

# SPORTSPLAN ØIL

## FORORD VED LEDER ØIL

## INNHold

INTRODUKSJON	2
MÅLSETTING	3
UTDANNING OG OPPLÆRING	4
SKOLERINGSPLANER	5
REKRUTTERING OG AMBISJONSNIVÅ	6
ØKONOMI	7
ANLEGG	8
HOLDNINGER OG MILJØ	9
TRENERE	11
ØIL'S FORPLIKTELSER	12
FOTBALL	13
HÅNDBALL	
BARNEIDRETT	
BUESKYTING	
KLATRING	

## INTRODUKSJON

Ørnes Idrettslag skal bidra til positive og trygge oppvekstvilkår i nærmiljøet. Laget har i dag idrettene fotball, håndball, volleyball, bueskyting, klatring og barneidrett. Laget har ei aktiv revygruppe. Sportsplanen skal sikre en rød tråd i treningsarbeidet, fra barn til voksen, slik at laget når sine mål. Laget skal legge til rette for at barn og unge skal kunne drive med flere aktiviteter i ØIL. Trenere og ledere har et ansvar for å legge til rette for at dette er mulig. Allsidig trening er gunstig, både sportslig og sosialt. En utøver skal ikke tvinges til å måtte velge idrett. Det skal heller legges til rette for å drive en kombinasjon. Dette forutsetter et godt samarbeid på tvers av aktivitetene.

Sportsplanen er ment som et arbeidsverktøy som skal gi nyttig informasjon og føringer for hvordan det sportslige arbeidet i laget skal utføres for å nå de mål vi har satt oss.

**Sportsplanen er en dynamisk plan, som kontinuerlig må vedlikeholdes og utvikles. Det er ønskelig at planen brukes aktivt av lagets medlemmer.**

Sportsplanen skal *minst* annet hvert år revideres av styret og undergruppene og legges frem på årsmøtet i Ørnes Idrettslag.

Den komplette sportsplanen er den overordnede sportsplan med tilhørende sportsplaner for undergruppene.

## MÅLSETTING

Ørnes Idrettslag skal være et fler-idrettslag, og skal legge til rette for aktivitet på ulike nivå i forskjellige idretter. Dette gjelder også mennesker med funksjonshemming.

Laget skal gi et akseptabelt tilbud innenfor de rammebetingelsene som laget til enhver tid må forholde seg til, og med de ressursene som laget rår over (ledelse, trenere, anlegg og økonomi).

Tilbudene som gis skal legge til rette for trivsel, trygghet, likeverd, tilhørighet og egenutvikling.

Vi ønsker å gi deltagerne et varig idrettsengasjement, enten som utøver, trener eller leder.

Ørnes Idrettslag skal påvirke alle aktive til å ta ansvar for seg selv og andre i og utenfor idrettsmiljøet.

## UTDANNING OG OPPLÆRING

Sportslig leder har det overordnede ansvaret for utdanning og opplæring som foregår i Ørnes IL. Dette innebærer å holde oversikt over den utdanning og kompetanse klubben innehar, samt hva som er behovet for fremover i tid. Undergruppene kan selv ta initiativ til kurs og utdanning, men ved ønske om **økonomisk kompensasjon** skal dette behandles i hovedstyret. Hovedregelen er at ved økonomisk støtte til kurs/utdanning, **skal det inngås avtale om bindingstid i etterkant av fullført utdanning.**

**Ørnes IL har som målsetting at alle våre ledere, trenere og dommere skal inneha nødvendig kunnskap for den jobben som utføres.** Hovedstyret, sammen med sportslig leder, definerer hva som ligger i «nødvendig kunnskap». Det vil i de ulike gruppene være ulike behov for kurs og utdanning. Hver undergruppe bør derfor fastsette, i sin egen sportsplan, hvilke kurs/utdanning deres ledere, trenere og dommere bør inneha. **Den som leder/ trener barn i lagets regi skal ha godkjent politiattest.**

Det forventes at ledere, trenere og dommere som påtar seg verv i Ørnes IL deltar på kurs og utdanning som Ørnes IL mener er nødvendig. Dette for å kunne leve opp til det ansvar og de forventninger som følger vervet. Kurs- og utdanningstilbud skal være tilpasset det vervet man innehar, samt gjerne formidle innsikt i deltakernes egenskaper på forskjellige alderstrinn. Dette fordi gruppens aktivitetstilbud skal være best mulig tilpasset deltakernes ferdighetsnivå, og passe til målsettingen for lagets virksomhet med tanke på trivsel, trygghet, likeverd, tilhørighet og egenutvikling.

