

Utviklingsavdelingen

Presentasjon

*Oslos
stolthet*

intility arena





«Vålerenga skal være den naturlige veien å gå for Oslo-Ungdom som ønsker å spille fotball på Europeisk toppnivå»

Utviklingsavdelingens mål.

Vålerenga skal være en av de ledende klubbene i Skandinavia for klubbutviklede spillere og strekke seg etter å produsere flest spillere til toppfotballen internasjonalt.

- Vi skal utvikle 3 spillere hvert år som er gode nok til å bli tatt opp i A-stallen (kat. A).
 - En av de 3 skal innen 3 år – konkurrere om fast plass på laget hver uke (Kat. B).
- Vi skal ha aldersbestemte landslagspillere på alle trinn fra G15.

Sammen for Oslo-fotballen.

Gjennom et godt samarbeid skal Vålerenga løfte Oslo-fotballen slik at vi sammen kan lage flere potensielle toppspillere i regionen.

- Produsere 3 spillere hvert år fra utviklingsavdelingen som kan gå videre til Obos-ligaen eller til Oslo-klubber i Postnord-ligaen.

Stallsammensetting A-stall.

- 35% av spillerne i VIF A-Stall (21+3) skal være klubbutvikla.
- Klubbutvikla spillere skal stå for 30% av den totale spilletiden.



Akademiklassifisering



Akademiklassifisering 2019

Evaluert klubbene i 10. områdene

Klubb besøk

Dokumentasjon

Referanseturer og seminar

22 klubb deltatt i AK 2.0

Vurdering 1 til 5 stjerner

NTF midler (tv penger)

Begynt arbeide med dette i 2015

AK 2017

Klubbforankring - Utviklingsklubb

Planverk - Standarder i treningsprosessen

Kompetanse - Økt antall ansatte trener i full stilling

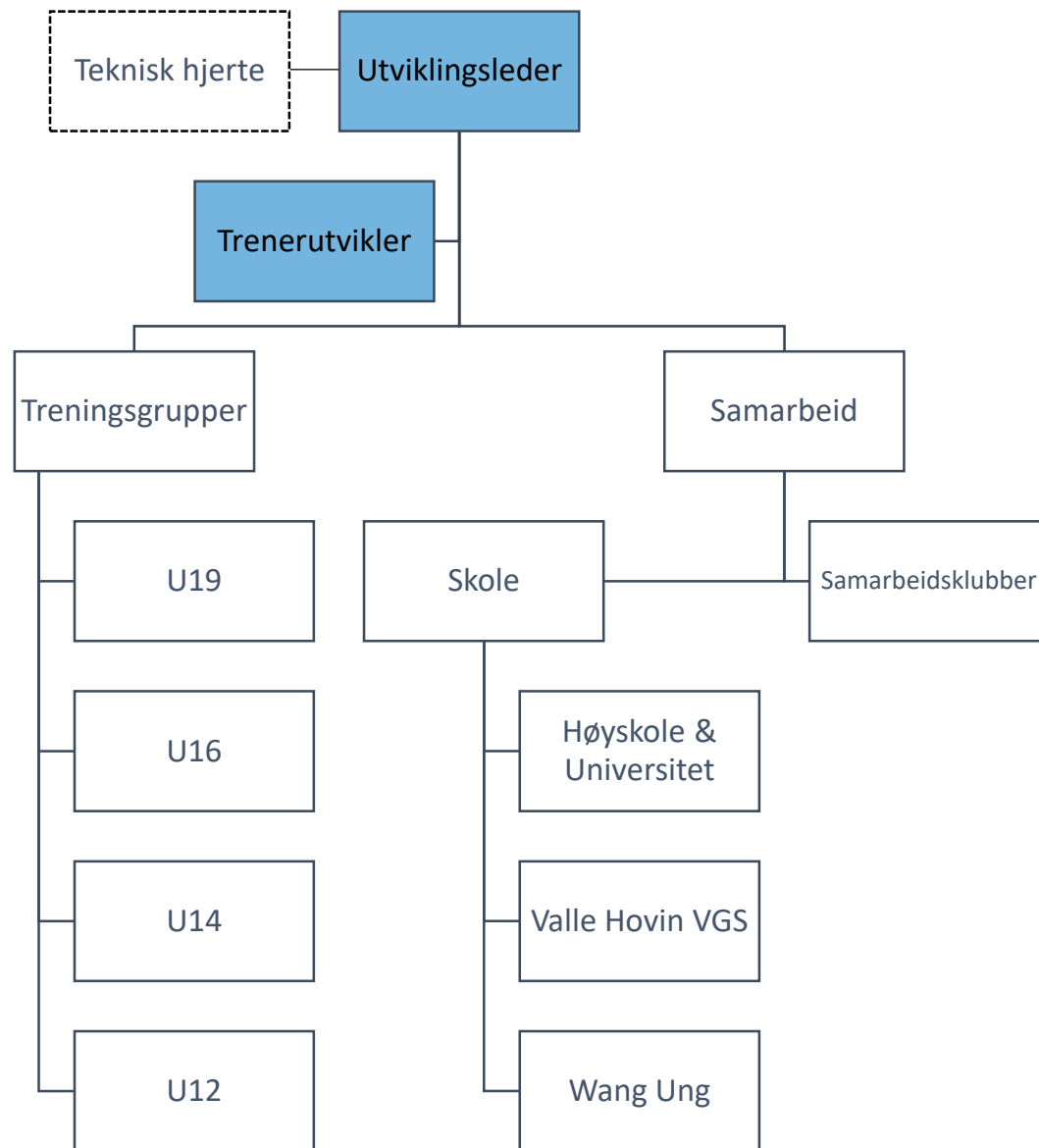
Samarbeidsmodeller – 19 klubber, krets og høyskoler

