

# Sportsplan Sande Sportsklubb fotball

## Kjære Sande sportsklubb- medspiller!,

Denne sportsplanen beskriver de sportslige rammene vi har i Sande sportsklubb fotball. Sportsplanen er klubbens styringsdokument, og vi ønsker at den skal skape et rammeverk for innhold av aktiviteter, kamper og treninger som utøves hver dag. Retningsgivende i noen sammenhenger- absolutt i andre.

Sande Sportsklubb Fotball ønsker å tilrettelegge for og skape et godt fotballmiljø i Sande. Vi ønsker flest mulig, lengst mulig, best mulig. Dette betyr at vi legger til rette for at flest mulig spillere skal få mulighet til å spille fotball lengst mulig, og at vi som klubb legger til rette for alle, uavhengig av forutsetning og ambisjoner på banen.

Fotballgruppa i Sande Sportsklubb har et sett med verdier som definerer all aktivitet

## **Fotballglede - Samhold - Respekt og inkludering**

Trygt, godt og inkluderende miljø med fokus på mestring, godt samhold og gode holdninger er viktig for Sande sportsklubb. Fotball skal første og fremst være gøy for alle. Med dette som målsetningen vil det være lettere å oppnå målsetningen om flest mulig, lengst mulig, best mulig.

Sportslig utvalg skal legge til rette for at trenerne i Fotballgruppa skal kunne bruke mest mulig tid på det som er gøy, nemlig å spille fotball. Det er viktig for oss at fotball skal være gøy for alle, og i denne sportsplanen ligger føringer for det sportslige arbeidet.

Først og fremst takk for at du stiller opp for barna våre, ungdommene våre og for nærmiljøet vårt, lykke til med lesningen og takk for den innsatsen du legger ned hver uke.



## Om Sande sportsklubb Fotball

Sande sportsklubb fotball er en undergruppe av Sande sportsklubb, på lik linje med ski, judo, orientering, sykkel, turn og diskolf. Hver undergruppe av Sande sportsklubb har sitt eget styre, og lederne av de ulike undergruppene sitter i klubbens hovedstyre. Det er årsmøtet i Sande sportsklubb som er vår høyeste myndighet.

Sande sportsklubb Fotball ønsker å legge til rette for og skape et godt fotballmiljø i Sande. For å få til dette ønsker vi å ha fokus på å etablere et hovedanlegg på Dyegata Idrettsanlegg, en møteplass i nærmiljøet med ny kunstgressbane, stor trenings- og kampaktivitet og et trygt og godt miljø for alle. Et naturlig samlingspunkt for alle som er glad i fotball i Sande.

I Sande sportsklubb skal det være muligheter for alle uavhengig av nivå, kjønn, alder, etnisitet, religion og for de som trenger fysisk eller psykisk tilrettelegging. Vi ønsker å melde på lag i alle aldersklasser så lenge det er hensiktsmessig. Ved for lavt spillerantall så kan samarbeid med en annen klubb være en god løsning for å sikre et godt tilbud til så mange som mulig. Dette er for å kunne gi et godt tilbud til alle som ønsker å spille fotball i Sande. Det skal også være lov til å bli god til å spille fotball i Sande Sportsklubb, og dette skal vi få til gjennom god differensiering på treningsfeltet og hospitering til eldre lag, både i trening og kamp, der dette er hensiktsmessig. I Sande sportsklubb fotball har vi et samarbeid med Nordre Sande på flere alderstrinn. I tillegg er det et samarbeid om hospitering hos Strømsgodset der det er ønskelig.

