



Strømsgodset idrettsforening
Trygghet, Idrettsglede og Inkluderende fellesskap

SPORTSPLAN

STRØMSGODSET IF

FOTBALL

2017-2019



Strømsgodset idrettsforening

Trygghet, Idrettsglede og Inkluderende fellesskap

Innholdsfortegnelse

Innhold

Innholdsfortegnelse	2
1. Innledning	Feil! Bokmerke ikke definert.
2. VERDIER	5
2.1 STOLTHET	5
RESPEKT-	5
GLEDE-	5
2.2 VISJON	5
2.3 MISJONEN	5
3. FAIR PLAY	5
4. MÅL	6
4.1 KLUBBENS FORPLIKTELSE	6
4.2 KRAV TIL SPILLER	7
4.3 KRAV TIL TRENERE	8
4.3 KRAV TIL FORELDRE/FORESATTE	9
4.4 HOLDNINGER	10
4.5 KONSEKVENSER VED BRUDD PÅ RETNINGSLINJENE FOR TRENER/SPILLER	10
5. ORGANISERING	11
5.1 ORGANISASJONSKART FOTBALL	11
5.2 STØTTEAPPARAT	11
5.3 KLUBB, STYRET OG SPORSLIG LEDER	12
5.4 VI BYGGER KLUBBEN SAMMEN	12
6. SPORTSLIG PREMISSE	13



Strømsgodset idrettsforening

Trygghet, Idrettsglede og Inkluderende fellesskap

6.1 SPORTSLIGE MÅLSETNINGER	13
6.2 BARNEFOTBALL	14
6.2.1 Trening: Spillestil, fokus og mål.....	15
5-6 år	16
7-9 år	16
10-12 år	17
6.2.3 KAMPLEDELSE BARNEFOTBALL	17
6.3 Ungdomsfotball.....	19
6.3.1 Inndeling av lagene	20
6.3.2 Trening og fokus	20
13-14 år	20
15-16 år	21
17-19 år	22
6.3.3 Kamp	23
6.4 Senior fotball	24
6.4.1 Generelle retningslinjer	24
6.4.2 Trening og fokus.....	24
6.4.3 KAMP.....	25
6.6 KEEPER TRENING.....	27
7.SPILLERUTVIKLING	28
7.1 Klubbtiltak: Hospitering	29
7.2 Klubbtiltak: flytting av spillere til høyere nivå.....	29
8. SAMARBEID	30
8.1 Samarbeid med andre idretter (bandy og håndball).....	30
8.2 Samarbeid med andre klubber.....	30
9. TRENERUTVIKLING	31



Strømsgodset idrettsforening

Trygghet, Idrettsglede og Inkluderende fellesskap

10. DOMMER UTVIKLING	32
----------------------------	----

VEDLEGG	33
---------------	----

1. Innledning

-Denne sportsplanen er laget som et verktøy for at trenere og ledere i klubben skal tenke likt og ha lik filosofi rundt treningsmetodene som skal brukes i klubben. Sportsplanen skal også gi alle i klubben en felles forståelse for hvordan det sportslige arbeidet skal foregå, være seg det er barnefotballen, ungdomsfotballen, junior eller senior.

Sportsplanen for treneren skal være et styringsverktøy både i planleggingen av trenings aktivitet, kampgjennomføring og hvilken pedagogisk innfartsvinkel man bør ha inn mot spillergruppa.

Sportsplanen for klubbledere er ment å være et styringsverktøy i planlegningen generelt rundt sportslige tiltak, treneransettelser og kommunikasjon med klubben for øvrig.

Sportsplanen må ses i sammenheng med KLUBBHÅNDBOKEN!

Klubbhåndboken tar for seg retningslinjene for klubben og sportsplanen tar for seg hvilke treningsmetoder/treningsfilosofi klubben vil at man skal følge på treningsfeltet i Strømsgodset If Fotball!



Strømsgodset idrettsforening

Trygghet, Idrettsglede og Inkluderende fellesskap

Sportsplanen vil revideres hver sesong etter innspill fra de ulike aktørene som er aktive i klubben til enhver tid. Sportsplanen vedtas hvert år på årsmøte til Strømsgodset IF og Strømsgodset IF Fotball

2. VERDIER

2.1 Stolthet - Ønske om at vi som klubb, viser alle at vi er stolte av spille, være trenere og supportere for Strømsgodset If.

Respekt- Gode holdninger fra dag en på treningsfeltet og i kamp situasjon for spillere, trenere og supportere.

Glede- Iver etter å ha det gøy på banen, være seg på trening eller i kamp.

2.2 Visjon **UTVIKLE SPILLERE GJENNOM BALL BESITTELSE!**

2.3 Misjon Vi har som klubb en misjon om å generere mye og god aktivitet for barn/unge på Gulskogen, at vi i tillegg jobber vi med å bære klubb emblemet med stolthet, respekt og glede!

3. FAIR PLAY

Vi som klubb jobber aktiv for å være en god foregangsmodell for Fair Play. Dette gjør vi ved å ha en egen Fair Play ansvarlig i klubben, som igjen viderefører budskapet ut til hvert enkelt lag og deres trenere, hvor man vil ha egen Fair Play ansvarlig/ kamp vert. På Gulskogen vil det også være stor plakat med Fair Play regler synlig for alle som bruker vårt anlegg. Ytterligere informasjon kan man lese på [Fotball.no](https://www.fotball.no).