Ørnes IL vil til enhver tid stille rimelige økonomiske ressurser til rådighet for å fremme utdanning og opplæring. De ulike gruppene i Ørnes IL skal gi sine aktive en idrettsopplæring som er tilpasset deres forutsetninger og modenhetsnivå. Trenerne i Ørnes IL skal derfor følge sine egne skoleringsplaner.

For å ivareta nødvendig kompetanse og kvalitet i det arbeidet som utføres i de forskjellige gruppene, har ØIL ei **kvalitetssikringsgruppe** som ledes av sportslig leder. Denne gruppa består av lederne for de forskjellige aktivitetene i tillegg til sportslig leder.

## SKOLERINGSPLANER

Følgende skoleringsplaner utarbeides for de aldersbestemte klassene.

### **Fotballgruppen har til sammen to skoleringsplaner:**

- En for smågutter/småjenter
- En for gutter/jenter

### **Håndballgruppen har til sammen to skoleringsplaner:**

- En for aldersgruppen 6-12 år
- En for aldersgruppen > 12 år

### **Barneidrettsgruppen har tre skoleringsplaner:**

- En generell skoleringsplan for aldersgruppen 0-6 år
- En generell skoleringsplan for aldersgruppen 6-12 år
- En skoleringsplan for barnefotballen, 7-12 år

Det er meget viktig at de yngste aktive i laget blir godt ivaretatt. Skal vi **forebygge** frafall i de forskjellige idrettene på aldersbestemt nivå, er opplevelsene barna har de **første** aktivitetsårene enormt viktige. Glede, mestring, trygghet, motivering og ikke minst utvikling er nøkkelbegreper.

## REKRUTTERING OG AMBISJONSNIVÅ

Ørnes idrettslag søker å legge til rette for størst mulig idrettsaktivitet for barn og sine medlemmer. Alle er velkomne til å være med i laget vårt!

Innen lagidrettene har utviklingen vist at det kan være nødvendig å samarbeide med andre lag eller klubber. I disse tilfellene skal samarbeidet være ryddig og formalisert.

Innen de individuelle idrettene ønsker ØIL å legge til rette for at hver enkelt utøver har muligheten til å utvikle seg så langt det er mulig.

***Idrettslaget vil til enhver tid forholde seg til de vedtakene som gjøres i NIF vedrørende barne- og aldersbestemt idrett.***

**Laget har ambisjoner om å ta vare på hver enkelt utøver på en slik måte at utøveren ikke slutter/legger opp i overgangen barn – ungdom. Ørnes trenger ungdom og voksne som driver aktiv idrett!**

## ØKONOMI

Ørnes Idrettslag skal hele tiden jobbe for en sunn og god økonomi.

Økonomirutinene skal være i henhold til de bestemmelsene idrettslaget er pålagt å følge.

Før aktiviteter skal igangsettes skal den økonomiske «biten» være på plass og kjent for de den gjelder.

De forskjellige gruppene i laget skal forholde seg til oppsatt budsjett. Dette budsjettet skal være godkjent på Årsmøtet.

## ANLEGG

ØIL er forpliktet til å ta vare på våre anlegg som er blitt tildelt spillemidler på en forsvarlig måte. I tillegg ønsker vi selvfølgelig å tilby anlegg som er innbydende og holder god standard. Laget har eget klubbhus i Mosvoldalen.

Vi har kunstgressbane og grusbane ved klubbhuset, samt lysløype i terrenget rundt. I tilknytning til kunstgressbanen er det løpebaner for friidrett, hopp-grope og kasteringer. Ørnes har en standard idrettshall, som er spesielt oppmerket for håndball. Det finnes en miniatyrskyttebane i hallbygningen. Idrettslaget leier seg inn i Ørneshallen der det er naturlig og nødvendig.

Idrettslagets anlegg driftes av et eget parkstyre.



## HOLDNINGER OG MILJØ

Gode holdninger og et godt miljø har stor betydning for hvordan idrettslaget fungerer og blir sett på utenfra. Skal aktivitetene fungere tilfredsstillende, er riktige holdninger hos aktive og trenere/ledere viktige. Et trygt og godt miljø innen de forskjellige aktivitetene er ingen selvfølge, men må arbeides med **kontinuerlig**. Ingen i ØIL skal utsettes for mobbing!

I det holdningsskapende arbeidet vektlegges:

- Møte presis til treninger, kamper, konkurranser og andre avtalte tider.
- Gi beskjed på forhånd hvis du ikke kan møte på trening eller andre avtalte tidspunkt.
- Ta ansvar for det utstyret som den aktiviteten du deltar i fordrer.
- Sørge for å være psykisk og fysisk forberedt til treninger, kamper og konkurranser.
- Unngå bruk av alle former for rusmidler. Røyking og snusing er utelukket!
- «God folkeskikk»-regelen er viktig!
- Vis respekt for med og mot-utøvere, trenere, ledere og ikke minst dommere.