Produktivitet – fler spiller i toppfotballen og fler landslagsspillere



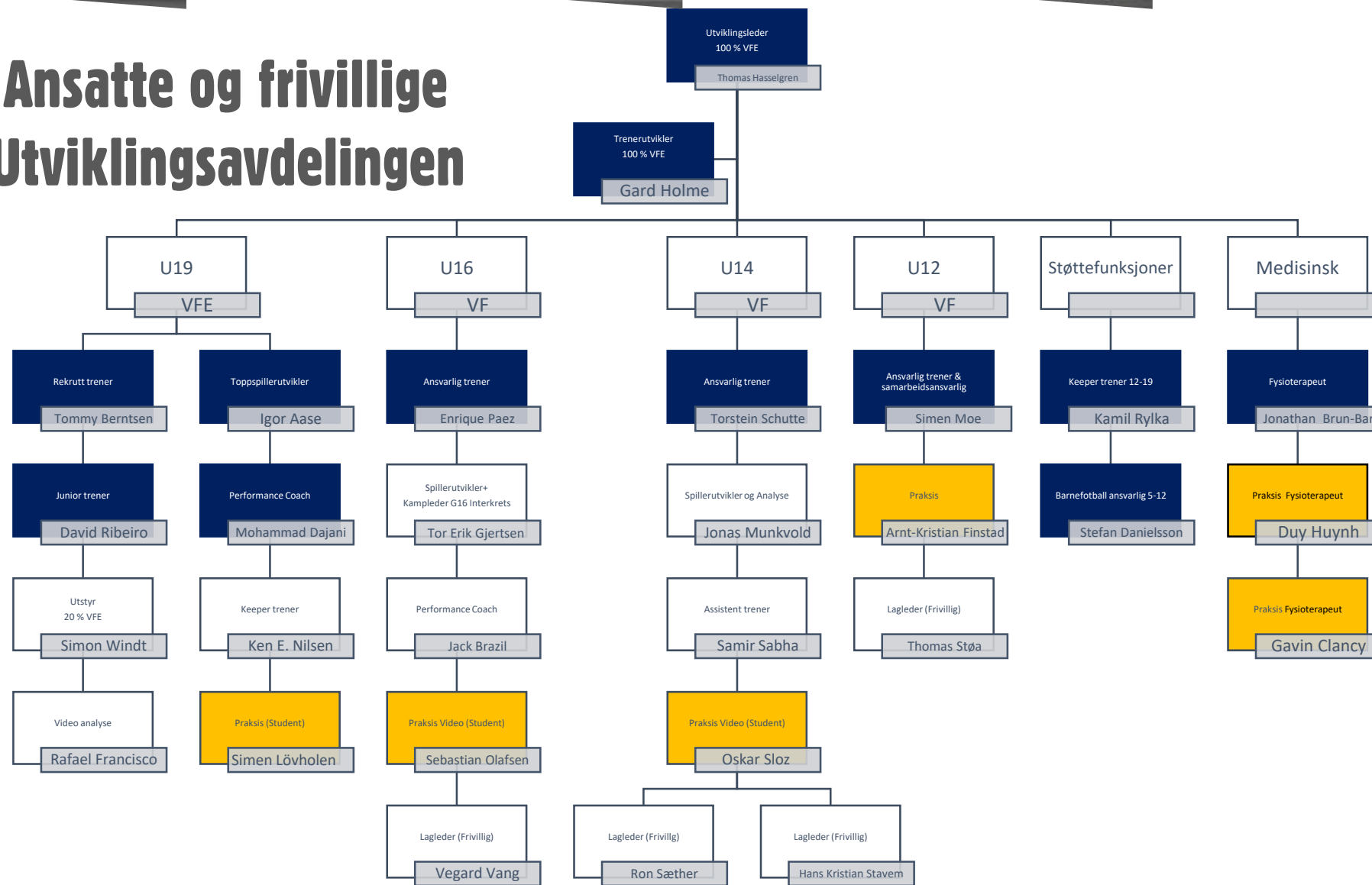


Sportslig struktur Utviklingsavdelingen



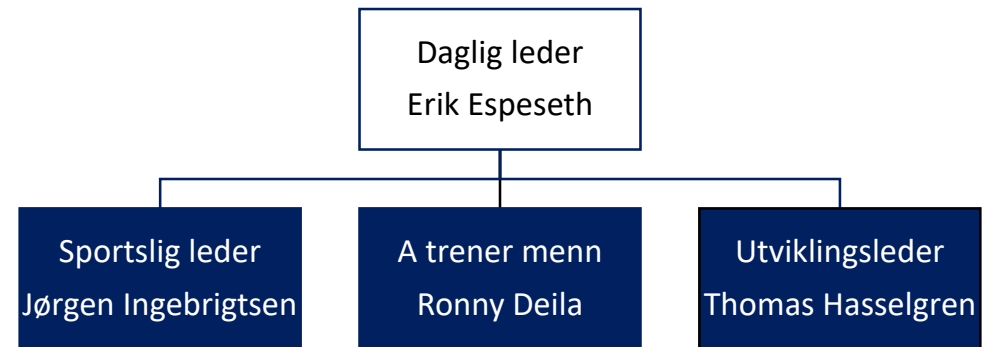


Ansatte og frivillige Utviklingsavdelingen





Teknisk hjerte.



Teknisk hjerte avholder fast ett møte per måned:

Faste agendapunkter:

- Strategiplan sport
- Spillerlogistikk
- Trenerkabal
- Akademiklassifisering
- Samarbeidsklubber
- Status A & U
- Eventuelt

Mandat:

- Teknisk hjerte har full frihet til beslutninger på sport, så lenge man forholder seg til vedtatte budsjetter, og strategiplan/sportsplan er selvsagt førende.