Fotballgruppa i Sande Sportsklubb har et sett med verdier som definerer all aktivitet

## Fotballglede - Samhold - Respekt og inkludering

### Fotballglede

- Det skal være gøy å spille fotball, være trener eller lagleder
- Det skal være gøy å være tilknyttet klubben og lagene uansett om du er forelder, supporter eller bare synes fotball er topp
- Det skal være gøy å være med å hjelpe til rundt lagene, i styret og i utvalg

### Samhold

- Vi skal ha et godt og trygt klubbmiljø, vi tar vårt samfunnsansvar på største alvor
- Vi skal ha gode, trygge miljøer i og rundt alle lag
- Klubben skal legge til rette for god kommunikasjon

### Respekt og inkludering:

- Alle betyr like mye for klubben, og vi behandler alle med respekt
- Vi er en fair play klubb
- Vi tolererer ikke diskriminering av noe art
- Vi respekterer klubbens verdier og bestemmelser



## Sande-treneren

- er en trygg voksen
- er opptatt av å se den enkelte spilleren, og gir hver og en opplevelse av mestring
- er opptatt av å bygge lag der alle blir sett og kjenner seg betydningsfulle
- behandler alle med respekt, spillere, foreldre, andre trenere og dommere

### *Våre forventninger til Sande-treneren*

- leverer politiattest ved oppstart
- være en god ambasadør for klubben
- setter seg inn Fair play og NFFs breddereglement og idrettens barnerettigheter
- møter forberedt på trening og kamp
- planlegger økter tilpasset alder
- leverer tilbake lånt utstyr til utstysrommet, og setter det tilbake på lånt plass
- Bruker klubbtøy på kamparena og i offentlige sammenhenger der man representerer klubben
- Rus/alkohol i forbindelse med klubbaktiviteter der barn og ungdom deltar er ikke tillatt

## Trenerteam

Fotball er et lagspill, både på og utenfor banen. I klubben ser vi verdien av at flere bidrar rundt laget, og at alle bidrag er verdifulle på sin måte. Vi trenger mange ressurser for å bygge et lag slik vi ønsker, der alle skal oppleve seg sett, hørt og med mestring. Det er motiverende å jobbe sammen og klubben er opptatt av at ingen skal være alene som ressurs knyttet til et lag. Klubben ser behovet for å lage et trenerteam, der lagleder, hjelpetrener og dagnadsansvarlig er viktige roller å fylle.

## Trenerkompetanse

I Sande Sportsklubb skal skoling av trenere og ledere være en høyt prioritert oppgave. Det er viktig for klubben at det er kvalifiserte trenere og ledere knyttet til de lag Sande

Sportsklubb til enhver tid har. Klubben har som mål at minimum en trener ressurs per lag skal ha formell trenerkompetanse. Klubben forventer at følgende kompetansekrav følges:

- 3er/5er fotball - modul 1 i grasrottrener
- 7er fotball - modul 2 i grasrottrener
- 9er fotball - modul 3 i grasrottrener
- 11er fotball - modul 4 i grasrottrener

Klubben tilrettelegger for alle som har behov for å delta på kurs/utdanning for å ivareta sitt ansvarsområde (f.eks trenerveileder, styremedlemmer, dommeransvarlig etc.). Klubben dekker kostnadene for disse kursene.

## Trenerveileder

Trenerveileder er ansvarlig for oppfølging og utvikling av klubbens trenere på feltet. Trenerveileder skal sikre at treninger og kamper gjennomføres i tråd med klubbens verdigrunnlag og sportsplan. Trenerveileder skal være tilgjengelig for oppfølging dersom trener ønsker veiledning, noen å drøfte og diskutere med eller få innspill fra.

Ønsker dere veiledning på felt eller et møte med trenerveileder kan sportslig leder kontaktes for dette direkte på [sportsligleder@sandesk.no](mailto:sportsligleder@sandesk.no).

Det gjennomføres trenerforum 1 gang per sesong hvor trenerveileder deltar.

## Fair Play

Fair play skal legges til grunn i alt vi gjør og det er viktig for Sande sportsklubb fotball at alle medlemmer, trenere og foreldre kjenner til dette. Fair play handler om det som skjer på og utenfor banen.

