

Sportsplan 2021



Visjon: Flest mulig, lengst mulig!

Verdier: Mestring, inkludering, glede & kameratskap

FORMÅL MED SPORTSPLANEN

- Ha klare retningslinjer for hvordan klubbens målsetninger, både sportslige og sosiale, skal nås
- Sikre klubbstyrt drift og utvikling innenfor spiller-, trener- og lederutvikling
- Være fundamentet og grunnpilaren for klubbens sportslige og sosiale aktivitet.
- Være et redskap til et mer planmessig og langsiktig arbeid i klubben
- Være et verktøy for kontinuitet, sammenheng og utvikling for spillere, trenere og ledere.
- Være et verktøy for treneren mtp hva som forventes av treningsinnhold i den aktuelle aldersgruppe.
- Være et hjelpemiddel for å påvirke spillere mtp holdninger og adferd til trening og kamp
- Være et hjelpemiddel for å kommunisere klubbens mål og grunnprinsipper til trenere, ledere, spillere og foreldre
- Være et hjelpemiddel for å kommunisere klubbens mål og grunnprinsipper til eksisterende og potensielle samarbeidspartnere

SMØRÅS IL - SPORTSPLAN

KLUBBENS HOVEDMÅL

Gi et godt sportslig og sosialt tilbud til alle medlemmer, uavhengig av ferdigheter, slik at flest mulig ønsker å fortsette i Smørås IL

Delmål

- Alltid ha fokus på fair play.
- Legge til rette for god sportslig utvikling for alle, uansett ferdighetsnivå.
 - Fokusere på trivsel og utvikling framfor resultater.
- Differensiere mtp på mengde og kvalitet slik at både topp og bredde får et godt tilpasset tilbud.
 - Utvikle spillere til klubbens seniorlag for menn og kvinner.
- Legge til rette for en god utvikling av klubbens trenere, ledere og dommere.



Sportsplan 2020

Seniorgruppen

SMØRÅS IL - SPORTSPLAN

SENIORGRUPPENS HOVEDMÅL

- Seniorgruppen har som målsetning å kunne gi et sportslig og sosialt tilbud til alle som kommer opp fra klubbens ungdomsgruppe, uansett ferdighetsnivå.
- Dette innebærer at man jobber for å ha et tilbud på minst tre nivåer i seniorklassen, i tillegg til tilbud i alle klassene over 34 år.
- Seniorgruppen har i tillegg som målsetning å rekruttere ledere, trenere og dommere til klubbens drift.

GENERELT FOR SENIOR MENN

Generelt

- Seniorgruppen består fra 2020 av følgende lag i klassene for menn;
 - A-lag herrer, A-lag damer, B-lag herrer, 7er lag herrer og veteran 40/50 herrer.
- Seniorgruppen styres av Seniorutvalg som igjen er underlagt Smørås IL hovedstyre.
- Lagene i seniorgruppen skal være et utfyllende sportslig tilbud, slik at alle, uansett ferdighetsnivå, finner et passende tilbud.
- Lagene i seniorgruppen skal jobbe for en spillende, ferdighetsutviklende spillestil, individuelt og som lag.

MENN A

Ambisjonsnivå

- Ambisjonen er å være i 3. divisjon eller i toppen av 4. divisjon

Lagutvikling

- I oppkjøring: 3-4 lagstreninger* pr uke
- I sesong: 3 treninger pr uke
- Treningsleir bør gjennomføres i sesongoppkjøring og/eller før høstsesong.
- *En felles basisøkt i uken under oppkjøring

Spillerrekruttering

- Spillerstall skal bestå av 20-22 spillere med en ambisjon om følgende bakgrunn;
 - 50% har spilt i klubbens ungdomsgruppe.
 - 67% har spilt G19 i klubben.
 - 85% kommer fra Fana-området.
 - Stallen skal settes innen 15. mars.
 - Det skal legges tilrette for hospitering fra jrlag.
 - Ambisjon om få opp minst to egenproduserte spillere i A-stall hver sesong.

Spillerutvikling

- Det oppfordres til styrketrening/basistrening som egentrening hos klubbssamarbeidspartner Aktiv365
- Futsal-tilbud i vintersesong ved interesse.
- Se også egne punkter under «Oppfølgingsamtaler» og «Fysikalsk/Medisinsk»

Keepertrening

- Felles keepertrening med egen keepertrener 1-2 ganger i uken sammen med B og G19.
- En skal tilstrebe å integrere keeper i treningsøvelser for laget på ordinære lags-treninger.