Sammensetting av treningsgrupper



U12

- 9 er fotball
- Maks 14+2 spillere

1. Rekruttering fra egen barnefotball avdeling minimum 80 %
2. Spiller som hør av seg selve fra klubber i Oslo Øst maks 20 %



U14

- 11 er fotball (2 Kamparenaer)
- Maks 26+4 spillere (Ønsket antall pr årgang: 12-16 spillere)

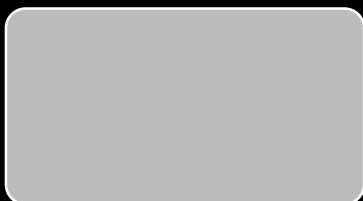
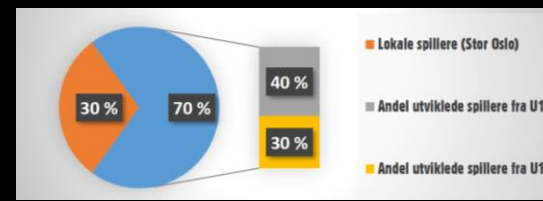
1. Rekruttering fra egen klubb (barne- og ungdomsfotball)
 - 13 år = minimum 70 % og 14 år = minimum 50 %
2. Rekruttering fra klubber i Oslo Øst (Radius 20 min kjøring fra Valle Hovin)
 - 13 år = Maks 30 % og 14 år = Maks 50 %



U16

- 11 er fotball (2 Kamparenaer)
- Maks 28+4 spillere (Ønsket antall pr årgang: 12-16 spillere)

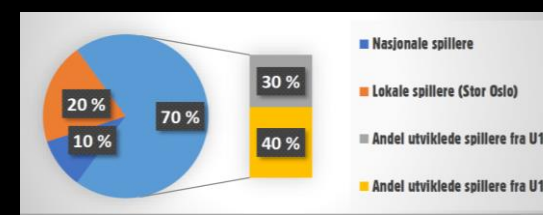
1. Rekruttering fra egen klubb (Ungdomsfotball)
 - Minimum 70 %, derav minimum 30 % vært i VF over 3 år.
2. Rekruttering fra klubber i Stor Oslo (Radius 30 min kjøring fra Valle Hovin)
 - Maks 30 %



U19

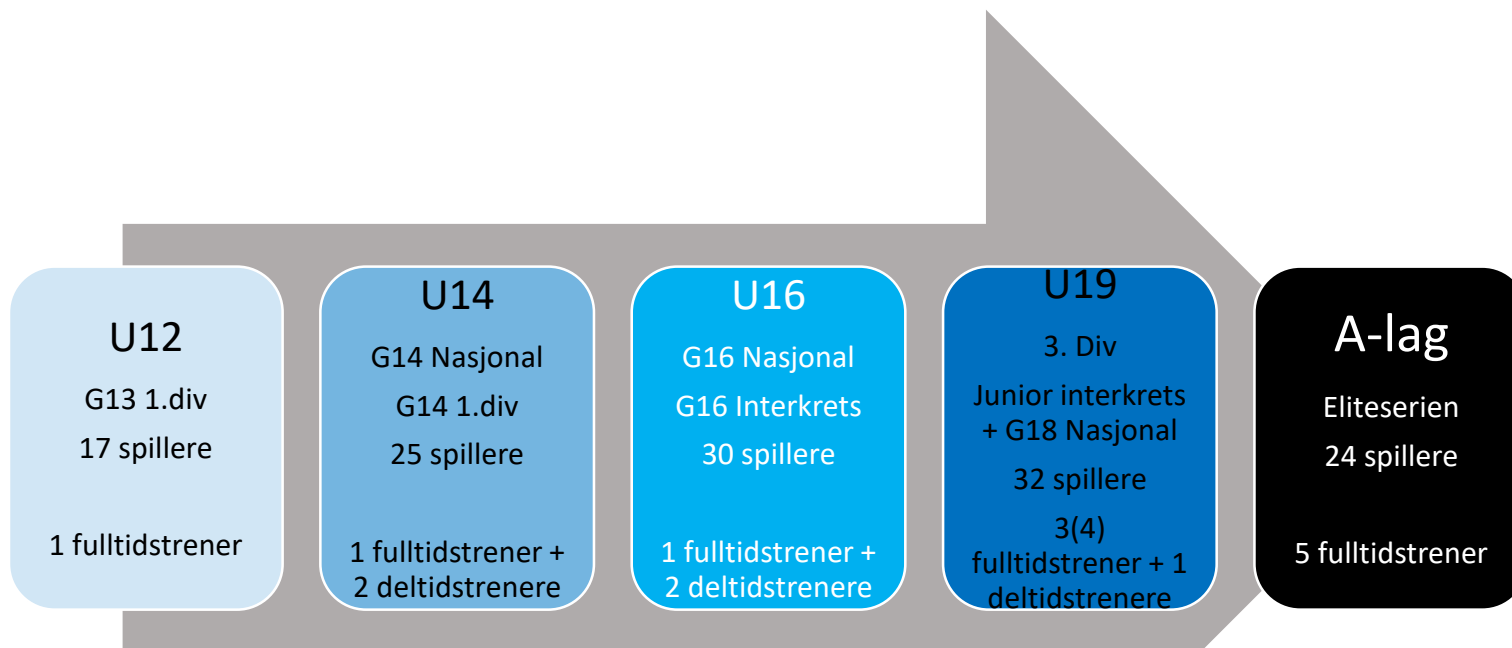
- Maks 28 + 4 spillere (Minimum 17 og 18 åringer: 8 spillere pr årgang og 19 åringer: 6 spillere)

1. Rekruttering fra VF:
 - Minimum 70 %, derav minimum 30 % vært i VF over 3 år.
2. Rekruttering fra klubber i Stor Oslo (Radius maks 60 min kjøring fra Valle Hovin)
 - maks 20 %
3. Rekruttering nasjonalt (her må flytt gjennomføres i samband med start av videregående)
 - maks 10 %



