

Oslo, april 2025

Håndbok for Basketgruppen i Kjelsås Idrettslag

Innholdet i håndboken skal være kjent for trenere,
gruppekontakter og styret

Håndboken er basis for basketgruppens virksomhet
og bør derfor være kjent for alle foreldre

Håndboken er delt inn i to hoveddeler samt vedlegg:

DEL 1: Felles retningslinjer for alle grupper i Kjelsås Idrettslag

**DEL 2: Basketgruppens retningslinjer og fundament for gruppens
sportslige virksomhet**

DEL 3: Vedlegg

Vedtatt av styret i Kjelsås Basket 09.04.25

DEL 1: FELLES RETNINGSLINJER I KJELSÅS IDRETTSLAG

I Kjelsås IL følger vi NIFs barneidrettsbestemmelser og retningslinjer for ungdomsidrett. Gruppene forplikter seg til å legge til rette for breddeaktivitet og engasjement utover barneidretten. Det skal tilrettelegges for aktivitet slik at frafall reduseres. Alle aktive under 16 år skal oppleve at de kan drive med flere idretter samtidig. Ungdom som ønsker å satse innen en idrett skal gis utviklingsmuligheter i tråd med egne ambisjoner. Kjelsås IL skal stimulere til et sosialt og trygt miljø for medlemmene. Vi oppfører oss hyggelig mot hverandre og viser respekt overfor alle som er i kontakt med idrettene våre. Vi følger de retningslinjene som Kjelsås IL har.

Vi skal gjøre Kjelsås/Grefsen til et enda bedre sted å bo.

Vi skal kjennetegnes ved å være et idrettslag for alle med sterk lokaltilhørighet og gi et godt tilbud til barn, ungdom og voksne.

Vi skal sikre breddeaktivitet av god kvalitet og tilby elitesatsing uten at det går ut over bredden.

KLUBBFØLELSE

Kjelsås IL skal være "Idrettslaget for alle" og fremstå for medlemmene som et fleridrettslag. Medlemmer og de som er tilknyttet idrettslaget skal føle at de er del av felleskapet i Kjelsås IL (klubben), uansett hvilken eller hvilke idretter man er involvert i. Alle medlemmer gis anledning til å utøve de aktivitetene man ønsker innenfor idrettslaget. Alle skal oppleve at de blir ivaretatt sosialt og sportslig. Gjennom summen av handlinger i all aktivitet i idrettslaget, skapes et eierforhold hos den enkelte og klubbfølelse bygges.

IDRETTSGLEDE

Med idrettsglede forstås at utøvere og tillitsvalgte skal oppleve aktivitetene som positive for egen utvikling enten det er mestring av egne ferdigheter innen idrett, eller det er personlig utvikling som en del av et fellesskap.

LAGÅND

Lagånd er det medlemmene i en gruppe skaper sammen. Alle har ansvar for å jobbe sammen mot felles mål og være entusiastiske. Vi tar del i noen som er større enn oss selv, hvor det handler om å gi og få i et fellesskap. Med god lagånd lærer vi av hverandre, er positive og bidrar til at andre lykkes ved å dele kunnskap og tid med hverandre.

Roller, oppgaver og foreldrevett

Våre verdier gir noen klare retningslinjer for tillitsvalgte, foreldre, utøvere, trenere og ansatte i de forskjellige gruppene. Kjelsås idrettslag har utøveren i sentrum og alle med en rolle i idrettslaget skal ta hensyn til utøvernes behov, motivasjon og utvikling.

I situasjoner der utøvernes behov og motivasjon ikke sammenfaller med klubbens mål og verdier, må det legges til rette for at utøveren kan prøve seg i andre klubber.

Alle har et ansvar for å følge opp og varsle om eventuelle brudd på retningslinjene.

TRENEREN

Alle som er trenere i Kjelsås IL, uansett alder og faglig nivå, skal ha trenerutdannelse eller tilsvarende kompetanse for kyndig veiledning.

Som trener skal du oppfordre og legge til rette for at alle utøvere følger Kjelsås ILs verdier og spilleregler, slik de står skrevet i idrettslagets retningslinjer og lover.

Du har ansvar for din treningsgruppe og for at de aktive får et sportslig og sosialt tilfredsstillende tilbud. Gjennom lek, individuell veiledning og oppmuntring, skal utøverne oppleve mestring og glede. Treneren skal sette seg inn i aktuelle bestemmelser om utstyr og konkurranse som gjelder.

SOM TRENER I KJELSÅS IL SKAL DU BIDRA TIL

- Sunne holdninger, og opptre som forbilde for utøverne både sportslig og medmenneskelig.
- Mestring, selvstendighet og tilhørighet for utøveren. Positive erfaringer med trening og konkurranse. Fremme et godt sosialt miljø, lagånd og vennskap.
- At utøvere skal kunne drive idrett i andre grupper, når det er ønskelig. Samarbeid og god kommunikasjon med andre trenere, ledere og foreldre.
- Å legge til rette for variert trening.
- Å være oppmerksom på utøverens totalbelastning. Koordinering av treningsmengde er spesielt viktig der utøveren driver flere idretter.

RETNINGSLINJER FOR KJELSÅS ILS TRENERE

- Møt presis og godt forberedt til hver trening. Som trener er du veileder, inspirator og motivator. Bry deg litt ekstra og involver deg i utøverne dine. Gi ros.
- Bli kjent med utøvernes individuelle mål og opplevelser av trainingen. Bidra til å utvikle selvstendige utøvere.
- Vis god sportsånd og ha respekt for andre.
- Vær bevisst på at du gir alle utøverne oppmerksomhet.
- Enhver utøver eller gruppe skal utfordres til å utvikle sine ferdigheter. Sette deg inn i gjeldene retningslinjer i Kjelsås IL og NIF.
- Treneren bør møte på felles trenerfora.
- Alle trenere skal gjennomføre e-læringsprogrammet Ren Utøver.
- Trenere for mindreårige eller personer med utviklingshemming skal ha framvist gyldig politiattest for formålet før virket starter.

INNHALDET I TRENINGEN SKAL VÆRE PREGET AV

- En målrettet plan
- Progresjon i opplevelser og ferdigheter
- Stadig nye utfordringer slik at utøveren flytter grenser
- Effektiv organisering
- Saklig og presis informasjon
- Som trener er du ansvarlig for god kommunikasjon både innad i treningsgruppen og på tvers av grupper/avdelinger der dette er naturlig eller påkrevet for at utøveren skal føle seg ivaretatt.

UTØVEREN

I Kjelsås IL ønsker vi å utvikle selvstendige utøvere som er opptatt av mestring og som bidrar til et godt miljø hvor alle føler seg trygge og velkomne.

MESTRING

I Kjelsås IL er vi opptatt av at du skal være allsidig som barn og det er viktig at trainingen blir lagt til rette slik at mestring er realistisk. Mestring gir deg selvtillit og motivasjon og høyere opplevd kompetanse. Det er viktig at du føler utvikling og at du gjennom trening mestrer nye utfordringer.

