

2021-  
2024

# Sportsplan SBK Drafn



SBK Drafn

2021-2024



## Innholdsfortegnelse

Innholdsfortegnelse .....	2
Innledning .....	3
Hvorfor har vi en sportsplan? .....	4
Drafn fotballs verdier, visjoner og mål .....	5
Verdier og holdninger: .....	5
Holdninger .....	5
Visjon .....	6
Målsetting .....	6
Klubb og utvikling .....	7
Klubbstyre .....	7
Klubbens bestemmelser: .....	7
Utviklingsmål for klubben: .....	7
Nye spillere til Drafn fotball .....	8
Treningsledelse og trenerrollen i Drafn .....	10
Hvordan skaper vi et godt treningsmiljø: .....	10
Utviklingsområder .....	11
Spillersamtaler og utviklingsmål .....	11
Fair play: .....	13
Keepertrening .....	14
Spillestil i SBK Drafn: .....	14
Differensiering - Hospitering - Jevnbyrdighet .....	15
Dommer i Drafn .....	17
Treningsveileder for «din årgang»: .....	18
Barnefotball .....	18
6-7 år (3-er fotball) .....	18
8-9 år (5-er fotball) .....	19
10-11 år (7-er fotball) .....	20
12 år (9-er fotball) .....	21
Ungdomsfotball: 13-19 år .....	23
13 år- 9 er fotball: .....	23
14-19 år: 11-er fotball: .....	24
Avdeling senior: .....	26

## Innledning

SBK Drafn er en tradisjonsrik klubb i Drammen som ble stiftet 15. september 1915. Etter den sportslige nedturen på 2000 tallet hvor klubben i 2008 ikke hadde ett aldersbestemt lag, har aktiviteten i klubben gjenoppstått. I 2015 bygde klubben ny kunstgressbane. Med et godt treningsanlegg og frivillige som holder anlegget vedlike har klubben fått en plattform som stimulerer til aktivitet. I skrivende stund har klubben 20 lag og 500 medlemmer.

SBK Drafn er en breddeklubb som drives av frivillige. Klubben er helt avhengig av den fantastiske dugnadsånden som foreldre, ledere, trenere og andre aktive medlemmer i klubben viser. Det er denne frivilligheten og ønsket blant disse menneskene om å skape engasjement og aktivitet som gjør at tilbudet eksisterer. Vi ønsker å takke alle dere som bruker tiden deres på å skape mest og best mulig fotballglede til både barn og voksne i Drafn. Tusen Takk!



## Hvorfor har vi en sportsplan?

Drafn fotball sin sportsplan er et styringsverktøy for alle alle som bedriver fotballaktivitet i klubben, men er spesielt rettet mot spillere, foreldre og trenere som er involvert aktivt på ulike lag. Sportsplanen er dynamisk og er et levende verktøy som skal være et virkemiddel for at alt som skjer i Drafn fotball, skal ha en «grønn» tråd.

**Alle** våre trenere/ledere skal være kjent med innholdet i sportsplanen.

Drafn fotball skal ha et sterkt fokus på å utvikle fotballspillere, skape gode miljøer med fotballglede og være en klubb som både spillere, trenere og foreldre føler tilhørighet til. Drafn vil være en klubb som utvikler fotballspillere, men også være en klubb som er utviklende for «mennesket» utenfor fotballbanen. For å få til alt dette er man avhengig av at alle som har en rolle i klubben, om det er spiller, trener eller forelder, står sammen og drar klubben i samme retning.

Sportsplanen er et levende og aktivt dokument. Det har blitt vektlagt å lage en kort og tydelig plan, som

skal være lett tilgjengelig i det daglige arbeidet med å skape fotballglede og utvikling i Drafn. Drafn sitt fokus er «flest mulig- lengst mulig», og sportsplanen er et styrende verktøy hvor hensikten er at alle i Drafn fotball aktivt skal ta i bruk dette dokumentet for å skape kvalitet i fotballaktiviteten i Drafn.

Drafn har i mange år ligget med «brukket rygg», aktiviteten har vært minimal. I en periode bestod klubben kun av et aktivt seniorlag. Nå er heldigvis situasjonen betydelig forbedret og Drafn er igjen ett levende og aktivt idrettslag. Behovet for å ha et styrende dokument som gjør at all fotballaktivitet i klubben drives i samme retning, kom derfor frem. Sportsplanen ble opprinnelig laget for perioden fra 2018-2021, men har nå blitt revidert. Den reviderte utgaven av Sportsplanen som du nå leser, gjelder for perioden 2021-2024. Da aktiviteten i klubben har økt betydelig de siste årene, bør en revisjon av sportsplanen, vurderes årlig.

## Drafn fotballs verdier, visjoner og mål

### Verdier og holdninger:

I SBK Drafn ønsker vi å bli kjennetegnet for våre positive verdier. Vi har tre hovedverdier i klubben som skal vektlegges hos alle som bedriver aktivitet i Drafn.

#### Våre verdier:

Raus  
Ambisiøs  
Positiv

Verdiene gjenspeiler vår aktivitet i klubben på følgende måte:

- *Raus*: I SBK Drafn er vi rausere ved at vi er en klubb hvor alle skal kunne føle seg ønsket og inkludert. Vi ønsker å være en varm klubb som har plass til alle. Dette innebærer at Drafn skal ta initiativ til og «strekke ut hånda» til alle miljøer i vårt området.
- *Ambisiøs*: I SBK Drafn er vi ambisiøse. Vi er ambisiøse sportslig ved at vi ønsker at flest mulig skal nå lengst mulig i forhold til sine sportslige ambisjoner. Dette innebærer at alle skal føle utvikling på og utenfor banen. Drafn skal være pådriver og tilrettelegger for både spillere som ønsker å satse, samt de som kun spiller for det sosiale.  
Videre skal vi være ambisiøse som klubb! Vi drifter eget anlegg, vi har klubbens laveste treningsavgifter og vi skal fortsette å være ambisiøse ved å hele tiden utvikle oss og strekke oss enda lenger for å levere best mulig for flest mulig.
- *Positiv*: I SBK Drafn skal vi ha et positivt klubbmiljø, dette innebærer både sportslig aktivitet, men også all annen aktivitet som er i klubbregi. Det må dermed legges til rette for at fotball er morsomt å drive med. Et positivt klubbmiljø forutsetter at aktivitet i Drafn foregår i trygge omgivelser og at spillere føler en trygghet til trener og sine medspillere.