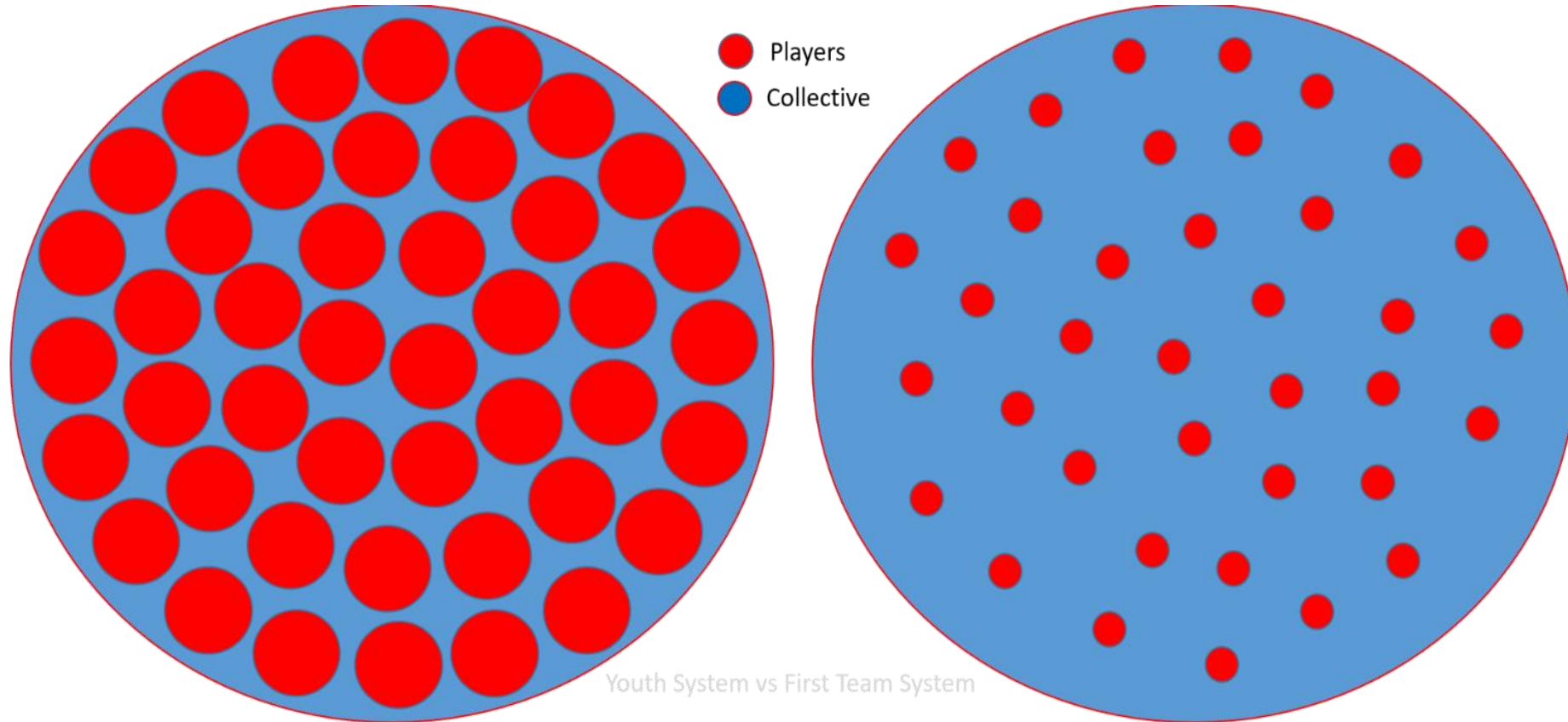


Treningsgrupper – serier 2019



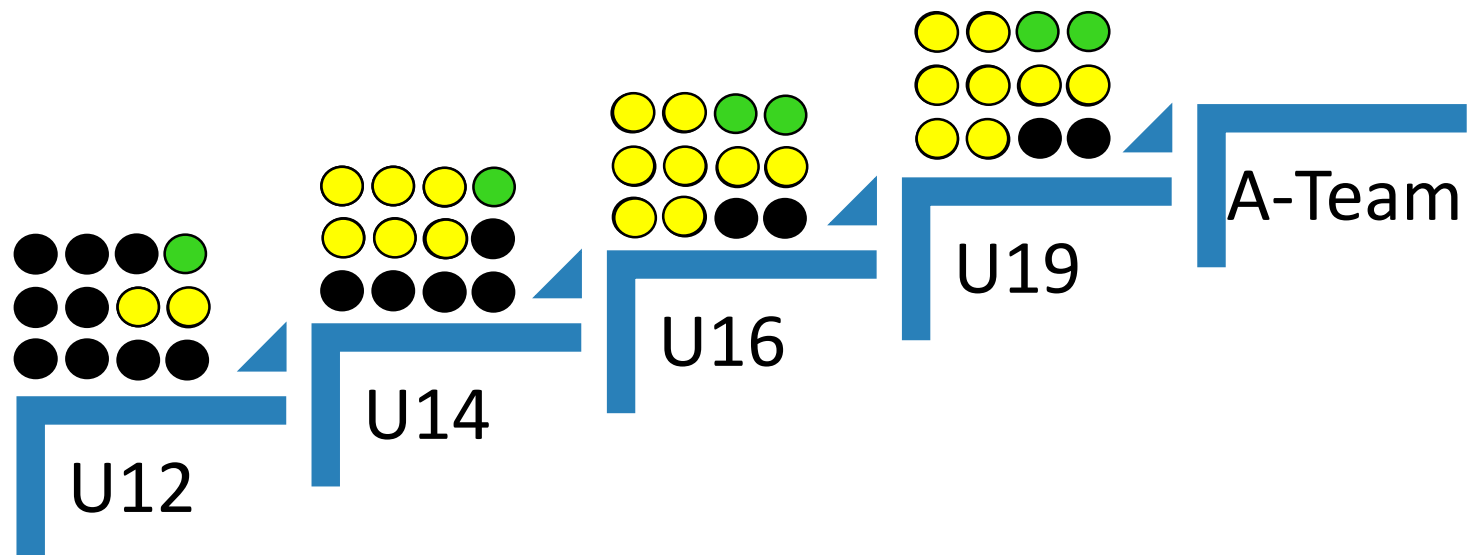
Felles keeper trener og fysioterapeut

Spillerutvikling vs. resultat



Spillerlogistikk

- Spiller som er redo at flyttas opp permanent til neste nivå
- Spiller som er redo at hospitere til neste nivå
- Spiller som ikke er redo for neste nivå





