



Formål med Steinkjer Fotballakademiet (SFKAK)

Steinkjer fotballklubb har som formål med SFKAK å bidra i sitt nærmiljø. Det er to hovedmålsettinger med dette tilbudet:

Vi ønsker gjennom dette tilbudet å stimulere til mer fysisk aktivitet like etter skoletid én gang i uka, men har planer om å utvide til ihvertfall to ganger etterhvert.. Vi ønsker å gi en god påvirkning som fotballspiller fra erfarne fotballtrenere i Steinkjer

Fotballklubb.

Mål for tilbudet:

Gjennom ulike aktiviteter ønsker vi å stimulere til mer fysisk aktivitet på fritiden.

Lekaktiviteter: Alle barn liker å leke. Vi ønsker å påvirke utholdenhet, bevegelse, motorikk og kroppsbeherskelse gjennom ulike lekaktiviteter. I disse aktivitetene legger vi også vekt på å utvikle evnen til samarbeid og samhandling med andre barn.

Fotballaktivitet: Vi legger vekt på at deltakerne gjennom fotballaktivitetene skal være mye i aktivitet, ha mange repetisjoner og spille mye fotball. De skal ha hatt mye aktivitet med ball når de er ferdig for dagen!

God påvirkning som fotballspiller:

Vi ønsker å påvirke deltakerne til å bli enda bedre fotballspillere. Vi vil øve på viktige basisferdigheter som pasning, medtak, 1. angriper og 1. forsvarer. Dette vil vi øve på i øvelser for å gi spillerne "verktøy" for å øve på dette på egenhånd. Men vi vil også øve på det i spilløvelser. Vi håper å stimulere deltakerne til å trene på egenhånd etter å ha blitt inspirert i øktene på SFKAK.

Påvirkning som menneske:

I Steinkjer Fotballklubb jobber vi daglig med å utvikle fotballspillere og hele mennesket. Vi ønsker gjennom SFKAK å ha fokus på viktige egenskaper som samarbeid, oppførsel og holdning



overfor voksne og andre deltakere og hvordan lære.

Praktisk gjennomføring:

Vi starter opp nå 28. Februar og vil følge skoleruta utover året. Altså ikke trening i skolens ferier. Treningen vil foregå alle tirsdager 1400-1600 ved Guldbergaunet Stadion.

Hvem: Gutter og jenter i 3. til 6. klasse er velkommen. Først og fremst fra skoler i området rundt Guldbergaunet Stadion. Per nå har vi ikke mulighet til å organisere skyss men åpner tilbudet for alle i denne årsgruppen som har lyst til å være med.

Oppstart 28. februar og vi må ha minimum 15 deltakere for å sette i gang. Maksantall 30 deltakere.

Timeplan:

1400-1430: Ankomst/Skifte, frukt/brødmåltid, fri lek med ball ute på banen eller lekser innendørs i klubbhuset. Denne første halvtimen bruker vi til å "komme på plass". Det er litt fritt av aktivitet, men flere voksne tilstede.

Deltakerne har tilgang til en garderobe hvor en kan skifte, og evt dusje om det skulle være ønskelig. Klubbhuset er et større forsamlingslokale som er disponert av oss. Der er stor plass til å sette seg ned ved et av gruppebordene og få seg noe å spise eller drikke. Vi har et eget rom som er skjermet fra de andre, hvor det kan gjøres lekser. I tilknytning til klubbhuset er der både toaletter og kjøkken som vi benytter oss av.

1430-1545: Fotballtrening med fokus på ferdighetsutvikling. Men også trening på balanse, koordinasjon og bevegelighet gjennom ulike lekaktiviteter. Deltakerne er i første del av året delt inn etter alder. Men etter hvert som vi blir kjent med de, justerer vi gjerne gruppene etter motivasjon for læring og ferdigheter. En vanlig økt vil gjerne se slik ut: 1430-1450: Oppvarming med ulike leker. Vi skal bli varme, jobbe litt bevegelighet, litt kroppsbeherskelse og generelt være i aktivitet, primært gjennom leker, men og rene Øvelser. 1450-1530: Fotballøvelser. Trening av spesifikke ferdigheter med ball i øvelser. 1530-1545: Spilløvelser fotball. Ulike størrelser på baner og lag, og med ulike betingelser. 1545-1600: Nedjogging, uttøying og oppsummering i gruppene.

Deltakerne er klare til avhenting/ å gå hjem kl 1600. fra Guldbergaunet Stadion.



Instruktører:

Hovedinstruktør er Kristoffer Govasmark.

Tidligere akademitrener ved Liberty Point SC i Fayetteville, North Carolina.

NFF C-lisens.

Bachelor i Sport Management og Master i Sport Coaching.

Trenerutvikler, G16-trener og Assistenttrener på A-laget.

Deltakeravgift:

Vi må ta avgift for å få det til å gå rundt. Instruktører, felles treningsutstyr, måltid og leie av bane/hall blir dekket av den avgiften hver enkelt betaler.

1 gang i uka: Kr 500,- pr måned. En blir fakturert for dette med betalingsfrist den 1. i hver måned. Det er halv avgift i desember og juni. Ingen avgift i juli/august.

Det er 1 måneds oppsigelse om noen bestemmer seg for å ikke være med lenger.

Rettigheter og Plikter:

Alle deltakere med foresatte må undertegne en skriftlig avtale som sikrer deltakerne noen "rettigheter" men som også gir noen forpliktelser. Dette er for å sikre det best mulige tilbudet for begge parter.

For å melde på bruker du det elektroniske påmeldingsskjemaet på hjemmesiden.

Har du noen spørsmål om akademiet så tar du kontakt med Kristoffer Govasmark på kristoffer.govasmark@steinkjerfk.no



Plan for Steinkjer Fotballakademi (SEKAK)

Denne planen viser formål, mål og virkemidler for SFKAK.

Den er utarbeidet høsten 2015.

Utarbeidet av Gunnar Johansen, august 2015.

Korrigert av Kristoffer Govasmark, februar 2017