Holdninger er noe klubben vektlegger i stor grad. Vi ønsker at Drafn spillere skal kjennetegnes på sine gode holdninger både ovenfor medspillere, motspillere og trenere.

På trening i Drafn snakkes det norsk så langt det lar seg gjøre, ingen banning under trening, respekt for med- og motspillere. Trenere i klubben må være oppmerksom og «ta tak» i dette tidlig. Under pilaren «*tåle å vinne, tåle å tape*» beskrives det godt hvordan både trenere, foreldre og spillere i SBK Drafn skal fremstå ikke bare på fotballbanen, men også ovenfor mennesker i andre sosiale omgivelser.

*Tåle å vinne, tåle å tape!*

### Visjon:

Drafn fotballs visjon er «*Flest mulig, lengst mulig, i en klubb for livet*».

- «*Flest mulig*»  Vi ønsker å ha et så stort antall spillere, trenere og ressurspersoner i klubb, miljø og hvert enkelt lag som mulig
  
- «*lengst mulig*»  Vi ønsker å ha spillere:
  - 1) Lengst mulig i klubben i et tidsperspektiv- fra barnefotball til Old boys.
  - 2) At hver spiller skal komme lengst mulig i form av utvikling- få ut sitt potensial.
  
- «*i en klubb for livet*»  Vi ønsker at alle som er en del av Drafn får en tilhørighet til klubben som gjør at SBK Drafn er «deres» klubb gjennom hele livet.

### Målsetting:

Drafn fotball er i en god og positiv utvikling. Aktivitetsnivået i klubben har økt betydelig de siste årene. Med økt aktivitet er det viktig at klubben setter seg mål å arbeide etter, dette for å opprettholde kvalitet og videre utvikling.

Drafn fotballs overordnede målsetting er at alle barn, ungdommer og voksne i nærmiljøet som ønsker å spille fotball skal gis et godt fotballtilbud i SBK Drafn. Drafn ønsker å lage og tilby fotballkultur og miljøer med et godt og utviklende fotballtilbud til alle. Det er et viktig mål for Drafn fotball at alle som spiller fotball i Drafn skal føle utvikling og at man er del av ett sunt, trygt og holdningsfremmende fellesskap.



## Klubb og utvikling

### Klubbstyrt

Klubben setter premissene for en styrt utvikling av alt som skjer av aktivitet i klubbens regi. Det sikrer langsiktighet, forutsigbarhet og uavhengighet. Tillitsvalgte forplikter til å følge klubbens retningslinjer og sportsplan. Klubben er sjef- den skal ikke være styrt av den enkelte trener eller lagleder.

### Klubbens bestemmelser:

#### *Cup:*

Lag kan melde seg på inntil 4 cuper pr sesong. Ved deltakelse på cuper og turneringer utenlands fra 13 år og eldre, skal det søkes om godkjenning fra klubben.

Alle spillere som deltar på reisecuper skal gis mye spilletid! Videre skal alle spillerne på laget få tilbud om å delta i cuper. Det er ikke akseptabelt å melde på lag for kun enkelte spillere internt på et lag før fylte 16 år.

	5-8 år	9-10 år	11-12 år	13+
<b>Nærområdet</b>	Ja	Ja	Ja	Ja
<b>Bycuper</b> (maks 1 t. reise)	Ja	Ja	Ja	Ja
<b>Reisecuper</b> (maks 3 t. reise)	Nei	Ja	Ja	Ja
<b>Overnattingscup Norge</b>	Nei	Nei	Ja	Ja
<b>Overnattingscup Norden</b>	Nei	Nei	Nei	Ja
<b>Overnattingscup Europa</b>	Nei	Nei	Nei	Ja

#### *Trening/kamper:*

I Drafn er vi ett lag, noe som innebærer at det ikke skal meldes på/ deles opp i lag etter skolekrets. Dette gjelder både på trening og kamper. Lagene skal mikses, slik at man anser seg som et samlet Drafn lag.

### **Utviklingsmål for klubben:**

Klubben sentralt må tilrettelegge for at det skapes best mulige forutsetninger for at hvert enkelt lag, hver enkelt trener og hver spiller, store som små, kan nå de mål vi har satt for Drafn fotball.

Dette innebærer at det må være gode forhold for å bedrive aktivitet i klubben. De fysiske rammene må være på plass. Med «fysiske rammer» menes at det kan gjennomføres treninger og kamper på gode baner, at det kan bedrives trening innendørs og muligens utendørs også på vinterhalvåret, at hvert lag har tilstrekkelig med utstyr og materiell for å gjennomføre en god treningsøkt, samt at hvert lag har fått tildelt treningstider på et tidspunkt hvor deres lag har mulighet til å trene og at lagene har treningstider som er tilpasset satsingsnivået på laget. Med



andre ord, best mulige fysiske forutsetninger for å gi et godt fotballtilbud til alle som ønsker dette, hele året.

Selv om fotball er den største aktiviteten i klubben så skal det oppfordres og tilrettelegges til å drive med flere idretter i Drafn i barne- og tidlig ungdomsårene. Vi ønsker allsidige utøvere i Drafn.

På vinterhalvåret skal det være et treningstilbud for dem som ønsker å spille fotball. Det er opp til hver enkelt spiller å bestemme hva de ønsker å delta på. Tildeling av treningstider gjøres av sportslig leder og fotballstyret. Kapasitet for treningstider varierer fra år til år, men det er ønskelig at lag fra 9-er fotball skal ha tilbud om fotballtrening på gress også på vintertid. Yngre lag kan få tilbud hvis det er ledig kapasitet.

	<b>5-8 år</b>	<b>9-10 år</b>	<b>11-12 år</b>	<b>13-15 år</b>	<b>16-19 år</b>
<b>Antall treninger</b>	0-1	1-2	1-3	2+	2+
<b>Gresstrening vinter</b>	Nei	Nei	Ja, tilbud om minst 1 trening i uka.	Ja, tilbud om minst 2 treninger i uka.	Ja, tilbud om minst 2 treninger i uka.
<b>Konsekvenser ved manglende deltakelse på fotballtrening pga grunn av andre aktiviteter på vinteren</b>	Skal ikke gis konsekvenser for deltakelse på laget.	Skal ikke gis konsekvenser for deltakelse på laget.	Skal ikke gis konsekvenser for deltakelse på laget.	Skal ikke gis konsekvenser for deltakelse på laget.	Må avtales med trener. Om man skal spille på elite-laget, bør man opprettholde fotballen året igjennom til en viss grad.

