

Sportsplan

Drammen Strong Fotball



Planen er forankret i NFF's retningslinjer for barnefotball.

<https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/retningslinjer-for-barne--og-ungdomsfotball/#Toppen>

INNHold

1. HOVEDMÅL OG VERDIER	3
1.1 Trygghet + mestring = trivsel	
1.2 Fotball for alle	
1.3 Fair play	
2. TRENER I DRAMMEN STRONG	4
2.1 Trenerkurs	
2.2 Utstyr	
2.3 Vær bevisst din rolle og ditt ansvar	
3. PRINSIPPER FOR AKTIVITET	5
3.1 Læringsteoretisk utgangspunkt	
3.2 Aktivitetsprinsippet	
3.3 Spesifisitetsprinsippet	
3.4 Gjenkjenning og variasjon	
4. DIFFERENSIERING OG JEVNBYRDIGHET	6
4.1 Differensiering på mengde	
4.2 Differensiering på veiledning av og tilbakemelding til spillerne	
4.3 Differensiering på hvem man trener med/mot	
4.4 Hospitering	
5. PRINSIPPER OFR ORGANISERING AV LAGENE	8
5.1 Treninger	
5.2 Jevnbyrdige lag	
5.3 Velg rett nivå på motstander	
5.4 Antall lag	
5.5 Regler for bruk av lånespiller	
5.6 Vintertrening	
6. KAMPER	10
6.1 Seriespill	
6.2 Cuper	
6.3 Treningskamper	
6.4 Kampledelse	
7. SPORTSLIGE PRIORITERINGER	11

Sportsplanen skal gi alle i Drammen Strong Fotball en felles forståelse for hvordan det sportslige arbeidet i klubben skal foregå. Sportsplanen er klubbens styringsverktøy og et hjelpemiddel for trenere og lagledere i planlegging og gjennomføring av treningsaktivitet og kamper.

1. HOVEDMÅL OG VERDIER

1.1 TRYGGHET + MESTRING = TRIVSEL

- Trygghet er et sentralt element i det å trives. Barna i Drammen Strong skal føle trygghet både i forhold til aktiviteten, sine lagkamerater og ikke minst de voksne i idrettsmiljøet.
- Mestring handler om å få til noe. Klare en oppgave, ta en utfordring, beherske utfordringen og oppnå et mål – alene eller i samspill med andre. All aktivitet i regi av Strong skal tilpasses slik at spillerne opplever mestring.
- Med trygghet og mestring skaper vi trivsel på fotballbanen og i Drammen Strong.

1.2 Fotball for alle

Drammen Strong skal være en klubb for alle som har lyst til å spille fotball, uavhengig av ferdighetsnivå, økonomi, treningsiver, kjønn og kulturell bakgrunn. Alle barn er velkommen i Strong og skal gis et fotballtilbud tilpasset sitt behov, modning og ferdigheter. I Drammen Strong er alle spillere like mye verdt.

Drammen Strong har nulltoleranse for rasisme.

1.3 Fair Play

Fair play-arbeidet er grunnlaget for vårt omdømme og våre handlinger, og synliggjør hvordan idretten tar en oppdragende rolle overfor barn og ungdom. Fair play handler om det som skjer på og utenfor banen, og er den verdibaserte normen som skal gjennomsyre all aktivitet på alle nivåer, herunder respekt for, og etterlevelse av gjeldende regelverk, retningslinjer og verdsett.

Med Fair Play ønsker Drammen Strong å sette fokus på respekt, toleranse, likeverd og menneskeverd. Treneren er ofte den viktigste personen for barn og unge som spiller fotball. I Strong skal det være rom for alle, og det er trenerens oppgave å skape et miljø der alle trives.

Videre skal Drammen Strong jobbe for å:

- Rekruttere så mange barn som mulig til fotball i Strong
- Beholde så mange som mulig i klubben, så lenge som mulig.
- Skape samhold og «vi»-følelse i klubben
- Sørge for at alle forlater Strong med gode minner om morsomme og lærerike år i klubben.

- Sørge for at spillerne utvikler seg, uavhengig av interesse og ferdighetsnivå.

2. TRENER I DRAMMEN STRONG

Treneren er den som har størst påvirkningskraft på våre spillere – og foreldre.