### *Fair play i Sande sportsklubb*

- Fair Play skal ha fokus helt fra oppstart av barnefotballen
- Alle trenere og spillere over 12 år skal sette seg inn i Fair play
- Alle trenere og spillere over 12 år skal undertegne Fair play kontrakt hver sesong
- Informasjon om Fair play er tilgjengelig på alle våre kamparenaer i form av plakater
- Vi har kampvert på alle hjemmekamper, synlig i gul vest
- Fair play ligger til grunn for alt vi gjør
- Fair play er et tema på alle foreldremøter og spillermøter
- Fair play ansvarlig i klubben er en del av sportslig utvalg
- Klubben bruker videoer med tema Fair play på spillermøter og foreldremøter



<https://www.fotball.no/fotballens-verdier/fair-play/fair-play-tiltak-i-klubb/#Toppen>

## **Barnefotball 6-11 år**

### Generelt om barnefotballen i Sande sportsklubb fotball

- Det skal være gøy, trygt og lærerikt å starte med fotball i Sande.
- Alle som har lyst skal få lov til å starte med fotball. Barnefotballen i Sande skal bære preg av trygge rammer med god aktivitet i eget årskull.
- Lag fra Sande skal prøve å spille ballbesittende fotball, og vi prøver å spille oss ut fra egen keeper.
- Alle spillere skal få tilnærmet lik spilletid i barnefotballen, og det må meldes på nok lag i hvert årskull slik at alle får masse spilletid i kampene.
- Sportslig utvalg bistår med råd om antall lag, nivå, og har siste ord, når lag meldes på i midten av februar. Lagspåmeldingen gjøres i forbindelse med trenerforum før sesongen.
- Om yngre spillere starter med fotball med eldre kull, for eksempel fordi eldre søsken starter å spille fotball, så skal disse flyttes ned til eget årskull når dette starter opp.

### Plan for rekruttering av nye spillere:

Trenerveileder er ansvarlig for rekrutteringen av nye spillere i Sande Sportsklubb.

Rekrutteringsjobben starter hvert år med å sende ut invitasjon til alle barnehager i Sande i starten av april. Gutter og jenter inviteres til oppstartstrening det året de fyller 6 år, med tilhørende informasjonsmøte for foreldre.

Oppstartsmøtet blir gjennomført i april/mai hvert år. Det skal utarbeides en presentasjon som vil være felles for oppstartsmøtene, slik at man sikrer lik mulighet og riktig informasjon ved alle slike møter. Barna trener mens foreldrene er på foreldremøte. Trenerveileder er ansvarlig for å innkalle til, og gjennomføre oppstartsmøtet.

I august blir det gjennomført en ny informasjonsrunde til 1.klasse på barneskolene i Sande om fotballtilbudet i Sande Sportsklubb for de yngste.

På oppstartsmøtet vil det være fokus på å rekruttere ressurser. Trenerveileder vil presentere trenerkurs og klubbens fokus på å få flest mulig på trenerkurs, og det vil bli gitt kort gjennomgang av hva et slikt kurs inneholder. Det vil også være fokus på rekruttering av andre ressurspersoner rundt laget. «Alle skal med» presenteres slik at man sikrer likt tilbud til alle i kommunen, uavhengig av inntekt.

### Differensiering og jevnbyrdighet i barnefotballen

1.lag og 2.lag er ikke lov i barnefotballen. Utvikling er viktigere enn resultater. I Sande SK fotball ønsker vi at alle lag i barnefotballen settes sammen så jevne som mulig, med en blanding av godt øvede spillere og lite øvede spillere. Fokus på samhold og trivsel for alle på laget. Det er anbefalt å ha rullerende lag i cup og seriespill, slik at alle får mulighet til å spille med alle i løpet av sesongen. Seleksjon og topping skal IKKE forekomme i barnefotballen i Sande SK. Husk, flest mulig, lest mulig, best mulig!

Sande SK gjennomfører cup hver høst for 3 er og 5 er fotball. Ønskelig at alle lag i Sande SK stiller med lag på cup`n. Fotballskolen arrangeres en uke i sommerferien. Dette er et tilbud for alle spillerne i klubben.



