Om et lag består av mindre enn 18 spillere, burde alle møte til kamp. Alle skal også ha spilletid, helst mer enn 15 min. Hva gjelder keepere kan man variere spilletid i hver enkelt kamp eller bytte hvem som står kampene.
- Om et lag består av flere enn 18 spillere, er det mulig å legge til rette for at alle spillerne ila en sesong står over like mange kamper.
- Det kan differensieres på spilletid ut fra følgende faktorer:
  - Treningsiver og oppmøte. Vi har også flere spillere som driver med flere aktiviteter, dette skal telles som trening når man vurderer spilltid.
  - Holdninger og motivasjon.
  - Ferdigheter.
  - Motstander.
- Det er trenerteamet sitt ansvar å følge opp spillere som spiller mindre, og sørge for at de blir ivaretatt på en god måte.





## 13.2 Seriespill 15-19 år – Base, Rekrutt, Utviklingsavdeling jenter og gutter (opptil 16 år).

### Påmelding og spilletid

- Klubben er ansvarlig for påmelding, og melder på lag i dialog med trenerne på lagene, hvor retningslinjene til kretsen følges.
- Alle burde starte i minimum 3 kamper ila sesongen.
- Om et lag består av mindre enn 18 spillere, burde alle møte til kamp. Alle skal også ha spilletid, helst mer enn 15-20 min. I kamper hvor dette ikke lar seg gjøre, skal det legges til rette for mer spilletid i en senere kamp. Hva gjelder keepere kan man variere spilletid i hver enkelt kamp eller bytte hvem som står kampene.
- Om et lag består av flere enn 18 spillere, er det mulig å legge til rette for at alle spillerne ila en sesong står over like mange kamper.
- Det kan differensieres på spilletid ut fra følgende faktorer:
  - Treningsiver og oppmøte. Vi har også flere spillere som driver med flere aktiviteter, dette skal telles som trening når man vurderer spiltid.
  - Holdninger og motivasjon.
  - Ferdigheter.
  - Motstander.
- Det er trenerteamet sitt ansvar å følge opp spillere som spiller mindre, og sørge for at de blir ivaretatt på en god måte.



## 13.3 Utviklingsavdeling jenter



### Informasjon:

Fra og med 2024 vil Vålerenga tilby et nytt løp for jenter. For første gang vil vi ha tre elitelag for Utviklingsavdelingen. Et J12 Elite (fra og med 2025 vil dette være J13 Elite), et J15 Elite og Damer Rekrutt. Dette skal legge til rette for at vi i større grad, enn tidligere kan gi jenter en karrierevei i fotballen. Disse tre lagene vil ha klubbansatte trenere, som også vil ha andre roller, som sportslig leder på base-nivå på de samme alderskullene som de selv er trener for. På denne måten opprettholder vi kommunikasjonslinjer og en rød tråd faglig sett mellom lagene og avdelingene.

### Mål:

Damer Rekrutt og Utviklingsavdelingen for jenter skal være vår viktigste rekrutteringsarena for nye spillere i Toppserien. Det vil naturlig nok ikke være alle som tar steget til Damer A. Da er målet vårt at vi skal ha gitt de så god skolering at vi da kan henvende de videre til andre toppserielag, 1.divisjonslag eller andre satsende lag i 2.divisjon for kvinner.

Utviklingsgruppene trener 4-5 ganger i uka + kamp. (Se utviklingstrapp for videre informasjon).



# 14. Forventning av kompetanse til frivillige trenere i Vålerenga



## **Lag: 4-10 år:**

- Alle skal ha gjennomført (eller planlagt å gjennomføre) delkurs 1 i grasrottreneren og vært med på trenerforum i regi av Vålerenga.
- Lagledere anbefales å delta på trenerforum.

## **Lag: 11-12 år:**

- Alle skal ha gjennomført (eller planlagt å gjennomføre) delkurs 1 og 2 i grasrottreneren og vært med på trenerforum i regi av Vålerenga.
- Lagledere anbefales å delta på trenerforum.

## **Lag: 13-19 år:**

- Alle skal ha gjennomført (eller planlagt å gjennomføre) delkurs 3 og 4 i grasrottreneren og vært med på trenerforum i regi av Vålerenga.
- Lagledere anbefales å delta på trenerforum.



## 15. Vålerenga Fotball Akademi (VFA)

### Etter skoletilbud for 7 – 12år

- Mandag – fredag kl.15:00-16:30.

### Treningsarena

- Vallefeltet.
- Valhall – vinterhalvåret.

### Målsetning til VFA

- Fokus på egen og relasjonell utvikling.
- Treningskultur – Holdninger på og utenfor feltet, er nysgjerrig og åpen.
- Vi skal være inkluderende og omfavne alle.

### Mål: 2024 – 2026

- Vinter: 120 deltager.
- Sommer: 180 deltager.
- Rekruttere flere jenter og jentegrupper.
- Rekruttere flere kvinnelige trenere og lokale ungdommer.

Antall deltagere: 158 stk pr 1.1.2023.



## 16.Vålerenga Fotballskoler



### Mål:

Vårt mål er at alle barn som deltar på fotballskole i regi av Vålerenga, skal ha en god fotballopplevelse hvor de kjenner glede, engasjement, mestring, utfordring og knytter nye vennskap. I tillegg til at de får motivasjon til å ville drive med fotball videre.

Et annet konkret mål er å ha til sammen ca 950 deltakere fordelt på 4 camps.

### Fakta:

For fotballskolene i vinterferien brukes Valhall, mens på sommeren, i høstferien og ellers brukes Vallefeltet.

Flesteparten av våre trenere skal også delta som trenere på våre fotballskoler, i tillegg til at vi ønsker yngre ivrige ungdommer i klubben velkommen.

### Fotballskoler sommerferie (mandag-fredag)

- Uke 8
- Uke 26
- Uke 27
- Uke 32
- Uke 33

### Elitecamps:

- Uke 15 (mandag-onsdag)
- Uke 40 (mandag-onsdag)
- Uke 34 (fredag-søndag) – Jenter
- Uke 46 (fredag-søndag) – Jenter

### Keepercamps (fredag-søndag):

- 4 ganger i året (tidspunkt ikke satt)
  - To camper for bredde to, camper for elite.