Strømsgodset idrettsforening

Trygghet, Idrettsglede og Inkluderende fellesskap

4. MÅL

4.1 Klubbens forpliktelser

Vi skal sammen som klubb gjøre følgende for å nå våre mål innenfor våre verdier som er stolthet, respekt og glede:

- Vi skal ha gode holdninger
- Vi vil skape trivsel og gode fotball øyeblikk gjennom fotballen.
- Vi skal lytte til spillere, foresatte og supportere.
- Stor fokus på Fair Play!
- Jobbe for å utvikle gode fotball spillere og fotball lag.
- Sunn klubb økonomi
- Godt vedlikeholdte anlegg
- Godt skolerte trenere, med stort engasjement!
- Bygge gode relasjoner på kryss av etnisitet og religion.

Strømsgodset IF Fotball ønsker å være en klubb i nærmiljøet som bidrar til god aktivitet til bydelens barn og unge. Vi jobber også aktivt med å ha et inkluderende fellesskap på tvers av ulike hindre, være seg etnisitet, fysiske, psykiske, økonomiske eller andre utfordringer vi møter på i hverdagen, streber vi etter å være en klubb for flest mulig. Hvor vi har fokus på at alle skal ha et tilbud, så alle kan kjenne på mestring og utvikling!



Strømsgodset idrettsforening

Trygghet, Idrettsglede og Inkluderende fellesskap

4.2 Krav til spillere

Vi som klubb forventer følgende av våre spillere:

- Behandler hverandre med respekt være seg medspillere, motspillere, trenere, lagledere eller dommere!
- Vis gode holdninger både på og utenfor banen-dette gjelder både på trening og i kamp.
- Vær alltid lojal mot klubb og trenere/lagledere.
- Møte presis til treninger og kamper- husk at man er en del av et lag.
- Bidra til et godt sosialt miljø i ditt lag/klubb, hver enkelt har en del av ansvaret for at alle trives.
- Vær positiv, vis innsats og ha fokus!
- Kjeft er ikke akseptabelt å bruke mot, lagkamerater, trenere, lagledere eller dommere!
- Sinne og frustrasjon bør man kanalisere innenfor garderobens 4 vegger.



Strømsgodset idrettsforening

Trygghet, Idrettsglede og Inkluderende fellesskap

4.3 Krav til trenere

Vi som klubb forventer at trenere og lagledere skal:

- Trenere skal hjelpe utøverne til å utvikle sine ferdigheter.
- Alle utøvere skal oppleve å få like mye oppmerksomhet.
- Alle utøvere skal oppleve mestring, selvstendighet og tilhørighet.
- Alle utøvere skal ha positive erfaringer med både trening og kamper.
- Trenere skal være gode forbilder for utøverne og utvise respekt for andre og en god sportsånd.
- Trenere skal opptre som veileder, inspirator og motivator.
- Informasjon til utøvere/foreldre/foresatte bør skje i samråd med lagleder og trener.
- Ufin språkbruk skal ikke forekomme verken på treningsfeltet eller på kamp arena!



Strømsgodset idrettsforening

Trygghet, Idrettsglede og Inkluderende fellesskap

4.3 Krav til foreldre/foresatte

Vi som klubb setter stor pris på jobben/engasjementet dere viser og vil derfor dette skal fortsett, vi ønsker noen retningslinjer/huskeregler for at fotballen skal fortsette å bli en positiv opplevelse være seg på treningsfeltet eller i kamp:

- Vis respekt for klubbens arbeid og møt opp på dugnader.
- Medlemskap er frivillig, men husk at alle medlemmer er forpliktet til å følge Strømsgodset IF's retningslinjer.
- Vær engasjert på en god måte.
- Vis respekt for treneren og arbeidet som gjøres.
- Lær barnet ditt normal folkeskikk og gå foran som et godt eksempel.
- Lær barnet ditt å takle både medgang og motgang.
- Behandle andre med respekt og vis god sportsånd.
- Glem aldri at det aller viktigste er at ditt barn trives og har det gøy.
- Tilby din hjelp og vær positiv.



Strømsgodset idrettsforening

Trygghet, Idrettsglede og Inkluderende fellesskap

4.4 Holdninger

Din interesse som tilskuer og supporter er viktig for norsk idrett, enten det gjelder i barne-, ungdoms-, junior- eller senior nivå. Har du tenkt over at du som tilskuer er med på å bidra til hvilken stemning og atmosfære kampen skal ha. Uansett om det gjelder kamper i topp eller bredde spiller publikum og supporterne en viktig rolle i forhold til stemningen.

Tenk over følgende: Verdsett opplevelse, god oppførsel og lagånd høyt. Det viktigste er tross alt å støtte laget sitt, uansett resultat. Respekter trenerens bruk av spillere og ikke kritiser hans/hennes avgjørelser. Dommerne gjør sitt beste. Dommerne må ta mange og hurtige valg og dommerne kan dermed umulig være feil fri. Respekter dommernes valg. Ikke kritiser hans/hennes avgjørelser eller overreager på dommeravgjørelser.