SELVSTENDIGHET

For å holde motivasjonen oppe gjennom ungdomsårene, er det vesentlig at treningsopplegget blir lagt opp slik at du har noe å se frem til. Nye elementer og utfordringer kommer til etter hvert som du blir eldre. Det viktigste er at du sammenligner med deg selv og har et bevisst forhold til din egen utvikling.

I Kjelsås IL skal du som utøver få utfordringer og muligheter til å utvikle deg til å bli en selvstendig idrettsutøver. Det er til syvende og sist du selv som er ansvarlig for egen utvikling, noe som krever selvstendighet.

TILHØRIGHET

I Kjelsås IL skal du kunne være deg selv, være ærlig, motarbeide mobbing og inkludere alle som er med på trening og i konkurranser. Alle har et ansvar for å skape trivsel og trygghet. Det er viktig at du kan glede deg over lagkameratenes prestasjoner og gi uttrykk for at alle er velkomne i treningsgruppen. Det er ikke egoisme å tenke på seg selv, men det er egoistisk å la hensynet til andre vike. Du er opptatt av din utvikling i samarbeid med andre, i stedet for en ensidig fokusering på egne prestasjoner.

I KJELSÅS IL FORVENTER VI AT DU

- Holder avtaler, møter tidsnok på trening og til konkurranser. Samspiller med andre utøvere for å nå felles og individuelle mål. Er fokusert på egen treningsutvikling.
- Viser respekt for andre og
- Bidra til at treningsgruppen oppfattes som et positivt sted å være. Støtter og heier på andre på trening og i konkurranse.
- Viser respekt for trenere, ledere, funksjonærer og konkurrenter. Har toleranse for andres feil og egne feil.

Kjelsås IL = RENT IDRETTSLAG

Kjelsås IL tar avstand fra all bruk av dopingmidler, og arbeider i tråd med idrettslagets verdiprofil som et rent idrettslag. Alle aktive medlemmer fra det året utøverne fyller 15 år, seniorlag trenere og lagledere skal gjennomføre e-læringsprogrammet Ren Utøver.

I Kjelsås IL er alle medlemmer og støtteapparatet (trenere, lagledere, fysioterapeuter, massører etc.) forpliktet til å følge NIFs retningslinjer, lov og dopingbestemmelser. Disse skal også følge idrettslagets antidopingpolicy.

Vi oppfordrer alle som har tilknytting til idrettslaget til å gjennomføre e-læringsprogrammet Ren Utøver.

MILJØ

Kjelsås IL ønsker å tilby et godt og inkluderende idrettsmiljø som skaper glede, entusiasme, tilhørighet og utvikling.

Det er viktig å utvikle seg sammen med andre. Gjennom trygghet og respekt for hverandre gjør vi hverandre gode. I Kjelsås IL er vi stolte av klubben vår. Bær Kjelsås IL logoen synlig, husk at det forplikter! Vi ønsker å være synlige på en positiv måte.

SLIK UTVIKLER VI ET GODT MILJØ

- Vi respekterer ordensreglene i gruppen og hjelper hverandre å rydde opp etter oss.
- Vi tar opp konflikter med den det gjelder og baksnakker ikke.
- Vi hilser på hverandre når vi møtes.
- Vi gir oppmuntring til alle – alle er en del av samme klubb.
- Når én lykkes, drar han/hun de andre med seg. Vi er åpne og ærlige, gir og mottar tilbakemeldinger. Vi ler mye, men først og fremst av oss selv!
- Mobbing tolereres ikke. I Kjelsås IL utvikler vi vennskap.

Vis respekt overfor hverandre, trenerne og andre du møter i idretten.

Mestring, selvstendighet og tilhørighet står sentralt i treningshverdagen. I Kjelsås IL utvikler vi vennskap og lagånd. Utøvere i Kjelsås IL skal ha muligheten til å drive flere idretter. Kjelsås ILs trenere er gode forbilder – de motiverer og inspirerer. Treningen skal gi nye utfordringer og opplevelser.

Foreldre i Kjelsås IL er inkluderende og fokuserer på gruppen fremfor enkeltindividene. I Kjelsås IL lærer barna å tåle både medgang og motgang. I Kjelsås IL er vi stolte av klubben vår.

Respekter klubbens arbeid.

LAGLEDERROLLEN (oppmenn / foreldrekoordinatorer)

Lagleder skal være bindeleddet mellom foreldre, utøvere og trener og sørge for at informasjon blir distribuert. Lagleder skal fungere som et koordinerende ledd mellom avdelingen/treneren og utøveren og deres foresatte. Som lagleder trenger du ikke å ha spesiell kunnskap om idretten, men du må være engasjert og bidra til å bygge en god gruppe. Det er positivt om du som lagleder tar initiativ til aktiviteter som kan være med å bygge et godt miljø i gruppen. Du skal også aktivisere foreldrene og delegere oppgaver i forhold til trening, samlinger og konkurranser.

SOM LAGLEDER I KJELSÅS SKAL DU

- Kjenne til regler og bestemmelser som gjelder for utøverne i gruppen når det gjelder utstyr eller andre forhold.
- Gjennomføre foreldremøter for din gruppe. Sørge for å gjøre foreldrevettregler kjent.
- Oppmuntre utøvere i medgang og motgang – fokus på prestasjon, ikke resultat.
- Respektere trenerens autoritet når det gjelder gjennomføring av treninger og konkurranser.
- Vise respekt for andre foreldre, ledere, trenere og utøvere både fra egen klubb og andre klubber.
- Ha framvist gyldig politiattest for formålet før virket starter.
- Påse at utøvere fra det året de fyller 15 år, samt alle trenere i din gruppe, har gjennomført e-lærings-programmet 'Ren Utøver'. Bekreftelse på at alle i gruppen har gjennomført dette skal sendes klubbkontoret.

FORELDREROLLEN

Kjelsås IL ønsker engasjerte foreldre, som er interesserte og er med på barnas aktiviteter. Kjelsås IL er avhengig av at foreldrene bidrar til miljøet ved å delta i dugnadsarbeid i forbindelse med driften av Kjelsås IL. Mange av aktivitetene er basert på frivillig innsats, enten ved at vi bidrar i styrearbeid, komiteer, arrangementer og dugnader, eller stiller som foreldrekontakt, lagleder, foreldretrener og hjelper treneren til å tilrettelegge for god og effektiv trening.

I Kjelsås IL ønsker vi foreldre som er inkluderende og som fokuserer på gruppen fremfor enkeltindividene. Når du er med på aktiviteter, bidrar du der det er behov. Ved å hjelpe og oppmuntre hverandres barn og unge er du med å skape et positivt miljø. Du støtter opp om idrettslagets arbeid ved å stille opp på foreldremøter hvor idrettens og klubbens verdisyn forankres.

Møt opp på konkurranser og trening – du er viktig både for utøverne og miljøet.

Husk at det viktigste av alt er at barna trives og har det gøy!