## **Gutter og jenter – 6 år og 7 år**

**MÅL:** Bli kjent med fotball. Være mye i aktivitet der alle øvelser skjer med ballkontakt. Oppleve mestring og trygghet. Utvikle tekniske basisferdigheter.

### Praktisk info:

- Spillform: 3er fotball
- Kampens varighet; 6 år- 2x10 minutter      7 år- 2x15 minutter
- 1-2 økter i uken på 1 time
- Etabler bruk av spond som infokonal på første oppstartsmøte
- Sande Cup, september hvert år, husk å melde på
- 

### Organisering av laget

- Minimum 1 trener for hvert 10. barn.
- Positivt med både kvinner og menn i trenerteam
- Minst en lagleder
- Rekrutter mange foreldre som trenere for å sikre god oppfølging av alle og bærekraftig lag over tid.
- Etablere en kultur for at foreldre hjelper til på treninger med ulike oppgaver

### Treners huskeliste:

- Først og fremst skal lek og moro være i sentrum
- Alle aktivitet bør inneholde ball
- Unngå kø, det er kjedelig å vente
- Tilpasset smålagspill og basisferdigheter som føre ball, sentre, skyte
- Se hver og en spiller og sett ord på det de får til, smått og stort
- Start og avslutt alle treninger med en samling i sirkel
- Lær deg navn og del inn i grupper på tvers av skolekretser og klasser
- Om noen trenger litt ekstra utfordringer pga ferdigheter, se de og legg til noen ekstraelementer på deres øvelse individuelt

### Tips til treninger

1. Skadefri oppvarmning (10 min)

Komme i gang, litt løping og bevegelse, forsøk å gjøre noe som er gøy som oppvarming slik at alle blir med.

2. *Sjef over ballen- gjennom lek og konkurranser (15 min)*

Mye ballkontakt i øvelsene, der spilleren skal ha kontroll over ballens bevegelse med bare føttene. Uten motstand

3. *Smålagspill (20 min)*

Små grupper med 2 mot 2, eller 4 mot 4. Slik sikrer vi ballberøring for alle i løpet av kamp.

**Se lenke til NFFs trenerportal [tiim.no](http://tiim.no) for gode, enkle og tilpassede øvelser**

## **Gutter og jenter – 8 år og 9 år**

MÅL: Oppleve mestring og samtidig utvikle tekniske basisferdigheter. Utvikle ferdigheter i samspill og lære om organisering og posisjonering.



Praktisk info:

- Spillform: 5er fotball
- Kampens varighet: 2x25 minutter
- 1-2 økter i uken på 1,5 time

Organisering av laget:

- Samme som for 3 er fotball
- Fordele oppgaven med dugnadsansvarlig til en eller flere i foreldregruppen

Tips til trening:

- Se treners huskeliste for 6-7 åringer
- Fortsatt øvelser med meg og ballen i fokus, men begynner å jobbe med bredde i spillet
- Øve på anbefalt formasjon K-1-2-1 (diamant)

1. *Skadefri oppvarming (10 min)*

Aktivitet som går over i sjef over ballen. Aktivitet for hele kroppen, komme i gang.

2. *Sjef over ballen (15 min)*

3. *Spille med og mot (15-20 min)*

Ulike øvelser med ballkontakt, der fokus er å ha ballen i beina, uten motstand

4. *Smålagspill*

Små grupper som tilrettelegger for mye ballberøring der alle er involvert. Jobbe med pasning, mottak, føring, vending, heading og innkast. Fokus på å utvikle evne til samspill og begynne å lære om organisering.