Klubben skal videre sørge for å engasjere kvalifiserte trenere og lagledere som følger klubbens strategi og retningslinjer. For å ha kvalifiserte trenere og lagledere i klubben skal det tilbys trener- og leder utdanning i regi av NFF på alle nivåer. Det er videre ønskelig med to trenersamlinger i året med klubbens trenerkoordinator.

### **Nye spillere til Drafn fotball**

Tillitsvalgte i Drafn skal ikke ta direkte kontakt med spillere i annen klubb, eller initiere til overgang til Drafn før fylte 16 år. Det betyr at i barne- og ungdomsfotballen skal ikke Drafn aktivt forhøre seg om overgang for spillere.

Fra 16 år kan det sendes forespørsel til spillere i andre klubber. Dette skal gjøres av Sportslig leder som etablerer og tar seg av kontakten med spillerens klubb.

I enkelte tilfeller kan det være at spillere/foreldre til spillere selv tar kontakt med Drafn med ønske om å enten prøvespille eller melde overgang permanent. Dette kan være både på

bakgrunn av sportslige og/eller sosiale årsaker. Ved slike forespørsler gjelder følgende fremgangsmåte:

- Spiller/ spillerens forelder kontakter Drafn
- Trener/lagleder som er kontaktet, tar kontakt og informerer sportslig leder
- Dersom Drafn ønsker, av ulike årsaker, å ta i mot spilleren, skal Drafn ved sportslig leder ta kontakt med klubben spilleren er spilleberettiget for.
- Klubben som spilleren er spilleberettiget for må sende en skriftlig bekreftelse på at de aksepterer at spiller prøvespiller/ melder overgang til Drafn fotball.
- Først når vi har fått en skriftlig godkjenning på dette, kan spiller delta på trening hos Drafn. Trener får beskjed når dette er klart.
- Sportslig leder sender først inn en overgang i FIKS etter at vi har fått en skriftlig bekreftelse fra spillerens nåværende klubb.



«Vennskap på alvor»

## TRENINGSLLEDELSE OG TRENERROLLEN I DRAFN

For å nå klubbens mål ved å ha med flest mulig, lengst mulig, i et utviklende og sosialt klubbmiljø med fokus på vennskap, er Drafn treneren helt avgjørende. Det viktigste er det som skjer på treningsfeltet:

### Hvordan skaper vi et godt treningsmiljø:

- Trygghet** Skap en treningsarena og miljø hvor alle føler trygghet. Forsøk «å se» alle spillerne i løpet av treningen med en positiv tilbakemelding. Nevn spillerne med navn.
- Positivitet** Vær en engasjerende og positiv trener på feltet. Positiv coaching hvor du gir av deg sjæl og setter rammene for hvordan miljøet og «stemningen» på treningen skal være. Vær tydelig på hva dere trener på og forsterk dette på en positiv måte.
- Mestringsglede** Streb etter å skape mestringsglede for alle spillerne. La spillerne ha det moro på øktene.
- Differensiering** Alle gis muligheter gjennom å tilpasse nivået til enkeltes ferdigheter.
- Tydighet** Som trener bestemmer du! Alt kan ikke diskuteres på feltet. Sett disiplin og holdninger høyt. Start og avslutt treningen på en tydelig måte.
- Møt forberedt** Det tar ikke lang tid, og resultatet med litt planlegging blir mye bedre.

## Treningsøktene blir best med god planlegging:

### Tydelig tema

Ha en klar tanke om hva du ønsker å trene på, for hele økta og for hver øvelse. Ikke tren alt på en gang.

### Fleksibelt opplegg

Sett opp økta så du kan bytte og utvikle øvelsene uten å bli «kjegleflytter». Dette tar mye tid. Få med flere voksne, sett opp flere «soner» og øvelser før du starter opp. Vær trener!

### Aktivisering

Sørg for å organisere økta slik at spillerne ikke står mye i kø. Legg inn mye ballberøringer og mange bevegelser.

### Differensiering

Spillerne trenger utfordringer på sitt nivå. Øvelser og hvem som settes sammen bør differensieres ut ifra nivå. Se Sportsplan. Differensiering er ikke ekskludering, alle er en del av laget

## Utviklingsområder:

Utviklingsområde	6-9 år	10-12 år	13-16 år	16 +
Forståelse for spillet				
Utvikling av individuelle ferdigheter – fysikk og motorikk				
Utvikling av individuelle ferdigheter med ball				
Utvikling av individuelle ferdigheter uten ball				
Lagstruktur				
Skal ikke trenes	Lav prioritet	Middels prioritet	Høy prioritet	

- **Forståelse for spillet**- menes den grunnleggende tankegangen bak spillet. Spillerforståelse. Hva er forsvar? Hva er angrep?
- **Utvikling av individuelle ferdigheter- fysikk og motorikk** menes øvelser som utvikler barnas motoriske og fysiske ferdigheter. Barn er i en periode veldig mottakelig for læring, viktig at treningene stimulerer behovet barna har for dette. Koordinasjon, balanse og skadeforebygging er viktig. Ha treninger som stimulerer det fysiske og motoriske på en måte at barna drar «nytte» av treningen også utenfor banen (folkehelse).
- **Utvikling av individuelle ferdigheter med ball- Ferdigheter med ball**, fra ballkontroll til pasninger, skudd, medtak, dribbleferdigheter med tyngdeoverføring og lignende.
- **Utvikling av individuelle ferdigheter uten ball**- Viktig for at ferdighetene med ball skal bli «synlige». Bevegelser man bør ta for å få ballen av medspiller (ut av pasningsskygge, løp i rom). Bevegelser man tar når motstander har ball (unngå å bli passert, hvilke rom man skal dekke). Skal ikke vektlegges for de yngste, prioriter heller utvikling med ball.
- **Lagstruktur**- menes lagets helhetlige struktur. Posisjonstrening for laget og lagets lagdeler. Trening på lagstruktur er resultatorientert og bør unngås for barn. Tren heller på spillerforståelse i ung alder, slik at spillerne utvikler forståelse for hva ulike situasjoner krever, og ikke låses i bestemte avstander og vinkler i tidlig alder.

## Spillersamtaler og utviklingsmål

Fra 13 år skal alle spillere i Drafn tilbys spillersamtaler. Dette skal være en plass hvor spilleren får mulighet til å være selvreflekterende å ta aktivt del i egen utvikling og utviklingsmål. Spillersamtalen skal ikke være preget av enveiskommunikasjon.

Mal for spillersamtale finner du på klubbens hjemmeside. Anbefaler at spillersamtalen finner sted i løpet av årets første kvartal, slik at spilleren har mulighet til å selv sette seg mål for sesongen i samråd med trener.

