



SPORTSPLAN

Salangen IF Fotball

2009 - 2012

Retningslinjer for hvordan
Fotballaktiviteten skal drives i
Salangen IF.



Vedtatt 2009

” En organisasjons
framtid ligger sjelden i å
gjøre dagens system bedre.
Oftest ligger veien til
suksess i å gjøre nye og
annerledes ting”

HISTORIKK

Salangen Idrettsforening ble stiftet 9. mai **1935**. Grunnlaget for stiftelsen var nok i hovedsak skiaktivitet men allerede i **1936** spilte man den første "offisielle" fotballkamp mot Seljeskog. Arena for kampen var Antonettasletta som ligger øst for Mottakssentralen på Vasshaug.

Idrettslaget er ikke i aktivitet under krigen men i juni **1945** avholdes det styremøte og generalforsamling for å få i gang aktiviteten. På privat initiativ spilles det en del fotballkamper. Kampene går på en gammel ridebane som lå vest for den gamle brannstasjonen, der det i dag er kirkegård.

I **1947** melder Salangen IF (Sjøveien idrettslag) seg inn i Troms Innland Fotballkrets. Det første fotballutvalget ble valgt bestående av Harald Wold, Jens Solnes og Hans Lund.

Etter å ha startet arbeide med å opparbeide ny bane i Øvre Sjøvegan (nåværende lekeplass nedenfor Willy Johnsen) endrer man strategi og konsentrere seg nå om å bygge ut Idrettsheia. I **1950** tas de første spadetak i det område vi i dag kjenner som Idrettsheia, (grusbane).

I **1965** endrer SIF draktfarve fra grønn m/sort stolpe til dagens rød/hvite.

Allerede i **1971** blir SIF kretsmeistre og rykker opp fra 4.divisjon til 3.divisjon.

I **1972** er den første gressbanen klar til bruk og 5 år senere i **1977** står dagens klubbhus klart til bruk. Fra **1970** og frem til **1995** pendler vårt A-lag mellom 6.divisjon og 3.divisjon.

I **1992** er gressbane 2 klar til bruk samtidig som vi tar i bruk nye tribuner med ca 500 sitteplasser hvorav 250 er under tak. Resultatet er fylkets (noen sier Nord Norges) fineste og beste idrettsanlegg.

Høsten **2005** står Astafjordhallen klar til bruk på Idrettsheia. En innendørs kunstgressbane på 40x60 m var en drøm som plutselig ble virkelighet i løpet av bare ett år. Høsten 2008 er det lagt kunstgress på hovedbanen også.

De siste års resultater for seniorlagene er som følger:

1998	Kv	1.div.	nr. 5	
1999	Kv	1.div.	nr. 9	(nedrykk)
2000	Me	2.div.	nr. 11	(nedrykk)
2001	Kv	2.div.	nr. ?	
2001	Me	3.div.	nr. 1	(opprykk)
2002	Me	2.div.	nr. 13	(nedrykk)
2003	Me	3.div.	nr. 1	(opprykk)
2004	Me	2.div.	nr. 13	(nedrykk)
2005	Me	3.div.	nr. 2	
2006	Me	3.div.	nr. 11	

"Den som ikke kan historien, kan vanskelig være med å forme fremtiden"

Innhold

1. Innledning
2. Målsetninger på kort og lang sikt
3. Organisering
4. Salangen IF kulturen – Holdninger
5. Daglig/sportslig leders arbeidsoppgaver
6. Målsetting aldersgruppen 6-10 år
7. Målsetting aldersgruppen 11-12 år
8. Målsetting aldersgruppen 13-16 år
9. Målsetting aldersgruppen 17-19 år
10. Kvinne/jentefotball i Salangen
11. Målsetting seniorgruppen
12. Retningslinjer for lagledere/oppmenn
13. Dugnadsfellesskapet
14. Foreldrevettregler
15. Revisjonsprotokoll

1. INNLEDNING

Sportsplanen iverksettes 01.01.09 og målet er å få et langt mer enhetlig sportslig arbeid i avdelingene. Målet er også at trenere og lagledere gjør seg godt kjent med sportsplanen, og bevisst bruker denne som mal for sine årsplaner.

Sportsplanen skal ikke være et statisk dokument, men skal være gjenstand for diskusjon og mulighet for revidering. Mellom hver revidering skal vi stå samlet bak planens retningslinjer. Sportsplanen skal revideres ved slutten av hver sesong.

I vårt arbeid må det være et nært samarbeid på tvers av avdelingene. Vi ønsker å gi de spillerne som vil utvikle seg til toppspillere, best mulig hjelp. Samtidig ønsker vi å gi de spillerne som ikke bruker så mye tid på fotballen et godt tilbud.

Det presiseres at sportsplanen er laget så kortfattet som mulig for å være et redskap for alle trenere og ledere. En kortfattet sportsplan vil ha sine begrensninger men vil likevel være et viktig bidrag til et planmessig arbeid. Det understrekes at sportsplanen er ment å være en norm, men på enkelte punkter stilles det ufravikelige krav.