Før hver sesong skal trenere, spillere og foreldre oppdateres på Fair Play-reglene slik at alle har fokus rettet mot Fair Play.

4.5 Konsekvenser for brudd på retningslinjer for trenere/spillere

- Det vil bli gitt muntlig advarsel.
- Det vil så bli gitt skriftlig advarsel.
- Ytterste konsekvens er at man ikke er ønsket videre i klubben.



Strømsgodset idrettsforening

Trygghet, Idrettsglede og Inkluderende fellesskap

5. ORGANISERING

Vi som klubb streber etter at vi til enhver tid skal ha en godt organisert fotball gruppe, som setter som mål og etterfølge våre verdier, visjoner og mål for alle, være seg spillere, trenere, frivillige eller foresatte som er engasjert i klubben i våre hjerter Strømsgodset IF.

5.1 Organisasjonskart

5.2 Støtteapparat

Klubben ønsker et stort støtteapparat rundt lagene på plass så tidlig som mulig da vi ser at det gir mer og bedre aktivitet på banene. Som en sportslig støtte til lagene vil Strømsgodset If Fotball ha en koordinator for barne- og en for ungdomsfotballen. De vil holde sportslig leder oppdatert til enhver tid, rundt lagene vil det være mange med roller som kan hjelpe hovedtrener med å få endene til å møtes:

- Hovedtrener, har det hovedansvaret for det sportslige opplegget.
- Lagleder (med trener)
/foreldrekontakt/dugnadsansvarlig.
- Fair Play Vert (Kamp vert)

I tillegg er det vanlig å ha ansvarlig for sosiale arrangementer, material ansvarlig, sponsoransvarlig, med trener og dugnadsansvarlig. Vi håper på en engasjert foreldre/foresatte gruppe som følger Strømsgodset If Fotball, som da vil følge våre nye verdier, som da vil gi trygge barn/ungdom, mye idrettsglede og inkluderende fellesskap.



Strømsgodset idrettsforening

Trygghet, Idrettsglede og Inkluderende fellesskap

Det skal før sesongen leveres en liste med kontakt informasjon til sportsligleder. Kontaktinformasjon til lag og styret skal ligge på vår nettside/i klubbhåndboken.

5.3 Klubb, styret og sportsligleder

Kvalitetsklubb Nivå 1 setter krav om at klubben har treneransvarlig (Nils Arne Hansen) / trenerkoordinator (Nils Arne Hansen), Oppstartsansvarlig (Jarle Garnes), Dommerkoordinator(Martin Ramsfjord), FIKS ansvarlig(Nils Arne Hansen), Andre roller som bør på plass i henhold til kvalitetsklubbkriterier er Sportslig leder(Nils Arne Hansen), Fair Play ansvarlig (Unni Bjerknes), Utdanningsansvarlig(Sportslig leder og leder), dugnadsansvarlig(Lillian Hennie Nagel), overgangsansvarlig (Nils Arne Hansen), baneansvarlig (Nils Arne Hansen) og ansvarlig politiattester (Trygve Kolberg, leder SIF). Vi jobber kontinuerlig med å engasjere flere til våre ledige verv. Vi anser at vi har brukbart kontroll og at vi har fylt opp de viktigste rollene, så vi kan drive klubben forsvarlig videre på veien videre mot å bli godkjent som en kvalitetsklubb Nivå 1.

SPU og trenere er ansvarlig for at sportsplanen blir oppdatert. Styret skal legge til rette for aktivitet som stimulerer til fotball glede for flest mulig. Sportslig leder har ansvaret for at sportsplanen følges på treningsfeltet.

5.4 Vi bygger klubben sammen

I Strømsgodset If Fotball har vi lag som blir klubb styrt. Gjennom samme retningslinjer og godt samarbeid på tvers av lagene vil vi skape respekt og stolthet for klubben, og mye glede for fotballen. Vi vil også med dette lage en «Blå tråd» som vil guide alle



Strømsgodset idrettsforening

Trygghet, Idrettsglede og Inkluderende fellesskap

involverte på rett kurs på vår vei videre inn i en hverdag full med fotball aktivitet til alle barn og unge på Gulskogen. Dette gjør vi ved at vi har følgende på plass:

- Sportslig leder, barnekoordinator og ungdomskoordinator.
- Gode relasjoner på tvers av årganger og skoler.
- Felles turneringsdeltagelse.
- Felles økonomiplattform.
- DNB Godset CUP, inntekst cup-samlet dugnad!
- Drammens Cup
- Fair Play-både på og utenfor banen!
- Kursing av trenere, C1 og 1 rep på UEFA B pr år.
- Spille møter, lagsmøter, dommermøter osv.
- Klubbkvelder med Intersport Torget Vest
- Klubbkamper
- Styremøter
- Felles dugnader på Marienlyst

6. SPORTSLIG PREMISER

6.1 Sportslig målsetninger

Det er et klart mål for klubben å holde på alle spillere fra 6 års alderen og oppover til Senior, pluss at vi vil jobbe mot å



Strømsgodset idrettsforening

Trygghet, Idrettsglede og Inkluderende fellesskap

få flere jente lag i klubben. Vi ønsker ikke å etablere elitesatsing, men å tilby spillere i nærområdet fotball lengst mulig. Vi vil være med på å utvikle spillere til toppklubben i nærområdet, samtidig som vi ønsker å ta vare på de som ikke kommer eller vil satse så langt. De sportslige målsetningene er derfor følgende:

- Strømsgodset gutta skal være en gruppe spillere som har som mål å rykke opp til 6 div første sesongen(2017). De har som kortsiktig mål, jobbe med stolthet, respekt og glede i spiller gruppa.
- G19 (junior) skal være et fundament for videre junior gruppe i klubben og jobbe med innarbeidelse av gode holdninger, stolthet, respekt og gleden over å spille fotball sammen som et lag med gode ball ferdigheter.