# 17. STRUKTUR LAG

*Klubben for alle*

ELITESERIEN

2.div/PostNord/  
G 19



G 16 Elite

G 14 Elite

G 12 Elite

9.Div senior H

Rekrutt G19/ 5.div

Rekrutt G16

Rekrutt G14

Rekrutt G13

Base G19

Base G16

Base G15

Base G14

Base G13

5.Div senior D

Base J 19

Base J 17

Base J 15

Base J 14

Base J 13

TOPPSERIEN

Damer rekrutt  
2.div senior



J 15 Elite

J 12 Elite

Barn & ungdom 9-12 år. Gutter & jenter

Barnefotball 4-8 år. Gutter & jenter

## 17.1. Struktur jenter

Ny struktur for jenter 2024 - to løp:

### Elite

- Karrierevei
- Strekke seg så langt som mulig
- Tre lag
- Fysisk trening

Antall økter:

4-5

### Base

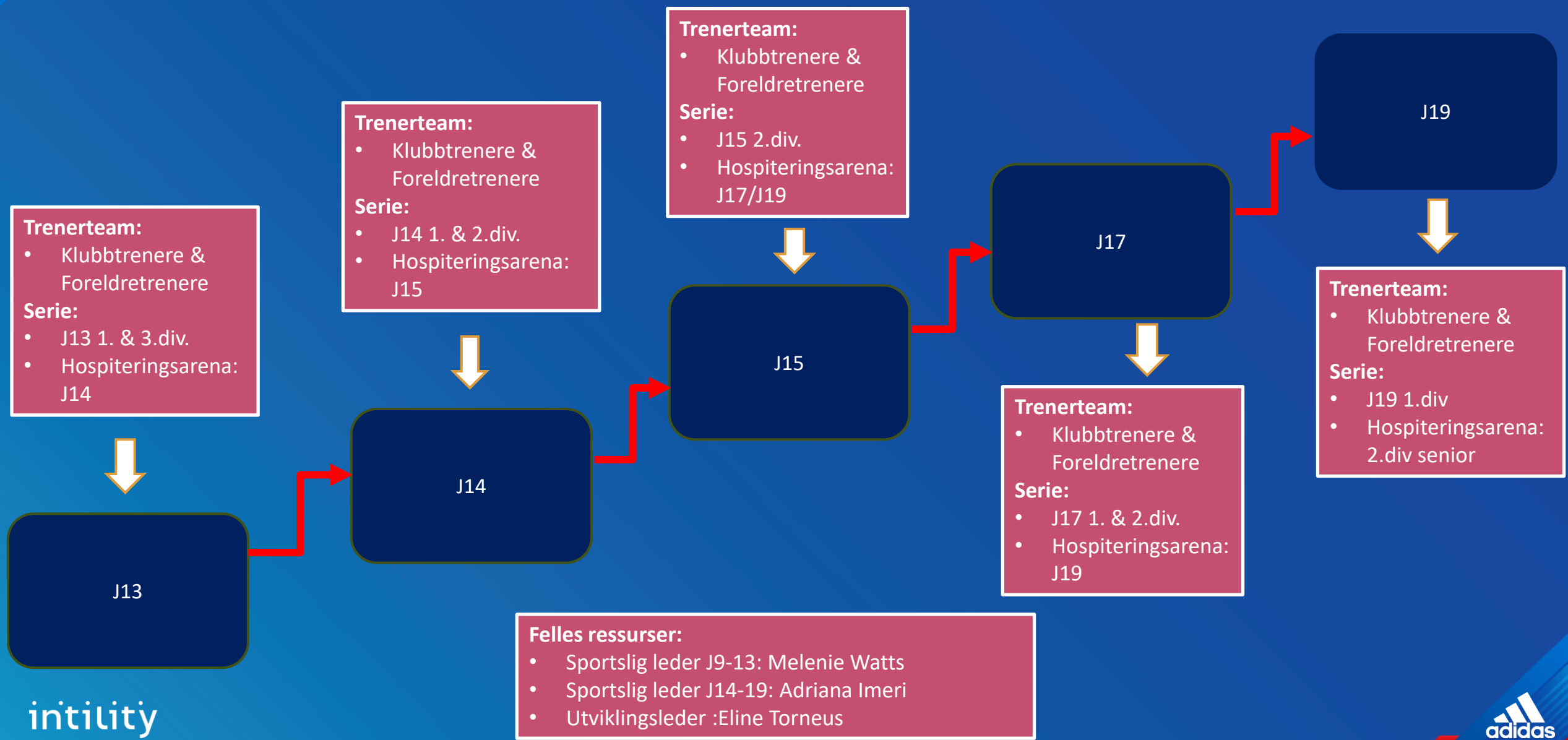
- Trening
- Bli flinkere
- Sosialt
- Fysisk trening

Kan velge antall økter:

1-2

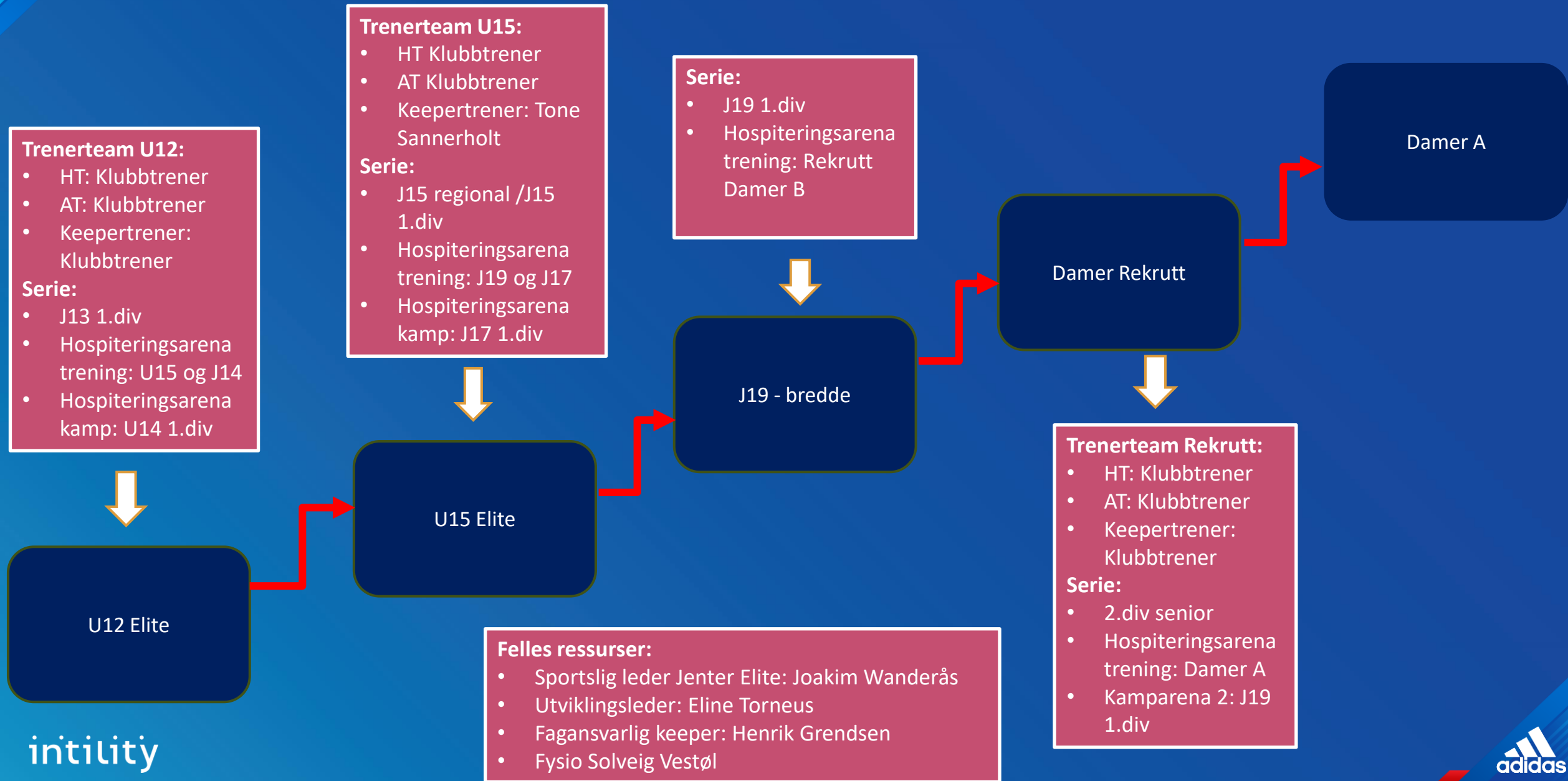
3-4

# 17.2. Utviklingstrapp Base 2024 – Jenter

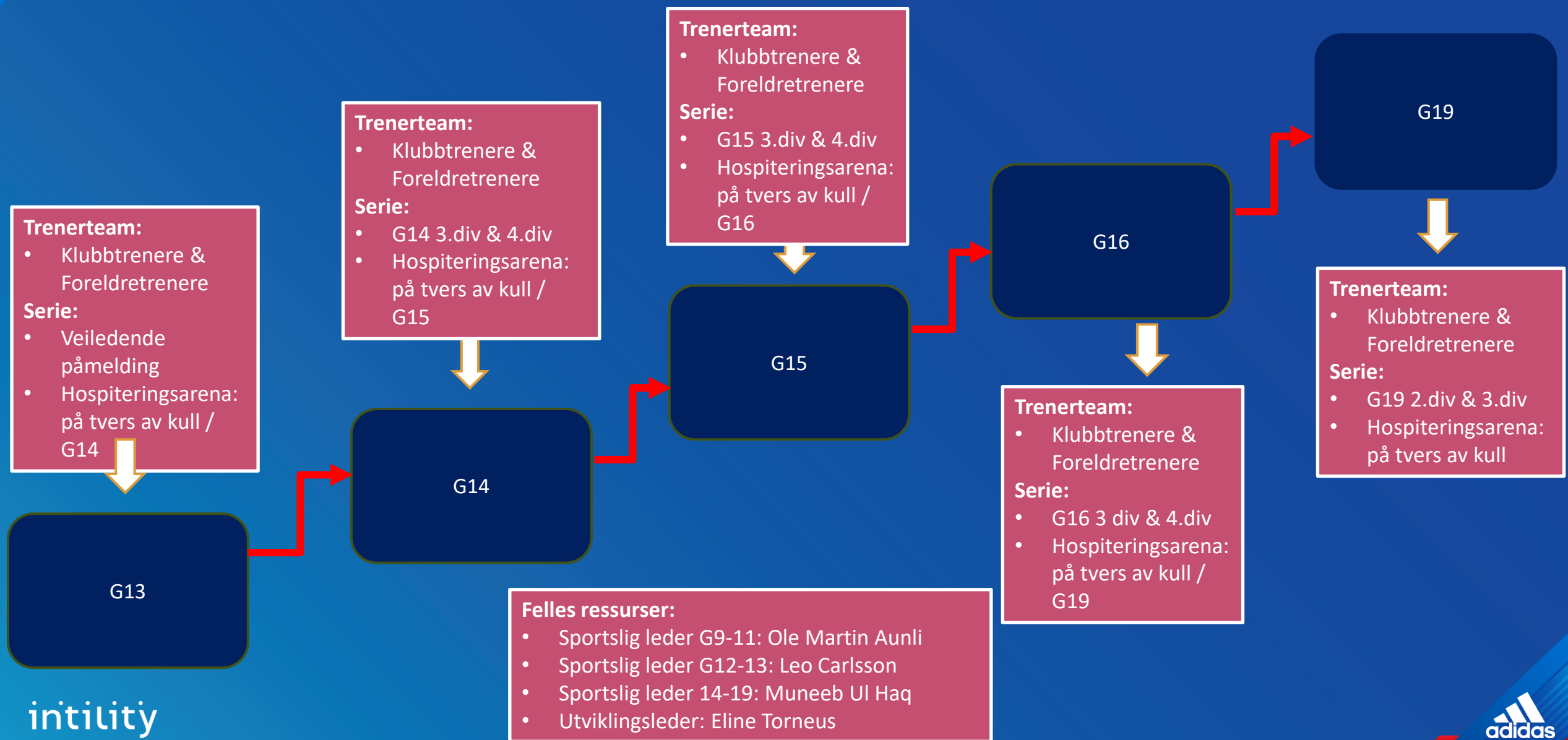




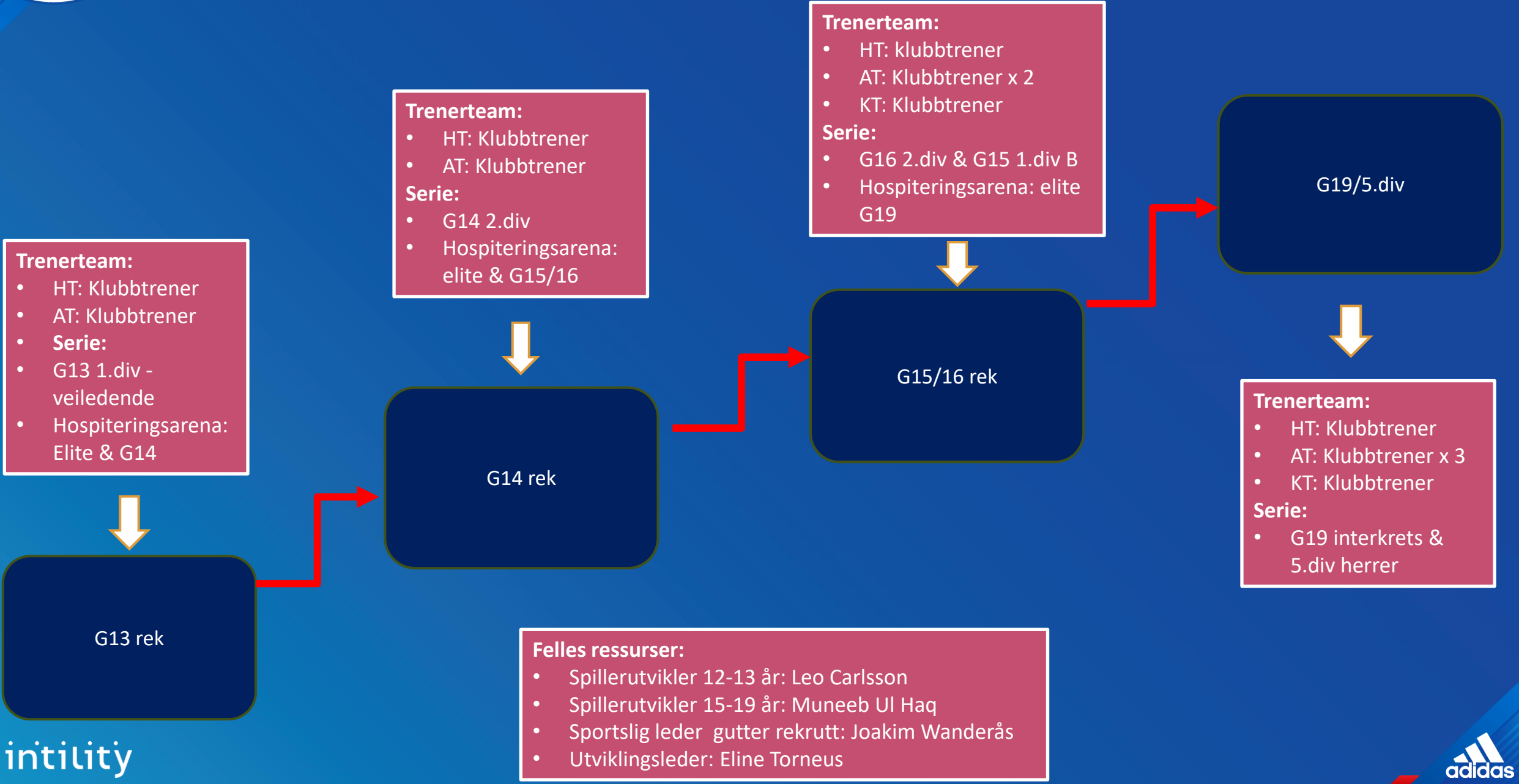
# 17.3. Utviklingstrapp Elite 2024 – Jenter