Fra 14 års alderen kan det vurderes om spillerne skal ha flere utviklingsmål å jobbe med gjennom sesongen. Anbefales 2-3. Utviklingsmål skal være skriftlig.

Fra 16 års alderen (Fra skolestart videregående) er det viktig at samtalene har fokus på spillerens totale belastning. For elite-laget skal spillerne ha utarbeidet en egen trening- og kamplan. All aktivitet til spilleren skal inn på denne planen, ikke kun fotball. Planene skal sendes inn til sportslig leder for godkjenning.



**Fair play:**

Fair play er samlebegrepet for vårt verdierarbeid. Fair play- arbeidet er grunnlaget for vårt omdømme og våre handlinger, og synliggjør hvordan fotballen tar en oppdragende rolle overfor barn, ungdom OG voksne. Fair play handler om overordnede verdier, respekt for andre mennesker og om å forsterke vennskap.

Alle som er en del av SBK Drafn, både spillere, trenere, lagledere, foreldre og andre medlemmer skal forbindes med Fair Play på og utenfor banen. Fair Play handler om hvordan vi oppfører oss mot hverandre. Det forventes at alle medlemmer av SBK Drafn tar ansvar slik at du og andre utøver Fair Play.

**TÅLE Å VINNE, TÅLE Å TAPE****TRENERVETTREGLER**

1. *Jeg er her for spillerne, ikke for meg selv.*
2. *Jeg ser og hører meg selv «utenfra» og spillerne «innenfra».*
3. *Jeg velger å være positiv, for jeg vet at min oppførsel- både positiv og negativ- smitter over på andre.*
4. *Jeg påvirker både spillerne mine, «benken» min, dommeren, motstanderlaget og publikum gjennom positiv språkbruk og kroppsspråk.*
5. *Jeg ønsker å være et godt forbilde for spillerne mine og en god ambassadør for fotballen og klubben min.*
6. *Gjennom Fair play møtet er jeg med på å skape en god fotballopplevelse for alle.*
7. *Jeg samarbeider med motstanderlagets trener om å skape jevnbyrdighet i kamper.*
8. *Alle er like mye verdt. Jeg sprer både spilletid og oppmerksomhet.*
9. *Jeg er utviklingsorientert og veileder spillerne mot neste spillsituasjon. Jeg gjør dommeren god og henger meg ikke opp i dommeravgjørelser.*
10. *Jeg er forberedt på at temperaturen kan bli høy, men jeg, «benken» min og spillerne mine skal takle det positivt og konstruktivt.*

**FORELDREVETTREGLER**

1. *Støtt opp om klubbens arbeid- gjennom foreldremøter forankres fotballens og klubbens verdisyn.*
2. *Møt fram til kamper og treninger- du er viktig både for spillerne og miljøet.*
3. *Gi oppmuntring til alle spillerne i med- og motgang- dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien lenge.*
4. *Vi har alle ansvar for kammiljøet- gi ros til begge lag for gode prestasjoner i Fair Play.*
5. *Respekter trenerens kampløse- konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.*
6. *Respekter dommerens avgjørelser- selv om du av og til er uenig!*
7. *Det er ditt barn som spiller fotball. Opptre positivt og støttende- da er du en god medspiller!*

## Keepertrening

Klubben er opptatt av å legge forholdene til rette slik at målvakter får tilbud om spesialisert trening. Det skal være gøy og motiverende å stå i mål i Drafn.

Det skal etableres en keepergruppe på tvers av årganger og lag som tilbys ekstra spesialiserte treninger med et trenersteam som har spisskompetanse på keeperrollen. Keepertrening skal omfatte både barne- og ungdomsfotballen.

Vanlig lagtrening: trenere bør implementere keepertrening som en del av den vanlige fotballtreningen. Det er mange av ferdighetene som kreves av en moderne keeper som kan trenes gjennom deltakelse i ordinær trening.

Viktig! Det er ikke ønskelig at man spesialiserer keepere for tidlig. I barnefotballen anbefales det at alle får prøve seg som keepere. Dette er like viktig for at:

- Fremtidige keepere skal ha en grunnmur med ferdigheter og spilleforståelse som en utespiller
- Motivere flere til å stå i mål når de blir eldre.

Prøv å ha en minst en trening i halvåret hvor keeperrollen er hovedfokuset på treningen.

## Spillestil i SBK Drafn:

Drafn ønsker å bli kjennetegnet for sin attraktive og underholdende spillestil. Vi ønsker ikke å legge noen føringer for en fast formasjon som skal spilles i klubben i ulike alder. Det vil dog være noen anbefalinger under «trenerveilederen» for de ulike aldersgruppene. Drafn ønsker heller å ha fokus på at lagene i klubben skal ha en utviklende spillestil, som gjør fotballen underholdende og morsom å spille → en «Drafn stil».

Fotballen i Drafn skal «spilles og ikke sparkes». Dette innebærer at det er ønskelig at man har fokus på mye pasningsspill og bevegelse. Gjennom fremoverrettet pasningsspill og bevegelse, med og uten ball, skal lagene «lete etter» og utnytte rommene når de oppstår.

Det er videre ønskelig at lagene i Drafn har et mål om å bruke kortest mulig tid på å vinne ballen tilbake etter balltap. Dersom motstanderen har kontroll over ballen, bør det dog vurderes å samle laget og falle ned i lavt press med små avstander mellom lagdelene.

Sportslig leder vil være tilgjengelig og behjelpelig for veiledning og gjennomgang av hvordan et Drafn lag skal spille og fremstå.

I barnefotballen skal det i liten grad fokuseres på lagstruktur. Der er det et viktigere mål å utvikle individuelle ferdigheter, lagfølelse og ikke minst, dyrke fotballleden.

Alle trenere i Drafn får utdelt klubbens treningsheftet med forslag til treningsøvelser som klubben oppfordrer til å benytte for din årgang. Drafn sin fotball skal være offensiv og pasningsorientert, noe som disse øvelsene vektlegger.

## Differensiering - Hospitering - Jevnbyrdighet

I SBK Drafn er alle spillere like mye verdt. Likhet og likeverd betyr dog ikke at alle skal være like. Vi mennesker (spillere) er forskjellige, og dette bør det også tilrettelegges for på fotballbanen. Det skal tilrettelegges for ulike utfordringer i forhold til nivå, ambisjoner og forutsetninger. Vi ønsker at spillere i Drafn skal oppleve mestring både på trening og kamper. Differensiering, hospitering og jevnbyrdighet gir riktige individuelle utfordringer og øker mestringsfølelsen.