Planen er et produkt av flere møter der trenere og ledere for barn og ungdom har diskutert utfordringer om hvordan vi som klubb skal drive fotballopplæring. I tillegg er det hentet relevant stoff på nettet og fra sportsplaner til andre klubber det er naturlig å sammenligne oss med.

Det presiseres både viktigheten og nødvendigheten av at klubben er konsekvent i forhold til å avkreve politiattest fra alle som skal arbeide med barn og ungdom under 18 år. Egne rutiner bør utarbeides.

Redaksjonskomitè:

Berit Jakobsen

Einar Harald Wold
Leder

Bjarne Dahlberg

Frode Bruvoll
Sekretær

Redigering, produksjon og layout: Frode Bruvoll

Foto: Jon Henrik Larsen

”En plan som ikke er omstridt når den presenteres, er allerede foreldet”

2. MÅLSETTINGER PÅ KORT OG LANG SIKT.

Overordnet mål 2009 – 2012:

GENERELT:

- Arbeide systematisk for å gjøre **Salangen IF** til den ledende fotballklubben i regionen.
- Styrke båndene mellom fotballklubb og nærmiljø.
- Gi et godt fotballmessig og sosialt tilbud til barn, unge og voksne i regionen.

” Vil man nå målet,
må man ville
virkemidlene”

SPORTSLIG:

- **A** lag, menn i øvre del av 3.divisjon (2. divisjon)
- **Rekrutteringslag** .
- **Etablere** et damelag i divisjonssystemet.
- **Etablere** trenerforum for å nå/ivareta klubbens målsettinger.
- **Engasjere** kvalifiserte trenere til alle lag.
- **Styrke** støtteapparatet rundt lagene.
- **Utvikle** spillere til høyere divisjonsnivå.
- **Gi** aldersbestemte lag et godt trenings/aktivitetstilbud med god egen- og lagutvikling, samt skape en sosial forankring i klubben.
- **Aldersbestemte** lag f.o.m. 12 år bør oppnå plassering blant de beste lag i sin klasse.
- **Klubbens lag** skal ha minst 2 spillere på et aldersbestemt sone/regionslag hver sesong.

ORGANISASJON:

- **Engasjere** dagl.leder.
- **Etablere** sportslig utvalg.
- Det utarbeides administrativt årshjul / aktivitetsplan for hvert år.

ANLEGG:

Den anleggstekniske forutsetninger for å nå målsettingen i denne perioden er meget godt ivaretatt.

”Det er ikke fordi det er vanskelig vi ikke våger det, men fordi vi ikke våger det, er det vanskelig”

3. ORGANISERING

Salangen IF Fotball er organisert som en egen juridisk enhet med eget styre. Styret har egne budsjetter/regnskap som styringsverktøy. En av styrets viktigste oppgaver er at økonomien ivaretas på en slik måte at underskudd i årsregnskapet unngås, dette spesielt med tanke på påfølgende sesong(er).

Hovedstyret i SIF Fotball gir mandat til enkeltpersoner i styret / dagl.leder til å disponere bankkontoer og/eller handle på kreditt hos våre leverandører.

Salangen IF`s viktigste inntektskilde er: sponsormidler, treningsavgift, (kontingent), egne turneringer og andre inntektsbringende arr. Det er viktig at alle medlemmer, uansett aldersgruppe bidrar med dugnad for klubben under nevnte aktiviteter, dette for å kunne nå de sportslige mål fastsatt i denne sportsplanen. Alle inntektsbringende aktiviteter skal koordineres av sponsor/øk.utvalg. (Dagl.leder, etter at denne funksjonen er etablert).

Styret skal legge til rette for at de forskjellige lag kan gjennomføre en god sesong og at lagene, lagledere, trenere mottar nødvendig informasjon.

Styret er videre ansvarlig for all aktivitet utført av SIF Fotball. Aktivitet som ikke står nedfelt i denne sportsplanen må det søkes om tillatelse til fra styret. Videre kan ikke styret stilles økonomisk ansvarlig for treningsleirer/turneringer etc. bestilt av lagene selv.

Årsmøtet/generalforsamlingen er øverste besluttende organ i SIF Fotball.

Styret består normalt av 6 medlemmer. Styret velges av generalforsamlingen og konstituerer seg på første møte. (Alternativt velges leder og økonomiansvarlig av gen. forsamlingen). Normalt skal styrets medlemmer ha særlige ansvarsoppgaver:

Leder

Sekretær

Økonomiansvarlig

Anleggsansvarlig

Medlem (ansvarlig senioravdeling)

Medlem (ansvarlig aldersbestemte lag)

4. SALANGEN - KULTUREN / HOLDNINGER

Det holdningsskapende arbeidet må starte fra første dag spilleren kommer til klubben, selv om det er stor forskjell på hva man kan forlange av en "knøttespiller" i forhold til en junior og seniorspiller.