# 17.4. Utviklingstrapp Base 2024 – Gutter



# 17.5. Utviklingstrapp Rekrutt 2024 – gutter



**Trenerteam:**

- HT: Klubbtrener
- AT: Klubbtrener
- **Serie:**
- G13 1.div - veiledende
- Hospiteringsarena: Elite & G14

**Trenerteam:**

- HT: Klubbtrener
- AT: Klubbtrener
- **Serie:**
- G14 2.div
- Hospiteringsarena: elite & G15/16

**Trenerteam:**

- HT: klubbtrener
- AT: Klubbtrener x 2
- KT: Klubbtrener
- **Serie:**
- G16 2.div & G15 1.div B
- Hospiteringsarena: elite G19

**Trenerteam:**

- HT: Klubbtrener
- AT: Klubbtrener x 3
- KT: Klubbtrener
- **Serie:**
- G19 interkrets & 5.div herrer

**Felles ressurser:**

- Spillerutvikler 12-13 år: Leo Carlsson
- Spillerutvikler 15-19 år: Muneeb Ul Haq
- Sportslig leder gutter rekrutt: Joakim Wanderås
- Utviklingsleder: Eline Torneus

# 18. FAGPLAN

## 18.1. VÅLERENGASPILLEREN

*“Jeg er Vålerengaspiller fordi jeg **GIR ALT** - både på og utenfor banen. Jeg elsker fotball og jeg inkluderer alle i byen min. ”*

- Vi gir alt, alltid.
- Vi setter laget først. Vi gjør alt vi kan for å bidra til fellesskapet.
- Vi respekterer og aksepterer hverandre.
- Vi hilser alltid på trenere og medspillere når vi ankommer og forlater trening og kamp.
- Vi bryr oss om kampen og konkurrerer, samtidig respekterer vi utfallet og forstår at vi er her for å utvikle oss.
- Vi tar eierskap til egen utvikling.
- Vi er tilpasningsdyktig og nysgjerrig på flere roller.
- Vi har det gøy på trening, og evner å skifte fokus når vi må.



Setter laget først

Nysgjerrig

Inkluderende

Stolt av å være  
Vålerengaspiller

Gjør gode valg

Motstandsdyktig

Kreativ

Utviklingsorientert

Omfavner leken



Liker å konkurrere

# 18.2. LÆREPLAN 4-19 ÅR



## 18.3 Kompetansekrav i rolle – EKSEMPEL. TILPASSES HVERT ALDERSTRINN

### Bearbeiding

- Posisjoner deg med riktig høyde og vinkel i mellomrom - skap tvil hos motspillerne
- Se etter signaler (blikk, touch) hos ballfører
- Du må hele tiden orientere deg – se ball, rom og medspillere samtidig

### Gjennombrudd

- Du må variere mellom å true bakrom og mellomrom med gode bevegelser
- Rettvend deg med ball så ofte du kan – sett fart i rom framover i banen
- Se etter gjennomløp mot bakrom. Gjerne på 1. touch

### Score mål

- Du må utfordre rett mot en forsvarsspiller for enten å spille gjennom andre eller gå selv
- Kom deg i scoringsposisjon ved innlegg
- Vær besluttsom – kom til avslutning!

### Nøkkelsituasjoner

A: Når vi vinner ballen og kan kontre

A: Når vi har ballen i bakre ledd og skal spille oss framover

A: Når du er rettvendt ballfører i mellomrom

F: Når vi skal gjenvinne høyt i banen eller skal presse høyt for å vinne ballen

F: Når vi er blitt spilt lave og skal forsvare rom og hindre mål

F: Når vi skal forflytte oss fra lavt til høyt press

### Gjenvinning

- Du må omstille deg med en gang når laget mister ballen
- Som førsteforsvarer skal du enten vinne ballen eller presse fram en feilpasning. Unngå å bli dratt av
- Som andreforsvarer skal du ta ut spillpunkter rundt ballfører

### Nekte gjennombrudd

- Vær en tydelig signalspiller i høyt press – unngå å bli dratt av
- I medium blokk skal du enten presse back (indreløper) eller nekte vending i framrom (høy playmaker)
- I lavt press skal du ned og lage en sentral trio som nekter motstanderen tilgang til rommet foran våre stoppere