Krav til spillere

- Spillerne skal unngå å ha ferie/fravær under sesong.
- Spillerne skal bidra til klubbens drift, sportslig, sosialt og inntektstiltak.
- Spillerne skal ha positive holdninger, språk, kommunikasjon og kroppsspråk i alle sammenhenger, inkludert på sosiale medier
- Spillerne skal være bevisste på sin posisjon som forbilder for yngre spillere

MENN A

Oppfølgingsamtaler

- Trenerne skal gjennomføre minst to individuelle oppfølgingsamtaler med hver spiller hvert år. En av disse skal være før vårsesong.
- Trenerne skal være tilgjengelig for korte individuelle samtaler ved forespørsel/etter avtale i forbindelse med lagstreninger.

Fysikalsk/Medisinsk oppfølging

- Klubben skal tilby fysikalsk oppfølging for skadeforebygging og skadebehandling.
- Medisinsk behandling ved skader skal dekkes av NFF's forsikringsordning. Spillerne oppfordres til å tegne utvidet forsikring.

Trenere

- Det kreves minst UEFA B-lisens for dette laget
- Erfaring og øvrig teoretisk bakgrunn kan i spesielle tilfeller oppveie for ovennevnte.
- For øvrige, se krav på egen side i Sportsplanen

Støtteapparat

- Hovedtrener
- Assistenttrener
- Keepertrener
- Lagleder som ivaretar praktiske oppgaver
- Materialforvalter.
- Fysioterapeut på kamper og enkelttreninger
- Kampvert på hjemmekamper

MENN B

Ambisjonsnivå

- Ambisjonen er å være på stabilt 5. divisjons nivå over tid.
- Laget skal ha en egen kjernegruppe, i tillegg til å være en utviklingsarena for spillere med A-lagspotensiale (fra A/G19-stall).

Spillerrekruttering

- Spillerstall skal bestå av 18-20 spillere med en ambisjon om følgende bakgrunn;
- 75% har spilt i klubbens ungdomsgruppe.
- 80% har spilt G19 i klubben.
- 90% kommer fra Fana-området.

Keepertrening

- Felles keepertrening med egen keepertrener 1-2 ganger i uken sammen med A og G19.
- En skal tilstrebe å integrere keeper i treningsøvelser for laget på ordinære lags-treninger.

Lagutvikling

- I oppkjøring: 3 lagstreninger pr uke
- I sesong: 2-3 treninger pr uke
- Treningsleir bør gjennomføres i sesongoppkjøring og/eller før høstsesongen.

Spillerutvikling

- Det oppfordres til styrketrening/basistrening hos klubbssamarbeidspartner Aktiv365.
- Futsal-tilbud i vintersesong ved interesse.
- Se også egne punkter under «Oppfølgingsamtaler» og «Fysikalsk/Medisinsk»

Krav til spillere

- Spillerne skal unngå å ha ferie/fravær under sesong.
- Spillerne skal bidra til klubbens drift, sportslig, sosialt og inntektstiltak.
- Spillerne skal ha positive holdninger, språk, kommunikasjon og kroppsspråk i alle sammenhenger, inkludert på sosiale medier
- Spillerne skal være bevisste på sin posisjon som forbilder for yngre spillere.

MENN B

Oppfølgingsamtaler

- Trenerne skal gjennomføre minst en individuell oppfølgingsamtale med hver spiller hvert år. Skal gjennomføres før vårsesong.
- Trenerne skal være tilgjengelig for korte individuelle samtaler ved forespørsel/etter avtale i forbindelse med lagstreninger.

Fysikalsk/Medisinsk oppfølging

- Klubben skal tilby fysikalsk oppfølging for skadeforebygging og skadebehandling.
- Medisinsk behandling ved skader skal dekkes av NFF's forsikringsordning. Spillerne oppfordres til å tegne utvidet forsikring.

Trenere

- Det kreves minst UEFA-C kurs.
- Erfaring og øvrig teoretisk bakgrunn kan i spesielle tilfeller oppveie for ovennevnte.
- For øvrige, se krav på egen side i Sportsplanen

Støtteapparat

- Hovedtrener
- Assistenttrener
- Lagleder.
- Materialforvalter
- Kampvert på hjemmekamper

Lags- og spillersamarbeid mellom A, B og G19

- Gjennomføre månedlige koordineringsmøter mellom A, B og G19 for spillerdisponering og planlegging med Seniorutvalg som ansvarlig for gjennomføring.
- All bruk av spillere fra annet lag enn primærlag skal i utgangspunktet avtales på koordineringsmøtet, evt. igjennom trener på primærlag.
- Prioritering i bruk av spillere i kamp er med følgende rekkefølge
 - Seriekamper/NM-kamper - Øvrige cupkamper - Treningskamper
 - A, B og G19
- B-lag skal i tillegg til egen kjernegruppe, være en kamparena for å få fram A-lagspillere fra A-stall og G19-stall.
- Spillere på disse lagene skal kunne spille opp til to kamper i uken.
- Spillere skal tilbys kamp- og treningsarena på det høyeste nivå spiller har ferdigheter/adferd til hvis spiller selv ønsker det.

Damer Senior

Ambisjonsnivå

- Ambisjonen er å være på stabilt 3. divisjons nivå over tid.