6.2 Barnefotball

Barnefotballen skal bygges på NFF's visjon om fotballglede, muligheter og utfordringer for alle uavhengig av ferdighetsnivå, treningsiver, alder, kjønn og kulturell bakgrunn. Barnefotballen i Strømsgodset If Fotball skal derfor preges av glede, respekt og stolthet over å spille for oss som bredde klubb. Vi vil også at barna i klubben skal føle trygghet i forhold til aktivitets tilbudet, til trenere, lagledere



Strømsgodset idrettsforening

Trygghet, Idrettsglede og Inkluderende fellesskap

og sine lagkamerater. De skal også føle at de får oppleve mestring, utvikling og ikke minst mye glede ved å spille fotball for vår klubb. Vi bestreber å bli en klubb som er kjent for å utvikle gode spillere med gode ball ferdigheter, gode holdninger, viser respekt og blir sett av oss som klubb. Vi jobber mot å bli:

Spillere som ønsker å gjøre sine medspillere gode!

Vi vil inne barnefotballen jobbe for at vi fostrer gode lagspillere, med god oppførsel mot lagkamerater, motspillere, trenere, lagledere, dommere og foreldre. Fair Play kontrakter er noe vi ønsker alle skal undertegne, vi viser alle respekt, ved å alltid hilse på motstander og dommere.

6.2.1 Trening: Spillestil, fokus og mål

Vi ønsker at våre hovedtrenere på barnefotballen skal ha gjennomført minimum Trener C1 kurs hos NFF Buskerud, spillerne ønsker vi at skal ha tilnærmet lik spille tid i løpet av sesongen. De skal deles jevnest mulig i forhold til NFF sine retningslinjer i forhold til ferdighetsinndeling, man bytter etter hver kamp hvem som starter kampen og hvor de spiller på laget. Hvis man ønsker å melde opp et lag i en høyere årsklasse, så skal man alltid rullere på hvilke spillere som spiller opp.

Viktig at alle spillere skal få en god følelse på trening og at de føler mestring, det er derfor viktig med differensierte treninger, viktig å se på modellen til NFF, der råder de oss til at spillerne bør være med 1/3 på samme nivå som en selv er



Strømsgodset idrettsforening

Trygghet, Idrettsglede og Inkluderende fellesskap

på, 1/3 på et høyere nivå og 1/3 på nivå med de som ligger bak ditt eget nivå. Da får vi differensiert spillerne og som igjen gir bedre mestring, utvikling og glede for den enkelte.

5-6 år

Treningstid: Trener en dag i uken i Talentgården og en gang på Rødskog skole.

Fokus: Lek, føring og vending

5-6 åringer skal trene mye på å transportere ballen i alle faser av treningen. Treningen skal alltid være gøy, gjerne med øvelser som inneholder mye lek med ball. De skal våge å by på seg selv og føle at de blir sett. Viktig at de også lærer å utvise respekt for trener, medspillere og motspillere, de bør også å lære og lytte til treneren.

7-9 år

Treningstid: Trener 2 dager i uka, ute i sommerhalvåret(mar-okt) og inne i Talentgården på vinteren(nov-apr).

Fokus: Våge å prøve, by på seg selv, føring, dribling, vending, kortpasning, bevegelse uten ball.

Jobbe med å ha trua på seg selv, forståelse for pasningsspill ved bevegelse uten ball, mye fokus på teknikk,

Og jobbing på små flater eller det vi kaller smålagsspill.

Spillerne skal føle at de blir sett og hørt!



Strømsgodset idrettsforening

Trygghet, Idrettsglede og Inkluderende fellesskap

10-12 år

Treningstid: Trener 2-3 dager i uka

Fokus: Passere motspillere med ball, hurtig retningsbestemt kortpassnings spill med stor bevegelse uten ball.

Fokus punktene er viktig på dette alderstrinnet, man begynner også legge til en del egen utvikling og

Oppfølging på individuelle tilbakemeldinger. Spillerne skal også jobbe med å ha en sunn treningsmentalitet, det vil si at de tar del i sin egen trenings hverdag og læringskurve.

6.2.3 Kamp ledelse barnefotball

Trenere i barnefotballen skal være bevisst sine holdninger og kroppsspråk. De er forbilder for barna og

skal gå foran som gode eksempler. Trenere i barnefotballen skal alltid forsøke å være aktive og deltagende

Barn har krav på individuelle tilbakemeldinger i forhold til prestasjoner, holdninger og ferdigheter.