KJELSÅS ILS FORELDREVETTREGLER

- Respekter klubbens arbeid. Det er frivillig å være medlem av Kjelsås IL, men er du med følger du Kjelsås ILS retningslinjer.
- Respekter treneren, hans/hennes arbeid og anerkjenn han/henne overfor barna dine.
- Respekter trenerens ledelse – konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.

- Vis også respekt for ledere, dommere, funksjonærer og konkurrenter. Lær barna folkeskikk.
- Gå foran som et godt eksempel.
- Gi oppmuntring til alle utøvere i med- og motgang – dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i idretten lenge.
- Motiver barna til å være positive på trening.
- Vis god sportsånd og respekt for andre.
- Stimuler og oppfordre utøver til å delta i trening og konkurranser. Ved uenighet snakker du med den det gjelder – ikke om.
- Vi har alle ansvar for konkurransemiljøet – gi ros til alle utøvere for gode prestasjoner og Fair Play.
- Respekter dommerens avgjørelser – selv om du av og til er uenig. Det er ditt barn som utøver idretten. Engasjer deg og opptre positivt og støttende – da er du en god medspiller

DEL 2: BASKETGRUPPENS RETNINGSLINJER

Håndboken er laget som et hjelpemiddel og styringsdokument for trenere, spillere, foreldre og tillitsvalgte i basketgruppen i Kjelsås Idrettslag, heretter kalt Kjelsås Basket. Tillitsvalgte er alle som har frivillige roller for basketgruppen inkludert gruppestyret og lagledere.

Fundament

- Kjelsås Basket er en del av fleridrettslaget Kjelsås IL.
- Kjelsås Basket sin virksomhet skal utøves i tråd med Kjelsås Idrettslag sine mål og verdier.
- Kjelsås Basket er underlagt Norges basketballforbund (NBBF) og Norges idrettsforbunds (NIF) regler og rammer for idrettslag i Norge.
- Det er spesielt regler og rammer for idrett for barn som er viktige å forholde seg til. Se NIF - Bestemmelser om barne- og ungdomsidrett

Visjon og verdier

Basketball er en tolerant idrett der trivsel er svært viktig. Et godt miljø der man trives skaper grunnlag for utvikling for spillere, trenere, dommere eller frivillige.

I Kjelsås basket:

- er vi opptatt av at alle har det bra.
- ønsker vi at alle skal oppleve mestring på sitt nivå.
- ønsker vi alltid flere å spille med og mot.
- respekterer vi forskjeller.

Grunnleggende verdier:

- **Trygghet:** I trygge omgivelser vil barn ha mulighet for å bruke all sin energi på egen utviklingsprosess. Trygghet er essensielt for å utforske nye bevegelser, slik at mestringsmål kan nåes.
- **Tålmodighet:** For å utvikle seg som spiller og som lag må man jobbe langsiktig, man må tåle motgang og tap, og kunne lære av feil.
- **Trivsel:** Med høy trivsel både i gruppene og klubben generelt, vil motivasjonen for hardt arbeid øke.

Mål

- Kjelsås Basket skal utvikle spilleglede og ferdigheter hos barn og unge.
- Kjelsås Basket skal ha breddetilbud i alle aldersklasser fra 7 år og for begge kjønn.
- Kjelsås Basket skal satse på jenter. Vi skal ha bærekraftige treningsgrupper for jenter i alle aldersklasser.
- Når det finnes ressurser og muligheter i en treningsgruppe, kan treningsgruppen selv velge ambisjonsnivå.
- Kjelsås Basket skal fremme sunne holdninger hos spillerne og til idretten.
- Kjelsås Basket skal være attraktive for sponsorer/samarbeidspartnere.
- Kjelsås Basket skal ha et godt rykte i basketmiljøet og nærmiljøet.
- Kjelsås Basket skal ha godt kvalifiserte trenere, med så mange som mulig med trenerkurs med sertifisering.
- Kjelsås Basket skal være en klubb med en sosial profil på tvers av treningsgrupper.
- Kjelsås Basket skal ha seniortilbud for begge kjønn.

Idrettslige normer, gruppeinndeling og sportslige ambisjoner

Kjelsås Basket ønsker å tilby et bredt idrettslig tilbud til alle aldersklasser og ferdighetsnivåer.

Gruppeinndeling og hospitering i annen gruppe

Lagenes inndeling i seriespill følger av Region Øst Kampreglement. Spillerne organiseres i konkurranseklasser det året de fyller år, og ikke den faktiske alderen.

- I Kjelsås er normen at alle medlemmer under 19 år trener og spiller kamper i det årskullet de er født.
- En spiller kan bli invitert til å trene og spille kamper (hospitere) for lag i høyere aldersgrupper dersom sportslig ansvarlig for de respektive gruppene/lagene, og spilleren selv, ønsker dette.
- Det er sportslig ansvarlig (trenere) som tar avgjørelse om hvem som kan få en slik invitasjon.
- Sportslig ansvarlig vil også bestemme frekvens, varighet og regularitet for en slik hospitering på annet lag/gruppe.
- Ved oppspill til høyere alderstrinn er normen at spiller skal trene for begge alderstrinn.
- Det er kun i helt spesielle tilfeller at en spiller kun trener og spiller kamper for høyere alderstrinn.

For klubben er det viktig at vi bygger så robuste årskull som mulig på alle trinn, både på trening og i kamp.

Det skal samtidig være mulig å gi enkelte spillere ytterligere utfordringer og ekstra treningstid dersom de sportslig ansvarlige for gruppene synes det er gode grunner til dette. Faktorer som motivasjon, treningsiver og sportslig ferdigheter vil bli lagt til grunn i en slik vurdering.

Basketskole

Basketskolen er Kjelsås Basket sitt tilbud til de yngste spillerne. Tilbudet går hovedsakelig til barn i alderen 7-9 år, yngre barn oppfordres til å gå på Allidretten. Tilbudet gis som en fast trening i uka på et gunstig tidspunkt for denne aldersgruppen, det vil si mellom ca kl. 16-19. I tråd med klubbens jentesatsing, skal Basketskolen tilstrebe å ha egne treningsgrupper for jenter.

Sportslige ambisjoner

Håndboken peker på en rekke elementer for å sikre et hyggelig og godt miljø for klubben. Kjelsås basket mener at det ikke er en motsetning mellom å sikre dette og samtidig å kunne ha sportslige ambisjoner.

I Kjelsås Basket støtter vi at spillere ønsker å bli gode, vi støtter å ha sportslige ambisjoner for seg selv og for laget sitt. Sunn konkurranse og streben etter å vinne er og blir en del av idretten – dette skal Kjelsås basket også legge til rette for.

Som klubb ønsker vi å hevde oss i serier, gjøre det godt i Regionsmesterskapet (RM) og vi håper å være i posisjon til å ha vinnerambisjoner i NM for enkelte lag – hvert eneste år.

Trenere i aktuelle treningsgrupper oppfordres til å nominere spillere til NBBFs regionale talentsamlinger.

