

Visjon og mål

Visjon og mål

SPORTSPLAN SK BAUNE

Trygghet, trivsel, mestring



Visjon:

SK Baune skal være en klubb for et godt og trygt miljø for barn, ungdom og voksne.
SK Baune skal være en klubb for felleskap, gode verdier og gode holdninger.
SK Baune skal samarbeide med andre krefter i bydelen for å bygge et godt nærmiljø.

Mål:

SK Baune skal ha et sportslig tilbud til alle som vil spille fotball, uansett alder, kjønn og ferdighetsnivå
SK Baune skal skape positive fotballopplevelser, gode holdninger, godt miljø og trivsel og engasjement på og utenfor fotballbanen.

Verdivalg:

- SK Baune skal kjennetegnes av åpenhet og kommunikasjon på alle nivå internt og i forhold til nærmiljø og eksterne samarbeidspartnere.
- SK Baune er en breddeklubb, og skal stimulere til å drive med idrett. Differensiering starter først fra småjente/smågutt nivå, og da i begrenset grad.¹
- SK Baune skal fokusere på individet som helhet, og oppmuntre til også å fokusere på det sosiale, skole og andre aktiviteter.
- SK Baune skal i hovedsak bygge på frivillig arbeid, og derfor skal det meste som skjer i Baune være dugnadsbasert.
- Vi arbeider for at alle spillere, ledere og voksne forstår 'FAIR PLAY', noe som blant annet innebærer å være positive, gi ros/oppmuntring, vise god sportsånd og respekt for motstanderen.
- Røyk og rusmidler aksepteres ikke i forbindelse med bane, trening og kamp.
- Foreldre er en viktig ressurs som oppmuntres til å bidra på mange nivå. Sterke og entusiastiske foreldregrupper styrker lagene. Se også de vedlagte foreldrevettreglene.

Spillestil:

SK Baune skal kjennetegnes ved offensiv fotball, med raske angrep i lengderetning, og bruk av vingspill, og aktiv bruk av mellomrom. Angrepsfotballen skal bygges på godt organisert

forsvarspill. (evt. lage eget dokument om spillestil)

Lag og spillerstall: Voksenfotballen består av 2 treningsgrupper- A gruppe og jr. gruppe. Disse treningsgruppene dekker A /B og jr. lag.(menn og kvinner)

Barne og ungdomsavdelingen består av 7'er lag og 11'er lag t.o.m gutte- og jentelag. Antall spillere avgjør hvor mange lag som meldes på til kretsserien.

Hospitering:

Det grunnleggende med hospiteringer at en gir spillere som har ferdigheter, tid og motivasjon et tilbud om &° trene og spille kamper på et høyere nivå, enn de får i sitt ordinære lagsmiljø. Dette betyr at en spiller med eldre spillere eller høyere rangert lag i egen aldersgruppe. Spillere vil oppleve at alt foregår i raskere tempo og at kravene til teknisk/taktiske valg blir høyere. Hospiterings ordningen innebærer også ekstern hospitering.

Spillere som tar del i hospiteringsordningen må:

- over tid vist gode holdninger, oppførsel og godt treningsoppmøte
- inneha gode ferdigheter slik at hospitering ikke blir et nederlag for spilleren.

Hvem avgjør hvilke spillere som skal hospitere?

Uttak av spillere som skal få hospitere skal skje i samarbeid med trenere (den som avgir og den som mottar). Ved uenighet trenerne imellom, tar sportslig leder/styret avgjørelsen

Trenere:

Å være trener i SK Baune innebærer at en følger klubbens sportsplan og dens retningslinjer. Det skal stimuleres til formell trenerutdanning for en gradvis heving av kunnskapsnivået i trener apparatet

Støtteapparat:

Hvert lag har sin lagleder, som avlaster trener med praktiske gjøremål. Det utarbeides egen veiledning for lagledere.

SK Baune bør så fremt det lar seg gjøre, knytte til seg medisinsk personell; lege eller fysioterapeut, som bør jobbe med lagtidskader, skadeforebygging og ernæring blant utøverne.

Skadeforbygging:

Spiller og trener bør ha fokus på skadeforebygging. F.eks oppvarming uten ball/stigetrening/koordinasjon ca 15 minutter før en går over på oppvarming med ball. Oppvarmingen bør gjøres etter anerkjente forsknings-baserte prinsipper som inneholder stabiliserende øvelser og er skadeforebyggende. eksempelvis basistrening og ”Spilleklar programmet” (se spilleklar.no)²

Utstyr:

Spillere og trenere skal så langt mulig fremstå med like drakter. Alle draktinnkjøp gjøres i samarbeid med klubbens utstyrsansvarlige for å sikre lik fremtoning og best mulig rabatter. Det skal tilstrebnes sponing av alle draktssett. Trenere skal få tildelt jakke fra Baune til bruk på aktuelle treninger og kamper.