Disse



Strømsgodset idrettsforening

Trygghet, Idrettsglede og Inkluderende fellesskap

Tilbakemeldingene skal være utviklings orienterte med tydelig vekt på positivitet.

Trenere har ansvaret for å gi samtlige spillere individuelle utviklingsoppgaver før hver kamp. Etter kamp

Bør treneren samle laget og gi kollektiv tilbakemelding på laginnsats, samt spørre spillerne om de tenkte

På målet sitt i løpet av kampen. Målene som gis skal være gjennomfør bare, eks: smile på banen i løpet av kampen, juble ved scoring, og fotball relaterte oppgaver.

Treneren skal gjøre taktiske grep underveis i kampen:

- Er vi overlegen motstander? Legg inn enkle begrensninger, lagmessig/individuell?

Eks. 3 pasninger

før avslutning etc.?

Eks. Alle spillere

på laget skal være nær ballen før avslutning ?

Det samme bør gjøres i forhold til individuelle oppgaver:

- Godt utviklede spillere Eks. dribbling før pasning

Eks. Bruk av «feil»ben

- Mindre utviklede spillere Forsøk å treffe medspiller



Strømsgodset idrettsforening

Trygghet, Idrettsglede og Inkluderende fellesskap

Oppsøke ball

Uansett viktigst: Måten oppgavene blir lagt frem for spiller og laget. Den skal være uten forbehold positiv

- Og enkel! Det skal være kommunikasjon, som er både verbalt og ikke verbalt.

Før kamp:

- Oppmøte min.20 min før kamp
- Ha på rett treningstøy
- Oppvarming med ball+ peptalk
- Fair Play hilsen til motstandere, trenere og dommer.

Under kamp:

- Positivt engasjement
- Konstruktive tilbakemeldinger
- Fokus på eget lag, ikke motstander/dommer

Etter kamp:

- Takke motspiller/trener og dommere for kampen
- Kort oppsummering

6.3 Ungdomsfotball

Målet er å gi så mange som mulig et godt aktivitetstilbud innenfor fotballen i nærmiljøet på Gulskogen. Alle skal ha et tilbud de fornøyd med- uavhengig av nivå og ambisjoner.



Strømsgodset idrettsforening

Trygghet, Idrettsglede og Inkluderende fellesskap

6.3.1 Inndeling av lagene

På ungdomstrinnet blander Strømsgodset If Fotball lagene og deler inn i lag som sikrer at alle får et tilbud på et nivå de mestrer og med tilpassede utviklingsmuligheter for hver enkelt spiller er målet.

6.3.2 Trening og fokus

Ungdomslag, junior og senior får tilbud om 2-4 treningstider i uka. Hovedregelen er at alle årskull får tilbud om trening til samme tid og på samme sted. Det er lagenes hovedtrenere og klubbens sportsligleder som sammen tar beslutningene om hospitering og differensiering i klubben.

Det er stor etterspørsel etter treningstid på banene, så alternative treningsopplegg (løpetrening, styrketrening) legges utenom tiden laget er tildelt bane tid.

I ferier og utenom sesongen oppfordrer klubben til å trene sammen på tvers av lag, kjønn og aldersgrupper. Dette for å skape en helhet i klubben når det gjelder det sosiale aspektet på tvers av alle inndelinger ellers i sesongen. Andre typer samarbeid skal gå via sportslig leder i klubben vår og eventuelt andre klubbers sportslig ledere, før man tilbyr noe som helst.

13-14 år

Fokus: Våge å prøve, by på seg selv, passere motspillere med ball, hurtige vendinger, bevegelse uten ball, og ikke minst høy gjenvinningspress.

- Gis definerte roller



Strømsgodset idrettsforening

Trygghet, Idrettsglede og Inkluderende fellesskap

- Transporter ball forbi motspiller med god teknikk.
- Hurtig skifte av tempo i kortpasnings spillet, gjerne med store bevegelser.
- Intensivt gjenvinningspress
- Jobbe med Fair Play, gode holdninger
- Alle skal bli sett og hørt

15-16 år

Fokus: Utvikle spillere med definerte roller offensivt og defensivt i vårt type spill mønster.

- Passere motspillere med ball
- Hurtig skifte av tempo i kortpasnings spillet, gjerne med store bevegelser.
- Intensivt gjenvinningspress
- Jobbe med gode holdninger (Fair Play kontrakt!!)
- Spillere har krav på individuelle tilbakemeldinger.
- Spille som et godt innarbeidet lag, med gode relasjoner spillerne imellom.

Spillestil for ungdomslagene:

Vi ønsker at andre klubber skal kjenne igjen lagene til Strømsgodset If Fotball i måten de spiller fotball på. Lagene er ikke bundet opp til en type formasjon, men lagene skal kunne spille en fotball som betyr mye ballbesittelse. De skal kunne spille seg ut av eget forsvar og oppmuntres til å spille ball også i situasjoner med



Strømsgodset idrettsforening

Trygghet, Idrettsglede og Inkluderende fellesskap

lite rom. Fremfor mål er målet å være gode til å skape klare mål sjanser ved å tørre og utfordre, både ved ball besittelse og god teknikk. Vi ønsker defensivt, og gjenvinne ballen ved å holde et høyt press på motstanderen sin banehalvdel, ved korte avstander mellom spillerne. Ved mye ball besittelsen skal vi være det førende laget i alle faser av spillet.