Sportslige mål

Basketgruppen har en målsetting om at vi hvert år skal ha minst 16 kvalifiserte spillere som konkurrerer om 12 NM plasser i U16 på både jente- og guttesiden.

På juniornivå har vi en målsetning om at vi skal ha minst 16 kvalifiserte spillere som konkurrerer om 12 NM plasser i U19 (to årskull).

Utdrag fra sportslig plan

Kjelsås Basket har utviklet et eget dokument, «Sportslig plan», som er førende for hvordan basket skal læres og spilles i vår klubb. Sportslig plan er et grunnleggende dokument for alle som har med den sportslige utviklingen av våre spiller å gjøre, det vil si styret, trenere og lagledere. Under følger noen hovedlinjer fra Sportslig plan.

Overordnet filosofi for spillet:

- I Kjelsås skal basket være gøy, målrettet og inkluderende.
- Det skal spilles fort - under kontroll.
- Forsvar er angrep uten ball.
- Vi spiller kollektivt i angrep og forsvar.

Trivsel som plattform for god idrettsutvikling

- Spillerne må bli kjent med hverandre.
- Alle må bli sett.
- Det må være lov å gjøre feil.
- Jevnlige spillermøter.
- Skape trivsel og trygghet.
- Alle må oppleve mestring.
- Gjøre ting sammen utenfor hallen.
- Beholde hele gruppen samlet, ikke del i A - og B - lag.

Treneren må:

- Ha spillersamtaler minst 2 ganger i året.
- Utfordre spillerne og samtidig være positiv og oppbyggende.
- Være tydelig, inkluderende og ha ambisjoner for alle.
- Samarbeide med spillerne om stemningen i laget.
- Gode råd for trenere og ledere i (yngre) lag: trenerhjelpen.no

Topping av lag

Begrepet 'topping av lag' av lag er omstridt. Noen mener at dette er feil i barneidrett uansett, mens andre mener at det kan være motiverende å vinne kamper som gruppe / lag og at det dermed kan gjøres i gitte situasjoner.

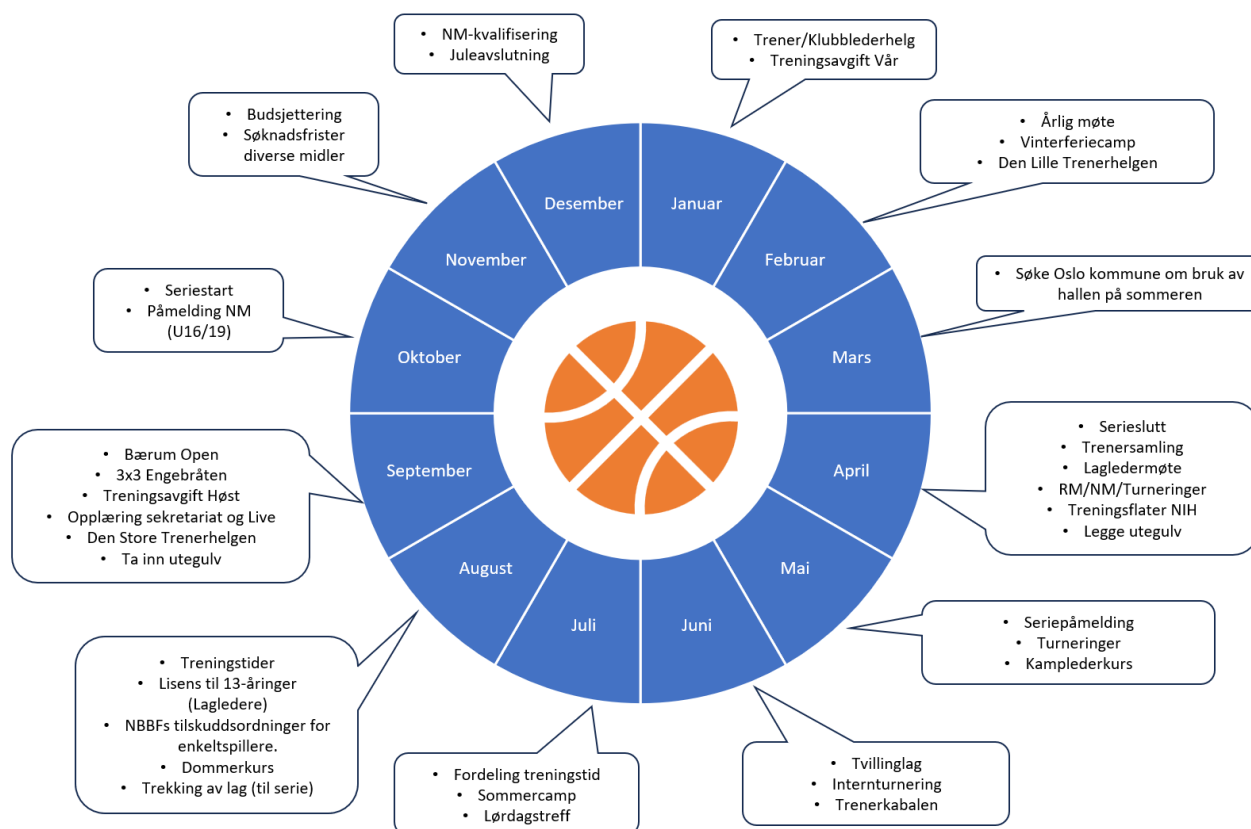
Kjelsås basket har følgende retningslinjer for dette:

- I de yngre årsklassene (opp til og med U12) skal alle ha tilnærmet lik spilletid pr kamp.
- I alle årsklasser er det bedre å vinne med ett poeng hvor alle deltar, enn å vaske banen med motstanderne mens de antatt svakere spillere sitter mye på benken.
- Treningsiver kan være grunnlag for spilletid.

Administrasjon og ledelse av gruppen

Årshjul

Årshjulet inneholder de viktigste elementene i daglig drift av basketgruppen, og vil bli revidert jevnlig.



Figur 1: Årshjul i for administrasjon i Kjelsås Basket

Økonomi

Kjelsås Basket økonomiske fundament er basert på treningsavgifter, godtgjørelse fra Oslo Kommune for hallvakt i Engebråthallen, samt kioskdirift. I tillegg vil vi ha inntekter fra dugnader, sponsorer og andre inntektsbringende tiltak som gjennomføres i gruppen.

Basketgruppen krever trenere med relevant trenerutdanning. Det innebærer lønnede trenere, som er en av de store kostnadene.

Kjelsås Basket drives av foreldre og er basert på frivillighet og uegennyttig innsats. Tillitsvalgte mottar ikke lønn for sin innsats. Driften av gruppen er avhengig av motiverte foreldre som støtter opp under barnas aktiviteter. Som et insentiv og takk for innsatsen til foreldretrenere, får barn som trenes fast av egen forelder fritak fra treningsavgift, samt at foreldretrenere som selv trener i klubben får fritak fra egen treningsavgift.