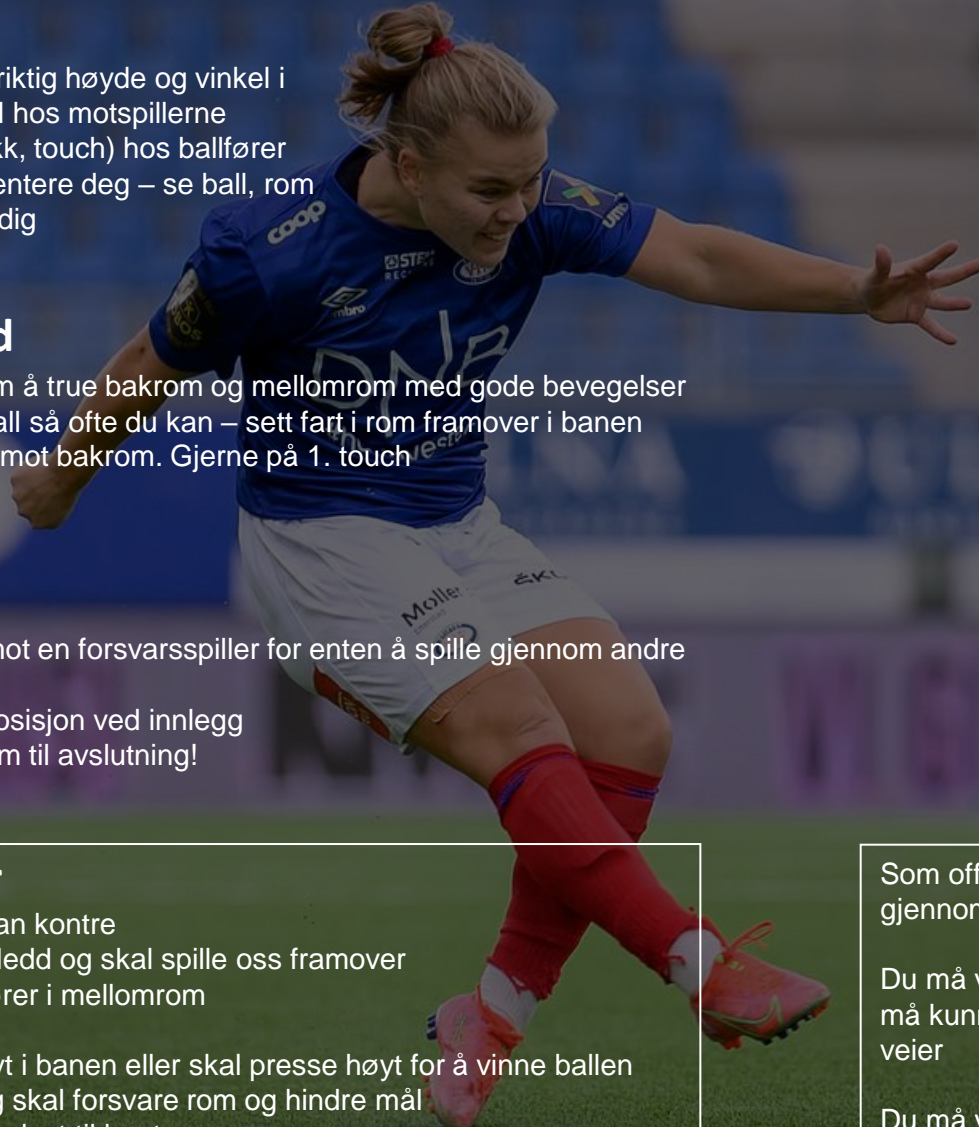
### Hindre mål

- Sikre vingback ved behov (ballside)
- Følge bevegelser inn i boks ved innlegg
- Nekte langskudd

Som offensiv midtbanespiller må du ha stor vilje og evne til å gjøre en forskjell, primært gjennom å skape ubalanse med smarte løp, finter og gode pasninger.

Du må være god til å gjøre deg spillbar og du må kunne håndtere ballen under tett press. Du må kunne se rom og bevegelser framover i banen, og du må være rask i omstillingen begge veier

Du må være tydelig som signalspiller og god til å lese pressøyeblikk.

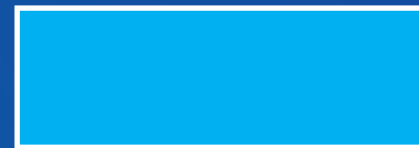
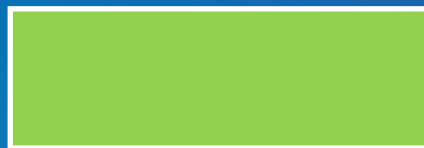
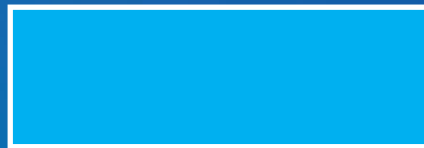


# 18.4. RETNINGSLINJER FOR TRENING

- Tilpasses hvert alderstrinn

Treningspunkter teknisk - offensivt

Fylles inn  
av trenere  
& SL

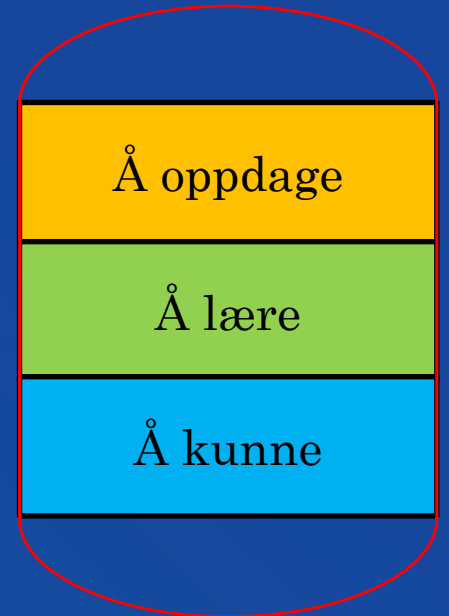
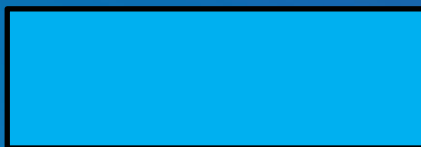
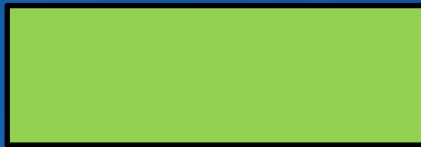


