



2023/2024

SPORTSPLAN

A black and white photograph of three female soccer players in a celebratory huddle. They are wearing light-colored jerseys and dark shorts. The player in the center is smiling broadly, and all three have their arms raised. The background is a blurred stadium with lights.

Formål, verdier og visjoner



Vårt formål

Solsiden Futsal har som formål å fremme lidenskapen for futsal og bidra til utviklingen av en positiv og inkluderende futsalkultur lokalt og nasjonalt.

Gjennom å tilby et trygt og støttende miljø ønsker vi å inspirere og utvikle spillere på alle ferdighetsnivåer, fra nybegynnere til erfarne utøvere.

Vi legger vekt på å fremme verdier som fellesskap, utvikling og trivsel, og vi forplikter oss til å sikre rettferdighet, respekt og Fair Play i all vår aktivitet. Ved å jobbe sammen som et samlet lag, streber vi etter å oppnå suksess både på og utenfor banen, og å skape minnerike opplevelser og varige bånd som varer livet ut.



Våre verdier

Fellesskap

Klubben står for et sterkt fellesskap med likeverd i fokus. Et fellesskap for oss er en samlet enhet med et felles mål. I Solsiden er alle viktige, og alle spillere, støtteapparat og samarbeidspartnere bidrar til å skape verdi for klubben på hver vår måte. Vi har et stort fokus på samarbeid mellom treningsgruppene både på og av parketten.

Vi tror at et sterkt fellesskap kan "flytte fjell", og at det er helt elementært for å kunne drifte en god klubb. Et sterkt fellesskap skaper en støttende og inkluderende atmosfære der alle føler seg velkomne og verdsatt. Dette bidrar til å bygge sterke bånd mellom spillere, trenere, og støtteapparatet, som igjen styrker lagets samhold og motivasjon.

Utvikling

Solsiden har et stort fokus på utvikling, både som spiller og som lag. Som klubb er vi blant annet oppdaterte på trenerkurs slik at klubben har best mulig kompetanse tilgjengelig. Futsal er en sport som krever kontinuerlig utvikling og forbedring.

Verdien av utvikling i en futsalklubb understreker betydningen av å stadig strekke seg etter å bli bedre, både som enkeltpersoner og som et lag. Dette kan omfatte tekniske ferdigheter, taktisk forståelse, fysisk form og mentale aspekter av spillet. Ved å fokusere på utvikling oppmuntrer klubben til et miljø der alle oppfordres til å utforske sitt fulle potensial og til å hjelpe hverandre med å vokse.

Trivsel

En verdi vi verdsetter høyt, og kanskje den viktigste for å kunne oppnå suksess med enhver klubb. Vi ser på trivsel som en viktig faktor for å kunne drifte en bærekraftig klubb over tid. Trivsel for oss er glede på og av parketten. Å unne hverandre suksess, å gi støtte i gode og dårlige perioder - ikke minst å beholde leken i idretten.

Trivsel er nøkkelen til å opprettholde et positivt og helsefremmende miljø i klubben. Det handler om å skape glede og tilfredshet både på og utenfor banen. Når spillere og andre medlemmer av klubben føler seg glade og engasjerte, presterer de ofte bedre og er mer motiverte til å delta aktivt i klubben. Dette bidrar til å opprettholde et bærekraftig og suksessrikt futsalmiljø over tid.

A black and white photograph of two young women sitting on a metal bench, hugging and smiling. The woman on the left is wearing a light-colored t-shirt, dark jeans, and white sneakers, with a headband. The woman on the right is wearing a light-colored long-sleeved shirt, jeans, and sneakers. A soccer ball with the word 'SELECT' is on the floor to the left. A studio light is visible on the far left, and a large window with horizontal blinds is in the background.

Organisering

Organisering av klubben

Solsiden Futsal skiller seg ut som en av de få futsalklubbene i Norge som utelukkende fokuserer på futsal, og all aktivitet i klubben er dedikert til sporten.

Styret

Christian Aasved
Styreleder

Malin Holm
Nestleder

Elise Myklebust
Styremedlem

Gaute Grande
Styremedlem

Magnus Kristiansen
Varamedlem

Marit Sandtrøen
Varamedlem

Sportslig utvalg

Marius Stenvik
Leder

Guro Ramstad
Kvinner

Marte Slettestøl
Kvinner

Gaute Grande
Herrer

Erlend Blengsli
Herrer

Annet

Christian Aasved
Økonomi

Hanne Hagen Berg
Sponsor og marked



Retningslinjer for aktiviteten på feltet

Retningslinjer

Hvordan gjør vi det på trening hos oss?

Oppmøte

Vi setter høy verdi på punktlighet og engasjement. Alle spillere forventes å møte opp til treningene i tide og være klare til å delta aktivt fra start til slutt.