Gjør deg gjerne kjent med klubbens mål, planer, tradisjoner og miljø. Vær lojal mot laget ditt, også i motgangstider. Følg klubbens etiske holdninger og vær en god ambassadør for idrettslaget, ved kamper, konkurranser og turneringer.

**Et godt miljø** er særdeles viktig, fordi det er med på å bestemme om en vil delta i aktiviteten eller ikke. Et godt miljø skapes blant annet ved:

- Å overholde avtalte tidspunkt. Stadige *forseint-komminger* og det å bare *utebli* forsurer miljøaspektet.
- En språkbruk ovenfor hverandre som er ivaretagende og omsluttende. Kjefting, banning og karakteristikker kan fort virke ødeleggende.
- Å sørge for at alle rundt deg blir **sett** og lagt merke til. Oppmuntrende og positive bemerkninger/kommentarer er noe de aller fleste setter pris på.
- Å være godt **forberedt** til det som skal skje. Dette skaper trygghet, bedrer muligheten til *utvikling* og skaper trivsel.

Det er verdt å merke seg at et godt miljø først og fremst avhenger av treneren /laglederen, men også av foresatte og andre ledere. Det er også viktig å gjøre noe sammen utenfor de vanlige treffpunktene.

**Foreldrene** er den viktigste ressursen vi i laget har for å kunne gi et godt tilbud til barn og unge. Det er i all hovedsak foreldrene som er trenere og oppmenn, som engasjerer seg i foreldregruppene rundt lagene, er supportere, samt at det er mange foreldre som innehar de administrative vervene. Uten engasjerte foreldre stopper laget opp! Engasjerte foreldre hjelper laget å nå sine mål. Foreldrene er viktige med tanke på å redusere frafall samt utvikle flinke utøvere. Forskning viser at foreldrene er viktige for barn og unge sin *sportslige utvikling*.

Foreldrenes ansvar er derfor, blant annet, å sørge for at barnet/ungdommen får *støtte og oppbakking, nok søvn og hvile samt riktig mat og drikke*.

## TRENERE

Trenerne har i hovedsak ansvaret for organiseringen av aktiviteten for sine utøvere, samt tilrettelegging for videre utvikling av utøvernes nivå. Trenerne har videre ansvar for fordeling av oppgaver til eventuelle foreldrekontakter og utøvere.

Trenerens hovedansvar:

- Gi utøverne best mulig tilbud for videreutvikling innenfor det de driver med.
- Være med på å videreformidle lagets grunnverdier.

Tilbud til utøverne:

- Trenerne plikter å gi alle utøverne samme tilbud for videreutvikling, samt tilpasse treningen etter den enkeltes ønsker og behov.

Noen av trenerens oppgaver:

- Avvikling av treningene.
- Sørge for at treningene er lystbetonte.
- Legge vekt på mest mulig *aktivitet* for utøverne.
- I samarbeid med utøverne, og andre det er naturlig å forholde seg til, vurdere påmelding til arrangementer.
- Samarbeide med foresatte og andre i forbindelse med reiser.
- Rapportere til gruppeleder.

Treneren skal sitte inne med nødvendig kontaktinformasjon om utøvernes foresatte.

Han/hun skal påse at det til enhver tid er tilgjengelig førstehjelpsutstyr.

**Treneren er en svært viktig person i laget, og må som rollemodell for utøverne være påpasselig med sine uttalelser og opptreden.**

Treneren skal først og fremst være *trener*, og bør beskyttes for en del oppgaver som det er naturlig at andre utfører.

## **ØIL'S FORPLIKTELSER OVERFOR TRENERE OG ANDRE LEDERE**

Generelt plikter idrettslaget å legge forholdene til rette for at trenere og ledere kan få gjort en best mulig innsats, på en meningsfull og tilfredsstillende måte.

- Laget forplikter seg til enhver tid å stille nødvendig utstyr til rådighet.
- Laget skal fordele treningstider for hall, bane og andre arenaer slik at en unngår unødvendige kollisjoner.
- Laget skal gi tilbud om utdanning og opplæring.
- Laget skal gi muligheter for deltagelse i ønskede arrangementer for utøverne, også utenfor egen sone.
- Laget skal legge til rette for at utøvere som legger opp vil påta seg treneransvar eller andre oppgaver i laget.