På denne måten kan vi skape et miljø som gir alle trygghet og trivsel. For å nå klubbens målsettinger er det viktig at ledere og trenere arbeider aktivt for å skape positive holdninger, og går foran som et godt eksempel !

På samtlige aldersbestemte lag SKAL det være minimum to foreldrekontakter hvis oppgave bl.a. Skal være å sette opp kjørelister, dugnadslister etc.

Vi skal tilstrebe å ha trenere og ledere som aktivt påvirker utøverne slik at de opplever god selvfølelse og trivsel. VIS RESPEKT !

Vi ønsker at spillerne skal:

- Vise respekt for trenere/ledere og klubbens arbeid
- Bli kjent med klubbens målsettinger. Lære å ta ansvar i det lagarbeid man deltar i.
- Vise respekt for andre uansett rase eller religion
- Være ærlige
- Lære om farene ved bruk av rusmidler
- Lære om sunt kosthold og inntak av mat/drikke i forbindelse med kamper og trening
- Få en fornuftig innstilling til søvn og hvile i forbindelse med trening og kamper
- Møte til rett tid før treninger og kamper, og gi melding i god tid hvis man er forhindret
- Holde eget fotballutstyr i orden og være med å påse at lagets utstyr til enhver tid blir ivaretatt
- Rydde garderobe etter bruk
- Påvirkes i innstilling til trening, slik at spillernes vilje til å lære er på topp når treningen starter
- Oppmuntre medspiller i medgang og motgang. Lære å takle både tap og seier.
- Ha en positiv holdning til dommerens oppgave under kamp
- Takke både dommer og motspiller etter kamp – og husk: **FAIR PLAY !**

Salangen IF Fotball skal arrangere sine hjemmekamper med en sportslig og organisatorisk ramme som viser at vi respekterer og verdsetter besøk fra både gjestende lag, dommere, sponsorer og publikum.

"Lær deg reglene før du bryter dem"

5. DAGLIG LEDER/SPORTSLIG UTVALG`S OPPGAVER

DAGLIG LEDER:

Nærmeste overordnede er Salangen IF Fotball`s hovedstyre. Daglig leder har møteplikt i hovedstyremøter.

Tett samarbeid med sportslig leder (dersom ikke samme person som sportslig leder)

Engasjeres som fast ansatt eller på konsulentbasis i form av oppdragsavtale/kontrakt med gjensidig oppsigelsestid på 3 mnd.

Skal ivareta fotballgruppas interesser i forhold til klubbens eksisterende sponsorer, samt ha mandat til å etablere nye økonomiske kontakter.

Aktiv markedsføring av fotballgruppens senior og aldersbestemte avdelinger.

Legge til rette for kompetanseheving generelt i klubben.

SPORTSLIG UTVALG:

Sørge for at trenere, ledere i avdelingene blir kjent med / og følger opp sportsplanen.

Påse/kvalitetssikre at sportsplanen blir fulgt opp på de enkelte lag av trener og ledere.

Bistå ved engasjering av trenere.

Ansvarlig for trenerforum med regelmessige trenermøter som skal arbeide aktivt for å nå/ivareta klubbens sportslige målsettinger, tilrettelegge program for spiller / og talentutvikling i egen klubb.

Ansvar for spiller og trenerkontrakter, overganger etc.

Kontaktledd mellom skole og klubb.

Arbeide for formalisert samarbeid med klubb på høyt nivå. (TIL, herre – Fløya, damer)

Vurdere og saksbehandle hospiteringsmuligheter for enkeltspillere.

6. MÅLSETTING ALDERSGRUPPEN 6 – 10 ÅR (5 er fotball 9

Overordnet målsetting for all aktivitet i alderstrinnet er å skape entusiastiske barn som har fotballen som en av sine primære fritidssysler.

Lek og individuell ballbehandling skal prioriteres.

1. Trenere

- Normalt to trenere pr. lag
- Alle trenere skal gjennomgå trener I kurs, min. Del 1. (aktivitetsleder)
- Trenere skal ha kjennskap til førstehjelp/skadebehandling
- Trenere skal møte forberedt til trening og kamp
- Etter hver sesong avgis rapport til sportslig utvalg.

