

Vindbjart FK`s sportslige fundamenter

RISIKO-gruppen

Mål og filosofi

Ledelse

Spillerutviklingsmodell

Treningsinnhold

Postulater

Spillestil

Teknikk

Hurtighet

Holdninger

"1 mot 1"

Forord

Dette imponerende dokument er kommet i stand ved hjelp av mange flinke trenere og ledere i Vindbjart Fotballklubb. Våre beste trenere har jevnlig møter, blant annet for å meisle ut en felles plattform for fotballopplæringen 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 fotballopplæringen i Vennesla. En av klubbens viktigste oppgaver i årene fremover vil være å forsterke dette arbeidet. 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. Fotballopplæringen gjennom dette dokumentet er tuftet på det positive, offensive, på stort mot og sterke holdninger. Vår ambisjon er at den gode Vindbjart-spilleren 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

1.0 RISIKO-gruppen	4
1.1 Fakta om RISIKO-gruppen	4
1.2 RISIKO-gruppens mål.....	4
1.3 RISIKO-gruppens filosofi.....	5
2.0 Ledelse	6
2.1 I VFK leter vi etter det som er positivt	6
2.2 Ros.....	6
2.3 Ris	6
3.0 Spillerutviklingsmodell i Vindbjart FK	7
4.0 Treningsinnhold	8
4.1 Økt 1: Mottak – pasning – bevegelse.....	8
4.2 Økt 2: «1 mot 1»-ferdigheter	8
4.3 Økt 3: Fotballhurtighet.....	8
5.0 Postulater	9
6.0 Spillestil	10
6.1 Hovedprinsipper.....	10
6.2 Offensive retningslinjer	10
6.3 Offensive suksesskriterier	12
6.4 Defensive retningslinjer	12
7.0 Vedlegg.....	13

1.0 RISIKO-gruppen

1.1 Fakta om RISIKO-gruppen

RISIKO-gruppen består av:

- Hovedtrenerne på G11-G19, samt alle klubbens seniortrenere (a-lag, 5. divisjonslag og damelag).
- Sportslig leder.
- Juniorformann.
- Representant(er) fra klubbens styre.

Navnet til RISIKO-gruppen ble til som 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-gruppen har jevnlig møter (èn gang i måneden). På disse møtene skal det hovedsakelig diskuteres ting som har å gjøre med klubbens sportslige utvikling og retning.

1.2 RISIKO-gruppens mål

RISIKO-gruppen skal jobbe med å utvikle en treningskultur som bidrar til å skape VFK-spillere som er:

- 1) Teknisk briljante
- 2) Fotballhurtige
- 3) Dyktige "1 mot 1" – offensivt og defensivt
- 4) Løpssterke (f.o.m. 16-årsalderen)
- 5) Meget holdningssterke.

1.3 RISIKO-gruppens filosofi

1. Vi skal tørre å tape aldersbestemte fotballkamper. Grunnfilosofien er at vi ønsker å bytte ut et kortsiktig resultatfokus, med et mer langsiktig fokus på utvikling av ferdigheter og prestasjonsforbedring.
2. Vi skal jobbe med å utvikle spillertyper som passer inn i Vindbjarts offensive, attraktive og publikumsvennlige 4-3-3 fotball. Det viktigste på aldersbestemt nivå er at vi skaper gode ballspillere med en stabilt god basisteknikk. Eksempelvis må en VFK-keeper være veldig trygg med ballen i beina.
3. Vi ønsker å lære spillerne våre å spille seg ut av eget forsvar, samt å ha mot til å spille gjennom midtbanen. En Vindbjart-spiller skal tørre å spille med høy risiko, også på egen banehalvdel. Det er lov å feile, men forbudt å feige.
4. Vi innfører "klareringsforbud" på våre aldersbestemte lag. Vi vil at Vindbjart-spillere 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.
5. Vi skal utvikle en kultur hvor spesielt talentfulle spillere får ekstra god oppfølging. Vi skal dyrke vinnere, samtidig som vi tar vare på alle.
6. Vi skal 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.
7. Vi skal trigge/motivere spillere til å trene/øve/leke mye med ballen på fritida.
8. Vi skal bidra til å utvikle sterke vinnerholdninger hos våre spillere. Dette skal gjøres gjennom mange konkurransepregede spilløvelser på hver trening.
9. Vi skal dyrke ekstremferdigheter. Dersom en spiller har spesielt gode ferdigheter på et område, skal vi oppfordre og motivere han/henne til å videreutvikle disse ferdighetene.

2.0 Ledelse

2.1 I VFK leter vi etter det som er positivt

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

2.2 Ros

- I løpet av en trening/kamp bør alle involverte spillere få navnet sitt nevnt i rosende ordelag.
- I VFK roser vi det som er bra og rosverdig.
- I VFK roser vi konkret.
- I VFK roser vi mye mer enn vi riser – En god regel for treneren kan være ”gi minst 5 positive tilbakemeldinger for hver negativ”.