Individuell oppfølging

Individuell oppfølging av spiller

- Fysiske tester
- Kroppsscreening
 - Individuell fysisk plan
- Mental screening og VR persepsjon
- Evaluering av fotballferdigheter
- Utviklingssamtaler
- Individuelle video møter
- Analyse av treninger og kamper
- Statistikk over alle aktiviteter via prosoccer data



One always has to make sure that the demand is not too high and unreachable because it can lead to discouragement and fear, potentially leading to giving up.

Figure 17 - Depicts three situations in which adequate and/or inadequate tasks are presented to a child. Three barriers of different length are shown: too low, adequate and too high.

These principles can be divided into a) biological and b) methodological.

Fysiske tester

- 4 Fellesdager i Vallhall med samtlige grupper
 - Høyde, Vekt, hurtighet, uthållighet og spenst
 - Høyde og vekt males hvert 6 uke



Screening av spillene

- Fysisk screening 2 ganger pr år
- Individuelt fysisk program



4. Seteleft m/benspark

Plasser fotsålene på gulvet og armene ut til siden. Fra den brotliggende posisjonen utfører du langsomme benspark mens du holder bekkenet rett og lårene parallelle. Rett ut benet én gang pr ben før du senker helt ned igjen.

Sett: 2-3 , Reps: 10 (5 pr ben)



5. Skøytehopp

Stå med hendene i siden. Hopp sideveis frem og tilbake på annenhvert ben. Hold KNÆR OVER TÆR og overkroppen RETT. Gjenta med motsatt ben. Fokus på kvalitet!

Sett: 2 , Reps: 10 på hvert ben



6. Firfotstående benløft 3

Stå på tær og albuer. Løft ett og ett ben ca 10 cm opp fra bakken og hold 3 sek før du bytter. Hold bekken/korsrygg mest mulig i ro under hele øvelsen. IKKE SVAI!

Varighet: 1 min 0 sek, Reps: 3



7. Sideplanke m/benløft

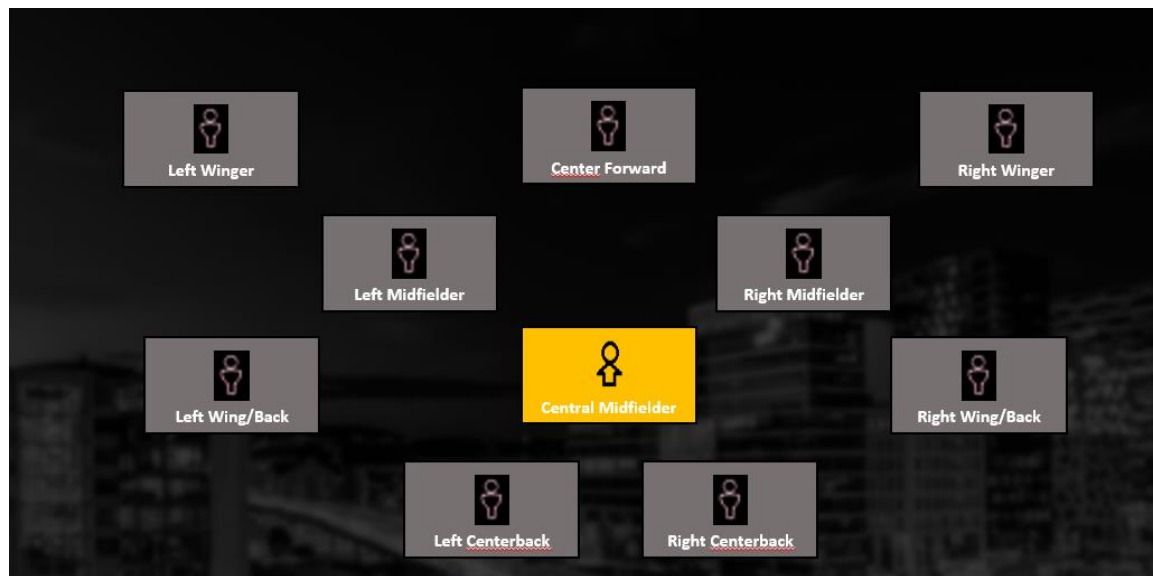
Ligg på siden og støtt deg på albuen. Aktiver magemuskulaturen og hev bekkenet fra underlaget til kroppen er strak. Løft deretter øverste ben opp mot taket, senk rolig ned og senk til slutt bekkenet ned på matten igjen.