2. Kamper

- Lagene deltar i seriespill (lokal serie for de minste)
- Lagene kan delta i inntil fire helge-cuper i rimelig nærhet
- Alle spillerne skal spille like mye og rullere på å starte kamper
- Spillerne skal få prøve seg på alle plasser på laget, også som keeper
- Kapteinsfunksjonen går på omgang mellom spillerne
- Oppvarming til kamper skal skje med tekniske øvelser med ball
- Etter kamp bør det tøyes

3. Trening

Følgende skal prioriteres:

- Treningen i alderstrinnet skal være lekbetont
- Med unntak av rene lekøvelser skal all trening foregå med ball
- Spill i små grupper (inntil 5 mot 5)
- Mye av treningen skal benyttes til spill i små grupper
- Individuell ballbehandling
- Øvelsene skal primært være mest mulig lekorienterte og skje med spillere og ball i bevegelse
- Øvelser skal tilpasses slik at alle har mulighet til fremgang og mestring
- Stor vekt på deltakelse
- Liten vekt på ferdighetens tekniske innhold
- Unngå køståing
- Bevegelsestrening/uttøyning
- Øvelse skal legges opp med vekt på allsidig utvikling av kroppen

”Et barn som får kritikk, lærer seg å fordomme”

4. Utstyr

”Den som hevder at det bare finnes ett alternativ, har ikke tenkt gjennom saken”

A. Trenerens ansvar

- Det skal min. være en ball pr. to spillere (hovedregel)
- Ballene skal være pumpet og rengjort før trening og kamp
- Drakter, overtrekksdrakter og kjepler skal holdes i orden
- Medisinskrin skal være komplettert og i orden og tas med på hver trening og kamp
- Treneren skal stille i treningstøy både til trening og kamp
- Målene skal sikres før trening og kamp

B. Spillernes ansvar

- Fotballstøvler skal være rengjort og pusset før kamp og trening
- Leggbeskyttelse skal alltid brukes både til trening og kamp (tenk forsikring)
- Ved trening i kaldt vær skal varmt treningstøy benyttes
- Spillerne er ansvarlig for å samle inn utstyr etter trening

5. Annen idrett

- Spillerne oppfordres til å drive annen aktivitet/idrett ved siden av fotball

6. Spilleregler

- Trenerne/evt. en dommer gjennomgår spillereglene foran hver sesong med spillerne

7. Fotballsesongen

- Kjernesesongen er fra 1. mai til 30. september
- Den øvrige delen av året (og selvfølgelig i sesongen), kan lagene samles til organisert trening i hall, samt deltakelse i cuper/turneringer.

7. MÅLSETTING ALDERSGRUPPEN 11-12 ÅR (7`er)

Overordnet målsetting for all aktivitet i alderstrinnet er å skape glade og entusiastiske barn som har fotballen som en av sine primære fritidssysler. Individuelle ferdigheter skal prioriteres. Ved utgangen av alderstrinnet skal barna mestre grunnleggende tekniske ferdigheter.

1. Trenerne

- Normalt to trenere pr. lag
- Minst 1 av trenerne bør ha gjennomgått trener I kurs, (4 deler) (B kurs)
- Trenerne skal ha kjennskap til førstehjelp/skadebehandling
- Trenerne skal møte forberedt til trening
- Etter hver sesong avgis rapport til sportslig utvalg.

”Hvis du ikke lykkes med en gang, er du omtrent like god som gjennomsnittet”

2. Kamper

- Lagene deltar i seriespill
- Lagene kan delta i inntil 4 helge-cuper i rimelig nærhet
- Lagene kan delta i en innenlandscup hvor overnatting er nødvendig
- Alle spillerne skal spille like mye men treningsoppmøte vektlegges
- Spillerne skal få prøve seg på alle plasser i laget, også som keeper
- Kapteinsfunksjonen går på omgang mellom spillerne
- Oppvarming til kamper skal skje med tekniske øvelser med ball
- Etter kamp bør det tøyes

3. Trening

Følgende skal prioriteres:

- Teknisk trening med mange ballberøringer
- Avslutning på mål
- Stor aktivitet med trøkk
- En større del av treningen skal være tekniske øvelser
- Bruk helst store mål
- Treningen skal være variert og lystbetont
- Siste års lillegutt/jente skal forberedes til 11`er fotball
- Frivillig treningsoppmøte – men fravær varsles.
- 12 årslag bør i perioden mai-september gjennomføre 3 aktiviteter pr. uke inkl. kamp.
- Spillerne oppfordres til å drive egentrening

4. Utstyr

A. Trenerens ansvar:

- Det skal være en ball til hver spiller
- Ballen skal være pumpet og rengjort før trening og kamp
- Drakter, overtrekksdrakter og kjepler skal holdes i orden
- Medisinskrin skal være komplettert og tas med på hver trening og kamp
- Treneren skal still i treningstøy både til trening og kamp
- Målene skal sikres før trening og kamp

B. Spillernes ansvar:

- Fotballsko skal være rengjort og pusset før kamp og trening
- Leggbeskyttelse skal alltid brukes
- Treningstøy skal være rengjort
- Ved trening i kaldt vær skal varmt treningstøy benyttes
- Spillerne er ansvarlig for å samle inn utstyr

5. Annen idrett

- Spillerne oppfordres til å drive med annen idrett ved siden av fotball

6. Spilleregler:

- Trenerne/evt. en dommer gjennomgår spillereglene foran hver sesong med spillerne

7. Fotballsesongen

- Kjernesesongen er fra 1.april til 30. september
- I den øvrige delen av året kan lagene samles for organisert trening i hall samt deltakelse i turneringer.