17-19 år

I Strømsgodset If Fotball skal målet for spiller gruppa hos juniorene være og jobbe mot å bli et ball besittende lag, med et klart mål om å utvikle spill som fungerer som et lag! Gruppen er sammensatt av spillere med forskjellig engasjement og ferdighetsnivå, og så langt det lar seg gjøre skal Strømsgodset If Fotball jobbe for å tilby et samlande trenings- og kamptilbud. Vi ser også behov for å satse på juniorgruppa slik at Strømsgodset If Fotball vil være styrket til å gi et godt sportslig tilbud til kommende aldersbestemte klasser og levere potensielle spillere til vårt A-lag

Fokus: Et ball besittende- og spillende lag

- Våge å prøve
- By på seg selv
- Gode holdninger
- Spille som et lag
- Spillere har krav på individuelle tilbakemeldinger

Spillestil junior:

På juniornivå går man i større grad fra et individuelt nivå til et lagsnivå. Spillerne skal være bevist på hvilke roller man



Strømsgodset idrettsforening

Trygghet, Idrettsglede og Inkluderende fellesskap

har i laget, i alle faser av spillet. Lagene skal ta med seg den »blå tråden» (det ballbesittende laget).

6.3.3 Kamp

I ungdomsfotballen anbefaler klubben at spillere som er tatt ut til kamp skal spille minimum halve kampens lengde. (?)

Trenere i ungdomsfotballen skal være bevisst sine holdninger og kroppsspråk. De er forbilder og skal gå foran som gode eksempler. Trenere i ungdomsfotballen i Strømsgodset If Fotball skal alltid forsøke å være aktive og deltagende. Ungdommene har krav på individuelle tilbakemeldinger i forhold til prestasjoner, holdninger og ferdigheter. Disse tilbakemeldingene skal være positivt ladet i forhold til utvikling potensialet hos hver enkelt spiller! Trenere har ansvaret for å gi alle spillere individuelle utviklingsoppgaver før hver kamp. Etter kampen bør treneren samle laget og gi en kollektiv tilbakemelding på laginnsats, samt spørre spillerne om de tenkte på målet sitt i løpet av kampen. Målene som gis skal være gjennomførbare!

Før kamp:

- Oppmøte min. 30 min før kamp
- Ha på riktig treningstøy/kamp tøy
- Oppvarming med ball + peptalk
- Fair Play hilsen til motstandere og motstanderen sin trener

Under kamp:

- Positivt engasjement



Strømsgodset idrettsforening

Trygghet, Idrettsglede og Inkluderende fellesskap

- Konstruktive tilbakemeldinger
- Fokus på eget lag, ikke motstander/dommer

Etter kamp:

- Takke motspiller/trener og dommer for kampen
- Kort oppsummering

6.4 Senior fotball

6.4.1 Generelle retningslinjer

Strømsgodset If Fotball forventer at senior gutta er med på å utvikle klubben i henhold til visjoner og verdier vi har i klubben. Senior gutta er forbilder for barn og ungdom i klubben og må være beviste dette ansvaret. Senior gutta samarbeider litt med junior gruppa. Det er hensynet til både enkeltspillere og spillergruppa som er avgjørende når beslutninger skal tas! Det langsiktige målet er 7 divisjon som kan være reelt om ca 1-2 år, med spillere fra et stort nedslagsfelt i og rundt Gulskogen/Drammen.

6.4.2 Trening og fokus

Senior

Fokus: Prestere/spille som et lag

- Holdninger
- Våge å prøve
- By på seg selv
- Ha det gøy



Strømsgodset idrettsforening

Trygghet, Idrettsglede og Inkluderende fellesskap

Spillestil:

Laget skal følge den «blå tråden», vi skal være et ball besittende lag og med høy grad av et lag som er sikre med ball, dette vil reflektere i at vi spiller godt som et lag.

6.4.3 KAMP

Trenere i senior fotballen skal man være veldig bevist sine holdninger og kroppsspråk. De er forbilder og skal gå foran som gode eksempler. Det er også viktig at de er engasjert og deltagende i sitt trener virke i klubben.

I senior fotballen er det veldig viktig med tilbakemeldinger som lag/gruppe, da det skal være hovedfokus på at de skal fungere godt som et lag. De bør være av den positive og konstruktive arten, da det går lettere og oppnå sine mål ved å ha en positiv holdning!

Som trenere i senior fotballen er det også viktig at man er godt forberedt til kamp, med klare strategier til før, under og etter kamp. Disse skal også være gjennomførbare for spiller gruppen!