Se lenke til NFFs trenerportal <https://tiim.no/> for gode, enkle og tilpassede øvelser

## Gutter og jenter – 10 år og 11 år

MÅL: Oppleve mestring og oppleve at fotball handler om lagspill der helheten blir viktigere

Praktisk info:

- Spillform: 7er fotball
- Kampens varighet: 2x30 minutter
- 2 økter i uken på 1,5 time

Organisering av laget:

- Samme som for yngre aldersgrupper

Treningstips:

1. Skadefri oppvarming (10-15 min)
2. Spill med og mot

Fokus på situasjonsøvelser med ballkontroll, pasninger og samspillsøvelser og bevegelser i forhold til hverandre. Utvikle tekniske ferdigheter, gjennomføre tekniske øvelser som avslutningstrening, pasningsøvelser

3. Spill (40-50 min)

Husk på fokus på keepertrening og gi de aktuelle som er interessert i posisjonen øvelser og veiledning til å kunne ta den rollen også i kamp.





## Ungdomsfotball 12-19 år

### Generelt om ungdomsfotballen i Sande sportsklubb fotball:

- Det skal være gøy, trygt og lærerikt å spille fotball i Sande.
- Sande sportsklubb har som mål å holde på flest mulig ungdommer i fotballen så lenge som mulig og er opptatt av at følelse av tilhørighet og lagånd er vesentlig for å få til dette.
- Ungdomsfotballen i Sande skal bære preg av trygge rammer med masse læring i alle årskull.
- Lag fra Sande skal prøve og spilleballbesittende fotball, og vi prøver å spille oss ut fra egen keeper. I ungdomsfotballen skal vi også jobbe med formasjoner og hvordan laget settes opp på banen.
- Spillerne får en innføring i hva de forskjellige posisjonene på banen heter, hvor de hører hjemme og hvordan hele ledd samhandler. Det er også viktig at spillerne får en innføring i forskjellige fotballbegreper, slik at det blir lettere for de å forstå hva trenere mener. For eksempel bakrom, mellomrom, falle av, stå høyt, etc.
- Alle spillere skal få spilletid i ungdomsfotballen, og minimum en omgang når de er kalt inn til kamp. Det kan gjøres unntak fra dette på de eldste lagene i ungdomsfotballen hvis det er spillere som har lavt treningsoppmøte. Dette må avklares med sportslig utvalg.
- Det må meldes på nok lag i hvert årskull slik at alle spillere får anledning til å få en god kamparena i hverdagen. Sportslig utvalg bistår med råd om antall lag, nivå, og har siste ord, når lag meldes på i midten av januar. Lagspåmeldingen gjøres i forbindelse med trenerforum før sesongen.

### Overgangen fra barn til ungdomsfotball:

I overgangen fra barnefotball til ungdomsfotball blir skadeforebyggende trening ekstra viktig. Dette fordi risikoen for skader er ekstra stor i puberteten. Det er viktig at trenere tilrettelegger for nok restitusjonstid mellom kamper, og at man tar dette i betraktning når man jobber med gode løsninger for hospitering. Her må fokusert på spillerens hviletid ha størst fokus. Allsidighet er også viktig og er skadeforebyggende, basistrening bør stå i sentrum i ungdomsfotballen og det bør følges opp med skadeforebyggende øvelser og styrkeøvelser.

### Differensiering, hospitering og lån av spillere

Differensiering er å gi ulik utfordring til de ulike deltakerne i den samme aldersgruppen.

I Sande sportsklubb fotball ønsker vi at trenere differensierer, men vi ønsker ikke at aldersgruppen deles inn i faste grupper med bakgrunn i ferdighetsnivå.

Hospitering er at en spiller får trene og spille kamper med et annet årskull enn det de hører hjemme på. Hospitering er ikke en forutsetning for utvikling, men kan være nyttig i enkelte tilfeller der en spiller har utbytte av andre utfordringer og impulser enn man får hos eget lag. Klubben ønsker i utgangspunktet ingen hospitering i barnefotballen (6-11 år), og sportslig

utvalg skal være med i diskusjonen om dette ønskes. Hospitering vurderes for spillere med høyt ferdighetsnivå og gode holdninger. Hospitering skal kun skje i perioder. Det er viktig at hospitant tar med seg nye erfaringer/læring til eget lag. Hospitering kan skje på bekostning av egne lags treninger eller kamper hvis det ses på som fornuftig, men det må være enighet mellom begge lags trenere på forhånd. Sportslig utvalg har siste ord ved uenighet om hospitering. Treningsbelastning/totalbelastning må være på et fornuftig nivå på hospitering. Mer enn 1 kamp i uken må avklares med sportslig utvalg.