2.1 Trenerkurs

Høyere kompetanse på foreldretrenere gir bedre kvalitet på treningene, som igjen betyr økt mestring og trivsel og økt aktivitet. Det er også en fordel at trenerteamet kan ha diskusjoner basert på et felles grunnlag. Alle hovedtrenere skal gjennomføre Grasrottrenerkurs, og vi oppfordrer også hjelpetrenerne til å delta.

Grasrottrenerkursene gjennomføres om høsten etter sesongslutt og/eller på våren før sesongstart. Klubben sender ut informasjon til trenere/lagledere, står for påmelding og betaler for kursavgiftene.

Hvert delkurs skal gjennomføres i takt med barnas alder, slik at man alltid har den kompetansen som kreves for hvert alderstrinn.

- Grasrottrener 1: Barnefotballkurset (6-8 år)
 - Fullføres senest våren det året barnet starter i 2. klasse
- Grasrottrener 2: Barnefotball – flest mulig med kvalitet (9-10 år)
 - Fullføres senest våren det året barnet starter i 4. klasse
- Grasrottrener 3: Mot ungdom – lengst mulig (11-12 år)
 - Fullføres senest våren det året barnet starter i 6. klasse
- Grasrottrener 4: Ungdom – lengst mulig – best mulig (13-19 år)
 - Det er ikke et krav fra Strong å gjennomføre delkurs 4, men klubben betaler for de som ønsker å delta.

Når nye trenere kommer til, starter de med Grasrottrener 1 og fullfører videre kurs til man ajour i forhold til det alderstrinnet man er trener for.

2.2 Utstyr

Klubben kjøper inn nødvendig utstyr til lagene. Utstyret (inkludert drakter) rulleres nedover, det er derfor viktig at man som trener/lagleder tar ansvar for utstyret slik at dette ikke blir borte.

Ved behov for utstyr (baller, kjegler, vester, nett, medkit) ta kontakt med styrets fotballansvarlig, evt send mail til post@drammen-strong.no eller via Spond. Utstyret bestilles samlet slik at klubben mottar rabatter/kickback på alt som kjøpes.

Det forventes at utstyret kan brukes over flere sesonger via rullering. Dersom laget mister et vesentlig antall drakter/baller i løpet av en sesong vil nytt utstyr måtte dekkes av laget selv. Det er derfor viktig at utstyret blir behandlet med respekt.

2.3 Vær bevisst din rolle og ditt ansvar

- Still forberedt til trening
- Vær lojal mot klubben, dens sportslige prioriteringer og retningslinjer
- Følg fair play
- Delta på klubbens treninger
- Vær et forbilde for spillerne
- Vis oppriktig interesse for alle spillere
- Gi ros og oppmuntring for å skape trivsel
- Lær spillerne respekt og holdninger og ta ansvar for spillernes oppførsel på banen

3. PRINSIPPER FOR AKTIVITET

Drammen Strong følger NFFs prinsipper for læring og trivsel.

3.1 Læringsteoretisk utgangspunkt – trenerens tilnærming til spiller og lag

Vi legger til rette for opplevelse og læring gjennom god fotballaktivitet i forenklete spillsituasjoner:

- Vi forenkler spillsituasjonen gjennom å bruke færre spillere.
- Vi forsterker gjennom å legge inn betingelser i spillet, for eksempel touchbegrensninger, sonespill og ved kast; igangsetting bakfra.
- Vi tilpasser spillsituasjonen slik at vanskelighetsgraden for spillerne er ulik. Spillere med lite erfaringsbakgrunn må få mye tid og rom for å se alternativene. Spillere med større erfaringsbakgrunn må få mindre tid og rom for at de skal utvikle seg.

3.2 Aktivitetsprinsippet

Fotballferdighet er en praktisk ferdighet. Det vil si at bevegelser, ferdighetsrepertoar og samspill må praktiseres og øves dersom spillerne skal utvikle seg. La derfor spillerne være i aktivitet så mye som mulig i en økt:

- Kom raskt i gang med treningen.
- Organiser treningen slik at det blir flyt i aktivitetene og få unødvendige pauser.
- Unngå stillestående «køer».
- Pass på at ingen «melder seg ut» og passiviseres.
- Hvilke gruppestørrelser og -inndelinger er hensiktsmessige?
- Bruk ballen i så mye av aktivitetene som mulig.