Sett: 3 , Reps: 8-10

TEST	0	1	2	3	Kommentar
1bens knebøy venstre 5 rep			X		Tar ut mye overkropp. Lett innadrot og valgus
Hopp frem/tilbake høyre 6 hopp frem og tilbake, så langt som mulig. Hender i siden.		X			Lite kontroll
Hopp frem/tilbake venstre 6 hopp frem og tilbake, så langt som mulig. Hender i siden.		X			Lite kontroll

TEST	0	1	2	3	Kommentar
Stjerna sideligg høyre 3 rep			X		Knekker lett sammen hofte
Stjerna sideligg venstre 3 rep			X		Knekker lett sammen hofte
Rotasjonsstabilitet mageliggende høyre Rotasjonsstabilitet kjøres som 1 serie med vekselvis ut til hø og ve. 10 rep / 5 rep til hver side			X		Svaier ryggrad og knekker lumbal. Roterer bekken.
Rotasjonsstabilitet mageliggende venstre Rotasjonsstabilitet kjøres som 1 serie med vekselvis ut til hø og ve. 10 rep / 5 rep til hver side			X		Svaier ryggrad og knekker lumbal. Roterer bekken.
Rotasjonsstabilitet ryggliggende høyre I motsetning til forrige kjøres 1 og 1 side ferdig før man bytter. 3 rep.		X			Lite kontroll
Rotasjonsstabilitet ryggliggende venstre 5 rep.		X			Lite kontroll

Virtual Reality



Evaluering av fotballferdigheter

☐ 2-4 ganger pr år / spiller

1. Trener evaluerer
2. Spillere evaluerer seg selv

☐ Rollespesifikke fotballferdigheter






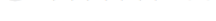


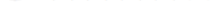






1. Teknisk
2. Fysisk
3. Mental
4. Taktisk – offensivt
5. Taktisk – defensivt

☐ Utviklingssamtaler

☐ Utviklingsmål for kommende periode

 Teknisk
 Fysisk
 Mentalt
 Taktisk - Offensivt
 Taktisk - Defensivt
 Utviklingsmål

* Mandatory

KORTE PASSNINGER MED HØYRE FOT:		4
KORTE PASSNINGER MED VENSTRE FOT:		3
LANGE PASSNINGER MED HØYRE FOT:		4
LANGE PASSNINGER MED VENSTRE FOT:		3
MODTAK/MEDTAK:		3.5
BALLKONTROLL:		3.5
STYRE HEADINGER:		3.5
KLARERINGER:		4
PASSERINGSFERDIGHET, TA BALL MED FORBI PRESSLED:		4
1V1 DEF MOT FEILVENT:		4.5
1V1 DEF MOT RETTVENT:		4
1V1 DEF MOT SIDEDUEL:		3.5
DUELLSPILL I LUFTA:		4
TAKLINGSFERDIGHET:		4
DØDBALLE (STRAFFE, FRISPARK, CORNER):		4

Andre ting...

- Individuelle video møter
- Analyse av treninger og kamper
- Kosthold – felles middag en gang pr uke





Trenerutvikling og Standarder i treningsprosessen

Møteformer for trener

Trenerforum ca: 1 gang pr uke

- Utgangspunkt: Torsdager 12:30-14:00
- Obligatorisk for fulltidsansatte

- Fagtema alt. spillerlogistikk
- Internt og eksterne foredrag

Logistikk møte ca: 1 gang pr uke

- Mandager 11:30-12:15
- Fulltidsansatte

- Aktiviteter kommende uke, status i gruppa, hospitering
- Evaluering av helgens kamper

Trenerforum frem til sommeren

Januar:

- 8.Jan Kick-Off – Standard i Treningsprosessen
- 17.Jan Teamarbeid – Forskjellighet til teamets beste
- 22.Jan *Treningsmetodikk – Slik trener vi i VIF – Eksempler fra G19
- 31.Jan Spillerlogistikk

Februar:

- 14.Feb Erfaringer fra La Manga Seminaret (Thomas, Gard og Tommy)
- 28.Feb Mental trening – Systematisk utvikling av mentale ferdigheter i VIF

Mars:

- 7.Mar Spillestil – Slik forsvarer vi oss i VIF – Presentasjon fra 3 trenere
- 12.Mar *Treningsmetodikk – Bruk av video i treningsarbeidet
- 21.Mar Spillerlogistikk
- 26.Mar *A-laget – Hvordan ser det ut før seriestart

April:

- 4.apr Læreplan – Hva skal læres bort på de ulike alderstrinnene
- 11.apr Spillestil – Slik angriper vi i VIF – Presentasjon fra 3 trenere
- 25.apr Treningsmetodikk – Hvordan sjekker vi av at det har skjedd læring?

Mai:

- 9.mai Teamarbeid – Standard i treningsprosessen – Oppfølging
- 23.mai Spillerlogistikk

Juni:

- 6.Jun Læreplan – Hva skal læres bort på de ulike alderstrinnene
- 20.Jun Evalueringsarbeid – Hvordan har vårsesongen vært

Slik foregår treningsøktene til Utviklingsavd:

14.30 Planleggingsmøte for trening

- Tema på økta, momenter og øvelser fra treningsplan
- Sette opp spillere i de ulike øvelsene
- Hvem trenerne gjør hva på de ulike øvelsene?
- Hvilke spillere følger vi spesielt opp i dag?
- Video til spillermøte

Planlegging

15.50 Forberede garderobe + utstyr

16.00 Spillerne møter i garderoben

16.10 Starter praten om økta og evt beskjeder

- Video av dagens tema

16.20 Prepp inne med fysio

- Trenerne går opp for å rigge klart i Vallhall

Innramming

16.30 Starter økta

- Innholdet følger egen Periodiseringsmodell med ulike dager

18.00 Økt ferdig – Samle utstyr

Gjennomføring

18.05 Evaluering med spillergruppa

18.15 Tilgjengelige for spillerne i Garderoben

- Spillerne får tilgang på video fra dagens økt i garderoben

18.30 Evaluering av økta i trenergarderoben

- Flyten i økta, fornuftig øvelse ift tema, hvordan brukte vi teamet underveis, mental/fysisk sjekklister, tilbakemeldinger til spillerne, evt video av treningsøvelsen.

Evaluering

18.45 Økt ferdig

Hvordan bruke trenerteamet i ulike typer øvelser

Mindre deløvelser

(Øvelser med små romforhold og 1-5 spillere per lag)

=

- 1 trener per gruppe
- Keepertrener kan ha egen keepergruppe, eller gir individuell feedback i øvelsen.