Det er viktig at lagene som skal samarbeide om dette planlegger godt sammen med god og tydelig kommunikasjon, slik at det blir til det beste for spilleren, de enkelte lagene og klubben.

### Differensiering:

I Drafn ønsker vi å bevare flest mulig, lengst mulig! Dette innebærer at vi etterstreber å ha flest mulig fra hvert årskull, lengst mulig hos sin årgang. Helhetsmiljøet i hver årgang skal være i fokus. Differensiering handler først og fremst om å dele laget inn slik at hver enkelt spiller får ut sitt utviklingspotensiale etter interesse, ferdigheter og modning. Slik vil spilleren føle mestring. Differensiering handler dermed ikke kun om å dele gruppa etter ferdighetsnivå.

Det er ønskelig å drive differensiering på treninger, dog er det viktig at deler av treningen alltid gjennomføres som i en gruppe. Oppvarming og deløvelser er eksempler på deler av en økt hvor gruppa som helhet kan trene sammen. Dette gjør at alle på laget får følelsen av at man er en del av ett lag.

Det er viktig at gruppene er fleksible og ikke fastlåste. Det må hele tiden rulleres av treneren slik at alle spillere føler at de blir sett. Hovedtrener må være observant på dette.

### Oppsummert:

- På trening gis spillerne ulike utfordringer ut fra ferdighetsnivå, motivasjon og interesse.
- Differensiering skal gi bedre forutsetninger for mestring for alle spillerne.
- Selv om man differensierer trener man som et samlet lag. Alle treninger skal være åpen for alle på laget.

### Hospitering:

Det er store fysiske forskjeller på barna i oppveksten selv om de er på samme alderskull. Dette må det tas hensyn til. Hospitering er viktig for at spillerne skal få utfordringer på riktig nivå. Hospitering er tilbud om å trene med og spille kamper for eldre lag, i utgangspunktet lag som er ett år eldre. Hospitering skal vurderes fra spilleren er 11-12 år gammel, dersom forutsetningene for dette er tilstede.



Det er treneren på laget hvor spilleren fast tilhører, i samarbeid med sportslig leder som bestemmer hvem som skal hospitere. Hospitering er for en periode, det er noe som er midlertidig. Spillerens primærlag skal ikke være skadelidende av hospiteringen. Videre bør hospiteringen til et annet lag foregå over en periode, vi anbefaler minst 14 dager. Dette for at spilleren skal få tid til å tilpasse seg miljø/ nivået til de som er eldre enn seg.

Ved hospitering bør trener ha ett «ekstra» øyet til spilleren. Trener må ta imot og introdusere spillerne som kommer opp og hospiterer. Få spilleren til å føle trygghet.

Det påpekes at det laget som spilleren tilhører skal være første prioritet, spilleren skal bidra inn i eget lag også etter hospiteringen.

Hospiteringsalternativer:

1. **Trene og spille kamper på høyere nivå i en periode:** Spilleren blir tilbudt en ordning der han skal være med på ett høyere nivå for en 14 dagers periode. I denne perioden skal spilleren kun trene og spille kamper for laget han/hun hospiterer til. Her er unntaket opp mot A-laget når det gjelder kampsituasjon.
2. **Trene på høyere nivå i en periode:** Spilleren blir tilbudt en ordning der han/hun skal være med på ett høyere nivå for minst 14 dager. I denne perioden trener spilleren med laget på høyere nivå, men spiller kamper for sitt eget lag.
3. **Trene på høyere nivå i tillegg til sitt eget lag:** Spilleren blir tilbudt en ordning der han/hun får tilbud om å være med på ett høyere nivå en gang i uken i tillegg/istedenfor eget lag. De involverte trenere blir enige om hvor lenge og om en eventuell rulleringsordning med flere spillere. Spilleren spiller kamper for sitt eget lag.
4. **Spille kamper på høyere nivå:** Spillere får tilbud om å spille kamper på høyere nivå. Dette skal ved hver anledning gå via trener og sportslig leder for spillerens lag. Trener og sportslig leder bestemmer hvem av de spillerne som fortjener tilbudet. Her er det viktig at trener på laget gir fra seg de «riktige» spillerne. Dette gjøres fordi treneren på laget har god oversikt over tilstanden i sitt lag.

For andre hospiteringsalternativer, skal sportslig leder kontaktes. Trener og Sportslig leder vil sammen med spilleren finne en god løsning for å oppnå optimal utvikling.

### **Jevnbyrdighet:**

Jevnbyrdig motstand fremmer mestring og ferdighetsutvikling. Er man underlegne opplever man sjeldent mestring og motsatt hvis man er overlegne opplever man mestring, men i liten grad læring og utvikling. Vi vil ha jevnbyrdige lag innad for å møte jevnbyrdige motstand utad.

I Drafn ønsker vi at man innad i alderstrinnet skal stille jevnbyrdige lag og rullere på mellom hvem som spiller sammen. Dette vil føre til trygghet og fellesskaps forståelse, samtidig gir det utfordringer ved at man spiller med spillere som er kommet lengre i ferdighetsutviklingen. Trenere må videre tilpasse treningene for å imøtekomme jevnbyrdighet i deløvelser og spill-situasjoner. Jevnbyrdighet i kamp er også vesentlig. I kretsen er det en forutsetning for nivåinndeling at lag er satt opp med jevnbyrdighet.

## **Dommer i Drafn**

I Drafn ønsker vi å legge til rette for at de som ønsker å være/ prøve seg som dommere, skal få tilbud om dette i klubben. Det å få rekruttert dommere internt kommer klubben til gode og er en av kjerneoppgavene i klubben. Aktivitetene i Drafn på spesielt barne- og ungdomsnivå er helt avhengig av at barn og ungdom inspireres til å bli fotballdommere. Dommeransvarlig har hovedansvaret sammen med fotballstyret for å rekruttere og beholde dommere i klubben.

I Drafn skal det videre legges til rette for at alle som ønsker å delta på dommerkurs skal få tilbud om det. Dommeransvarlig har videre ansvaret for å følge opp klubbens dommere samt sørge for at alle får god veiledning for videre utvikling.

Alle dommere i klubben skal ha en naturlig plass i klubbmiljøet på lik linje med klubbens spillere. Dette innebærer blant annet at man skal ha fokus på dommernes treningsmuligheter i klubben. Det kan for eksempel legges til rette for at dommere kan være med klubbens lag på treninger for å opprettholde formen og utvikle seg som dommer.