2.3 Ris

- I VFK riser vi med stil og respekt.
- I VFK riser vi kun:
 - Dårlig innsats.
 - Dårlig konsentrasjon.
 - Uønsket og negativ adferd.

VFK skal være en klubb:

- **Med dyktige, forutsigbare og positive ledere**
- **Med ledere som har stor autoritet, og nyter respekt fra omgivelsene**
- **Med ledere som representerer klubben med stolthet**

3.0 Spillerutviklingsmodell i Vindbjart FK

Mål:

Å utvikle den typiske
«Vindbjart-spilleren»

Vindbjart-spilleren skal være:

- 1) Brilljant teknisk
- 2) Fotballhurtige
- 3) God 1 mot 1 – offensivt og defensivt
- 4) Løpssterk
- 5) Holdningssterk

Lille- og smågutter (11-13 år)

Virkemidler for å nå målet:

- 1) Tilbud om 4 fellesøkter i uka. Gi spillerne muligheter til å trene med andre lag i tillegg til egne fellestreninger (åpne skott mellom alderstrinnene).
- 2) Mange spilløvelser på trange flater (firkant, boks, småbanespill etc.)
- 3) Tren minst én gang i uka på «1 mot 1»-ferdigheter.
- 4) Tren minst én gang i uka på fotballhurtighet/frekvens
- 5) Trigg/motiver spillerne til å øve på tekniske ferdigheter på egen hånd, eventuelt sammen med kamerater. Vis dem hvordan.
- 6) Sett en tydelig og god holdnings- og atferdsstandard på fellestreningene.

Hovedfokus på fellestreningene:

- 1) Basisteknikk og fotballforståelse: Mottak – Pasning – Bevegelse (automatisering, plass-skifter, trekanter etc.)
- 2) Fotballhurtighet – kjappe forflytninger og retningsforandringer på relativt korte avstander (eksplosivitet, frekvens, koordinasjon, balanse etc.)
- 3) «1 mot 1» - Hvordan utfordre og hvordan forsvare seg (tekniske/taktiske ferdigheter og valg).
- 4) Holdninger/Adferd – Hvordan opptre når man representerer VFK, på trening og i kamp (væremåte, konsentrasjon/fokus, struktur/disiplin etc.)

Gutter (14-16 år)

Virkemidler for å nå målet:

- 1) Tilbud om 4 fellesøkter i uka. Gi spillerne muligheter til å trene med andre lag i tillegg til egne fellestreninger (åpne skott mellom alderstrinnene).
- 2) Mange spilløvelser på trange flater (firkant, boks, småbanespill etc.)
- 3) Tren minst én gang i uka på «1 mot 1»-ferdigheter.
- 4) Tren minst én gang i uka på fotballhurtighet/frekvens
- 5) Trigg/motiver spillerne til å øve på tekniske ferdigheter på egen hånd, eventuelt sammen med kamerater. Vis dem hvordan.
- 6) Sett en tydelig og god holdnings- og atferdsstandard på fellestreningene.

Hovedfokus på fellestreningene:

- 1) Basisteknikk og fotballforståelse: Mottak – Pasning – Bevegelse (automatisering, plass-skifter, trekanter etc.)
- 2) Fotballhurtighet – kjappe forflytninger og retningsforandringer på relativt korte avstander (eksplosivitet, frekvens, koordinasjon, balanse etc.)
- 3) «1 mot 1» - Hvordan utfordre og hvordan forsvare seg (tekniske/taktiske ferdigheter og valg).
- 4) Holdninger/Adferd – Hvordan opptre når man representerer VFK, på trening og i kamp (væremåte, konsentrasjon/fokus, struktur/disiplin etc.). Begynne med forsiktig bevisstgjøring av hva som kreves for å bli toppspiller (treningmengde, treningskvalitet, livsstil etc.).

Junior/Senior (17-19 år)

Virkemidler for å nå målet:

- 1) Tilbud om 4 fellesøkter i uka.
- 2) Mange spilløvelser på trange flater (firkant, boks, småbanespill, 11 mot 11 på halv bane etc.)
- 3) Tren minst én gang i uka på «1 mot 1»-ferdigheter . Gjerne mer med kantspillere og backer, eventuelt andre spillere som ofte havner i «1 mot 1»-situasjoner (rolletrening).
- 4) Tren minst én gang i uka på fotballhurtighet/frekvens.
- 5) Trigg/motiver spillerne til å øve på tekniske og fysiske ferdigheter på egen hånd. Vis dem hvordan. Bruk mest tid på de mest dedikerte/motiverte spillerne.
- 6) Jobb mentalt med spillerne for å få dem til å forstå viktigheten av å holde seg skadefri (motiver til basistrening, refleksjon rundt intensitetsstyring etc.)
- 6) Sett en tydelig og god holdnings- og atferdsstandard, både på og

