

Sportsplan 09/10

Åga/Mo Småjenter 96



Oppdatert 08/01/10

1	Hva sportsplanen inneholder	3
2	Fotballsamarbeidet Åga IL/Mo IL	3
2.1	Bakgrunn	3
2.2	Fordeler	3
3	Åga/Mo småjenter 95/96	3
3.1	Årganger	3
3.2	Ambisjonsnivå	3
3.3	Organisasjon.....	4
3.3.1	Spillergruppe.....	4
3.3.2	Trenersteam	4
3.3.3	Foreldrekontakter	4
3.3.4	Økonomiansvarlig	4
3.3.5	Foreldremøter.....	5
4	Økonomi	5
4.1	Generelt	5
4.2	Kostnader for enkeltspillere.....	5
4.2.1	Kontingent og sesongavgift	5
4.2.2	Egenandeler	5
4.3	Dugnader.....	5
4.3.1	Registrering av dugnadstimer.....	5
4.3.2	Timeregistrering av faste arbeidsoppgaver	6
4.3.3	Fordelingsnøkkel egenandeler	6
4.4	Kjøregodtgjørelse	6
4.5	Sponsorer	6
4.6	Fordeling av eventuelt overskudd ved sesongslutt	6
4.6.1	Ikke utbetaling til enkeltspillere.	6
4.6.2	Fordeling ved eventuell splitting av laget.....	6
5	Treninger – tilbud og gjennomføring	7
5.1	Treningsarenaer	7
5.2	Gjennomføring av treningene	7
5.3	Oppmøte og registrering.....	7
5.4	Egentrening	7
5.5	Enkeltspillerens personlige utvikling.....	7
5.6	Kamper og turneringer.....	8
6	Spillestil.....	8
7	Miljøtiltak	8
7.1	Oppførsel og hva som forventes av spillerne.....	8
7.2	Konkurranser og premieringer	8
7.3	Sosiale fellesaktiviteter	9
8	Beskjeder og informasjon.....	9
8.1	Informasjonskanaler	9
8.2	Kontaktinformasjon	9

1 Hva sportsplanen inneholder

Denne planen inneholder en beskrivelse av sportslig og sosialt opplegg for Åga/Mo småjenter 96 for sesongene 2009-2010. Beskrivelsen er ment å vise hva trener-, foreldre- og spillergruppa ser for seg av aktiviteter og mål i nevnte sesonger. Dokumentet brukes også til å skape forutsigbarhet for spillerne ved at det informerer om turneringsdeltakelse og uttakskriterier til disse.

2 Fotballsamarbeidet Åga IL/Mo IL

2.1 Bakgrunn

De to klubbene har overlappende rekrutteringsområder, og da det ikke er nok utøvere i de aktuelle årgangene for at hver av klubbene kan stille eget lag, har man for årgangene 95/96 etablert et fotballsamarbeid.

2.2 Fordeler

Fordelene med dette begge moderklubbene kan bidra med ressurser. Åga IL stiller med hovedtrener .

3 Åga/Mo småjenter 95/96

3.1 Årganger

Laget har i år spillere fra en årgang som er den eldste årgangen i småjenteklassen, 96-årgangen.

3.2 Ambisjonsnivå

Generelt ønsker vi at våre spillere skal ha minst like gode utviklingsmuligheter og tilbud som i andre klubber.

Følgende sportslige mål er satt for sesongene 2009:

- Enkeltspilleren skal gis muligheter for å utvikle seg som fotballspiller i eget tempo og etter eget ønske. Derfor er prinsippet om tilpasning og differensiering et mål seg selv.
- Tilbud om aktivitetsnivå 2-3 ganger i uken.
- Deltakelse på noen av de lokale turneringene
- Minst en utenbys turnering med overnatting
- Deltakelse i småjenteserien på Helgeland (11'er)

Følgende sportslige mål er satt for sesongene 2010:

- Enkeltspilleren skal gis muligheter for å utvikle seg som fotballspiller i eget tempo og etter eget ønske. Derfor er prinsippet om tilpasning og differensiering et mål seg selv.
- Tilbud om aktivitetsnivå 2-5 ganger i uken.
- Deltakelse på noen av de lokale turneringene
- Minst to utenbys turnering med overnatting
- Ende på topp tre i småjenteserien på Helgeland (1. divisjon)
- Deltakelse i Skandia Cup i Trondheim sommeren 2010

Følgende sosiale mål er satt for sesongene 2009/2010:

- Motvirke frafall i spillergruppa
- Være flinke til å ta imot nye spillere
- Arrangere minimum fire "sosialkvelder" pr. sesong
- Avholde trivselsundersøkelser to ganger pr. sesong
- Ha en viss grad av medbestemmelse fra spillergruppa

3.3 Organisasjon

Spillerstallen for 2010 ser ut til å bli rundt 15 stk spillere. Følgende grupper/team skal opprettes / er opprettet for sesongen 2010:

3.3.1 Spillergruppe

Pr januar 2010 har 15 stk spillere deltatt på treningene fordelt på

15 stk 96-spillere. Spillermøter avholdes ved behov.