Klubb- og kretsdommere i klubben vil etter avtale få dekket sine primærbehov for dommerutstyr av klubben.

## Treningsveileder for «din årgang»:

### Laginndeling:

Alder	6-7 år	8-9 år	10-11 år	12-13 år	14 +
Antall på banen	3	5	7	9	11

### Barnefotball:

I SBK Drafn har vi et allsidig aktivitetstilbud for barn fra det året de fyller 5. Det første året er dette et rent treningstilbud. Fra 6 års alderen blir fotballkamper mot andre lag en del av aktiviteten, dersom dette er ønskelig for gruppa.

I barnefotballen skal leken fremmes, målet er at barna skal synes at fotball er gøy.

### 6-7 år (3-er fotball)

Fra 2017 spilles det to år på hver spillform. Dermed er det treerfotball for både 6 og 7 åringer (tidligere treerfotball for 6 åringer og femmerfotball for 7 åringer).

I denne perioden bør fokuset være på allsidighet med og uten ball, lek og moro i et trygt miljø. Barna skal få et positivt forhold til fotball. Barna har kort konsentrasjonstid og tar verbal instruksjon dårlig. Viktig å få til størst mulig aktivitet på trening med mye ros.

### Organisering

- Gutter og jenter trener sammen. Dersom det er en stor jentegruppe kan det vurderes om det skal etableres en egen jentegruppe hvis dette er ønskelig/ behov for.
- Lagene mikses og deles ikke opp etter skolekrets. I Drafn er vi ett lag og en gruppe!
- Jevnbyrdige lag.
- Tilmærmet lik spilletid og rotering på plasser.
- Unngå kø.
- På trening anbefales små grupper med 5-6 på hver gruppe for tekniske øvelser.
- I kamp anbefales det 5-6 spillere pr lag.

### Sportslig

- Små spillflater, mye spill med få spillere= kampsituasjon.
- Treningene skal preges av mye aktivitet, varierte bevegelser (koordinasjon og motorikk), lek og mange balltouch.
- Mest mulig ballberøring på hver spiller. En ball på hver spiller er et «krav» her.
- Unngå kødannelse så langt dette lar seg gjøre.
- Mest mulig aktivitet med fotballglede og lek i sentrum.
- Gi barna mye ros

### Anbefalte Øvelser

Det vises her til Drafn's trenerheftet for organisert fotballaktivitet. I trenerheftet er det listet opp forslag til øvelser vi anbefaler i de ulike fasene av en treningsøkt. Vi anbefaler at man kjører mange repetisjoner av øvelsene, og ikke varierer for mye fra trening til trening.

Øvelsene skal utvikle «Drafn spilleren» som står for en offensiv, teknisk og pasningsorientert spillestil. Videre er den viktigste tanken her at spillerne skal ha det GØY med fotball!

Husk å kartlegge foreldreressurser som kan bidra i gruppa i årene som kommer!

Treningsøkta.no anbefales for flere gode tips med video av passende øvelser!

### 8-9 år (5-er fotball)

Barna går her inn i den motoriske gullalderen og er dermed i en periode hvor mye av grunnlaget for fotballferdighetene dannes. Lek, kameratskap, miljø og fotballglede skal stå i fokus. Barna går fra 3-er til 5-er fotball.

#### *Organisering*

- Anbefaler 8 spillere til kamp.
- Er det nok jenter, anbefales eget jentelag i kamp
- Lagene mikses og deles IKKE opp etter skolekrets. I Drafn er vi ett lag og en gruppe!
- Det skal være tilnærmet lik spilletid og rotering på plasser.
- Det kan differensieres på trening.
- Det skal være jevnbyrdige lag
- Husk å unngå kø.

#### *Sportslig*

- Det er viktig å ha fokus på å danne et miljø i laget. Spillerne må bli kjent med hverandre og ha det gøy med å spille fotball sammen.
  - o Det er **viktig** at alle barna føler at de blir sett på hver eneste trening.
- Utvikle samhold/ lojalitet i treningsgruppen.
- Lek og moro skal stå i sterkt fokus. Skape lyst til mer aktivitet på fritiden!
- Lagspill og samspill skal dyrkes, men vi ønsker også at barnas individualistiske ferdigheter skal utvikle seg. «Driblerne» skal få lov til å drible.
  - o Utvikle mest tekniske ferdigheter, samt noe taktiske
- Bevisstgjøre spillerne på deres med- og motspillere. Hvor er det rom for å spille ball?
- Anbefales at man trener teknikk sammen med en annen:
  - o Mottak-pasning
  - o Mottak- skudd

### *Anbefalte Øvelser*

Det vises her til Drafn's trenerheftet for organisert fotballaktivitet. I trenerheftet er det listet opp forslag til øvelser vi anbefaler i de ulike fasene av en treningsøkt. Vi anbefaler at man kjører mange repetisjoner av øvelsene, og ikke varierer for mye fra trening til trening.

Øvelsene skal utvikle «Drafn spilleren» som står for en offensiv, teknisk og pasningsorientert spillestil. Videre er den viktigste tanken her at spillerne skal ha det GØY med fotball!

### **10-11 år (7-er fotball)**

Sjuerfotball erstatter femmerfotball som hovedspill under kamper. Ferdigheter og teknikk skal fortsatt prioriteres da barna fortsatt er inne i den motoriske gullalderen for å tilegne seg ferdigheter. Fotballgleden skal opprettholdes og dyrkes gjennom fotball-lek og moro. Lagsammensetningen begynner å forme seg mer i denne alderen og det er tid for å tenke noe mer på lagorganisering.

Lag et lag med gode holdninger og fotballglede. Sett standarden for hvordan holdninger man ønsker/ forventer å ha i Drafn.

### *Organisering*

- Dersom mulig kan det vurderes eget jentelag i denne aldersgruppen
- Til kamp anbefales det 10-12 spillere pr lag.
- Tilnærmet lik spilletid og rotering på plasser.
- Jevnbyrdige lag
- Differensiering på trening, men ikke låste grupper. Tren som ETT lag.
- Lagene mikses og deles ikke opp etter skolekrets. I Drafn er vi ett lag og en gruppe!
- Husk å unngå kø på trening.
- Ved behov kan det meldes på et ekstra lag i årsklassen over. Kriteriene for å være med bør være modning i «hode og beina», fair play og treningsiver. Ekstratilbudet skal ikke være et eksklusivt tilbud til noen få, men trenerne bruker laget som en motivasjonsfaktor for enda mer trening og utvikling. Årstrinnlagene prioriteres alltid foran ekstratilbudet, og laget som meldes på skal ikke være statisk. Dette er kun et ekstra kamptilbud i seriespillet, alle treninger, cuper og sosiale arenaer skal være åpne for alle på årgangslaget.
  - o Trenerne forplikter seg til å koordinere og involvere sportslig leder før man melder på et ekstra lag ett årstrinn over.

