



Sportsplan for Vuku IL vedtatt på årsmøte 25.02.26

1. Innledning og formål

Denne sportsplanen er Vuku IL sitt styringsdokument for fotballaktiviteten i klubben. Den skal sikre en felles retning, tydelige rammer og gode utviklingsmuligheter for alle spillere. Planen gjelder for alle lag fra barnefotball til senior og er bindende for trenere, lagledere, SU og styret.

Formål:

- Skape et trygt og utviklende miljø.
- Gi flest mulig mulighet til å spille fotball så lenge de ønsker.
- Legge til rette slik at spillere kan utvikle seg til sitt beste nivå.

Planen gjelder fra januar 2026 og vedtas på årsmøtet februar 2026.

2. Visjon og verdier

Visjon: Flest mulig – lengst mulig – best mulig. (se klubbhåndbok side 4)

Fellesskap: Alle spillere skal oppleve tilhørighet og bidra til et inkluderende og utviklingsorientert lagmiljø.

Glede: Fotballaktiviteten skal være lystbetont og motiverende, og bidra til trivsel, mestring og utvikling.

Engasjement: Spillere skal vise gode holdninger gjennom innsats, treningsvilje og ansvar for egen og lagets utvikling.

Utvikling: Klubben skal legge til rette for spillerutvikling over tid, med mål om å utvikle spillere som kan representere Vuku IL på seniornivå.

3. Organisering og kommunikasjonsflyt

- Hovedstyret: Har det øverste ansvaret for Vuku IL og klubbens helhetlige drift. Fotballstyret rapporterer til hovedstyret. Alle større vedtak om oppflytting av lag eller endringer i sportsplan skal forankres i hovedstyret.

- Fotballstyret: Har ansvar for drift og økonomi innen fotballgruppa.
- Sportslig utvalg (SU): Har ansvar for sportsplan, hospitering, oppflytting og treneroppfølging.
- Trenerforum: Minst tre ganger pr år.
- Laglederforum: Praktiske oppgaver og turneringer.
- Foreldremøter: Minst en gang pr år.

Kommunikasjonsflyt:

Foresatte → Lagleder → Trener → SU → Fotballstyret → Hovedstyret.

Spillere under 15 år kommuniserer via foresatte. Spillere over 15 år skal i utgangspunktet kommunisere direkte med trener selv som en del av utvikling og selvstendighet.



4. Barnefotball (6–12 år)

Fokus: Skape trivsel, trygghet, lek, mestring og teknisk ferdighetsutvikling

- Ingen nivådeling i kamp eller faste treningsgrupper.
- Fra 10 år kan differensiering brukes på trening for mestring, men ikke som nivådeling.
- Foreldre og spillere skal informeres om differensiering før sesongstart.
- Alle får lik spilletid i kamper og cuper.
- Rotasjon: Alle skal prøve ulike posisjoner.
- Cupene er obligatoriske sosiale høydepunkt.
- Lag kan ikke flyttes opp i eldre årsklasse så fremt ikke det handler om at de som er yngre mangler tilbud, dette avklares i så fall av SU.

5. Ungdomsfotball (13–19 år)

Ungdomsfotballen skal utvikle ferdigheter og gjøre spillerne klare for junior og senior og det skal jobbes med utvikling foran resultat.

Felles prinsipper:

- Differensiering kan brukes på trening, nivådeling i kamp kun iht. breddereglement.
- Trenere pålegges å skaffe et likt tilbud for alle spillere i kamp og trening, nivådeling er godkjent så lenge alle spillere har et kamptilbud i treningskamper, serie og cuper (inkl sommercuper).
Unntaket fra denne bestemmelsen gjelder NM, hvor det kan tas ut den troppen man mener er best egnet til den aktuelle kampen. Det er imidlertid viktig at spillere som ikke tas ut til NM får et tilsvarende kamptilbud i Trøndersk Mesterskap.
- Det skal ikke defineres en fast tropp og differensiering og nivåtilpasning skal være dynamisk og utviklingsorientert.
- Ingen lag flyttes opp i årsklasse og eventuelle saker skal løftes inn i SU.
- Det skal gjennomføres minimum to utviklingssamtaler per sesong, en i løpet av vårsesongen og en i løpet av høstsesongen. Samtalen gjennomføres mellom spiller og trener, og har som mål å følge opp spillerens trivsel, utvikling og mål. [Samtalemål finner du her](#)
- Hospitering kan brukes i kamp og trening, men dette skal ikke være for å erstatte manglende spillere på eget lag. Skal tas inn til spillerutvikler for godkjenning.
- **Sommercuper:** Minst en stor turnering pr år, lik spilletid og sosialt fellesskap. Nivådeling på lag fra 15 år og oppover er tillatt i sommerturnering, men samtlige som er med skal spille minimum en omgang i hver kamp som også gjelder sluttspill.

13–14 år

- Treningsmengde: 3 økter + kamp.
- Fokus: taktisk forståelse, posisjonsspill, basisstyrke og teknisk ferdighetsutvikling
- Hospitering kan skje i trening, etter SU-godkjenning.
- To utviklingssamtaler pr sesong.