# RETNINGSLINJER FOR TRENING

- Tilpasses hvert alderstrinn

Treningspunkter individuelt taktisk - offensivt

Fylles inn  
av trenere  
& SL





# RETNINGSLINJER FOR TRENING

- Tilpasses hvert alderstrinn

Treningspunkter Kollektivt taktisk - offensivt

Struktur

Brede vinger

Spiss som strekker

Vinkler

Offensiv balanse

Tilpasse seg  
motstander

Angripe motstander  
basert på deres  
struktur

Posisjonsoppbygging

Utnytte og lage overtall

Utnytte og lage posisjonelt  
kvalitativ fordel

Tiltrekke press for å lage  
rom

Finne den ledige spilleren

Spille fremover

Tredje mann

Bryte linjer

Pasningslinjer

Støtte bakfra

Få touch – flytte på ballen

Offensiv boks

Innleggsituasjoner

Fulle opp boks

Innlegg til prioriterte  
områder

Vinne 2.ball

Inn i bakrom

1v1

Spill og gå

Utfordre rom mellom  
motstandere

Løp inn bak

Pasninger inn bak

Løp fra dypet

Å oppdage

Å lære

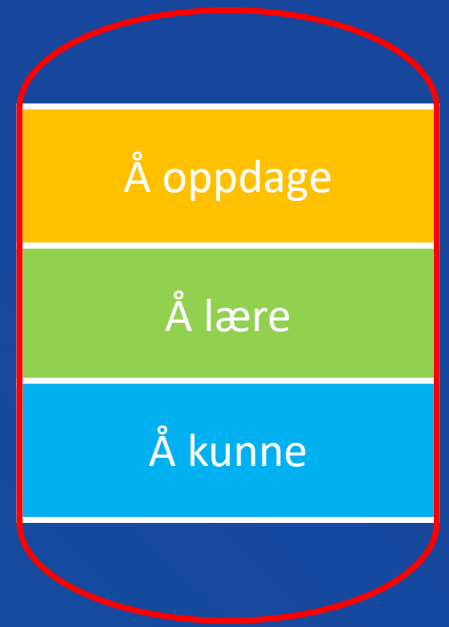
Å kunne

# RETNINGSLINJER FOR TRENING

- Tilpasses hvert alderstrinn

Treningspunkter individuelt teknisk – defensivt

Fylles inn  
av trenere  
& SL

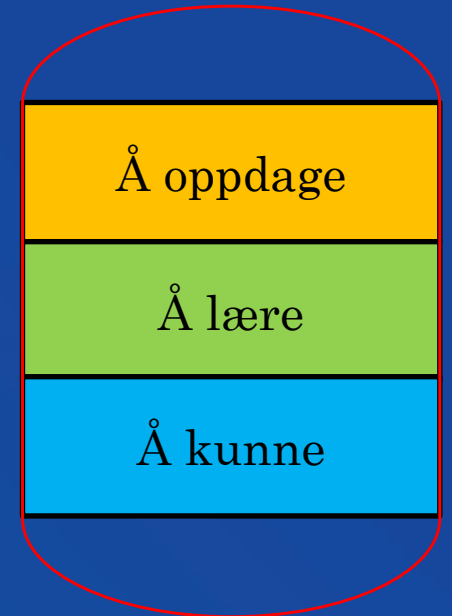
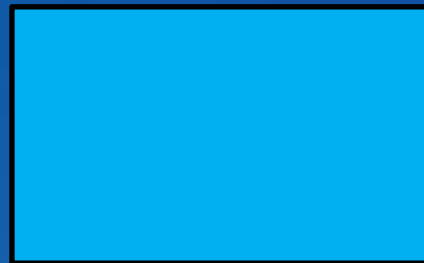
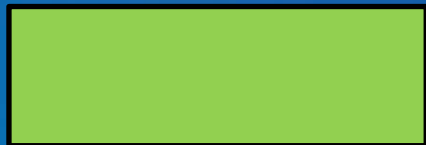
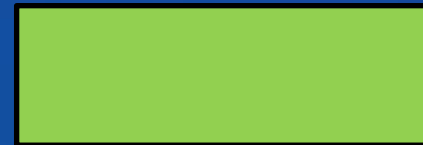
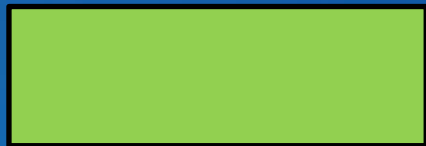
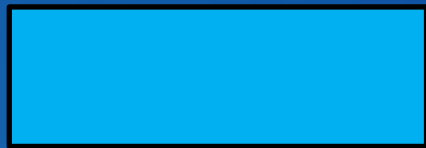