Før kamp:

- Oppmøte 30 min før kamp
- Ha på rett treningstøy/kamp tøy
- Oppvarming med ball + arbeidsoppgaver
- Fair Play hilsen til motspillere og deres trener

Under kamp:



Strømsgodset idrettsforening

Trygghet, Idrettsglede og Inkluderende fellesskap

- konstruktive tilbakemeldinger
- Fokus på eget lag og ikke motstander/dommer
- Positivt engasjement

Etter kamp:

- Takke motspillere, trener og dommer for kampen

Oppsummering av dagens prestasjoner

6.5 Modell for trening og utvikling

Alder	Kampspill	Formasjon	Konkurranser	Treninger	Fokus	Mål
5-6 år	3v3		Treninger, serie	1 økt	Lek, mottak, 1 ball hver, akt m/ball • Våg å prøve • By på seg selv • Hilse • Lytte til trener	Glede, Kontroll på ball
7-9 år Keeper	5v5		Treninger, serie	• økter	Små lagsspill 1.Våg å prøve 2.By på seg selv • Lytte til trener • Gi beskjed ved forfall Brukes som passningsspiller/støtte	Etablere passningsspill
10-11 år 12 år	7v7 9v9		Treninger, serie	2/3 økter	Verne om ballen Intensiv gjenvinningspress 1. Våg å prøve 2. By på seg selv 3. Møte på tidsnok	Utvikle Kort pasningsspillere og driblere



Strømsgodset idrettsforening

Trygghet, Idrettsglede og Inkluderende fellesskap

13år 13-14 år	9v9 11v11		Treninger, serie	4 økter	1.Våge å prøve 2. By på seg selv 3. Lytte til treneren 4. Gi beskjed ved fravær 5. Møte på tid 6. Respekt for hverandre 7. Treningsmentalitet	Organisere pasningsspillet etter spillestil og utvikle gode pasningsspillere, gode driblere og gode førsteforsvarere Spille som et lag! Alle skal bli sett!
15-16 år	11v11		Treninger, serie	4 økter	1.Våge å prøve 2. By på seg selv 3. Definerte roller 4. Treningsmentalitet 5.Høyt og intensiv press 6. Passere motspillere med ball.	Utvikle rollespesifikke spillere og etablere offensiv og defensiv spillestil Spille som et lag!
17-19 år	11v11		Treninger, serie	2/3 økter	• Våge å prøve • By på seg selv • Treningsmentalitet • Spillestilen er målet	Spille som et lag
20-	11v11		Treninger, serie	2 økter	1.Våge å prøve 2.By på seg selv 3. Ha det gøy 4.Teningsmentalitet	Prestere som et lag



Strømsgodset idrettsforening

Trygghet, Idrettsglede og Inkluderende fellesskap

Keeper trening i barnefotballen:

Keeperen er kanskje den spilleren som man har lettets for å glemme i et fotball lag, det er derfor vi bør ta dette på alvor og gjøre noe med det så tidlig som mulig. Vi jobber derfor hardt og målrettet for å få til et tilfredsstillende treningstilbud til våre keepere/kommende keepere. Det er viktig at keeperne er en naturlig del av hele laget sin trening, men at det også legges opp til spisset trening for keeperne i hver enkelt årgang. Vi har også et tilbud om å være med på Keeper akademiet til Strømsgodset Toppfotball, noe vi vil fortsette å benytte oss av, da vi har sett viktigheten av dette ved flere anledninger.

Keeper trening i ungdomsfotballen:

Det gjelder det samme her, det at man ofte glemmer keeperne i den daglig trenings hverdagen. Dette jobber vi med å endre på, ved at vi benytter Keeper Akademiet i mye større grad på dette trinnet i utvikling av gode keepere, med gode ferdigheter etter riktig oppfølging og trening. Vi håper jo med dette at det vil være større interesse for det å være keeper oppover i våre aldersbestemte klasser, ved at vi gir et godt utviklingsmiljø for keeperne i vår klubb.

7.SPILLERUTVIKLING

Strømsgodset If Fotball er og vil fortsatt være en breddeklubb, men vi ønsker å legge mer vekt på at vi også skal være en utviklingsklubb i tillegg. Ønske vårt er og være en klubb som bidrar i lokalmiljø for at vi skal klare å være en inkluderende, utviklende, trygghetsgivende og ikke minst en klubb med mye stolthet og idrettsglede. Vi vil legge til rette



Strømsgodset idrettsforening

Trygghet, Idrettsglede og Inkluderende fellesskap

for at vi skal ha en utviklingsstige fra barnefotballen, opp til Senior fotballen.

I tillegg til klubbtiltak som vi har nevnt her, støtter vi også øvrige spillerutviklings arenaer som:

- Sonelag
- Kretslag
- Regionslag
- EA (Strømsgodset Toppfotball)

7.1 Klubbtiltak: Hospitering

I Strømsgodset If Fotball har vi følgende former for hospitering.

- Hovedtrener enten på laget, alderstrinnet over eller sportsligleder ønsker en hospiteringsordning for spilleren. Denne formen for hospitering skjer fra 13 års alderen til de når senior nivå. Dette skjer i samarbeid med spilleren selv og dens foresatte.
- Det er alltid trener under som bestemmer hvilke spiller som skal hospitere.

7.2 Klubbtiltak: flytting av spillere til høyere nivå

Oppflytting av spillere er noe klubben kun gjør i helt spesielle tilfeller og gjøres etter enighet med hovedtrenere på begge lag, sportsligleder, spilleren selv og foresatte.