Oppvarming

Vi legger stor vekt på en grundig oppvarming før hver økt for å forberede kroppen på trening og redusere risikoen for skader. Oppvarmingen kan inkludere dynamiske strekkøvelser, hurtighets- og koordinasjonsøvelser samt ballkontroll- og pasningsøvelser.

Innhold i økta

Våre trenere utformer planlagte økter som tar sikte på å utvikle både individuelle ferdigheter og lagets taktiske samspill. Øktene kan inkludere teknisk trening, taktiske øvelser, spilløkter og fysiske utfordringer, alt tilpasset kvinnenenes futsal.

Kvalitet

Vi setter alltid kvalitet foran kvantitet. Det betyr at selv om vi kan ha intense treningsøkter, er det viktigere å utføre øvelsene riktig og med fokus, enn å gjøre dem i stor mengde. Dette sikrer at spillerne får mest mulig ut av hver økt og maksimerer sin utvikling.

Gjennom å følge disse retningslinjene sikrer vi at laget er et miljø der spillere kan trives, utvikle seg og oppnå suksess både på og utenfor banen.

A black and white photograph of a woman with long, wavy hair, smiling and looking to her right. She is sitting in a modern-style chair with a dark seat and metal frame. She is holding a soccer ball with both hands in her lap. The ball has a geometric pattern and the word 'SELECT' is visible on it. She is wearing a dark t-shirt, light-colored wide-leg trousers, and dark sneakers with white laces and soles. The background is dark with a large, rectangular, textured panel that has horizontal slats at the top and bottom. The overall mood is casual and positive.

Skoleringsplan

Skoleringsplan

Vi tar først og fremst utgangspunkt i skoleringsplan for norsk futsal og futsallandslagene i vår egen skoleringsplan. Vi har mye fokus på smarte trekk, aggressivt men kontrollert forsvar og kreativt spill for å dra mest mulig nytte av ferdighetene til enkeltspillerne våre.

Formasjon

Solsiden spiller med formasjonen 3-1 (diamant) som utgangspunkt.

Forsvar

Vi spiller med en miks av sone- og 1v1-forsvar. Det vil si at laget flyter og følger "sin" spiller der hvor vedkommende angriper spillet, eller der vår spiller ser at hen kan vinne ball. Vi bytter spiller der hvor det er relevant.

På defensiv corner markerer vi i sone. I defensivt overtall spiller vi 3-1 og flyter med spillet før vi ser en mulighet for å bryte pasning.

Angrep

I angrep ønsker vi hurtig forflytting og plassbytte for å sette motstander i ubalanse og dra nytte av det i vårt angrep. Vi ønsker et eksplosivt og høyt press, men også roligere og kontrollert tempo der hvor vi ser det er nødvendig i løpet av kampen.

Vi fokuserer på trekk som er i tråd med landslagets spillplan. Vi ønsker å komme i situasjoner hvor vi kan spille sperre, vegg, diagonal og parallell.



Fair Play

Hvordan klubben sørger for Fair Play

Solsiden Futsal tar Fair Play svært alvorlig og jobber aktivt for å fremme rettferdig og respektfull atferd både på og utenfor banen. Her er noen tiltak klubben gjør for å sikre Fair Play:

Tydelige retningslinjer:

Klubben har klare retningslinjer og forventninger til alle medlemmer når det gjelder oppførsel og respekt. Dette inkluderer å respektere motstandere, dommere, medspillere, trenere og supportere.

Opplæring og oppfølging

Klubbens medlemmer blir kontinuerlig informert om betydningen av Fair Play og konsekvensene av dårlig oppførsel.

Dommerrespekt

Klubben oppfordrer til respektfull oppførsel overfor dommere og aksept av deres avgjørelser, uansett om de er enige med dem eller ikke. Dette bidrar til å opprettholde respekt for spillets regler og integritet.

Rollemodeller

Som en hurtigvoksende idrett anser vi det som vårt ansvar å oppføre oss som rollemodeller både innad og utad klubben med respekt for medspillere, motstandere, dommere, trenere og supportere.

Feiring av Fair Play

Klubben feirer og belønner eksempler på Fair Play-atferd gjennom sesongen. Dette kan inkludere utdeling av priser eller anerkjennelse på klubbevents for de som viser eksemplarisk oppførsel og sportsånd.

Ved å implementere disse tiltakene, forplikter Solsiden Futsal seg til å skape et miljø der Fair Play er en sentral verdi, og der alle medlemmer oppfordres til å delta aktivt i å opprettholde rettferdighet og respekt på og utenfor banen.



Ta kontakt med oss!

Spørsmål?



Markeds- og sponsoransvarlig
Hanne Hagen Berg



47 94 92 02



hanne@aha.no