Klubben har inngått samarbeidsavtale med Steve Perryman klubb i Bjørnsonsgaten

Barne og Ungdomsavdelingen

Overordnede retningslinjer:

- Hver aldersgruppe trener på nivå tilpasset sitt ståsted
- Ta nødvendig hensyn til skolesituasjon, sosial bakgrunn og andre aktiviteter.
- Variert treningstilbud
- Turneringer og reiser skal ikke overdrives (klubben dekker påmeld.avgift for 3 cuper i året)
- Ledere hjelper dem som ønsker å forlate klubben på en ansvarsfull måte
- Alle som trener bør gis spilletid. Spilletid avgjøres mer av innsats og treningsfremmøte enn ferdigheter. Dette er særdeles viktig jo yngre spillerne er. Viser også til egne punkt under de ulike aldersgrupper.
- Konflikter løses i samråd med klubbens ledelse.

GUTTER/JENTER 15-16 ÅR:

Allment:

- Spilleren bør og kan drive med andre idretter, men fotballen bør etter hvert bli hovedidretten
- Styrke og kondisjon skal ikke vektlegges, men være en del av treningsinnholdet.
- Spillerne bør få innflytelse på treningsarbeidet -problemløsnings modell.
- Spillerne bør få prøve seg på forskjellige plasser
- De beste skal få trene og spille med jr.- laget evt. A- laget.
- Spilletid etter ferdigheter og treningsfremmøte. Ingen spillere sitter på benken en hel kamp dersom de trener fast.

Mål:

- Fostre spillere til junior/A lag
- Gi utøveren det grunnlag som trengs for å lykkes videre
- Gi utøveren trygghet, mestring og selvtillit til å klare seg i skole og fritid.

Spillere: 18 inkl. keeper på hvert lag

Trening: 3-5 aktiviteter pr. uke inkl. kamp. Dersom en spiller bare deltar på 2-3 aktiviteter i uken inkl kamp skal de likevel få spilletid.

Treningsinnhold: Spill- 4 mot 4- 7-mot7 og overtallspill f. Eks 3 mot 5

Grunnutdanning i klubbens spillestil - taktisk trening

Hurtighet – koordinasjon –og smidighet.(stigetrening)

Basisteknikk- mottak, pasning vending.

En mot en offensivt og defensivt

Keepertrening

Uttøying

Øvelsesutvalg finner en på klubbens hjemmesider og på www.fotball.no

Bør kunne:

Beherske basisteknikker i fart og kampsituasjon
Blikk og ferdigheter til å vende spillet, bruke mellomrom
Hurtig omstilling angrep/forsvar
Forsvarspill uten paniske handlinger
En mot en offensivt og defensivt
Uttøying

Smågutter/jenter 13-14 år

Allment:

- Rekruttering skal primært skje fra nærområdet
- Oppmuntre til egentrening - teknisk trening
- Stimulere til å drive andre idretter parallelt
- Alle som trener jevnlig får spille kamper, men det kan differensieres noe på bakgrunn av innsats og treningsfremmøte (men ta hensyn til andre aktiviteter). Ingen sitter på benken hele kampomganger jfr verdier og overordnede retningslinjer.

Mål:

- Gi spillerne en trygg og god læringsarena
- Gi utøveren trygghet, mestring og selvtillit til å klare seg i skole og fritid.

Trening: 2-4 økter i uken inkl. kamp.

Treningsinnhold:

Spill- 4 mot 4 – 7 mot 7 og overtallspill f. Eks 3 mot 5
Grunnutdanning i klubbens spillestil - taktisk trening
Hurtighet – koordinasjon – og smidighet (stigetrening).
Basisteknikk- mottak, pasning vending.
En mot en offensivt og defensivt
Keepertrening
Uttøying
Øvelsesutvalg finner en på klubbens hjemmesider og på www.fotball.no

Bør kunne:

Teknisk: pasninger og finter i høyt tempo, ballkontroll, takle
Angrep: oppspill, vende spillet, avslutte fra ulike posisjoner, løpsveier-bredt,diagonalt,dypt
Forsvar: forståelse av forsvarsarbeid, en mot en- to mot to, sikring/sikringsavstand, 1., 2. og 3. forsvarers oppgaver
Uttøying

Kampforberedelser: Kunne litt om kampforberedelser:
Mat- drikke -personlig utstyr planlegging av dagen/uken

Barnefotball 6-12 år

Allment:

Hovedmålet med barnefotballen er å gi så mange barn som mulig et fotballtilbud og en fotballopplevelse preget av trygghet, mestring og trivsel gjennom trening og kamp, samt deltagelse i sosialt og trygt klubbmiljø.