Strømsgodset idrettsforening

Trygghet, Idrettsglede og Inkluderende fellesskap

8. SAMARBEID

8.1 Samarbeid med andre idretter (bandy og håndball)

Allsidighet er bra og det er greit å drive med flere idretter. Dette gjelder også for de aldersbestemte årsklassene som de fleste i Strømsgodset If fotball tilhører. Vi strekker oss veldig langt når det gjelder jentefotballen, hvor vi hvert år nå vil sende ut en felles «sekkepost» med informasjon at man fint kan kombinere flere idretter gjennom året. Spesielt om vinteren skal det være stort rom for å prioritere idretter som har hovedaktiviteten på denne tiden av året. Klubben ønsker å legge til rette for at spillere som er aktive i andre idretter også kan være med lengst mulig i Strømsgodset If fotball. Den allsidige utøveren bør i tråd med visjon og verdier i Strømsgodset If Fotball også bedømmes ut fra sitt ferdighetsnivå, i tillegg til holdninger, innsats og oppmøte ved utvelgelsen til kamp, cup og hospitering med andre lag. Det er viktig at utøveren prioriterer fotballtreningen ellers i året når det er naturlig i forhold til annen idrett. Det må være god dialog mellom utøver og trener på dette, og resten av gruppa må vite hva som gjelder gjennom åpen og ærlig kommunikasjon.

8.2 Samarbeid med andre klubber

Dette skjer kun etter en god dialog mellom respektive spillers/klubbs sportsligleder, i samråd med vår sportsligleder og den aktuelle hovedtrener.

- Vi bestreber et godt samarbeid med toppklubbene i området for å sikre muligheter for våre spillere som trenger mer utvikling!



Strømsgodset idrettsforening

Trygghet, Idrettsglede og Inkluderende fellesskap

9. TRENERUTVIKLING

Strømsgodset If Fotball har som et klart mål, og utvikle/skolere gode trenere. Vi vil som en felles målsetning for opplæring og synliggjøring av den «blå tråden» og gjennom retningslinjene for dette er vist tydelig i vår sportsplan, klubbhåndboken og andre beskrivelser av ulike trenings metodikker/ øvelses banker som foreligger til felles avbenyttelse i klubben. (øvelse bank=treningsøkta.no) Vi ønsker å lage en egen tilgjengelig for alle våre lag.

Vi håper ved å tilby ulike utvikling/kursing av våre trenere, vil vi sikre at klubben viderefører den «blå tråden» fra barnefotballen til senior nivå. Det er derfor ekstremt viktig at trenerne må se enkeltspillere, laget og at de må holde seg til sportsplanens retningslinjer, men like viktig er at våre trenere er med på å videreutvikle den de neste årene.

- Alle lag skal ha minst en trener med NFF's Grasrottrener kurs (C1 med 4 moduler), jo flere som gjennomfører dette, jo bedre er det.
- Vi ønsker å holde minimum 3 trener samlinger i året, en før sesong start, gjerne i februar/mars, så i august og et i november. Dette for å utveksle erfaringer, diskutere ulike utviklings filosofier og annen info man kan dra nytte av på tvers av alderstrinnene.

Foreldre trenere:

Disse er uten tvil en fantastisk ressurs i klubben og vi ønsker å ta godt vare på disse. Vi ønsker at så mange av disse også melder seg på NFF's Grasrottrener kurs via leder i



Strømsgodset idrettsforening

Trygghet, Idrettsglede og Inkluderende fellesskap

Strømsgodset If Fotball. Vi ønsker at de skal få muligheter til å utvikle seg videre som trenere, særlig innenfor barnefotballen. Vi oppfordrer også de av det kvinnelige kjønn til å bidra på trener siden.

Unge trenere:

Strømsgodset If Fotball ønsker å være en klubb hvor vi gir de unge muligheten til å utvikle lederskapene ved å være trenere i klubben. Vi som klubb vil legge til rette for at de også kan melde seg på NFF's Grasrottrener kurs (C1 med 4 moduler).

Ungdomsfotball trenere:

Her vil det pr. år bli nominert en trener, av hovedtrenerne og sportsligleder som kandidater til UEFA B kurs. Hvor fotball styret velger 1 kandidat som da får kurset helt eller delvis dekket av klubben mot at de binder seg til klubben som trener i minimum 2 år etter endt kurs.

10. DOMMER UTVIKLING

Dommeransvarlig skal legge til rette for at ungdommer skal få muligheten til å ta dommerkurs og siden dømme for klubben. Dommerkurs gjennomføres gjerne i mars/april, hvor de vil ha sin første praksis i DNB Godset Cup, som er i regi av Strømsgodset If Fotball. Dette vil også gjøre at vi vet



Strømsgodset idrettsforening

Trygghet, Idrettsglede og Inkluderende fellesskap

hvilke vi har klare til å dømme i den påfølgende serien. Vi har facebook siden «Dommere SIF» hvor vi formidler behov og tilbud. Det forventes at trenere viser respekt for dommerne, så vi til enhver tid kan sikre rekruttering av nye dommere, ved å takke og veilede ungdommene i etterkant av kampsituasjonen.

VEDLEGG

- Fair Play kontrakt
- Klubbhåndbok

Mer informasjon om klubben finner du her : [Stromsgodset.no](http://stromsgodset.no) og [Strømsgodset If](#) infokanal FB