Klubbens største kostnadsposter er kompensasjon til trenere, halleie, serieavgifter, dommeravgifter, turneringsavgifter og drakter. Noen spesifiseringer:

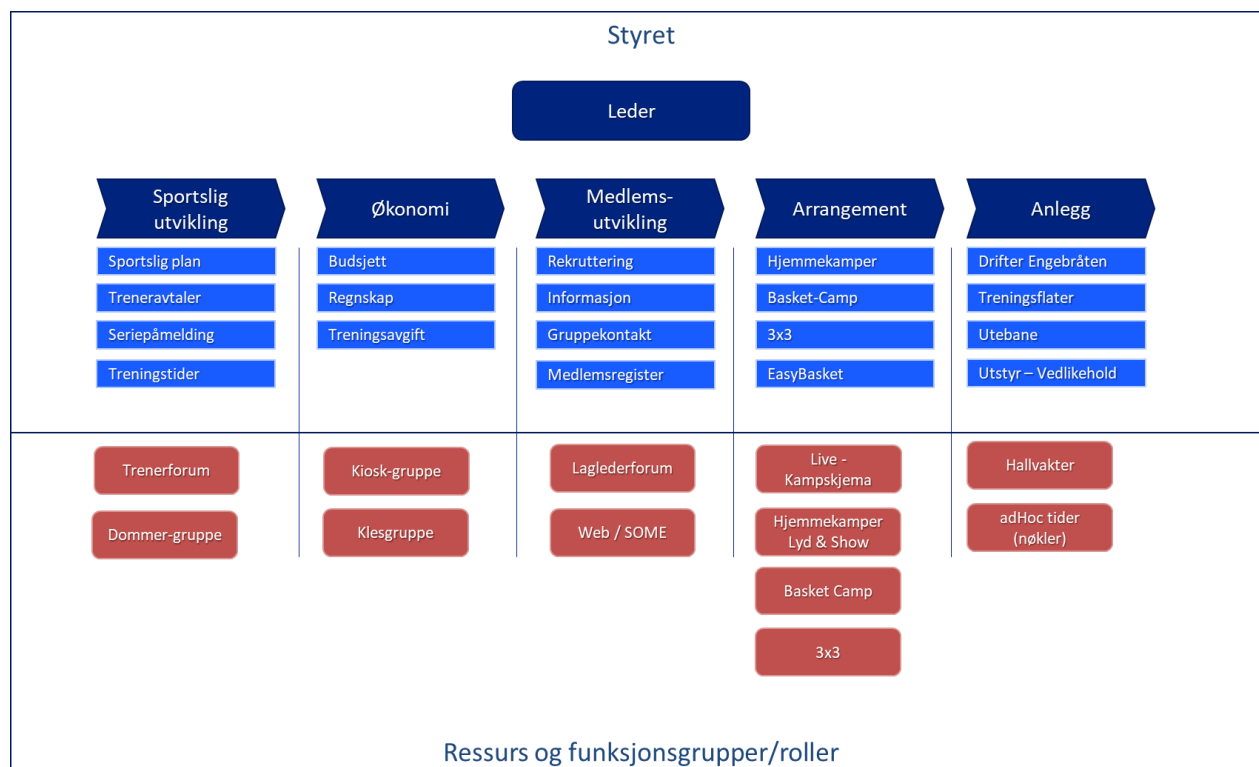
- Kjelsås Basket dekker deltakeravgift for én turnering per treningsgruppe per sesong. Hvis treningsgruppen deles opp (for eksempel hvis Jenter10 melder på flere lag i samme turnering), dekkes hvert lag.

- Easybasket-turneringer regnes som seriespill og klubben dekker påmeldingsavgift. Treningsgruppene oppfordres til å delta i minst 6 EB-turneringer pr sesong og til å registrere «samme lagnavn» i TurneringsAdmin, slik at lagets seriedeltagelse kan summeres og regnes med i klubbregnskapet i kommunens tildeling av hallflate påfølgende sesong.
- For spillere som deltar på landslagssamlinger, dekker klubben spillerens utgifter opp til kr 5000,- pr. samling.
- Klubben finansierer ett draktsett pr treningsgruppe. Treningsgruppen har ansvar for å samle inn drakter som blir for små og fra spillere som slutter.
- For lag som har kvalifisert seg til NM, dekker klubben kr 1000,- pr spiller, pr lag, pluss 1 trener og 1 lagleder til reise/opphold.
- Klubben dekker overgangsavgiften for spillere som søker seg fra en annen klubb og over til Kjelsås Basket. Pr april 2025: kr. 200,- for 16 år og yngre og kr. 400 for 17 år og eldre.

Ledelse og organisering

Kjelsås Basket ledes av et eget gruppestyre.

Gruppestyret er satt sammen for å dekke følgende hovedfunksjoner i gruppen:



Lederen av gruppestyret er med i Kjelsås Idrettslag sitt hovedstyre.

Alle klubbens aktiviteter skal være forankret i styret.

Styrets leder



- Lede basketgruppen
- Avholde styremøter og årlig møte
- Representere gruppen i Kjelsås IL – hovedstyre
- Ansvarlig for resultater
 - Økonomisk
 - Sportslig plan
 - Håndbok

Sportslig koordinator

Sportslig utvikling	Sette sportslig ambisjoner sammen med HeadCoach-team og Trenerforum
Sportslig plan	• Vedlikeholde og utvikle Sportslig plan
Treneravtaler	• Utvikle trenere
Seriepåmelding	• Inngå treneravtaler og være arbeidsgiver for disse
Treningstider	• Ansvarlig for oppsett og påmelding på serier
	• Ansvarlig for oppsett og vedlikehold av treningstider
Trenerforum	• Lede trenerforum
Dommer-gruppe	• Lede dommergruppe

Økonomiansvarlig / kasserer

Økonomi	• Opprette budsjett
Budsjett	• Føre regnskap
Regnskap	• Attestere utgifter
Treningsavgift	• Beregne og utstede treningsavgifter
	• Etablere og vedlikeholde inn/utbetalingsstrukturer
Kiosk-gruppe	• Lede kiosk-gruppen
	• Lede klesgruppen
Klesgruppe	

Medlemsansvarlig

Medlems-utvikling	• Rekrutteringsarbeid
Rekruttering	• Inn / utmeldinger og overganger
Informasjon	• Medlemsinformasjon / kommunikasjon
Gruppekontakt	• Rekruttering av lagledere
Medlemsregister	• Gruppekontakt (kontakt med lagledere)
	• Føre medlemsoversikt og medlemsanalyse
Laglederforum	• Lede web og SoMe-ansvarlig
Web / SOME	