3.3.2 Trenerteam

Hovedtrener er Kenneth Hansen.

3.3.3 Foreldrekontakter

Det skal være minst en foreldrekontakt fra Mo IL og minst en fra Åga IL.

Følgende er foreldrekontakter pr dags dato:

- Monika Ervik
- Unn Hopaneng

Utdrag fra oppgavebeskrivelse for foreldrekontakter fra hovedlaget i Åga IL:

"Det bør være 2-3 foreldrekontakter for hvert lag. Foreldrekontaktene skal ta et særlig ansvar for at alle foreldrene bidrar til følgende: I samarbeide med trenerne bli enige om opplegg tiltak for å lage et positivt miljø blant ungene. Hjelp til med avvikling i forbindelse med kamper og turneringer. Bidra til at medlemskontingenten og sesongavgiften blir betalt ved utdeling av giro fra hovedstyret. Bidra til at foresatte stiller på dugnad og arrangement for hovedlaget etter behov og nærmere avtale. Bidra til å gjøre akkurat det du mener er viktig for å gjøre det trivelig for dine og andres unger."

For småjenter 95/96 vil foreldregruppas oppgaver særlig være å støtte opp om sosiale tiltak, administrere doninger, sette opp kjøre- og vaffelstekelister samt å bidra til opplegget rundt turneringer.

3.3.4 Økonomiansvarlig

Økonomiansvarlig håndterer lagets konto og økonomien rundt laget. Økonomiansvarlig bistår også foreldrekontaktene der det trengs.

Tore Braathen er lagets økonomiansvarlig. Han er også webmaster for lagets sider på www.aga-il.no.

3.3.5 Foreldremøter

Foreldremøter blir avholdt i begynnelsen av sesongen, og ellers når det kommer ønsket om dette.

4 Økonomi

4.1 Generelt

Lagets arbeidskontonummer er 4516.10.76280.

Økonomiske disposisjoner og retningslinjer skal godkjennes av foreldre/trenergruppa.

Utlegg må godkjennes av minst 3 stk av disse.

4.2 Kostnader for enkeltspillere

4.2.1 Kontingent og sesongavgift

For sesongen 2009/2010 betaler spillerne kontingent til sine respektive klubber. For Åga IL er denne for tiden kr 150,- (evt. familiemedlemskap kr 350,-)

I tillegg kommer sesongavgift kr 1000,- til Åga IL for alle. Småjentelaget vil kreve at denne er betalt før sesongens første utenbysturnering, sannsynligvis i februar. Tidlig betaling av sesongavgiften er nødvendig for at spillerne skal ha gyldig forsikring ved skader. Sesongavgiften betales ikke tilbake hvis spillerne senere bestemmer seg for å slutte på laget.

4.2.2 Egenandeler

Noen egenandeler kan være pliktige, eksempelvis hvis det blir aktuelt med egen spinning-trening på treningssenter. Dette fordi noen tilbud er av en slik art at alle må være med hvis det skal være økonomisk forsvarlig.

I tillegg kommer som oftest egenandeler ved turneringer man deltar på. Egenandelene blir som oftest redusert avhengig av dugnadsinnsats.

4.3 Dugnader

4.3.1 Registrering av dugnadstimer

Sportslig aktivitetsnivå og egenandeler vil i stor grad påvirkes av lagets økonomi. Trener- og foreldregruppa er av den oppfatning at det bør være en sammenheng mellom oppmøte på dugnader for spillere og foresatte, og hva man får igjen for dette. Småjentelaget vil derfor registrere alle utførte dugnadstimer og delvis basere egenandeler etter dette.

- Doningsoversikten nullstilles første gang etter Skandia cup 2010.
- Doningstimer registreres ikke på forhånd, bortsett fra for reiseledere som får deltakelsen registrert for utregningen av egenandelen for den gjeldende turneringen.
- Hvis det er flere frivillige til en jobb vil spillere/foresatte med minst registrerte doningstimer bli prioritert.
- Reduksjonen på egenandeler vil i utgangspunktet ikke bli mer enn 50 %.
- Eventuelt overskudd vil ikke bli utbetalt etter sesongen og spillere som slutter på laget ikke få utbetalt deler av midlene.