8. MÅLSETTING ALDERSGRUPPEN 13-16 ÅR

Skape en interesse og et miljø hvor fotballen blir primær fritidsaktivitet. Utvikle spillerne med individuelle tekniske ferdigheter, spilleglede, holdninger og lagmoral som fremste kjennetegn.

1. Trenerne

- Hovedtrener på siste års guttelag/jentelag bør som hovedregel ikke være en av foreldrene til spillerne.
- Hovedtrener for ovennevnte lag bør som hovedregel ha trener I kurs, 4 deler (B kurs) med relevant erfaring.

Trenerne på de andre lagene skal ha gjennomgått min trener I kurs, del 1 og 2.

- Trener skal ha kjennskap til førstehjelp/skadebehandling
- Trenerne skal møte godt forberedt til trening
- Trenerne skal sette opp årsplan før treningen starter
- Etter hver sesong avgis treningsrapport til sportslig leder

2. Kamper

De beste på G/J16 skal også spille på høyeste nivå for sin aldersgruppe, samt juniorlag og evt. hospitering til seniorlag.

Hospitering til høyere nivå skal avtales mellom trenerne i samråd med sportslig utvalg i første omgang.

Deretter kontaktes foreldre. For øvrig ihht. regler i pkt. 4.

Øvrige lag deltar som normalt i kretsserien.

Alle spillerne som møter til kamp skal normalt sett ha spilletid.

Lag i alderen 14-16 år kan delta i turneringer i utlandet

Etter kamp skal det alltid tøyes

”Teorien vi tror på kaller vi fakta, og fakta vi mistror kaller vi teori”

3. Trening

Mange ballberøringer
Avslutning mot mål
Stor aktivitet med trøkk
Finter/vendinger/mottak med og uten motstand
En mot en situasjoner offensivt og defensivt
Korte/lange pasninger
Skudd/headeringer
Detaljtrening på spesialiteter
Oppfordres til egentrening
Obligatorisk treningsoppmøte – fravær skal varsles.

4. Hospitering

Hospitering er et tilbud til enkeltspillere i alderen 12 – 16 år med ferdighetsnivå vesentlig ut over sitt alderstrinn.

Forutsetninger:

- Spilleren må følge alle treninger på sitt alderstrinn og hospitering er kun et supplement
- Spilleren spiller primært kamper for lag på eget alderstrinn
- Hospitering skal være ekstra trening pr. uke:
- Det er normalt egen trener som innstiller til hospitering. Innstillingen vurderes av sportslig utvalg .
- Hospitering skal avtales med spillerens foresatte.
- Før hospitering gjennomføres skal det forankres hos egen trener, egen spillergruppe, ny trener og ny spillergruppe og foreldre.

Lagorganisasjon:

- Markering, press, sikring, etter soneprinsippet
- Sideforskyvning
- Dybde/bredde
- Dødballsituasjoner
- Løp uten ball
- Hurtige gjennombrudd

Fysisk trening:

- Hurtighet og spensttrening
- Motorisk trening
- Kondisjonstrening legges opp med ball eller i spilleform
- Kondisjonstrening/styrketrening på gutte/jentenivå skal kun skje ved bruk av kroppens egen vekt
- Fysisk trening skal være allsidig og lystbetong

Keeperteam:

- Målmenn/jenter skal tilbys å være på keeperteam minst 1 gang pr. uke i Fotballsesongen

Tøyning:

- Det skal alltid tøyes under trening
- Etter trening skal tøyning ha prioritet

5. Utstyr

Treneren skal påse følgende:

Det skal være en ball til hver spiller

Drakter, overtrekksdrakter og kjepler skal holdes i orden

Medisinskrin skal være komplettert og tas med på hver kamp/trening

Treneren skal stille i treningstøy til hver trening og kamp

Spillerens ansvar:

Fotballsko skal være rengjort og pusset før kamp og trening

Leggbeskyttelse skal alltid brukes

Treningstøy skal være i orden og rengjort

Ved trening i kaldt vær skal varmt treningstøy brukes

Spillerne er ansvarlig for å samle inn utstyr etter trening

6. Spilleregler:

Trener/dommer gjennomgår spillereglene før treningskamper starter

7. Spilleroverganger fra andre klubber:

Dette skal skje i samråd med sportslig utvalg.

Det bør vises forsiktighet med hensyn til å aktivt rekruttere spillere fra andre klubber

Spilleroverganger med initiativ fra Salangen IF bør fortrinnsvis skje på junior og seniornivå.

9. MÅLSETTING ALDERSGRUPPEN 17-19 ÅR

Tilrettelegge for at enkeltspillere som har nødvendig vilje og ferdigheter kan utvikle seg til et høyest mulig nivå. Være primærleverandør til Salangen IF seniorfotball. Gi et tilbud også til de som vil bruke mindre tid på fotballspill. Rekruttere trenere/ledere/dommere fra spillere som har deltatt i aldersbestemt avdeling.