Mellomstore spill og deløvelser

(Mellomstore romforhold/ 6-8 spillere per lag)

=

- 1 trener per lag/gruppe
- 1 trener individual feedback
- Keepertrener gir individuell feedback på alle keepere

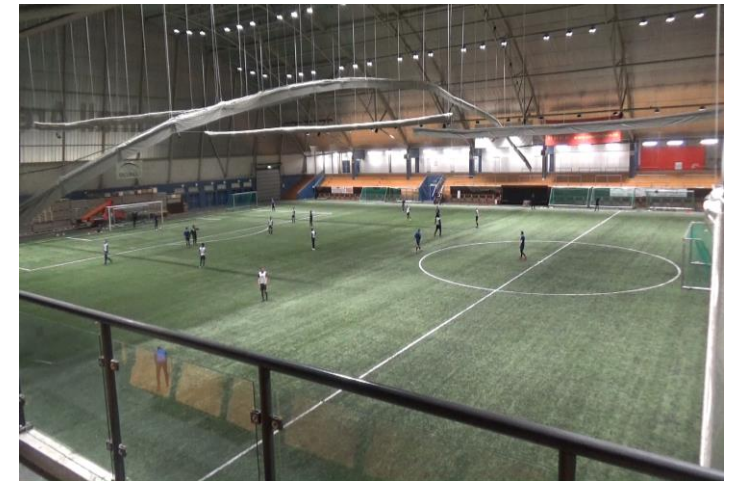


Store øvelser nært opp mot helhet

(Nær fullbane og 9-11 spillere per lag)

=

- 1 trener leder øvelsen og coacher på tema.
- 1 trener kontrollerer motspill og coacher dem i motsatt spillfase
- 1 trener jobber individuelt ift tema
- Keepertrener coacher keeperens rolle i laget i det laget mest relevant for keeperrollen.



Game #	Injured	Recovery	U-16	U-12	Assy/Sick	Player #
			Kepper			27+2Kp
			Heqar	Merten		
			Edip			
			Central Back			
			Miran	Victor		
			Emanuel	Orcar		
			Oyvind	Waldemar		
			Center Midfielder			
			Kristar	Erkild		
			Aegart			
			IL			
			Chris	Jamal		
			David			
			Right Wing			
			Harald	Hilmar		
			Sharon			
			Jonathan			
			Alexander			



M*	Content	Min	Rep	M*	Content	Min	Rep
1	Training Synapsis	5	1	2	Warm up FIFA 11+	15	1
3	Puzzle Kp+1x8+6x7+Kp	6	3	4	Off Ora. Bull Up. +0+1x1+Kp	10	2

Intensity	Ball possession	Break	Fin	Pen. Total	18	Intensity	Ball possession	Break	Fin	Pen. Total	20

Finishing	Non-specialized	Standardized	Finishing	Non-specialized	Standardized
X	X	X	X	X	X

Description and Organization:
 Position exercise: back 4+Mid against Mid and FW. The red team have as a goal move the ball from keeper to keeper. In each side they play Kp+7x5. If the blue team win the ball they must try to score in the goal. Ball from keeper to keeper 1 point. Goal from blue 1 point.
Form: Complementary Phase
Goal: Developing offensive dynamics Build up in possession.
Number: 20 players

Exercise lineup

M*	Content	Min	Rep	M*	Content	Min	Rep
5	Kp+10x10+Kp	9	3	6			

Intensity	Ball possession	Break	Fin	Pen. Total	27	Intensity	Ball possession	Break	Fin	Pen. Total	0

Finishing	Non-specialized	Standardized	Finishing	Non-specialized	Standardized
X	X	X	X	X	X

Description and Organization: Two teams with 11 players each, play against each other.
Goal: Offensive and Defensive Dynamics.
Number: 22 players
Form: Fundamental phase III Kp+10x10+Kp

Exercise lineup

Training Evaluation	Bad	Regular	Good	Excellent	Injuries

David Rikvira; Toru Sakikawa; Thomas Slet; Emil Ryhka



Treningsøkt

- Planeres i god tid
- Video klipp
- Detaljplanering
- Øvelser
- Hvem har ansvaret
- Hva instruerer vi i
- Evaluerer i etterkant
- Skriftlig dokumentasjon





Samarbeidsprosjekt

Samarbeidprosjekt

- Avtale med 19 samarbeid klubber fra Gjøvik i Nord til Vestby i Sør
- Fokus på trener- og spillerutvikling
 - Dialogmøte
 - Tema kvelder
 - Klubb-besøk
 - Spillerutviklingstiltak
 - Ekstern trenerutviklingsprogram





Temakvelder

- Ledelse og kulturbygging med Ronny Deila
- Barnefotballseminar teori og praksis på Intility
- Ungdomsfotballseminar teori og praksis på Intility

Klubb-besøk

- Trenerne fra Vålerenga kommer ut til samarbeidsklubb
- Gjennomfører trenerforum med teori og praksis utfra klubbens ønsket tema
- Fokus på spillerutvikling

Spillerutviklingstiltak

- Gjennomføres for U.12 og U.13 årgangene.
- Her nominerer samarbeidsklubbene inn sine 2-4 fremste spillere.
- 7 treninger og en turnering eller kamphelg med laget leder av trenerne fra VIF sin utviklingsavdeling.
- Treningen gjennomføres på Valle og ute i Samarbeidsklubb