Arrangementsansvarlig

Arrangement	• Sikre gjennomføring av våre faste arrangement ▪ 3x3 ▪ BasketCamp ▪ EasyBasket turneringer. Delegere ansvaret til de tre yngste årskullene. • Sørge for utvikling av 'hjemmekamp' konseptet ▪ Sørge for god teknisk gjennomføring av alle arrangement
Hjemmekamper	
Basket-Camp	
3x3	
EasyBasket	
Live - Kampskjema	• Lede teknisk gruppe for Live-Kampskjema
Hjemmekamper Lyd & Show	• Lede arrangementgrupper for ▪ 3x3 ▪ BasketCamp
Basket Camp	
3x3	

Anleggsansvarlig

Anlegg	• Sikre tilstrekkelig hall- og flatekapasitet for våre aktiviteter • Leie inn nødvendig kapasitet • Ansvarlig for 'Drifter' avtalen for Engebråten • Utvikle bruk av utebanen • Ansvarlig for løpende vedlikehold og innkjøp av utstyr
Drifter Engebråten	
Treningsflater	
Utebane	
Utstyr – Vedlikehold	
Hallvakter	• Lede Hallvakt-gruppen • Lede funksjon for adHoc-trening
adHoc tider (nøkler)	

Styrerepresentantene

Styret i basketgruppen velges på årlig møte og sitter i 2 år av gangen. Styret møtes regelmessig for å behandle og beslutte økonomiske og administrative saker, så vel som sportslige forhold. Normalt vil styret ha månedlige møter. Styret nedsetter komiteer og ressursgrupper for gjennomføring og samarbeid i forbindelse med spesielle oppgaver eller arrangementer. Styret er ansvarlig for at Kjelsås Basket som gruppe kan gjennomføre sine aktiviteter.

Lagledere

Kjelsås Basket har flere treningsgrupper, fordelt på aldersklasser. Laglederne skal være bindeleddet mellom trenere, styret, foreldre og utøvere. Følgende oppgaver ligger under denne rollen:

- Være bindeleddet mellom foreldre, utøvere og trener og sørge for at informasjon blir distribuert
- Sette seg inn i sportslig plan og filosofi
- Kjenne til regler og bestemmelser som gjelder for utøverne i gruppen
- Gjennomføre foreldremøter for sin gruppe minimum to ganger i året (høst og tidlig vår). Møtet ledes av trener og/eller sportslig koordinator.
- Ajourføre medlemslister for sin gruppe. Sikre at Spond-gruppen er riktig.
 - Purring på treningsavgifter og kontingent gjøres av Kjelsås IL, men samarbeider med medlemsansvarlig og lagledere ved behov.
 - Lagledere bes være obs på om noen foreldre har behov for betalingshjelp. Kjelsås IL har flere tiltak som kan hjelpe foreldre ved betalingsutfordringer.
- Skaffe foreldreansvarlige til samlinger / turer / turneringer
- Jobbe for et godt sosialt miljø blant både utøvere, trenere og foreldre i sin gruppe.

Ansvarlig trener/foreldreansvarlig på alle reiser

Av sikkerhetsmessige årsaker, og for at alle turer og samlinger i regi av Kjelsås Basket skal bli best mulig for store og små, skal det i Kjelsås Basket alltid være minimum 2 voksne tilstede. Antall trenere er avhengig av antall deltakere og bestemmes av hovedtrener/lagleder.

Det er lagleder som må planlegge og skaffe foreldreansvarlige.

Foreldre

Foreldre må aktivt bidra til at Kjelsås Basket fungerer i henhold til gruppens mål. Det betyr at foreldre bør sette seg inn i sportslig plan og filosofi, stille på dugnader, ta ansvar for gruppe-spesifikke oppgaver, følge barna på trening og konkurranser og praktisere sunne sportslige holdninger.

- Oppmuntre utøvere i medgang og motgang.
- Fokusér på innsats og prestasjon, ikke resultat.
- Stimuler og oppfordre utøverne til å delta i trening og konkurranser.
- Sørg for riktig og fornuftig utstyr og vedlikehold av dette (i samarbeid med utøver)
- Respekter treneren, hans/hennes arbeid og anerkjenn han/henne overfor barna dine.
- Respekter trenerens ledelse – konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.
- Vise respekt for andre foreldre, ledere, trenere og utøvere - også fra andre klubber.
- Bruk sunn fornuft og vis folkeskikk.

Kjelsås Basket kan bortvise foreldre fra trening og aktiviteter i basketgruppens regi, hvis våre etiske normer ikke overholdes.

Trenere

Kjelsås Basket tilsetter kun trenere med spesifikk trenerutdannelse eller tilsvarende kunnskap og egenferdigheter. Trenerne skal utvise sunne holdninger og kunne opptre som forbilder for utøverne både sportslig og medmenneskelig.

I Kjelsås Basket fattes sportslige beslutninger om gruppeinndeling, treninger, deltagelse i serier og turneringer av sportslig ledelse (les: Lagets/gruppens trener(e)). Beslutninger på tvers av lag og treningsgrupper fattes av trenergruppen ledet av styret ved sportslig

koordinator. Foreldre, lagledere og spillere skal aktivt oppsøkes for å diskutere løsninger, og deres syn skal inngå i beslutningsgrunnlaget.

Treneren skal sette seg inn i aktuelle bestemmelser om utstyr og konkurranse, som gjelder for sin treningsgruppe. Alle trenere skal fremvise politiattest.

Spillere

Spillere skal vise respekt for hverandre og bidra til at treningsgruppen og laget oppfattes som et positivt sted å være. Vi skal støtte hverandre på trening og i konkurranse. Et lag består alltid av gruppe likeverdige utøvere.

Etikk

Kjelsås basket forholder seg til Kjelsås Idrettslag og NIF sine retningslinjer i etiske spørsmål. Under følger deler av retningslinjene som NIF har i sitt lovverk.

Seksuell trakassering og overgrep

I Kjelsås IL har alle mennesker samme verdi. Det er nulltoleranse for diskriminering og trakassering uansett kjønn, etnisk bakgrunn, livssyn, seksuell orientering og funksjonshemming. All idrett i Kjelsås Idrettslag følger NIFs retningslinjer og rettigheter for barne- og ungdomsidrett.

Ledere og tillitsvalgte i Kjelsås basket skal være kjent med de retningslinjer som gjelder. Under følger et utdrag samt link til NIF sine retningslinjer:

1. Behandle alle med respekt, og avstå fra alle former for kommunikasjon, handling eller behandling som kan oppleves som krenkende.
2. Unngå berøringer som kan oppleves som uønsket.
3. Unngå alle former for verbal intimitet som kan oppleves som seksuelt ladet.
4. Unngå uttrykk, vitser og meninger som omhandler utøveres kjønn eller seksuelle orientering på en negativ måte.
5. Tilstrebe å ha begge kjønn representert i støtteapparatet.
6. Unngå kontakt med utøvere i private rom uten at det er flere til stede eller det er avtalt med foresatte eller idrettsledelsen.
7. Vise respekt for utøverens, trenerens og lederens privatliv.
8. Unngå doble relasjoner. Dersom et gjensidig forhold etableres bør situasjonen tas opp og avklares åpent i miljøet.
9. Ikke tilby noe form for motytelse i den hensikt å forlange eller forvente seksuelle tjenester i retur.
10. Gripe inn og varsle dersom man opplever brudd på disse retningslinjene. Støtteapparatet (trenere, ledere, tillitsvalgte, funksjonærer, dommere, foreldre mfl.) har hovedansvar for at retningslinjene gjøres kjent og overholdes i organisasjonen/idrettsmiljøet. Støtteapparatet (trenere, ledere, tillitsvalgte, funksjonærer, dommere, foreldre mfl.) har hovedansvar for at retningslinjene gjøres kjent og overholdes i organisasjonen/idrettsmiljøet.