1. Trenerne

- Hovedtrener for junior bør som hovedregel ikke være en av foreldrene til spillerne
- Hovedtrener for ovennevnte lag bør min. ha fullført trener I kurs , (4 deler). samt relevant erfaring.
- Assistenttrener skal ha gjennomgått min I kurs, 2 deler.
- Trener skal ha kjennskap til førstehjelp/skadebehandling
- Trenerne skal møte godt forberedt til trening
- Trenerne skal sette opp årsplan før treningen starter
- Etter hver sesong avgis treningsrapport til sportslig leder

2. Kamper

- Juniorlag kan delta i cup i utlandet
- Spillere som møter til trening og kamp, skal få rimelig med spilletid
- Etter kamp skal det alltid tøyes

3. Trening

a. Prioriteringer:

- Mange ballberøringer
- Avslutning mot mål
- Stor aktivitet med trøkk

b. Teknisk trening skal prioriteres:

- Finter/vendinger/mottak med og uten motstand
- En mot en situasjon med og uten motstand
- Korte og lange pasninger
- Detaljtrening på spesialiteter
- Spillerne oppfordres til egentrening
- Obligatorisk treningsoppmøte – fravær skal varsles.

”Husk at man kan ha minst to embetseksamener i psykologi uten å være psykolog”

c. Lagorganisasjon:

- Markering, press, sikring, etter soneprinsippet
- Sideforskyvning
- Dybde/bredde
- Dødballsituasjoner
- Løp uten ball
- Hurtige gjennombrudd

d. Fysisk trening:

- Hurtighet og spensttrening
- Motorisk trening
- Fysisk trening skal være allsidig og lystbetong

e. Keeperteam:

- Målmenn/jenter skal tilbys å være på keeperteam minst 1 gang pr. uke i fotballsesongen

f. Tøyning:

- Det bør tøyes under trening
- Etter trening skal det tøyes minst 15 minutter
- Tøyning bør ledes av treneren inntil dette er innarbeidet i gruppen.

5. UTSTYR**Treneren skal påse følgende:**

- Det skal være en ball til hver spiller
- Drakter, overtreksdrakter og kjepler skal holdes i orden
- Medisinskrin skal være komplettert og tas med på hver kamp/trening
- Treneren skal stille i treningstøy til hver trening og kamp

Spillerens ansvar:

- Fotballsko skal være rengjort og pusset før kamp og trening
- Leggbeskyttelse skal alltid brukes
- Treningstøy skal være i orden og rengjort
- Ved trening i kaldt vær skal varmt treningstøy brukes
- Spillerne er ansvarlig for å samle inn utstyr etter trening

6. ANNEN IDRETT

Spillerne oppfordres til å drive annen idrett/aktivitet ved siden av fotball.

7. SPILLEREGLER:

Dommer fra egen klubb gjennomgår spillereglene før sesongen starter.

8. SPILLEROVERGANGER FRA ANDRE KLUBBER:

Dette skal skje i samråd med sportslig utvalg som skal signere overgangspapirene. Det bør vises forsiktighet med hensyn til å ta inn spillere fra andre klubber

9. TILBUD TIL SPILLERE:

Sportslig utvalg er ansvarlig for å gi spillerne tilbud på dommerkurs, trenerkurs, lederkurs.

10. JENTE / KVINNEFOTBALL I SALANGEN

Helt siden tidlig på 80 tallet har kvinnefotballen gjort seg gjeldende i Salangen IF Fotball. Vi har også mottatt positiv omtale ved flere anledninger for satsningen som er gjort opp gjennom årene.

Som det påpekes tidligere i sportsplanen så kan det som oppfattes som selvfølgeligheter fort bli vanskelig å få aksept for dersom man over kort eller lang sikt mister fokus på området.

Det kan være at det er slik situasjonen er i dag i Salangen IF. Vi har ikke mistet grepet helt, man kanskje er målet litt ute av "fokus" akkurat nå.

Når vi nå registrerer at det er forholdsvis store kull med "fotballjenter" i de laveste årsklassene så bør det være en god anledning til å gi jente/kvinnefotballen større oppmerksomhet i planperioden.

Norges Fotballforbund mener det ikke skal være "særordninger" på noe vis i forhold til denne gruppen men at de samme strategier og satsninger skal gjelde som for gutter/menn.