15–16 år

- Treningsmengde: 3–4 økter + kamp.
- Fokus: hurtig spill, rolleforståelse, fysisk trening og teknisk ferdighetsutvikling
- Differensiering på trening, men tilhørighet beholdes.
- Utviklingssamtaler vår og høst.

17–19 år

- Treningsmengde: 3–4 økter + kamp.
- Fokus: forberedelse til senior, taktisk fleksibilitet, mental styrke og teknisk ferdighetsutvikling
- Hospitering med seniorlag naturlig del av utviklingen.
- Oppflytting til senior kun ved SU-vedtak.
- To utviklingssamtaler pr sesong.

6. Seniorfotball

Seniorlagene kan spille på resultat, men utvikling av egne spillere skal prioriteres. Yngre spillere skal hospitere dersom SU og trener godkjenner. Oppflytting skal alltid være dokumentert og godkjent.

Konsekvens: Urettmessig hospitering eller oppflytting stoppes av SU.

7. Hospitering og oppflytting

Hospitering: (skal avklares med spillerutvikler)

- Skal være planlagt, utviklingsorientert og dokumentert
- Krever skriftlig avtale med mål og varighet
- Midtveis- og sluttevaluering.

Oppflytting:

- Vurderes først fra G/J19 til senior.
- Hele lag kan ikke flyttes opp så frem det ikke er strengt nødvendig i barneklasser, dette må SU ta en beslutning på via barnefotballansvarlig.
- Generelt rundt oppflytting så vil det være SU som vurderer, fotballstyret tar en endelig beslutning.

Konsekvens: Hospitering eller oppflytting uten SU/styrevedtak annulleres.

Trener til den/de som hospiterer kan se på treningen, men skal ikke lede/styre spillerne på trening/kamp da dette er trener på det laget spillerne hospiterer med sitt ansvar.

8. Cuper og årshjul

Cupene er viktige sosiale høydepunkt og alle spillere skal delta med lik spilletid.
Kostnader og organisering informeres på foreldremøter.



Årshjul:

- Januar: Lagpåmelding og planlegging.
- Feb–Mars: Trenerforum, foreldremøter.
- April: Sesongstart.
- Juni: Midtsesongevaluering.
- August: Oppstart etter ferie.
- Oktober: Evaluering
- November: Avslutning .

9. Foreldrevett

Foreldre skal være gode støttespillere og følge NFFs foreldrevettregler. Konsekvent brudd kan medføre bortvisning fra baneområdet.

10. Dommere i Vuku IL

Vuku IL skal satse på dommerutvikling og tilby et godt faglig og sosialt miljø for klubbens dommere.

- Klubben skal rekruttere nye dommere hvert år, spesielt fra ungdomsspillere.
- Det skal legges til rette for kurs, oppfølging og progresjon.
- Dommeransvarlig følger opp dommere jevnlig og tilbyr veiledning.
- Dommere skal inkluderes i klubbens sosiale aktiviteter og anerkjennes på linje med spillere og trenere.

11. Oppfølging og målsetninger

SU følger opp sportsplanen gjennom sesongen og evaluerer årlig. Avvik dokumenteres.

Målsetninger:

- Ha spillere i alle årsklasser.
- Rekruttere og beholde spillere.
- Bygge sterke seniorlag som inspirerer yngre spillere.
- Sikre sportslig kvalitet og **utvikling** i alle ledd.

12. Spillerutvikling

I Vuku IL skal spillerutvikling alltid prioriteres foran kortsiktige resultater. Dette innebærer at alle spillere skal få utfordringer tilpasset sitt ferdighetsnivå, mulighet til å prøve seg i nye roller og et utviklingsmiljø som fremmer mestring, læring og trygghet. Hospitering skal benyttes aktivt som et utviklingstiltak for spillere som har behov for større utfordringer. Spillerutvikler har det overordnede ansvaret for å vurdere, tilrettelegge og følge opp hospitering og utviklingstiltak i samarbeid med trenere. Spilleren skal alltid stå i sentrum, og utviklingsmuligheter skal ikke begrenses av hensyn til enkeltlags kortsiktige prestasjoner eller resultater. Klubbens ansvar er å sikre helhetlig og langsiktig utvikling for hver enkelt spiller, både sportslig og sosialt.



Oppfordring

Spillerutvikling skjer ikke bare gjennom organiserte treninger i regi av Vuku IL, men også gjennom aktivitet på egen hånd. Klubben ønsker å oppfordre alle spillere til å være aktive utenom fellestreningene, enten det er med ball på løkka, sammen med venner eller gjennom egentrening.

Det er ofte den uorganiserte fotballaktiviteten som gir flest ballberøringer, mest kreativitet og størst individuell utvikling. Gjennom lek og egenaktivitet får spillerne mulighet til å utvikle ferdigheter, selvtillit og spilleglede i sitt eget tempo.

Vuku IL ønsker å legge til rette for et godt utviklingsmiljø, men spillerens egen innsats og aktivitet er en viktig del av utviklingen. Jo mer tid med ball, desto større utvikling.