### *Sportslig*

- Lagbygging både på og utenfor banen
- Spillerne skal forstå vitsen (bli introdusert) med å organisere laget i ulike lagdeler, og forstå hva den enkelte rolle innebærer.
- Spillerne skal begynne å se nytten av tekniske ferdigheter i samspillet.

- Mye ballkontakt i spill, få spillere på små spillflater. Best mulig teknisk/taktiske ferdigheter får man ved bruk av ulike spillsekvenser.
  - o Hovedgrunnen til spillsekvensene er at det gir mange en- mot- en situasjoner og mye pasningsspill.
- Anbefales at man trener teknikk sammen med en annen:
  - o Mottak-pasning
  - o Mottak- skudd
  - o Pasning- mottak-skudd
  - o Føre-finte-føre-skudd
- Spesialtrening for utholdenhet og styrke skal ikke startes enda. Mest mulig aktivitet med ball!

Husk: Barna legger mer merke til det du gjør enn det du sier. Gi mye ros, ikke kritiser- det er lov til å gjøre feil, dog skal det stilles krav til utførelsen og at spillerne er konsentrerte om å gjøre sitt beste.

### *Anbefalte Øvelser*

Det vises her til Drafn's trenerheftet for organisert fotballaktivitet. I trenerheftet er det listet opp forslag til øvelser vi anbefaler i de ulike fasene av en treningsøkt. Vi anbefaler at man kjører mange repetisjoner av øvelsene, og ikke varierer for mye fra trening til trening.

Øvelsene skal utvikle «Drafn spilleren» som står for en offensiv, teknisk og pasningsorientert spillestil. Videre er den viktigste baktanken her at spillerne skal ha det GØY med fotball! Få spillerne inn i flytsonen.

## **12 år (9-er fotball)**

Ny spillform hvor sjuerfotball blir erstattet av nierfotball. Det blir dermed en større bane og flere spillere. Innføringen av nierfotball gir et jevnere utviklingsforløp i ungdomsfotballen og det fremtidige «hoppet» opp til 11-er fotballen med full bane blir dermed mindre. Med en større spilleflate blir det mer fokus på det fysiske. Fokus på å tilrettelegge for flest mulig, lengst mulig.

### *Organisering:*

- Dersom mulig kan det vurderes eget jentelag i denne aldersgruppen
- Til kamp anbefales det 12-14 spillere pr lag.
- Tilnærmet lik spilletid og rotering på plasser.
- Jevnbyrdige lag
- Differensiering på trening, men ikke låste grupper. Tren som ett lag.
- Husk å unngå kø på trening.
- Ved behov kan det meldes på et ekstra lag i årsklassen over. Kriteriene for å være med bør være modning i «hode og beina», fair play og treningsiver. Ekstratilbudet skal ikke

være et eksklusivt tilbud til noen få, men trenerne bruker laget som en motivasjonsfaktor for enda mer trening og utvikling. Årstrinnlagene prioriteres alltid foran ekstratilbudet, og laget som meldes på skal ikke være statisk.

- Trenerne forplikter seg til å forhøre seg med sportslig leder før man melder på et ekstra lag ett årstrinn over.
- Hospiteringsordning treer i kraft.

### *Sportslig:*

- Lagbygging både på og utenfor banen
- Spillerne skal forstå vitsen med å organisere laget i ulike lagdeler, og forstå hva den enkelte rolle innebærer.
  - Påbegynne rolleforståelse for flere roller
- Spillerne skal begynne å se nytten av tekniske ferdigheter i samspillet.
- Mye ballkontakt i spill, få spillere på små spilleflater. Best mulig teknisk/taktiske ferdigheter får man ved bruk av ulike spillsekvenser.
  - Hovedgrunnen til spillsekvensene er at det gir mange en- mot- en situasjoner og mye pasningsspill.
- Anbefales at man trener teknikk sammen med en annen:
  - Mottak-pasning
  - Mottak- skudd
  - Pasning- mottak-skudd
  - Førre-finte-førre-skudd
- Spesialtrening for utholdenhet og styrke skal ikke startes enda. Mest mulig aktivitet med ball!

### *Anbefalte Øvelser:*

Det vises her til Drafn's trenerheftet for organisert fotballaktivitet. I trenerheftet er det listet opp forslag til øvelser vi anbefaler i de ulike fasene av en treningsøkt. Vi anbefaler at man kjører mange repetisjoner av øvelsene, og ikke varierer for mye fra trening til trening.

Øvelsene skal utvikle «Drafn spilleren» som står for en offensiv, teknisk og pasningsorientert spillestil. Videre er den viktigste baktanken her at spillerne skal ha det GØY med fotball! Få spillerne inn i flytsonen.





### *Anbefalte Øvelser:*

Det vises her til Drafn's trenerheftet for organisert fotballaktivitet. I trenerheftet er det listet opp forslag til øvelser vi anbefaler i de ulike fasene av en treningsøkt. Vi anbefaler at man kjører mange repetisjoner av øvelsene, og ikke varierer for mye fra trening til trening.

Øvelsene skal utvikle «Drafn spilleren» som står for en offensiv, teknisk og pasningsorientert spillestil. Få spillerne inn i flytsonen, dette er spesielt viktig for å opprettholde motivasjonen til spillerne.

Husk: Fortsatt fokus på fotballglede, aktivitet, mestring og trivsel. Få med seg flest mulig inn i ungdomsårene hvor frafallet ofte er større. Ikke «stress» med å klargjøre spillerne til 11-er fotballen, men ta det steg for steg.

Sportslig leder vil være tilgjengelig og hjelpe til/ veilede i overgangsfasen til «voksenfotballen» (11-er).

### **14-19 år: 11-er fotball:**

Overgangen fra 9-er til 11-er fotball kan være utfordrende for både spillere og trenere. Det kan være store fysiske og mentale forskjeller på spillere som også utvikler seg forskjellig ferdighetsmessig. Videre går man her inn i en periode i livet med mye forandringer, nye skoler, begynner med karakterer og skifter miljøer. Det er derfor viktig at man tilrettelegger for en inkluderende ungdomsfotball for alle: flest mulig, lengst mulig.