#### Kriterier for hospitering

- Spilleren må selv ønske det
- Spilleren må ha gode holdninger og være en kulturbærer i laget sitt
- Spilleren må ha godt treningsoppmøte på eget lag
- Spilleren må ha gode nok ferdigheter

#### Oppskrift på hospitering i Sande SK

- (A)= spillerens trener (i ordinær gruppe)
- (B) = trener i treningsgruppen hvor hospitering er aktuelt
- (C) = Sportslig leder (og/eller annen ansvarlig i sportslig utvalg)



1. Hospitering bør initieres av (A). Det er hun/han som kjenner spilleren best og som skal se behovet for ekstra utfordringer.
2. (A) kontakter (B) og (C), og disse må finne treningsøkt(er) som passer best. I perioden må det være enighet om hvilke kamper og treninger som passer best.
3. (A) og eventuelt (C) snakker med aktuell spiller om hospiteringen for å understreke konsekvensene av dette. Spilleren selv må få valgmuligheten. Foreldre/foresatte skal involveres. For jentespillere kan det vurderes om de også kan hospitere blant guttene.
4. Hospitant tas imot og presenteres for spillergruppen. Det er viktig å forklare at hospitanten skal være med under gitte aktiviteter (trening og kamp) og behandles slik som de andre.
5. Hospiteringen evalueres kontinuerlig:
  - a. (B) og (C) vurderer om spilleren er i flytsonen eller ikke. Likeledes om hospitanten glir inn i det sosiale miljøet.
  - b. (A) og (C) vurderer om ekstratreeningen gir for stor treningsbelastning totalt sett.
  - c. Dersom hospitanten holder et ferdighetsnivå på linje med de beste i aldersklassen må (A), (B) og (C) diskutere hvorvidt hospitanten bør flyttes opp på permanent basis.
6. Hospiteringsavtalene bestemmes og evalueres jevnlig mellom (A), (B) og (C)

Det skal aldri tas kontakt direkte og avtale med spillere/foresatte. Dialogen skal foregå mellom trenerne på de berørte lagene.

### EA (elitetiltak for Strømsgodset TF)

Årsklassen 11 år kan nominere spillere til EA etter sesongslutt. I årsklassen 12 år kan man nominere spillere til satellitt og sone (Buskerud fotballkrets, landslagsskolen) etter sesongslutt. Det er egne kriterier for hvem som skal nomineres. Hvilke spillere som nomineres skal avgjøres av hovedtrener i samråd med sportslig utvalg. Info om nominering til kretstiltak kommer fra Sportslig utvalg når det er tid for dette. For mer informasjon se [godset.no/utvikling/eliteakademiet](http://godset.no/utvikling/eliteakademiet).

*Husk; Spilleren er i en sårbar alder og nominasjonsprosesser er vanskelige. Fotballen er viktig for mange.*

### Flytting av spiller

Om en spiller flyttes permanent opp eller ned en årsklasse skal det være en spesiell grunn til dette, enten ved endt hospitering eller annen særskilt grunn. Sportslig utvalg og styret i fotballgruppa skal informeres og være med i vurderingen. Det trenger ikke være sammenheng med ferdighetsnivå for å flytte spiller til annet lag og dette må ikke forveksles med hospitering.