<https://www.idrettsforbundet.no/tema/retningslinjer/seksuell-trakassering-og-overgrep/>

Alkohol og rus

Idrettens holdning til alkohol - Vedtatt av Idrettstyret 16. mars 2004, sak 54

- Barn og unge som deltar i aldersbestemte klasser (under 18 år) skal møte et trygt og alkoholfritt idrettsmiljø. Trenere, ledere og utøvere skal fremstå som gode forbilder for barn og unge og ikke nyte alkohol i samvær med utøvere i denne alder.
- Medlemmene i organisasjonen skal informeres om de skadevirkninger alkohol har på prestasjonsevnen, sikkerheten og det sosiale miljø.
- Tribunekulturen skal være trygg, familievennlig og alkoholfri.
- Idretten skal ha en restriktiv holdning til samarbeidsavtaler med bedrifter som har en vesentlig del av sin virksomhet knyttet til salg av alkoholholdige drikke/produkter.

Særforbund og kretser informerer underliggende ledd, herunder klubber og lag.

Publisering av bilder og film

- 1) Før bildet eller film publiseres skal det være innhentet samtykke fra alle på bildet, og fra deres foresatte dersom barna er under 15 år.
- 2) Ved innhenting av samtykke til å publisere bilder og film bør samtykkeskjema brukes. Det er kun et aktivt samtykke som kan gi grunnlag for å publisere bilder og film.
- 3) Dersom et barn ikke ønsker at bilder eller film skal publiseres skal dette overstyre foreldrenes ønske om publisering.
- 4) Vær bevisst i hvilke situasjoner det tas bilder eller film. Ta aldri bilder av nakne personer og vær varsom med å ta bilder av lettkledde barn. Vis måtehold ved bruk av fullt navn på barn.
- 5) Det skal alltid samtykkes særskilt for hvert enkelt bilde eller film som skal benyttes til medier.
- 6) Et samtykke kreves også ved publisering av bilder og film i lukkede grupper på nett, som for eksempel Facebook, eller andre nettsteder som er passordbeskyttet.
- 7) Dersom et samtykke trekkes tilbake, må publiserte bilder og film slettes.

<https://www.idrettsforbundet.no/tema/retningslinjer/retningslinjer-for-publisering-av-bilder-og-film-av-barn/>

Ren Utøver

Alle spillere skal ha gjennomført NIF sitt kurs Ren Utøver seneste det året de fyller 15 år.

<https://renutover.no/>

Varsling

Kjelsås IL ønsker å være en klubb der alle har glede av å være, og med dette ønsker vi å legge til rette for at kritikk og tilbakemeldinger blir håndtert på en konstruktiv måte.

Et åpent ytringsklima er positivt, og å unnlate å si i fra kan skape dårlig stemning og bidra til et negativt miljø som går ut over medlemmer og ansattes aktiviteter.

All varsling skal som hovedregel skje internt i klubben, på eget skjema. Med internt menes gjennom den naturlige organiseringen i den gruppen du ønsker å varsle om.

Hvis din ytring ikke kan tas opp direkte med eventuell trener/oppmann for gruppen, er det naturlige å varsle direkte til gruppeleder i Kjelsås Basket, slik at saken kan løses i gruppestyret.

Leder skal i løpet av 14 dager gi en første tilbakemelding på din henvendelse. Leder plikter også å informere daglig leder av Kjelsås IL som loggfører henvendelsen din.

Alternativt kan varselet også leveres direkte til idrettslagets daglige leder, hovedstyret ved leder eller kontrollkomiteen, om det ikke er ønskelig å involvere andre.

Kjelsås IL Basket forholder seg til Hovedlaget sine rutiner for varsling. Hele rutinen finnes her:

<https://kjelsaas.klubb.nif.no/Administrativt/Rutiner%20for%20varsling%20Kjels%C3%A5s%20IL%20v1.2e%20godkjent%2020180207.pdf>

Forsikring og lisenser

Alle som deltar i seriespill må løse lisens fra den dagen man fyller 13 år. Lisensen er obligatorisk og må være betalt før kamp spilles. Lisensen er en avgift til NBBF sentralt, og går blant annet til å dekke kostnader for spillerutvikling, landslagene, klubbutvikling, trenerutvikling, nasjonale turneringer, daglig drift og mye mere for videreutvikle og å holde hjulene i gang i norsk basket.

En viktig del av lisensen er også en forsikringsordning som dekker eventuelle skader som oppstår i kamp og organisert trening gjennom klubb, region eller forbund i løpet av sesongen.

Man skal kun løse lisens i henhold til alder. U19 spillere eller yngre som spiller på seniornivå løser lisens tilhørende U19 klassen. Spillere som er yngre enn 13 år men deltar i seriespill for U13 og oppover skal ikke løse lisens.

Alle Easybasket spillere som ikke er fylt 3 år er dekket via Norges Idrettsforbunds barneidrettsforsikringsavtale, og er også fritatt personlig spillerlisens.

Det er lagledere sitt ansvar å formidle informasjon om lisenser til spillerne slik at alle er spilleberettiget til enhver tid.

NB: spiller som skader seg under kamp, og som ikke har løst lisens, kan få store økonomiske konsekvenser både for spilleren, klubben og regionen.

<https://basket.klubb.nif.no/Sider/For%20deg%20-%20spiller%20-%20Spillerlisens.aspx>

DEL 3: Vedlegg

NIF - Bestemmelser om barne- og ungdomsidrett

Barneidrett

Norges idrettsforbund vedtok bestemmelser om barneidrett på Idrettstinget 2007. Bestemmelsene ble revidert på idrettstinget i 2015 og 2019.