3.3 Spesifisitetsprinsippet

Skal du bli bedre til å spille fotball, må du først og fremst øve på å mestre den typen situasjoner som er særpreget for fotballspillet. Det er dette vi kaller spesifisitetsprinsippet, og det vil si at vi legger vekt på funksjonelle treningsøvelser, altså at det er godt samsvar mellom det som skjer i kampen og innholdet i treningene. I utgangspunktet skal alle øvelser foregå med ball, også utpregede lekøvelser som «haien kommer» o.l.

3.4 Gjenkjenning og variasjon

Læring i fotball – å bli bedre til å skape og løse spillsituasjoner – er avhengig av at spillerne kjenner igjen typiske situasjoner som oppstår i kamp. For å bli bedre til å gjenkjenne og mestre situasjonene trenger de å erfare situasjonene på ny og på ny. Med tanke på organisering av øktene, er det også viktig å ikke innføre nye øvelser hver eneste trening. Da ender man opp med å «organisere bort» økten. Samtidig er det viktig med noe variasjon, slik at øvelsene ikke blir kjedelige. Det kan være lurt å ha et utvalg av øvelser som man roterer på. Slik kan man variere øktene samtidig som spillerne kjenner alle øvelsene.

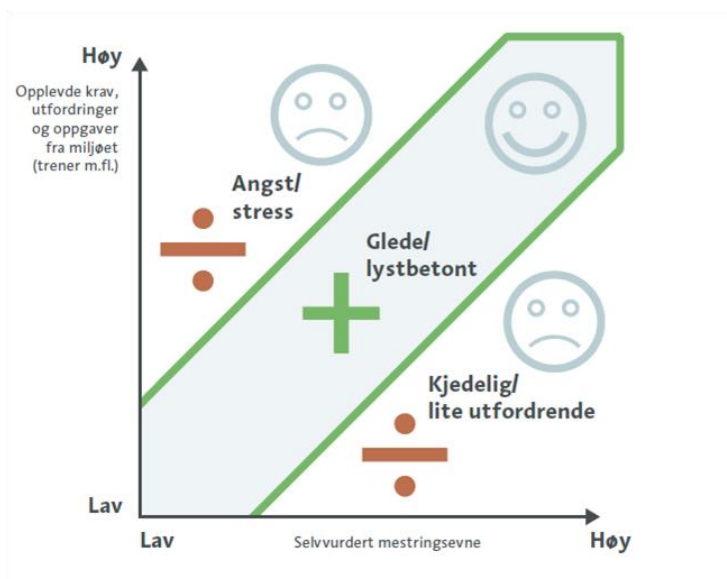
4. DIFFERENSIERING OG JEVNBYRDIGHET -virkemidler for trygghet og mestring.

Differensiering betyr at trenings- og kamptilbudet i størst mulig grad er tilpasset enkeltspillerens ferdigheter, motivasjon, ønsker og behov.

Jevnbyrdighet vil si at man jobber for å oppnå noenlunde jevn motstand, både på trening og i kamp.

Topping av lag innebærer i barnefotballen at noen får spille vesentlig mer enn andre, gjerne de som er lengst fremme ferdighetsmessig. Dette skal ikke forekomme i Drammen Strong eller barnefotballen generelt.

Drammen Strong jobber for at våre spillere til enhver tid skal trene i «flytsonen» som vist under.



4.1 Differensiering på mengde

Enkelte spillere ønsker å trene kun en gang per uke, mens andre ønsker å trene mest mulig. Strong ønsker å gi alle spillerne et tilbud tilpasset sin motivasjon. Det kan gjøres som følger:

- Laget har en «hoved» fellestrening på dag 1
- Laget har en «ekstra» fellestrening på dag 2
- Mulighet for hospitering på dag 3
- Åpen ekstratrening på tvers av lagsgrenser på dag 4

Alle treninger for samme årskull skal være åpne for alle på laget. Ekstratreninger skal derfor ikke være kun for spesielt utvalgte. Dersom en som kun ønsker å trene en gang per uke ikke har anledning til å delta på hovedtreningen, så er han/hun hjertelig velkommen på ekstratreningen.