4.3.2 Timeregistrering av faste arbeidsoppgaver

Reiseleder overnatting pr døgn	4 t
Kjøring bortekamper tur retur	3 t
Kiosk/vaffel hjemmekamper	2 t

Gjelder arbeid i henhold til oppsatte arbeidslister, eller som er byttet internt i disse. Kjører man for eksempel eget barn til kamp utenom kjørelistene blir dette ikke registrert som doning.

4.3.3 Fordelingsnøkkel egenandeler

Egenandel = [Beløp som skal fordeles]/[Totalt antall donede timer]*[Egne donede timer]

Avrundet nedover til nærmeste 50-lapp

4.4 Kjøregodtgjørelse

Laget vil normalt ikke utbetale kjøregodtgjørelse når foresatte er sjåførere til kamper eller turneringer. I stedet vil kjøringen registreres som doning, og godtgjørelse for kjøringen vil i stedet gi utslag i redusert egenandel ved turneringer.

Trenere får ved forespørsel utbetalt kjøregodtgjørelse. Det er et mål at alle foresatte blir satt tilnærmet like mye opp på kjøreoppdrag.

4.5 Sponsorer

Laget har for tiden ingen egne sponsorer. Foresatte bes om å formidle mulige sponsorer til trenerne eller foreldrekontaktene.

4.6 Fordeling av eventuelt overskudd ved sesongslutt

4.6.1 Ikke utbetaling til enkeltspillere.

Eventuelt overskudd vil følge laget til neste sesong, og fordeles ikke mellom spillerne etter endt sesong. Spillere som slutter på laget vil ikke få utbetalt deler av midlene.

4.6.2 Fordeling ved eventuell splitting av laget

I den grad det etter sesongen er noe overskudd å fordele mellom årgangene / klubbene vil følgende forhold spille inn:

- Beløp i felleskassen ved sesongens begynnelse og prosentvis antall utøvere årgangen hadde forrige sesong.
- Årgangens deltakelse i framskaffelse av dugnader og sponsorer.
- Oppmøte på doninger.

5 Treninger – tilbud og gjennomføring

5.1 Treningsarenaer

De fleste av spillerne bor i byen eller Åga/Hauknes. Det er derfor et mål og kunne tilby treninger begge disse stedene. Størstedelen av treningene vil holdes på Hauknes kunstgress, men også Moheia er en aktuell treningsarena. Av gymsaler er både Hauknes B og Ranahallen aktuelle.

5.2 Gjennomføring av treningene

Førstehjelpsutstyr er primært beregnet på skader som oppstår under trening/kamp. Tape til strømpes er spillerens eget ansvar, og felles sportstape skal ikke benyttes til dette.

Treningene vil normalt starte med oppvarming, og avsluttes med utstrekning / nedløping. Enkelte tema vil gjentas i treningene over tid, f. eks. pasninger. I vintersesongen vil kondisjons- og styrketrening få større plass enn i sommerhalvåret når vi kan trene ute på bane.

Med mange spillere er trenerne nødt til å ha fokus på disiplin på treningene. Når øvelser gjennomgås eller beskjeder gis forventes det at spillerne følger med. Spillere som viser liten interesse eller dårlig konsentrasjonsvilje kan bli fritatt enkelte treninger.

For spillerne gjelder følgende:

- 1) Gi beskjed til Kenneth hvis du ikke kommer på trening
- 2) Ta med leggbeskyttere
- 3) Hjelp til å samle inn utstyr etter treningen. Man kan også bli bedt om å bidra med annen hjelp

Kuldegrense for utetreninger er satt til -15 °C

5.3 Oppmøte og registrering

Oppmøte, innsats og innstilling på treninger legges til grunn for laguttak i turneringer og serie. For at dette blir mest mulig rettferdig registreres oppmøtene og om man har deltatt aktivt. Hvis man har flere aktiviteter samme dag f.eks. sone-/keepertrening eller andre idretter i tillegg til vanlig trening får man godkjent oppmøte om man møter på kun en av disse. For å få registrert oppmøte utenom treningen må man gi beskjed til Kenneth om hva man har deltatt på. Hvis spillere har andre faste aktiviteter samtidig som trening kan man snakke med trener for å få en avtale.

Det er ikke møteplikt for spillere som er skadet, men det regnes likevel som en fordel at man møter opp for å holde kontakt med miljøet og for å motta beskjeder. Kenneth SKAL ha beskjed hvis man ikke kan møte.

5.4 Egentrening

Det understrekes at egentrening med og uten ball, f.eks. triksing eller skudd mot vegg er utrolig viktig, og det er ofte spillere som utfører slik trening i tillegg til den organiserte som blir veldig gode.