Kampresultater og prestasjoner både som lag og spiller blir en viktigere del av spillet. Fotball handler om å vinne ved å score flere mål enn motstanderen. Dette skal dog ikke gå på akkord med gleden av å spille fotball! Man skal ha respekt, toleranse og likeverd overfor med- og motspillere, samt trenere, foreldre og dommere. Når vi feirer en seier, skal vi også være opptatt av måten vi vinner på, både på og utenfor banen → «tåle å vinne, tåle å tape».

Åpenhet i gruppa gir trygghet og god tilhørighet innad i laget. Involver spillerne, gi dem ansvar og utfordre dem til å komme med innspill til treninger.

### *Organisering*

- Til kamp anbefales det 13-16 spillere pr lag.
- Alle skal få et kamptilbud, alle som er med til kamp skal få spilletid
- Differensiering på trening, men ikke låste grupper. Tren som ett lag.
- Det er nå et «krav» om differensierte treningsgrupper, men fortsett å trene sammen på samme treningssted og til samme tidspunkt, hvis mulig.
- Lagene deles etter ferdighet og motivasjon, men innenfor lagene bør alle få minst 50 prosent spilletid ved oppmøte til kamper. Det må være et samsvar med treningsoppmøte og spilletid. Treningsiver og gode holdninger skal belønnes.
- Motiver til hospitering

- Tilrettelegge ett tilbud om ekstra treningsøkt etter behov. Sportslig leder vil her være delaktig for at de som ønsker å trene ekstra, skal få et godt tilbud om dette.
- Dette er en periode hvor mange «bytter» miljøer og får seg nye vennekretser. Dette kan medføre til splittelse i gruppa. Viktig å ha et sosialt tilbud/ aktiviteter som gjør at gruppa fortsatt knyttes sammen, for eksempel «treningsleir», cup med overnatting eller fotballturer.
  - o Organiser og planlegg dette med foreldre tidlig i sesongen. En sosial «happening» for et fotball-lag i 14-18 års alderen er en «høydare» man husker resten av livet.

### *Sportslig*

- Lagbygging både på og utenfor banen. Skape «oss» følelsen.
- Bygg en sunn vinnerkultur og god treningskultur.
- Stimulere og involvere spillerne til egenutvikling/egentrening.
- Utvikle taktisk og teknisk forståelse av organisert fotball, spillestil og samspillet mellom de ulike rollene man har på banen.
  - o Utvikle rollespesifikke spillere og etablere tydelig offensiv og defensiv spillestil og forståelse av dette.
- Fortsetter arbeidet med å utvikle tekniske ferdigheter. Utfordre spillerne til å utnytte de tekniske ferdighetene sine til det beste for laget (den taktiske siden av spillet).
- Vektlegg større tempo og intensitet → Bruk spilløvelser hvor spillerne er under press.
- Gjennomføring av korte økter med fotballteori.
- Fysisk:
  - o Kondisjon får du av å spille intensiv fotball i intervaller. Det kan være greit med enkelte utholdenhetsøkter, men ikke bruk dyrebar treningstid/banetid til isolert løpetrening. Ha heller flere intensive treninger med ball, enn utholdenhetstrening uten.
- Lagsammensetning:
  - o Årsklassene 13 og 14 åringene trener på ulike tidspunkt for å kunne få til hospitering.
  - o Årsklassene 15-16 år trener sammen. Dersom antall utøvere er stort nok, stiller klubben med to lag. Husk at vi fortsatt skal gi alle et kamptilbud for alle som regelmessig driver fotballtrening i Drafn, selv om det her deles opp i lag etter ferdighetsnivå, talent, treningsiver og holdninger.

Alle som ønsker å spille fotball i Drafn, skal med! Samtidig skal det legges til rette for at de som ønsker å satse litt ekstra, skal få mulighet til det i Drafn. *Lengst mulig, flest mulig.*

### Øvelser:

Det vises her til Drafn's trenerheftet for organisert fotballaktivitet. I trenerheftet er det listet opp forslag til øvelser vi anbefaler i de ulike fasene av en treningsøkt. Vi anbefaler at man kjører mange repetisjoner av øvelsene, og ikke varierer for mye fra trening til trening.

Øvelsene skal utvikle «Drafn spilleren» som står for en offensiv, teknisk og pasningsorientert spillestil. Få spillerne inn i flytsonen, dette er spesielt viktig for å opprettholde motivasjonen til spillerne.

### Avdeling senior:

Viktigheten av et aktivt og levende seniormiljø i Drafn understrekes. Det ønskes ikke å legge noen sterke føringer for driften av A-laget. Det viktigste er at A-laget fungerer som et aktivt og «levende» lag med gode verdier.

### Herrer:

På herresiden er det ønskelig at man etterstreber å ha en stor og bred stall slik at man kan ha et B-lag. B-laget skal være et seniorlag som spiller for «fun» hvor alle skal spille. Det er viktig med et B-lag for å beholde spillere på A-laget som «banker på døra» til startelleveren.

Det forventes at spillere på seniorlaget/seniorlagene til Drafn arbeider aktivt og er oppmerksomme på at de er rollemodeller for yngre barn i klubben. Det er viktig for klubben at spillerne på seniorlaget bidrar i de yngre årgangene i klubben og at spillerne bidrar til å skape gode rammer rundt seniorlaget.

Målsetting for A-laget herrer i sportsplanens periode:

- Det viktigste for klubben er at A-laget fortsetter å være et aktivt lag og at man opprettholder/skaper et godt seniormiljø som fremstår positivt for klubben.
- Etablere seg i toppen av 5. divisjon og kjempe om opprykk til 4. divisjon.
- Hospitere og introdusere spillere fra 2006 gruppa gradvis inn på laget= fornye A-laget
- Opprettholde og utvikle klubbtilhørighet.

Målsetting B-lag herrer:

- Å etablere/ opprettholde ett B lag er den viktigste målsetting.
- 7.divisjon er et ok nivå for dagens spillerstall. Når klubben får en naturlig rekruttering internt, bør B-laget spille i 6. divisjon.

### Damelaget:

I 2020 klarte ikke Drafn å opprettholde tilbudet for senior damer, da vi manglet både spillere og trenere. Målsettingen for sportsplanens periode er å igjen etablere et damelaget med et stabilt fundament, slik at jentelagene i klubben har et seniorlag de kan «se opp til». Klubben skal legge til rette for at man etablerer og skaper et godt og trivelig damemiljø på seniornivå i Drafn.