4.2 Differensiert veiledning av og tilbakemeldinger til spillerne

Trenerne skal tilpasse tilbakemeldingene sine til hver enkelt spillers behov og utviklingsmål. Spilleren som trenger og ønsker å utvikle venstrefoten skal få veiledning på det og spilleren som skal utvikle forsvarsspillet bør få veiledning på det. Videre kan man gjennom tilbakemeldinger sette ulike krav til spillerne. Hvis to stykker fører ballen i samme tempo under «sjef under ball», kan den ene spilleren få beskjed om å sette opp farten, mens den andre kan få ros for sin innsats.

4.3 Differensiering på hvem man trener med/mot

Innad i en treningsgruppe vil ferdighetsnivå, ambisjoner, læringsvilje og læringsevne sprike veldig. Strong ønsker at spillere med tilnærmet likt ferdighetsnivå, ambisjoner, læringsvilje og læringsevne blir satt til å spille med og mot hverandre på trening. Dette innebærer at alle spillerne på laget trener sammen, men at man i øvelser og spill skal dele inn i grupper og differensierer etter de nevnte kriteriene.

Differensiering der de samme utvalgte spiller sammen på trening og kamp er seleksjon og skal ikke forekomme.

Det ideelle i løpet av et år er å spille og trene:

- 1/3 av tiden med og mot spillere som har kommet lengre enn en selv
- 1/3 av tiden med og mot de som har kommet like langt
- 1/3 av tiden med og mot spillere som ikke har kommet så langt

4.4 Hospitering

Med hospitering menes at spillere, i tillegg til å trene med sin egen treningsgruppe, i perioder trener med andre treningsgrupper på et høyere ferdighetsnivå.

NFF anbefaler ikke hospitering før barna er 10 år. I Drammen Strong åpner vi for hospitering f.o.m høsten barna starter i 5. klasse. Trenerne på de aktuelle hospiteringskullene avtaler seg imellom.

Eksempler på hospitering	6-7 år	8-9	10-11	12	13 år	Fra 14 år
Hospitering på tvers av kjønn	Nei	Ikke anbefalt*	Ikke anbefalt*	Ja	Ja	Ja
Hospitering i kamp	Nei	Nei	Ikke anbefalt*	Ja	Ja	Ja
Hospitering på tvers av klubber	Nei	Nei	Ikke anbefalt*	Ja	Ja	Ja
Hospitering opp en aldersklasse	Nei	Nei	Ikke anbefalt*	Ja	Ja	Ja

Å låne spillere fra årskullet under, for å kunne stille lag til kamp, anses ikke som hospitering. Se pkt 5.5.

5. PRINSIPPER FOR ORGANISERING AV LAGENE

5.1 Treninger

Alle spillere på samme årskull skal ha felles treninger. Alle treninger for et årskull trenger ikke å være obligatoriske, men alle treninger skal være åpne for samtlige spillere på gjeldende årskull.

Selv om et årskull skulle bestå av flere lag, så skal det ikke være egne treninger kun for utvalgte spillere.

Strong følger NFFs anbefalinger til antall treninger per uke, samt anbefalt lengde per trening. Det kan være variasjoner i interesse og modenhet fra årskull til årskull, så styret er åpne for å gjøre justeringer dersom enkelte årskull ønsker å trene mer eller mindre enn NFFs anbefalinger. Det presiseres at banekapasiteten kan gi visse begrensninger.

Årstrinn	Trening per uke	Ekstratrening	Totalt
6-7 år	1		1
8-9 år	1	1	2
10-11 år	2	1	3
12 år	2	2	4

5.2 Jevnbyrdige lag

Ved påmelding til cup og seriespill skal lagene settes sammen etter kriteriene «kameratskap» og «mangfold i ferdigheter» - ikke ved å sette samme «de beste p.t.» og «resten» på andre og tredjelag.

På et årstrinn finner vi stor variasjon i modning, motivasjon og ferdighetsnivå. Denne variasjonen forandres kontinuerlig. Man bør derfor ikke benytte samme laginndeling gjennom hele sesongen, men variere lagsammensetningen. Eksempelvis kan det være en laginndeling for vårsesong og en annen for høstsesong, og ulike lagsammensetninger fra cup til cup.