# RETNINGSLINJER FOR TRENING

- Tilpasses hvert alderstrinn

Treningspunkter kollektivt taktisk – defensivt

Fylles inn  
av trenere  
& SL



# RETNINGSLINJER FOR TRENING

- Tilpasses hvert alderstrinn

Treningspunkter Kollektivt taktisk - defensivt

## Struktur

Dybde på linjene

Støttepasning = Vi  
pusher vi opp linja

Avstand mellom  
linjene og innad i  
linjene

Balanse

Dele banen

## Posisjonelt forsvar

Høyt press

Mellomposisjoner

Føringer for  
pressbevegelser

Pressøyeblikk

Soneforsvar

Tvinge til en side

Forsvar fremover

Forvente og forsvare  
lange baller

Når uorganisert,  
komme ned og  
organiserer oss igjen

Når lav, lete etter  
pressøyeblikk og press  
høyt

## Forsvare boks

Innleggsituasjoner

Kontroll på mål og  
farligste soner

Oversikt over  
motstandere

Vinne 2.ball

Bevegelse som ledd

Gjenkjenne linjer

Kontroll på motstander  
sine bevegelser

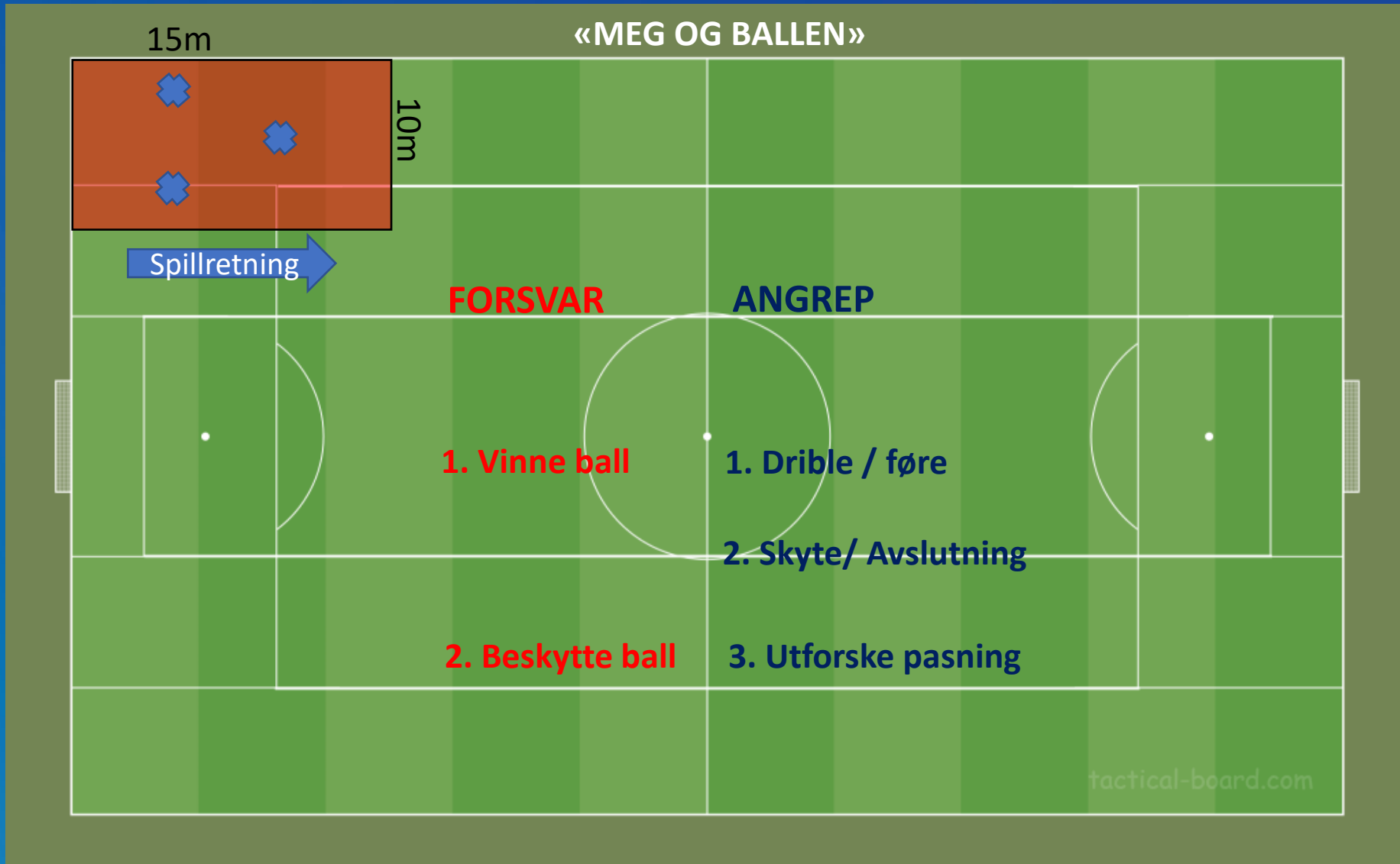
Å oppdage

Å lære

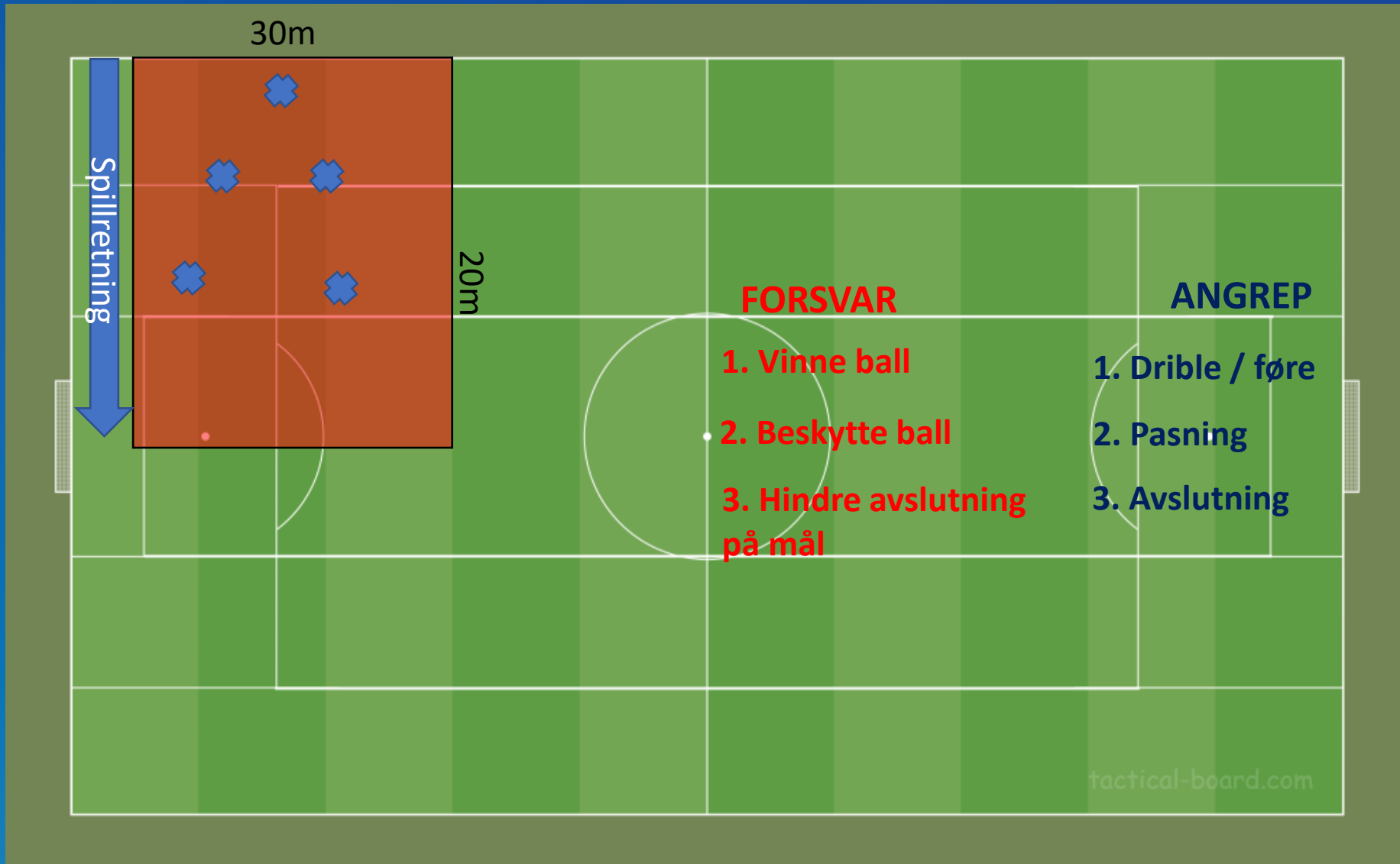
Å kunne

# 18.5 SPILLMODELL

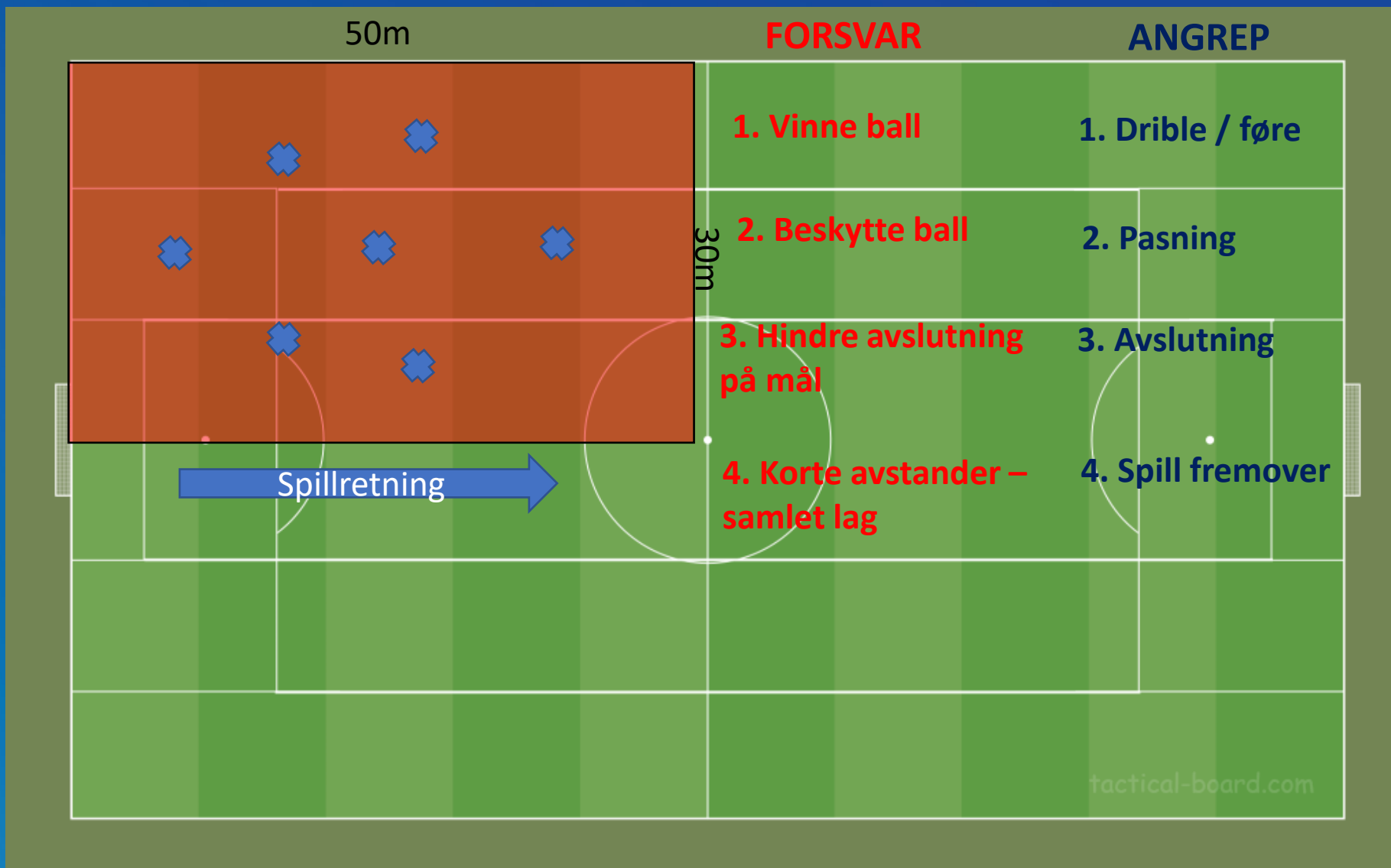
18.6.1 - 3'er



# 18.6.2 - 5'er



# 18.6.3 - 7'er

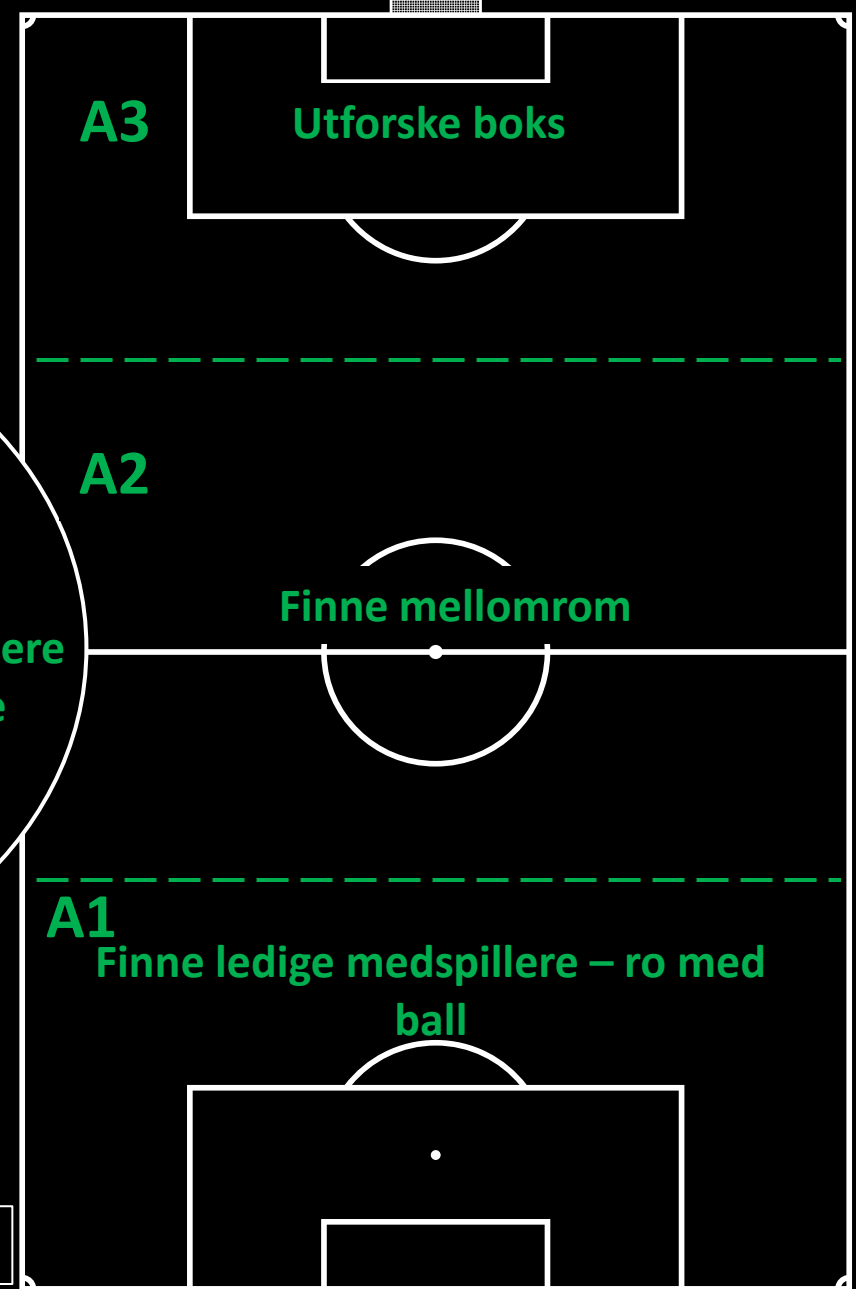




# 18.6.4 12(9'er)-14 ÅR

**FORSVAR**

**ANGREP**



**OMSTILLING OFF**

- 1. Gjenvinne
- 2. Bremse
- 3. Etablere

- 1. Kontre
- 2. Kontrollere
- 3. Etablere

**OMSTILLING DEF**

<b>DEF DØDBALL</b>	<b>OFF DØDBALL</b>
--------------------	--------------------





# 18.6.5 15ÅR-2.DIV

## FORSVAR

## ANGREP

**F1**

Vinne ball  
Lede utover

**A3**

Trusler i boks  
- Første, bakerste, 45

Innlegg og stikkere