### Lån av spiller

Lån avtales mellom trenere, ikke trener og spiller. Om et lag har behov for spillere til kamp grunnet forfall og trenger spillere på kort varsel regnes ikke dette som hospitering. Om dette skjer gjentatte ganger skal det koordineres med trener på yngre lag hvem som egner seg best å spørre først. Ved lån av spillere bør dette rulleres og alle som har lyst skal få mulighet, forutsatt at spiller har evnen til å tolerere et høyere nivå. Det presiseres at denne løsningen benyttes kun hvis laget ikke kan stille til kamp.

## **Gutter og jenter – 12 år og 13 år**

MÅL: Oppleve mestring. Utvikle tekniske basisferdigheter. Få til samspill. Lære mer om organisering og posisjonering. Bygge et godt lagmiljø tilpasset alle ferdigheter og behov. G/J 12 er fortsatt en del av barnefotballen, men ha fokus på å inkludere disse spillerne og trenerne opp mot ungdomsfotballen slik at det blir en glidende overgang til ungdomsfotballen.



### Praktisk info:

- Spillform: 9`er fotball

- Kampens varighet: 2x35
- 2 økter i uken på 1,5 time+ eventuell ekstratrening

#### Organisering av laget:

- 1 trener for hvert 15 barn
- Minst 1 lagleder
- Sosialt ansvarlig voksen med ansvar for sosiale tilstelninger
- Dugnadsansvarlig

#### Treningstips:

- Treningene skal skape fotballglede og fotballferdigheter
- Fokus i øktene bør være; Tekniske øvelser, avslutningstrening, pasningsøvelser, tilpasset smålagsspill og spill med økt fokus på organisering og posisjonering. Skadeforebyggende trening.
- 40-50 min av treningen bør være spill 7-7 eller 9-9. Viktig å sikre at alle er aktive i kampen og at du veileder på dagens tema
- Husk keeperrollen, utvikle og spesialisere de spillerne som er mest interessert i keeperrollen

#### Turneringer/cuper:

- 1-2 stk cuper i østlandsområdet
- Anbefaler å delta på en overnattingcup
- Futsal: deltagelse på futsaltilbudet til NFF Buskerud kan være et fint supplement i perioden november-februar
- 

## **Gutter og jenter – 14 til 19 år**

Fokus for aldersgruppe: Hindre frafall og ha flest mulig med lengst mulig. Vi har ikke høyere ambisjoner for laget enn spillerne selv ønsker. Spillermøter og fokus på hva det enkelte laget vil og ønsker er i fokus før hver sesong. Sande sportsklubb fotball er opptatt av trygge overganger ved sammenslåing av grupper der det er nødvendig. Det blir gjennomført et samarbeid med Nordre Sande om det er behov for å se på alternativer til samarbeid for å kunne bidra til et fotball tilbud for alle i alle årsklasser. Disse prosessene styres av sportslig utvalg og styret og ikke de enkelte trenerne.

MÅL: Hindre frafall og sørge for fotballglede og mestring hos alle. Utvikle tekniske, taktiske, fysiske og psykologiske ferdigheter. Øke spillforståelsen for den enkelte spiller.

### Praktisk info:

- Spillform: 11er fotball
- Kampens varighet; 14-16 år 2x40 minutter                      19 år: 2x45 minutter
- 2 økter i uken på 1,5 time + eventuell ekstratrening

### Organisering av laget:

- Samme som for aldersgruppen 12-14 år

## **Seniorfotball**

Sande sportsklubb fotball skal legge til rette for at seniorspillere skal få tilbud og kamp og trening. Vi er bevisste på at både spillere, trenere og lagledere på seniorlagene er forbilder for de yngre spillerne i klubben vår.

Tilbudet er som følgende:

### **A-lag**

Skal følge den røde tråden fra ungdomsfotballen, men tilpasser etter tilgjengelige spillere. A-laget skal prøve å spille ballbesittende fotball hvor vi forsøker å spille oss ut fra egen keeper. A-laget setter mål for sesongen før seriestart, og dette evalueres underveis. Vi har et ønske om å ha et A-lag i 4.divisjon herrer, slik at våre ungdomsspillere skal ha noe å strekke seg etter og at de ikke trenger å bytte klubb tidlig for å bli gode fotballspillere. Det er viktig med et godt samarbeid mellom A-lag, B-lag og juniorlag for å sikre et godt trenings- og kamptilbud til våre eldste spillere.