5.3 Velg rett nivå på motstander

Å velge rett nivå er ofte avgjørende for jevnbyrdighet i kamp. Erfaring fra tidligere sesonger er det viktigste kriteriet. Vant dere nesten alle kampene i fjor, er det naturlig å melde seg å i «øvet». Var det en god blanding at seire og tap, passer det best med «middels». Ble det for det meste tap, så melder man seg på «uøvet».

5.4 Antall lag

Spillerne skal spille like mye når kampen er i gang. Meld på mange nok lag, slik at det ikke er for mange innbyttere. Er man i tvil om man klarer å stille to lag eller ikke, så meld på to lag og oppgi dem som «antilag». Det betyr at lagene ikke spiller på likt, og det gjør det lettere å låne spillere lagene imellom.

5.5 Regler for bruk av «lånespillere»

Dersom det er behov for å låne spillere lagene imellom, skal alle på årskullet få tilbud om å registrere seg som «lånespiller». Lagleder skal deretter sørge for en rullering blant lånespillerne, slik at alle spillere får tilbud om å spille like mye. Erfaringsmessig er det de mest ivrige som melder seg.

Ved bruk av lånespillere fra yngre årganger skal samme regler gjelde, samt at generelle regler for hospitering oppfylles, jf. pkt. 6.4.

Alle lånespillere skal spille like mye som de andre på laget.

5.6 Vintertrening

I vintersesongen får alle lag tildelt 1 trening à 60-90 minutter (basert på alderstrinn) innendørs i gymsalen på Bragernes skole eller Fjellheim skole.

Klubben har mulighet til å søke om banetid i fotballhallen på Åssiden og/eller i Talentgården. Pris per time i Åssiden-hallen er ca. kr 600,- for en halv bane og ca. kr 1.100,- for en hel bane. Kostnad for baneleie må dekkes av hvert enkelt lag.

Grunnet belastning på både spillere og trenere/lagledere, anbefaler klubben at lagene har en pause fra månedsskiftet november/desember til midten av januar.

6. KAMPER

6.1 Seriespill

Alle lag deltar i kretsserien i regi av Buskerud fotballkrets. Klubben betaler påmeldingsavgift for alle lag. Klubben dekker dommerutgifter for 9-er-fotball, mens dommerutgifter til 3-er, 5-er og 7-er må dekkes av hvert enkelt lag.

Fotballstyret melder på lagene gjennom FIKS, men alle lagledere er nødt til å rapportere inn hvor mange lag som skal meldes på, lagnavn for hvert enkelt lag og hvilket nivå lagene skal meldes på – i god tid innen kretsens påmeldingsfrister:

- 9-er-fotball: 20. januar
- 5-er- og 7-er-fotball: 20. februar
- 3-er-fotball: 10. mars

6.2 Cuper

Klubben dekker påmeldingsavgiften for 4 cuper hver sesong. Ønsker man å delta i flere, så må lagene dekke påmeldingsavgiften selv.

Det er opp til hvert enkelt lag å bestemme hvilke cuper man er med på. Tenk likevel over at mange foreldre har barn på flere årganger. For å konsentrere cup-aktiviteten på så få helger som mulig, og dermed forhindre forfall, oppfordrer vi lagene til delta på følgende cuper:

- Godset Cup (mai)
- Liungen Cup (juni)
- Kiwi Solberg cup (september)
- Eat Move Sleep Cup Lier (oktober)

Klubben dekker også påmeldingsavgiften til Lille Blås Vinteraktivitetsserie. Lille Blå arrangeres p.t. kun for gutter 8-12.

Dugnaden på Stronghytta dekker påmeldingsavgiften til cupene. Hvert lag skal ha fire dugnader, der hver dugnad dekker en cup. Det presiseres at dersom et lag dekker færre vakter på Stronghytta, så vil dette gå til fratrekk på cup-støtten. Eksempelvis, dersom et lag kun deltar på to vakter, så vil klubben i utg.punktet kun dekke påmeldingsavgiften til to cuper.

6.3 Treningskamper

Strong har banetid på Brakerøya-banen, og straks snøen går er banen tilgjengelig for treningskamper. Spesielt i overgang fra 5-er til 7-er og fra 7-er til 9-er, kan det være lurt å arrangere treningskamper på våren, slik at man er vant med de nye formatene før seriestart. Det er opp til hvert lag å organisere treningskamper for eget lag. Dommerregninger betales av laget.