Imidlertid registreres det på hjemmesidene til de rene "kvinneklubbene" en del momenter som er spesielt vektlagt og som vi bør ta mål av oss til å arbeidet etter i planperioden:

- **Alle jenter skal få tilbud om å spille på rene jentelag dersom dette er mulig.**
- **Aktivt arbeide for min. 10% vekst i antall aktive jenter pr. år.**
- **Et godt damelag er fundamentet for økt rekruttering av jenter på alle nivåer.**
- **Å være trener for et jente/kvinnelag vil på en del områder være forskjellig fra det å trene gutter/menn. Diskuter – og bli bevisst disse utfordringene.**
- **Å bruke erfarne damespillere som instruktører på lillejente/småjentenivå kan være fornuftig.**
- **Under ellers like vilkår skal satsningen på kvinne/jentefotballen likestilles med øvrige grupper. (rettigheter og plikter)**

11. MÅLSETTING SENIORGRUPPEN

Følgende målsettinger bør innarbeides nå:

- Styrke apparatet rundt laget og i organisasjonen slik at forutsetningene legges best mulig til rette for å vinne 3. divisjon menn/ 2. div. damer.
- Ved godt arbeide i aldersbestemte klasser sikre at rekrutteringslaget har en stabil tilværelse i 4. divisjon (menn).
- Hovedtrener bør ha minst trener II utdanning (C trener) el .tilsv. erfaring.
- Assistent trener skal ha min. trener I utdanning (4 deler) utdanning.
- Keepertrener skal ha min. trener I utdanning, (4 deler) utdanning eller relevant erfaring.

Seniorlagenes viktige bud:

1. Ydmykhet
2. Stabilt gode forberedelser til trening og kamp
3. Ta ALLE motstandere på alvor
4. Gode rutiner/vaner
5. Gode og sunne holdninger til å nå felles mål
6. Seriøsitet
7. Utøve evne til å gjøre hverandre god
8. Integrasjon og fellesskap i gruppen
9. Positiv – også utad

Disse verdiene ligger til grunn for det vi holder på med og **skal ikke** tapes av syne underveis.

Som et resultat av å oppnå målsettingen om å kjempe i toppen av 3.divisjon vil det kunne medføre mulighet for å rykke opp til 2.divisjon.

Dette har Salangen IF Fotball gjort 3 ganger de siste 9 år. Oppholdet har vært kortvarig og dette skyldes vel i hovedsak at vi ikke har vært forberedt godt nok.

I en totalvurdering kan Salangen IF være en av de klubbene i regionen som vil kunne ha gode forutsetningen for å stabilisere seg i 2.divisjon med hensyn til egne spillerressurser, mulige spillertilgang, økonomiske ressurser, organisasjon og anlegg.

Dersom A-laget skulle få et stabilt opphold i toppen av 3.divisjon over de neste tre år bør sportsplanen i en revisjon endre målsetting og innarbeide tiltak for å kunne etablere et lag i 2.divisjon. Dette arbeide bør igangsettes min. 2 år før et evt. opprykk tidligst er realistisk.

FOTBALLGLEDE OG SAMFUNNSENGASJEMENT

For en klubb som SIF Fotball er gode prestasjoner et resultat av mange års felles innsats, der enkeltmennesker bidrar på hvert sitt område slik at ressursinnsatsen samlet gir maksimal effekt. Det handler om oppmenn, trenere, spillere, foreldre, ildsjeler, anleggsansvarlige, supportere, sponsorer og alle andre som bidrar med sitt for klubben i alle ledd på alle nivå.

Det handler faktisk om et lokalsamfunn som ser verdien i å jobbe for at barn og unge skal gis de beste muligheter til å aktivisere seg gjennom fotball. Dette bidrar til en kultur som gir trygghet og trivsel, som igjen er grunnlaget for prestasjoner i bredde og topp.

Når SIF Fotball sitt A-lag flere ganger rykker opp til allnorsk **2 divisjon**, når tre Salangenjenter blir Norske **Cupmestere** med Medkilas damelag og når SIF's småjentelag og småguttelag er et av få i Troms Fotballkrets som har vunnet **Norway Cup**, da forteller det oss at måten man jobber på også bidrar til toppresultater, mot alle odds som noen vil si.

At slike toppresultater inspirerer og motiverer gammel som ung skjønner alle, like viktig som det er å være bevisst at breddeaktiviteten er en forutsetning for prestasjonene på høyt nivå. Til sammen bidrar alt dette til en styrking av identitet, tilhørighet og troen på at det man driver med er betydningsfullt i samfunnet og viktig for enkeltmennesker.