5.5 Enkeltspillerens personlige utvikling

Det er viktig at enkeltspillere som satser føler at de utvikler seg som fotballspillere fra år til år. Noen vil få utviklingsmuligheter via sonetiltakene i Rana som også har egne keepertreninger. Det kan være aktuelt å samle enkeltspillere som viser gode holdninger til ekstratreninger med individuell fokus.

Det skal også være et fokus på spillerne som mennesker, og vi vil forsøke å utvikle de personlige egenskapene de innehar. Vi ønsker å jobbe med "den totale idrettsutøver".

5.6 Kamper og turneringer

- Hjemmebane er Hauknes kunstgress, men hvis nødvendig kan Moheia også benyttes.
- Man må ha et minimum aktive treningsoppmøter før man er garantert å få delta på kamper, turneringer eller f.eks. vinterserien.
- Vi vil stille lag i mange turneringer.
- Vi stiller med ett lag i serien (11'er)
- Vi vil forsøke å få til noen treningskamper før sesongstart
- Hovedturnering 2010: Skandia Cup
- Inbytterbenken og området rundt er reservert for spillere og støtteapparatet.
- Innbyttere skal følge med kampen og ikke holde på med helt andre ting
- For spillerne gjelder følgende retningslinjer for kamper og turneringer:
 - Gi beskjed til lagleder senest dagen før når du ikke kan møte på kamp
 - Ta med leggbeskyttere, drakt og drikkeflaske
 - Varm grundig opp. Dette er viktig for å unngå skader.
 - Utvis alltid en sportslig holdning. Vi hilser på motstanderen før kamp og takker for kampen etterpå.

6 Spillestil

Et par viktige stikkord her er ballbesittelse og spill langs bakken. Kampene skal i tillegg til å være en sportslig begivenhet være en sosial arena. Ønsket er at spillerne skal lære seg å spille god fotball, og ikke nødvendigvis vinne for enhver pris i denne utviklingsperioden. 4-4-2 kommer til å være lagets hovedformasjon, men 4-5-1, 4-3-3 og 4-2-3-1 kan også bli benyttet.

7 Miljøtiltak

Det er et mål at alle skal trives i laget og det viktig å være bevisst på hvordan man oppfører seg mot medspillere, motspillere, trenere, dommere og andre.

7.1 Oppførsel og hva som forventes av spillerne

Spillerne skal vise vanlig høflighet og vennlighet mot hverandre. Dette kan gjøres f.eks. ved at alle hilser på hverandre når man kommer på trening. Overdreven banning og stygt snakk bør unngås på treningene. Gi ros til de andre spillerne og motta denne selv på en ordentlig måte (ikke si «jada jeg vet jeg er kjempegod»). Kom gjerne med konstruktiv kritikk, men ikke rop ut klager på andre spillere. Kort sagt – vis vanlig høflighet. Spillere som viser lojalitet og positivitet belønnes når mulighet til dette.

7.2 Konkurranser og premieringer

For å oppmuntre til egentrening med ball vil vi arrangere i hvert fall en konkurranse hvor de tre beste får premie. Forslag til premiering er gavekort på sportsbutikk.

7.3 Sosiale fellesaktiviteter

Fellesaktiviteter utenom fotballen er positivt, og i de tilfellene det er mulig å passe inn slike – f.eks. pizzaspising på bortekamper – vil dette bli forsøkt gjort. Spillerne oppfordres til å komme med kreative forslag til fellesaktiviteter i løpet av sesongen. Lagbyggingsaktiviteter som kanopadling, klatring og skidag er noen forslag.

8 Beskjeder og informasjon

8.1 Informasjonskanaler

Det er viktig at alle får tilgang på informasjon fra trenere og foreldregruppe.

Laget har følgende informasjonskanaler:

- 1) E-post til spillere og foresatte
- 2) Beskjeder gis på trening. Spillere uten e-post kan få viktig informasjon her.
- 3) Småjentelagets websider, hvor det bl.a. legges ut aktivitetskalendere for hver måned.

E-post er lagets hovedinformasjonskanal. Spillere og foresatte som ikke kan motta informasjon pr e-post må gi konkret beskjed om dette. Ved bytte av e-post adresse må man sørge for å informere trenerne om den nye adressen.

8.2 Kontaktinformasjon

Trenere	Mobil	E-post
Kenneth Hansen	481 58 029	kenneth.crimson@gmail.com
Foreldrekontakter	Mobil	E-post
Unn Hopaneng	481 05 124	jo-sels@online.no
Monika Ervik		