**F2**

Nekte spill inni vår struktur

### OMSTILLING OFF

**A2**

Rettvende oss i mellomrom

- 1. Gjenvinne
- 2. Bremse
- 3. Etablere



- 1. Kontre
- 2. Kontrollere
- 3. Etablere

### OMSTILLING DEF

**F3**

Verne om bakrom

Hindre/håndtere innlegg  
Nekte avslutninger

**A1**

Beherske gjennom, rundt og over

DEF DØDBALL

OFF DØDBALL



## 18.7 Sjekkliste for trening i Vålerenga Fotball

- Alle hilser på hverandre før økt og alle takker hverandre etter økt når den er ferdig
- Øvelser uten lange køer og mye venting mellom hver involvering per spiller
- Store nok romforhold i øvelsen – sørg for at vi får god mestring og kontroll på øvelsen, før vi evt gjør den mindre
- 90% aktivitet – 10% samling. Maks 1.min felles samling hver gang
- 10% av hver eneste økt med «sjef over ballen» – oppvarming med ballen individuelt, evt to og to/tre og tre maks
- 40% av økta med enten 2v1/3v1/3v2 osv med mål og retning - eller med rondo/posisjonspill/endespill
- 50% av økta spill. 5-12 år: 1v1-5v5 / 13-19 år: 3v3-8v8



*Oslos  
stoltthet*



## 18.8 Kjennetegn - treningen

Gå gjennom treningen med spillerne før start, felles/individuelle oppgaver, tema og målsetning for økta.

Evaluering, hvordan var økten? Hva var bra, hva kunne vært bedre? Hvordan skal vi bli bedre?

Sett opp økta i forkant. Minimalt med venting.

Sørg for at alle blir sett, får tilbakemeldinger fra minst en i trenerteamet.

Sekker/bagger og lignende, skal legges samlet på linje. Åpne garderoben for lag som kommer etter.

Sørg for kvalitet i øvelsen. Gi konstruktive og positive tilbakemeldinger.