Eksternt trenerutviklingsprogram

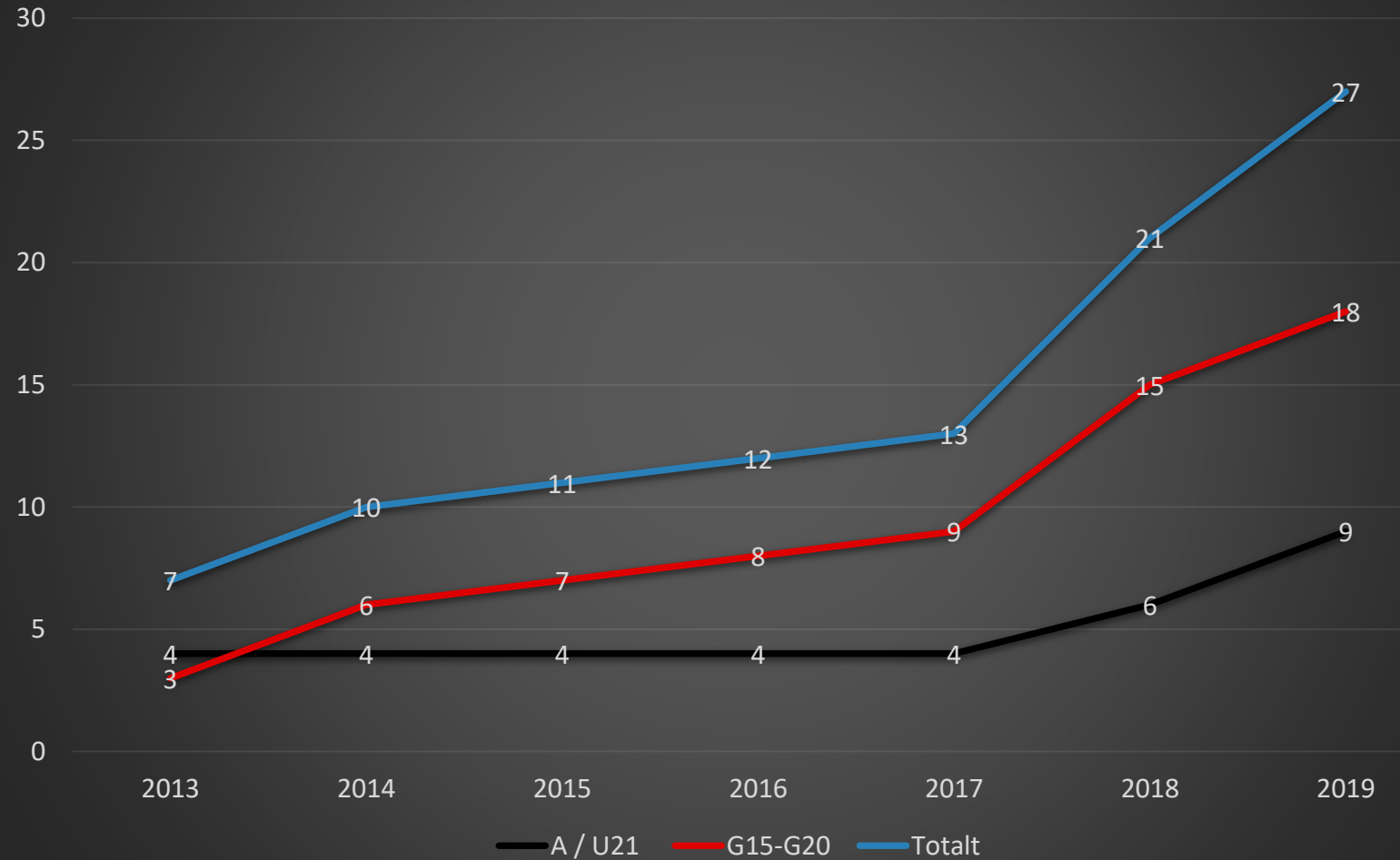
- 8 deltagere fra ulike klubber i Oslo
- Etterutdanning til NFF B-lisens
- 12 moduler, foredragsholder er fra A-lagets teamet og utviklingsavdeling:

- Kartlegging ferdighetsprofil for trener
- Kultur og verdier
- Treningsplanlegging – foredrag og eget arbeide
- Mitt lag i trening – egen praksis og besøk hos annen trener

- Fysisk trening
- Mental trening
- Analyse – etterarbeide av en eliteseriekamp
- Trenerpraksis
- Studietur



Utvikling antall landslagsspillere fra 2013 til nå...





Status i 2019 for aldersbestemte lagene

- Rekrutt laget
 - 1:e plass i Norsk Tipping ligaen
- G19
 - 3:e plass i G19 Interkrets
 - Røk ut 4. runden i NM G19 mot Sogndal
- G18
 - Vant gruppespillet og har kvalifisert seg til semifinale i nasjonale ligaen
- G16
 - NM kvalifisert seg til semifinalen 13. oktober
 - Vant innledende pulje i Nasjonal serie
 - 2 plass etter 5 runder i A sluttspillet
 - Vant Nasjonalt tiltak både på Jessheim og i Trondheim
- G15
 - 8 plass i G16 Interkrets
 - Nr 2 i nasjonalt tiltak tap på målførskjell
 - 6e plass i Latvia
- G14
 - Nr. 10 i G14 Nasjonal serie
 - Nr. 5 i Brøndby Elite cup
- G13
 - Nr. 5 i G14 1 div
 - 4 plass i Gdansk
- G12
 - Nr. 6 i G13 1 div



ELITESERIEN:

Fem stjerner:

- Vålerenga 136, 4 poeng

Fire stjerner:

- Viking 136,2 poeng
- Bodø/Glimt 133 poeng
- Stabæk 130,1 poeng
- Odd 130,1 poeng
- Tromsø 126,5 poeng
- Molde 125,2 poeng

Tre stjerner:

- Brann 114,2 poeng
- Rosenborg 112,1 poeng
- Strømsgodset 110,6 poeng
- Haugesund 109,4 poeng
- Lillestrøm 108,6 poeng

To stjerner:

- Sarpsborg 90,3 poeng
- Kristiansund 88,5 poeng
- Mjøndalen 86,6 poeng

1. DIVISJON:

Tre stjerner:

- Start 109,3 poeng

To stjerner:

- Aalesund 92,2 poeng
- Kongsvinger 89,3 poeng
- Sogndal 87,2 poeng
- Sandnes Ulf 85,9 poeng

En stjerne:

- Sandefjord 70 poeng
- HamKam 66,2 poeng