Lagutvikling

- I oppkjøring: 2-3 lagstreninger pr uke
- I sesong: 2-3 treninger pr uke
- Treningsleir bør gjennomføres i sesongoppkjøring og/eller før høstsesong.

Spillerrekruttering

- Spillerstall skal bestå av 20-22 spillere med en ambisjon om følgende bakgrunn;
 - Minst 50% har spilt aldersbestemt i klubben.
 - Det skal legges til rette for hospitering fra yngre lag.

Spillerutvikling

- Det oppfordres til styrketrening/basistrening som egentrening hos klubbssamarbeidspartner Aktiv365
- Se også egne punkter under «Oppfølgingsamtaler» og «Fysikalsk/Medisinsk»

Keepertrening

- Felles keepertrening med egen keepertrener 1 gang i uken.
- En skal tilstrebe å integrere keeper i treningsøvelser for laget på ordinære lags-treninger.

Krav til spillere

- Spillerne bør unngå å ha ferie/fravær under sesong.
- Spillerne skal bidra til klubbens drift, sportslig, sosialt og inntektstiltak.
- Spillerne skal ha positive holdninger, språk, kommunikasjon og kroppsspråk i alle sammenhenger, inkludert på sosiale medier
- Spillerne skal være bevisste på sin posisjon som forbilder for yngre spillere.

Damer Senior

Oppfølgingssamtaler

- Trenerne skal gjennomføre minst en individuell oppfølgingssamtale med hver spiller hvert år. Skal gjennomføres før vårsesong.
- Trenerne skal være tilgjengelig for korte individuelle samtaler ved forespørsel/etter avtale i forbindelse med lagstreninger.

Fysikalsk/Medisinsk oppfølging

- Klubben skal tilby fysikalsk oppfølging for skadeforebygging og skadebehandling.
- Medisinsk behandling ved skader skal dekkes av NFF's forsikringsordning. Spillerne oppfordres til å tegne utvidet forsikring.

Trenere

- Det kreves minst UEFA B-lisens for dette laget
- Erfaring og øvrig teoretisk bakgrunn kan i spesielle tilfeller oppveie for ovennevnte.
- For øvrige, se krav på egen side i Sportsplanen

Støtteapparat

- Hovedtrener
- Assistenttrener
- Keepertrener
- Lagleder som ivaretar praktiske oppgaver
- Fysioterapeut på kamper og enkelttreninger
- Kampvert på hjemmekamper

SENIORGRUPPENS BREDDELAG

Senior C/7er, Old-boys, Veteran og Super-Veteran

- **Treninger:**
 - På disse lagene legger man opp til 1-2 treninger pr. uke utfra spillernes ønsker og klubbens banekapasitet.
- **Støtteapparat:**
 - Deles i utgangspunktet på spillerne:
 - Lagsansvarlig
 - Materialforvalter
 - Dugnadsansvarlig
 - Lagleder i kamp (kampløp) bør vurderes på C og D.
 - Kampvert valgfritt på 11-er hjemmekamper, men ikke obligatorisk
- **Krav til spillerne:**
 - Spillerne skal bidra til klubbens drift, sportslig, sosialt og inntektstiltak.
 - Spillerne skal ha positive holdninger, språk, kommunikasjon og kroppsspråk i alle sammenhenger, inkludert på sosiale medier.
- **Annet:**
 - Spillerdisponering på andre lag enn primærlag går igjennom lagsansvarlig.

KRAV TIL TRENERE I SENIORGRUPPEN

- Politiattest skal framlegges innen oppstart på treneroppdrag
- Trenerkontrakt skal signeres innen oppstart på treneroppdrag
- Sportsplan skal etterleves
- Man skal delta på klubbens interne fagsamlinger
- Rusbruk eller være påvirket av rusmidler er ikke tillatt når man har ansvar for klubbens spillere og/eller lag.
- Ha en positiv ladet kommunikasjon og kroppsspråk i alle sammenhenger, inkludert på sosiale medier
- Opptre som et positivt forbilde i og utenfor klubben, være en "klubbens mann"
- Ha fair-play fokus.
- Føre statistikker iht. til klubbens krav. Det vil si treningsfremmøte, antall kamper, scoringer og målgivende pasninger.

INDIVIDUELL PREMIERING I SENIORGRUPPEN

1. Årets spiller
 - Ferdigheter, treningsinnsats/frammøte, holdninger, fair play, positive bidrag i laget

2. Årets mest framgangsrike spiller
 - Årets mest framgangsrike spiller; Ferdighetsmessig fremgang, samt se på treningsinnsats/frammøte, holdninger, fair play, positive bidrag i laget

3. Årets toppscorer
 - Flest scoringer i seriekamper igjennom året

4. Årets tilrettelegger
 - Flest målgivende pasninger i seriekamper igjennom året