12. RETNINGSLINJER FOR ALLE LAGLEDERE / OPPMENN

”Jeg er ikke helt sikker på at jeg ikke er uenig”

I tillegg til å være behjelpelig med utførelsen av trenernes oppgaver er laglederne ansvarlig for følgende:

- **Sørge** for at informasjon som han/hun får kommer ut til treneren og til spillerne/foreldre.
- **Organisere** transport for laget i forbindelse med kamper, turneringer og andre reiser.
- **Sørge** for at laget møter til rett tid, og at nødvendig utstyr medbringes.
- **Sjekke** at alle spillerne får med seg sine effekter hjem.
- **Sørge** for at gjestende lag og dommere blir henvist til garderobe ved våre hjemmekamper.
- **Påse** at drakter blir vedlikeholdt og vasket.
- **At** laget har passende overtrekksvester eller reservedrakter ved draktkollisjoner.
- **Skaffe** dommer til de kamper hvor dommer ikke er oppsatt fra kretsen.
- **I** kamper med oppsatt dommer skal lagleder sørge for at dommer får oppgjør.
Husk kvittering.
- **Avklare** og koordinere evt. flytting av kamper inkludert melding til krets, dommere og andre involverte parter.
- **Når** laget skal på ”utenbys” reise eller turneringer; organisere av reisen, innsamling av penger og informasjon til spillere og foreldre/foresatte.
- **Informere** sportslig leder om forhold av interesse vedrørende laget.

Alle oppgaver løses best når en har et godt samarbeid mellom trener, lagleder, utvalgsleder, spillere og foreldre. Laglederen er hovedansvarlig for kontakt med foreldre/foresatte.

"Man legger aldri merke til det som er gjort, bare det som gjenstår."

13. DUGNADSFELLESSKAPET

Som historikken innledningsvis beskriver så er Idrettsheia gjennom nesten 60 år bygget ved hjelp av dugnad, og spillemidler fra Norsk Tipping.

Et forholdsvis lite knippe ildsjeler har vært drivkraften gjennom alle disse år og skal ha mye av æren for det praktanlegget vi har i dag.

Men uten bidrag og dugnad fra medlemmer, spillere, foreldre og besteforeldre hadde vi aldri klart å realisere ildsjelenes visjoner . Dugnadsånden i Salangen har ofte vært positivt omtalt både i Troms Idrettskrets og øvrig fora i idrettsnorge.

Men vi har ikke bare vært god til å bygge, vi har også vært gode til å vedlikeholde og drive anlegget i tråd med de intensjoner man hadde for byggingen.

Fra 10.april til langt ut i oktober skal det eksempelvis vedlikeholdes 17 000 m2 med gressmatte hver uke !. Garderober skal vaskes, bygninger vedlikeholdes og kamper arrangeres.

Som en del av sportsplanen ønsker SIF Fotball å peke på det ansvar ethvert medlem har for å delta i dette arbeide. Betalt medlemskontigent og treningsavgift er INGEN eksklusiv rettighet til å delta i aktiviteter og bruke anlegget som man selv vil. Denne rettigheten oppnår du først når du deltar med din innsats i å vedlikeholde og drive Idrettsheia.

Ja - det er faktisk slik at når du har betalt din medlemskontigent, og i alle fall når du er aktiv bruker (inkl. foreldre), så har du faktisk påtatt deg en plikt til å delta i dette arbeide.

Det som først og fremst kjennetegner den kjente dugnadsånden i Salangen er det gode sosiale miljøet som oppstår ved å møtes på dugnader. Vissheten om at et veldrevet anlegg gir trygghet og gode oppvekstvilkår for våre barn og ungdommer bør være en meget god motivasjon i seg selv.

Styret i Salangen IF Fotball tar derfor mål av seg på følgende visjon for planperioden:

Alle aktive brukere + foresatte skal hver og en delta med minimum 6 timer dugnadsinnsats på fellesskapet Idrettsheia i sesongen.

Dette blir bare 1 time pr. måned pr. person – men betyr så uendelig mye i den store sammenheng!

Vær positiv når du blir bedt om å delta. Spør hva du kan gjøre for klubben (eller det er vel egentlig for ditt barn og deg selv !)

Lykke til !

FORELDREVETTREGLER

- Møt frem til kamp og trening, - barna ønsker det !
- Oppmuntre alle spillerne under kampen, - ikke bare egne barn.
- Oppmuntre både i medgang og motgang
- Ikke forsøk å påvirke barna under kamp, - respekter lagleders bruk av spillere.
- Vis respekt for motstandere. Vi har **nulltoleranse** for diskriminering, uansett rase eller religion.
- Ikke kritiser dommeravgjørelser, men bidra aktivt til positive holdninger.
- Lær barna å tåle både seier og tap.
- Oppmuntre - ikke press barna til å delta.
- Spør om kampen var morsom og spennende. Ikke fokuser på resultatet.
- Sørg for riktig og fornuftig bruk av utstyr.
- Respekter arbeidet klubben gjør. Tilby din hjelp.
- Det er barnet ditt som spiller fotball - ikke du !
- Det viktigste er: AT DITT BARN TRIVES OG HAR DET GØY SAMMEN MED VENNER !!

"Barna gjør som du gjør, ikke som du sier de skal gjøre"



REVISJONSPROTOKOLL

Sportsplanen skal revideres/rulleres min. hvert år i forkant av gen.forsamling/ årsmøte.

	Dato	Sign.
Vedtatt		
Revidert		
Revidert		
Revidert		
Revidert		
Revidert		
Revidert		
Revidert		
Revidert		