## FOTBALL

### Holdninger og verdier

#### **Ørnes IL fotball følger Fair Play reglene:**

- Alle foreldre får utdelt foreldrevettregler og skal følge dem
- Alle spillere, trenere og lagledere hilser på spiller, dommere og trenere fra motstanderlag før og etter kamp
- Trenere, lagledere og foresatte røyker ikke, heller ikke elektroniske sigaretter og bruker ikke snus på sidelinjen under kamp og trening
- Trener, lagleder og foresatte som er med som ledere på bortekamper, cuper, treningsleir etc er forbilder for spillerne

### Klubben generelt

#### **Ørnes IL fotball har som mål å:**

- Opprettholde gode spilleforhold på alle baner
- Gi et tilbud til alle, både jenter og gutter
- Opprettholde lag som dekker alle alderstrinn

### Spillere

#### **Alle spillere i Ørnes IL fotball skal:**

- Være en god representant for Ørnes IL fotball og klubben generelt
- Møte punktlig og forberedt til trening og kamper
- Rose og oppmuntre hverandre
- Gjøre som treneren og laglederen sier
- Følge dommerens beslutninger

### Ungdomslag

#### **Ørnes IL fotball har som mål i ungdomsfotballen at:**

- Alle lag bør trene 2-4 ganger i uka, kan variere etter alder og lagets egen målsetning

- Foreldremøte foran hver sesong og i løpet av sesongen
- Aktuelle spillere skal tilbys hospitering i egen klubb, men man må også ta hensyn til laget spilleren er en del av

### **Lagleders jobb**

#### **I Ørnes IL fotball skal laglederne:**

- Arrangere minst en sosial tur/sammenkomst for laget i løpet av sesongen dersom det er ønskelig blant spillerne og de foresatte
- Sørge for at Fair Play blir fulgt under trening og kamper
- Bidra til at spillerne trives på laget
- Motarbeide mobbing
- Bidra til en god dialog med foreldre
- Formidle kretsens Foreldrevett regler
- Ta opp tema Trafikksikker klubb på foreldremøte og spillermøte før hver sesong
- Gi beskjed til styrets leder ved behov for utstyr
- Ta vare på lagets og fellesskapets utstyr
- Gi beskjed til kasserer ved endringer på lagets spillere
- Følge opp oppgaver fra styret
- Påse at klubben stiller med dommer til hjemmekamper. Dersom egen klubbdommer dømmer kampen, skal han tas hånd om på en positiv måte
- Spesielt for trener/lagleder på lag fom 13 år: Påse at alle spillere er registrert i FIKS. Det gjelder også yngre spillere som spiller på lag i G13 serie eller høyere.

### **Trenere**

#### **I Ørnes IL fotball skal trenere:**

- Få tilbud om Trener kurs, og klubben oppfordrer alle til å gjennomføre kurset.
- Sørge for at Fair Play blir fulgt under trening og kamp
- Bidra til at spillerne trives på laget, samt fotballmessig utvikling.

- Motarbeide mobbing
- Bidra til en god dialog med foreldre
- Formidle kretsens Foreldrevett regler
- Ta vare på lagets og fellesskapets utstyr
- Følge opp oppgaver fra styret
- Påse at klubben stiller med dommer til hjemmekamper. Dersom egen klubbdommer dømmer kampen, skal han tas hånd om på en positiv måte
- Sette fokus på keepere og smålagsspill
- Samarbeide med andre trenere om hospitering av spillere
- Ansvar for at laget gjennomfører mini- og teknikkmerke prøver

### **Fokus på keepere**

#### **I Ørnes IL fotball har vi som mål at:**

- Det skal være minst en keepertrener i klubben
- Alle trenere setter av tid på trening til spesifikk keepertrening

### **Dommere**

#### **I Ørnes IL fotball har vi som mål at:**

- Alle fra 12 år og oppover skal få tilbud om å gå klubbdommerkurs og bli klubbdommer
- Minst 2 spillere fra hvert alderstrinn blir klubbdommer
- Minst 2 dommere i kretsens divisjonssystem

### **Utstyr**

#### **Alle lag i Ørnes IL fotball skal være utstyrt med:**

- Førstehjelpsskrin
- Sportstape (kun til skader)
- Isposer
- Fløyte

- Keeperhansker
- Vester: 12 stk til aldersbestemte lag
- Ballpumpe

## **Organisering av lag**

### **I Ørnes IL fotball ønsker vi at:**

- Spillerne som ønsker det skal få mulighet til å bli flyttet opp et alderstrinn, som hospitering. Dette må likevel vurderes opp mot hensynet til eget lag
- Lag i ungdomsfotballen kan slås sammen med eldre eller yngre lag dersom dette er nødvendig for å opprettholde lag

## **Kurs/utdanning av trenere og ledere**

### **I Ørnes IL fotball skal:**

- Alle nye og gamle tillitsvalgte som ønsker det få tilbud om kurs/utdanning for å kunne gjøre jobben sin bedre
- Det skal være en oppdatert oversikt over hvem som har tatt kurs/utdanning, slik at de kan være til hjelp for andre som ikke har det.