Hovedfokus på fellestreningene:

- 1) Basisteknikk og fotballforståelse: Mottak – Pasning – Bevegelse (automatisering, plass-skifter, trekanter etc.)
- 2) Fotballhurtighet – kjappe forflytninger og retningsforandringer på relativt korte avstander (eksplosivitet, frekvens, koordinasjon, balanse etc.)
- 3) «1 mot 1» - Hvordan utfordre og hvordan forsvare seg (tekniske/taktiske ferdigheter og valg).
- 4) Holdninger/Adferd – Hvordan opptre når man representerer VFK, på trening og i kamp (væremåte, konsentrasjon/fokus, struktur/disiplin etc.). Jobb med tydelig bevisstgjøring av hva som kreves for å bli toppspiller (treningmengde, treningskvalitet, livsstil etc.). Vis sammenheng mellom individuelle mål og konsekvens.

4.0 Treningsinnhold

4.1 Økt 1: Mottak - pasning - bevegelse

4.2 Økt 2: «1 mot 1»-ferdigheter

4.3 Økt 3: Fotballhurtighet

5.0 Postulater

1. Vi skal vinne fotballkamper, primært fordi vi er gode til å skape målsjanser og score mål. Målet vårt er å skape offensive, underholdende og morsomme fotballag/fotballspillere.
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 motiverer vi spillere til å trene mye på det de 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 etter mulighetene, og ikke etter begrensningene!
7. Vi skal generelt være en ballbesittende klubb, som ønsker å eie ballen uansett hvem vi møter.
8. Vi skal angripe hurtig og giftig når mulighetene byr seg.
9. Vi ønsker å ha så mange spillere som mulig inn i scoringsboksen, så ofte som mulig.
10. Vi ønsker å skape mange offensive overtallssituasjoner.
11. Vi skal ha stor bevegelse rundt ballfører.
12. Vi skal ha stor pasningsstolthet.

6.0 Spillestil

6.1 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. Samtlige spillere er viktige i VFK`s offensive spillestil.

6.2 Offensive retningslinjer

1. Vi deler spillet inn i fire faser:
 - Frispillingsfasen
 - Oppspillsfasen
 - Gjennombruddsfasen
 - 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 søker gjennombrudd bredt mot etablert forsvar (innlegg – avslutning). 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 mot etablert forsvar, så er du i utgangspunktet feilplassert. Når gjennombruddet kommer, så kan det være aktuelt å skjære inn mot mål og avslutte direkte.
7. Vi søker gjennombrudd smalere i kontringsfasen. Dette på grunn av at vi ønsker å komme fort i scoringsposisjon (skudd, alene med keeper etc.).
8. Vi ønsker å angripe med vinklede pasninger. Sidebacker og kantspillere ser hovedsakelig etter pasningsalternativer inn i banen. Midtstopperer, sentrale midtbanespillere og spisser ser hovedsakelig etter pasningsalternativer ut på sidene.

9. 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.
10. Mot etablert forsvar ønsker vi å spille oss kontrollert ut så ofte som mulig, selv om motstanderen står høyt. Vis mot!
11. Gi alltid støtte til medspiller. Det gir dybde, trygghet og variasjonsmuligheter i angrepsspillet.
12. Vi jakter alltid etter å true bakrommet.
13. Utnytt rommet mellom motstanders lagdeler.
14. Ballførers innleggsposisjon bestemmer innløpet (det er viktig å "lese" innlegget). 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).

6.3 Offensive suksesskriterier

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 (mottak – pasning – bevegelse).
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.

6.4 Defensive retningslinjer

1. Vi spiller soneforsvar, med noe innrømmelse til mann mot mann.
2. Vi forsvarer oss smalt, og komprimerer hardt (Mål: Å dekke ¼ av banen med 11 mann, når vi har hardt press på ballfører).
3. Vi er gode og modige, og frykter ikke defensive "1 mot 1"-dueller.
4. Vi jobber alltid med å være offensive i hodet, og ønsker å bryte foran så ofte som mulig.
5. Vi jobber aggressivt i presset, ønsker å komme hurtig og tett inn i motstandernes spillere.
6. Vi ønsker fortrinnsvis å spille med høyt press, slik at man vinner ballen høyt i banen. Da er veien kortere opp til motstanderlagets mål når man vinner ballen.
7. Vi ønsker å være tøffe i duellspillet. Fotball er en kontaktsport.

7.0 Vedlegg

[Retningslinjer for junioravdelingen](#)

[VFK`s spillestil \(video\)](#)