Strømsgodset IF, og også muligens Åssiden IF, har god tilgang til innendørs kunstgressbaner. Kontakt gjerne disse klubbene og forhør dere om de heller å lyst til å spille treningskamp mot Strong istedenfor å ha en vanlig treningsøkt.

Kontaktinformasjon til trenere og lagledere i andre klubber finner man på fotball.no. Søk opp klubb, klikk på «Lag» i menyen, og klikk deg videre inn på det enkeltlaget du ønsker å komme i kontakt med.

6.4 Kampløse

Ved gjennomføring av kamper gjelder følgende:

- Alle spillere skal spille like mye
- Spillerne skal prøve seg på alle spilleplasser
- Er det for få spillere på ett av lagene skal det i første rekke lånes spillere fra lag på samme kull, både gutter og jenter. I andre rekke lånes i kullet under.
- Vær aktiv og motiverende og vis gode holdninger med positivt kroppsspråk
- Gi tilbakemeldinger med tanke på prestasjoner, holdninger og ferdigheter
- Benytt enkel og positiv kommunikasjon

I kamper vi leder med mange mål, lar vi:

- Motstanderlaget få sette på flere spillere.
- Lar spillerne spille i uvante posisjoner for å utfordre seg selv
- Svakere spillere får mer spilletid innenfor klubbens rammer for dette.

I kamper vi ligger under med mange mål, lar vi:

- Laget vårt få sette på flere spillere
- Våre beste spillere utfordre motstanderlagets beste
- De andre spillerne spiller i trygge roller
- Våre beste spillere får mer spilletid innenfor klubbens rammer for dette.

7. SPORTSLIGE PRIORITERINGER

Gutter og jenter 6 -7 år (1.klasse)

- Treningsmengde: 1 gang per uke à 60 min.
 - Kamper: Spillform:3v3
 - Seriespill; antall kamper settes opp av kretsen
 - 4 cuper
 - Er laget opprettet på våren (før skolestart), kan man delta i seriespill på høsten(kretsserie).
 - Opprettes laget etter skolestart, så blir de første kampene på EatMoveSleep Cup i oktober.
- Etter avsluttet sesong skal spilleren mestre følgende utviklingsmål:
 - Fri dribling med kontroll over ball
 - Innsidepasning og mottak (kunne stoppe ballen)

- Føre ballen på forskjellige måter uten å miste den

Gutter og jenter 8-9 år

- Treningsmengde: 1 gang per uke à 60 min. + 1 ekstratrening
- Kamper: Spillform:5v5
- Seriespill; antall kamper settes opp av kretsen
- 4 cuper

- Etter avsluttet sesong skal spilleren mestre følgende utviklingsmål:
 - Pasning og mottak med innside og utside av foten i bevegelse
 - Utføre finter i bevegelse
 - Være spillbar. Ut av pasningsskyggen (være i bevegelse).
 - Skyte med vristen på direkten

Gutter og jenter 10-11 år

- Treningsmengde: 2 ganger per uke à 90 min. + 1 ekstratrening.
- Kamper: Spillform:7v7
- Seriespill; deltar i kretsserien, antall kamper settes opp av kretsen.
- 4 cuper

- Etter avsluttet sesong skal spilleren mestre følgende utviklingsmål:
 - Ha forståelse og kan utføre første- og andreforsvarer og angrepsjobben.
 - 1 mot 1 egenskaper både offensivt og defensivt.
 - Kan avslutte direkte fra et innlegg
 - Kunne slå 10-meters pasning med innside langs bakken og gjennom lufta.
 - Ha forståelse for laget i forsvar og laget i angrep.
 -

Gutter og jenter 12 år

- Treningsmengde: 2 ganger per uke à 90 min. + 1-2 ekstratreninger
- Kamper: Spillform:9v9
- Seriespill: deltar i kretsserien, antall kamper settes opp av kretsen.
- 4 cuper

- Etter avsluttet sesong skal spilleren mestre følgende utviklingsmål:
 - Ha forståelse for hvordan laget skal presse (høyt og lavt press)
 - Angriperom fremover i banen
 - Forstå og oppfatte omstillingsfasen