### **B-lag**

Skal følge den røde tråden fra ungdomsfotballen, men tilpasser seg etter tilgjengelige spillere. Ballbesittende, viktig at vi har et tilbud for de nest beste/de som ikke vil satse, men som fortsatt vil spille fotball. B-laget har ingen resultatmål, men det er ønskelig at treningsgruppa holder et såpass høyt nivå at dette blir et naturlig mellomsteg for juniorene før A-laget, samt at det skal være en god kamparena for de nest beste A-lagsspillerne som trenger kamptrening.

## **Dommerutvikling**

Sande sportsklubb fotball ønsker å tilrettelegge for at alle J/G 14-spillere gjennomfører klubbdommerkurs. Det er frivillig om man ønsker å dømme kamper.

Klubben ønsker å skape et godt dommermiljø med god rekruttering og utdanning av egne dommere. Sande sportsklubb fotball har en egen dommeransvarlig.

Dommeransvarlig kaller inn til klubbdommerkurs i løpet av mars, slik at dommere og dommeroppsettet er klart til seriestart. Det skal være gøy, lærerikt og trygt å være dommer i Sande SK. Derfor skal alle dommerne få besøk på minst én av kampene de dømmer i løpet av sesongen av en av klubbens dommerkontakter. Terskelen skal også være lav for å kontakte

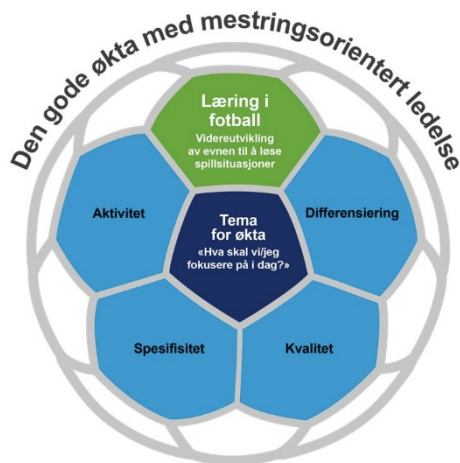
disse om det skulle oppstå hendelser i forbindelse med kamper i regi av Sande SK, både for dommere, trenere og lagledere. Dommerkontaktene skal være en støtte og gi tilbakemeldinger til dommerne, i tillegg til at de skal være en støtte for lagenes kampverter. Alle dommerne skal få mulighet til å gå videre med dømming om de ønsker det. Dersom de tar rekruttdommerkurs, overtar kretsen oppfølgingen av dommerne.

*Hvis dommer også er spiller, gjelder følgende prioritering:*

1. det å spille egen kamp går foran dommeroppdrag
2. dommeroppdrag går foran trening i eget lag

## Den gode økta- slik vil vi ha det i Sande SK

NFF har via modellen nedenfor vist hvordan det er ønskelig at den gode økt skal bygges opp, med fokus på mestringsorientert ledelse og kjennetegn for den gode økta. En treningsøkt i Sande SK skal gi den enkelte spiller mulighet for mestring ut ifra sitt utviklingsnivå. Modellen nedenfor kan være til inspirasjon for å oppnå dette



## Nyttige lenker

- Forslag til øvelser og økter, [www.tiim.no](http://www.tiim.no)
- NFF`s fagplan for barne og ungdomsfotballen <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/>
- NFF Buskerud, informasjon og kursoversikt <https://www.fotball.no/kretser/buskerud/>

- Fair play, fotball.no  
<https://www.fotball.no/fotballens-verdier/fair-play/>
- Skadeforebyggende trening  
<http://www.skadefri.no/idretter/fotball/skadefri-fotball/>