- 1) Barneidrett er idrettsaktiviteter for barn til og med det året de fyller 12 år.
- 2) Bestemmelser om barneidrett regulerer konkurranser i barneidretten. En av intensjonene er å redusere tid og kostnader brukt på reise til/fra aktivitet. Idrettslag oppfordres derfor til å følge de samme prinsippene for trening og andre aktiviteter i barneidretten.
- 3) For konkurranser i barneidretten gjelder følgende:
 - a) Barn kan delta i lokale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 6 år og først og fremst i egen klubb.
 - b) Barn kan delta i regionale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 9 år.
 - c) Barn kan fra det året de fyller 11 år delta i åpne konkurranser og idrettsarrangementer i Norge, Norden og Barentsregionen.
 - d) Barn fra nordiske land og Barentsregionen kan fra det året de fyller 11 år delta på konkurranser og i idrettsarrangementer i Norge.
 - e) Det kan benyttes resultatlister, tabeller og rangeringer i konkurranser for barn fra det året de fyller 11 år, dersom dette er formålstjenlig.
 - f) Barn til og med det året de fyller 12 år kan ikke delta i mesterskap som NM, EM, VM og tilsvarende.
 - g) Alle barn skal få premie i et idrettsarrangement dersom premiering skjer.
- 4) Idrettslag som organiserer barneidrett skal oppnevne en person (tillitsvalgt eller ansatt) som er ansvarlig for barneidretten. Se utdypning om barneidrettsansvarlig under.
- 5) Et særforbund kan gi egne regler som utdyper bestemmelsen innenfor rammen av sin idretts egenart, herunder definere lokale og regionale konkurranser i 3 a) og b) og i særlige tilfeller gjøre tilpasninger i aldersgrensen og geografi i 3 c) og d). Reglene skal godkjennes av Idrettsstyret eller den Idrettsstyret gir fullmakt.
- 6) Særforbund plikter å innta sanksjonsbestemmelser for brudd på barneidrettsbestemmelsene i eget kamp- og konkurransereglement, herunder hjemmel til å ilegge bøter til idrettslag og til å frata utøvere retten til å delta i konkurranser. Sanksjonene skal være i samsvar med NIFs lov § 11-2. Ved gjentatte eller alvorlige brudd på bestemmelsene, skal saken anmeldes til NIFs domsutvalg.

Hvert enkelt særforbund har ansvar for at bestemmelsene og rettighetene blir gjort kjent, implementeres og etterleves i deres idrett og grener.

Barneidrettsansvarlig

Barneidrettsansvarlig skal:

- 1) Sikre at klubben har gode rutiner for å spre informasjon om bestemmelser og rettigheter til trenere, frivillige og foreldre.

- 2) Sikre forankring av rettigheter og bestemmelser i klubbens styre og undergrupper, slik at barneidrettsperspektivet blir ivaretatt i klubbens drift og arrangement, og kunne begrunne hvorfor dette er viktig.
- 3) Sørge for at klubben gjennomfører foreldremøter etter oppstart av aktivitet, bli kjent med foreldrene og sikre at det blir gitt nødvendig informasjonen om hva det innebærer å være medlem i klubben.
- 4) I fleridrettslag: Sørge for at idretter og grupper samarbeider, koordinerer og videreutvikler et mangfoldig aktivitetstilbud for barna i idrettslaget- – ref. utviklingsplanen..
- 5) I særvidrettslag: Sikre god variasjon i barneidrettsaktiviteten, slik at det stimulerer helhetlig utvikling – ref. utviklingsplanen.
- 6) Arbeide for at klubbens kostnader blir holdt på et rimelig nivå for å sikre bred deltakelse, også fra grupper med dårlig råd.
- 7) Bidra til at alle barn blir inkludert i idretten, uavhengig av bakgrunn.

Ungdomsidrett

I 2011 var det høringer og prosesser i organisasjonen, og retningslinjene om ungdomsidrett ble vedtatt av idrettsstyret i 2011.

Ungdomsidrettens visjon er for, av og til ungdommen: Ungdom vil ha et variert og inkluderende idrettstilbud, der de møter venner, har det gøy og blir så gode som de selv vil.

Ungdommens retningslinjer

Retningslinjene er et politisk virkemiddel for å sikre rettighetene til ungdom som individ og aktive idrettsutøvere. Det innebærer også forpliktelser for andre enn ungdommen selv. Både trenere, ledere, foreldre og organisasjonsledd må følge opp disse retningslinjene i praksis.

Det er imidlertid viktig å presisere at når man har fylt 15 år, har man stemmerett og kan være med å påvirke hvordan sitt idrettslag skal se ut.

Aktivitet

Ungdom har rett til et trygt, variert og inkluderende idretts- og konkurransetilbud. Ungdom skal selv bestemme på hvilket nivå og i hvilket omfang de ønsker å drive idrett.

Dette betyr:

- Ungdom kan være med i flere idretter så lenge de selv vil.
- Ungdom skal være med i planlegging og gjennomføring av egen idrettsaktivitet sammen med trenerne.
- Ungdom skal være med å sette sine egne sportslige mål.
- De skal selv bestemme om de vil delta i konkurranser, og konkurransene skal være i samsvar med ungdommens forutsetninger og ambisjoner.
- Særforbundene må vurdere når ungdom kan delta i nasjonale og internasjonale mesterskap/cuper etc. Vurderingen må skje i samråd med utøver, foresatte og trener(e).
- Ungdom skal ha et sosialt tilbud i idrettslaget fritt for rus og mobbing, hvor det legges til rette for at de skal kunne trives og utvikle vennskap.
- Særforbundene må utvikle konkurransetilbudet slik at det er i tråd med ungdommens ønsker og behov.

- Særforbundene bør vurdere og videreføre bruk av premiering til alle også oppover i ungdomsårene (fra 13 år og oppover).

Utdanning

Utdanningen i norsk idrett skal tilrettelegges slik at ungdom kan delta. Ungdom har rett til å delta på alle utdanningstilbud ut fra sine kvalifikasjoner.

Dette betyr:

- Ungdom skal få tilbud om trener-, leder- og/eller dommerkurs når de er aktive utøvere.
- Utdanningstilbudet må gi økt kompetanse og engasjement blant ungdom, slik at grunnlaget for deltakelse som utøver, dommer, trener og tillitsvalgt er best mulig.
- Utdanningen må tilrettelegges slik at ungdom kan delta.
- Utdanningen skal gi allsidig tilbud og tilfredsstillende ungdommens behov.
- Særforbundene må tilpasse utdanningen og sette fokus på:
 - Ungdom som gruppe.
 - Hva som trengs for å skape gode miljøer på treningen og i idrettslaget.
 - Hvordan trenerrollen for ungdomsgruppen kan løses.
 - Hva som stimulerer og motiverer unge mennesker til å trene.

Idrettslaget

Ungdom skal aktivt rekrutteres til lederverv i idrettslaget. Idrettslaget skal ha en tydelig profil på hvilket tilbud de skal gi sine medlemmer, herunder ungdom.

Dette betyr:

- Ungdom må være med å bestemme over sin egen idrett på aktivitets- og organisasjonsplan. De må bli spurt, og de må selv spørre.
- Idrettsorganisasjonen skal tilrettelegge og motivere for aktiv deltakelse gjennom tillitsverv.
- Det skal arbeides aktivt for å få ungdom inn i styreverv og undergrupper i norsk idrett, men kvotering skal ikke anvendes som virkemiddel.
- Idrettslaget skal ha en tydelig profil på hvilket tilbud de har, og hvem det passer for. Ungdom må være med i diskusjoner om hvilken profil de ønsker på klubben sin, dette kan skje gjennom start- og oppfølgingsmøter.