SK Baune følger NFF's retningslinjer for barnefotball.

Dette betyr:

- Barnefotball er lekbetont
- Det viktigste for små spillere er å være sammen med venner
- Alle bør spille like mye og på ulike plasser på laget. Topping av lag skal ikke forekomme i 5-er og 7-er fotball for barn. Viser for øvrig til muligheten for hospitering.
- Lær barna å tåle både seier og tap
- Oppmuntre til egenorganisert aktivitet og deltakelse i andre idretter

Treningsinnhold:

Treningen skal baseres på følgende:

Individuell ballbehandling - læring av ferdigheter

Spille sammen med andre/ pasningsøvelser

Spille mot-f.eks 1:1

Avslutningsøvelser

Treningen bør bestå av minst 50% spill.

Øvelsesbank finner en på klubbens hjemmesider og www.fotball.no

Bør kunne:

Teknisk: pasninger, ballkontroll, takle

Angrep: oppspill, vende spillet, avslutte fra ulike posisjoner

Forsvar: forståelse av forsvarsarbeid, en mot en- to mot to, sikring/sikringsavstand

Uttøying

KEEPERE

SK Baune skal sørge for at alle gutter og jenter som ønsker å stå i mål skal få oppfølging så ofte som mulig, og helst på hver trening. Det skal også avholdes ukentlige treninger, med spesifikk keepertrening.

Keepere i SK Baune skal kunne:

- Grepsteknikk
- Fallteknikk
- Feltarbeid
- Igangsetting

DOMMERE

SK Baune skal jobbe aktivt for å rekruttere dommere til klubben, samt ta vare på de dommere som allerede er i klubben. Klubben skal ha spesielt fokus på spillere som slutter å spille, og prøve å rekruttere dem inn i dommergjerningen.

For å få spillere i SK Baune til å forstå dommerens oppgaver bedre bør klubben arrangere klubb dommerkurs for klubbens spillere.

FAIR PLAY

SK Baune skal gjenkjennes på Fair Play!

Det betyr at klubbens representanter - spillere trenere og ledere

- oppfører seg i henhold til fotballspilletts regler.
- har RESPEKT for motstandere, dommer, medspillere og ledere

Akademi

SK Baune vil tilstrebe å avholde fotballakademi fra november til mars for de ivrigste spillerne i aldersklassene 4 til 7-ende klasse. Opplegget for sesongen 2011-2012 skal evalueres med tanke på ytterligere forbedringer.

Ekstratrening for de ivrigste fra småjente/småguttnivå (fra 8. klasse)

For å kunne tilby de ivrigste spillerne et bedre tilbud ønsker SK Baune å arrangere

lørdagssamlinger et par ganger i semesteret. Spillere på tvers av lagene deltar. Også spillere fra andre klubber i bydelen kan inviteres (ekstern hospitering). Innstilling, holdninger og innsats er de viktigste kriterier, og det må påregnes høyt tempo. Trenere på de respektive lag informeres og bidrar til å oppmuntre til deltakelse. Om mulig er det ønskelig at de respektive trenere deltar på samlingene. Oppstart i løpet av 2012.

Trenermøter/forum

Trenermøter/forum arrangeres hver 3. måned. Trenere og lagledere på de respektive lag deltar samt representant fra styret. Aktuelle problemstillinger diskuteres/instrueres.

Styret, eller person delegert dette ansvaret organiserer disse møtene.

I tillegg skal det arrangeres trenersamlinger på banen minimum 2 ganger i året.

Trygghet, trivsel, mestring

Sportsplan SK Baune 15. mars 2012

¹ For klubben er det også viktig i seg selv at barn og ungdom stimuleres til å drive med idrett. Klubben tenker at bredde kan være med på å skape topper. For sterk resultatorientering og for mye differensiering på samme lag på et for tidlig tidspunkt kan føre til frafall. I stedet for topping er klubbens strategi at det bør legges til rette for at de som ønsker det skal få spille mye fotball, se også avsnitt om hospitering.

² Spillere som trente SPILLEKLAR 2 ganger i uken hadde en 35 % lavere skaderisiko enn spillere med mindre SPILLEKLAR-trening. (British journal of sportsmedicin)