



Gossen IL

Norges triveligste idrettslag

SPORTSPLAN



REVISJONSHISTORIKK:

Revisjonsnr.	Endring:	Vedtatt dato:	Vedtatt av:
0	Ny.	08.11.2018	Årsmøte
1	Oppdatert	10.03.2020	Årsmøte
2	Oppdatert	02.03.2022	Hovedstyret
3	Oppdatering	07.03.2024	Hovedstyret

INNLEDNING

Sportsplanen er klubbens styringsverktøy og hjelpemiddel for treneren og laglederen. Det er leder i de sportslige undergruppene med styre som er ansvarlig for at deres trenere og lagledere følger planen. Dette betyr i praksis at det er de respektive undergruppene ved leder som har den sportslige ledelsen. Ved uklarheter for trenere og lagledere skal de kontaktes. Med utgangspunkt i klubbens verdier og målsettinger legger sportsplanen grunnlaget for «flest mulig – lengst mulig – best mulig» i et trygt og utviklende miljø for alle. Sportsplanen er det viktigste redskapet for at «Klubben er sjef», og den skal være godt forankret hos alle i klubben. Sportsplanen er en naturlig del på trener- og lagledermøte både før og etter hver sesong.

INNHOILDSFORTEGNELSE

1. Idrettslagets formål	5
1.1 Verdigrunnlag	5
1.2 Visjon og mål	5
1.3 Breddeprofil	6
2. Forsikring og skader	7
2.1 Forsikring og lisenser	7
2.2 Skadeforebyggende trening	7
2.3 Skader som oppstår	7
3. Trening av de ulike aldersgruppene	8
3.1 6-10 ÅR:	8
3.2 11-12 ÅR:	8
3.3 13-14 ÅR:	9
3.4 15-16 ÅR:	9
3.5 Senior.	9
4. Regler og retningslinjer	10
4.1 SPILLEFORMER	10
4.2 Spilletid i barneidretten	11
4.3 Spilletid i ungdomsidretten	11
4.4 Spilletid i senior	11
4.5 Hospitering	11
4.6 Differensiering	15
4.7 Jevnbyrdighet	16
4.8 Nivåinndeling og påmeldte lag	16
4.9 Samarbeidslag	16
5. Spillerkontrakter	17
6. Dommer	17
6.1 Rekruttering	17
6.2 Oppfølging:	17
7. AVVIK OG MISFORHOLD I GIL	18
7.1 Styret og ansatte.	18
7.2 Spiller(e)	18
7.3 Trener(e)	18
7.4 Mellom lag i GIL.	19
7.5 Mellom andre lag, klubber og arrangører	19
7.6 Dommere.	19
8 Vedlegg	19
8.1 NIFs Barneidrettsbestemmelser.	19
8.2 NIFs Retningslinjer for ungdomsidrett.	19

1. IDRETTSLAGETS FORMÅL

Idrettslaget formål er å drive idrett organisert i Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF). Arbeidet skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd. Alle idrettslige aktiviteter skal bygge på grunnverdier som idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet. Idrettslaget er selveiende og frittstående med utelukkende personlige medlemmer.

1.1 VERDIGRUNNLAG

Gossen Idrettslag legger "Idrettens barnerettigheter/Bestemmelser om barneidrett" og "Retningslinjene for ungdomsidrett 13-25 år" vedtatt av NIF til grunn for sitt arbeid. Vi følger også de regler og retningslinjer som særforbundene vi er tilknyttet har.

I Gossen IL skal prinsippene til Norges Idrettsforbund, formålsparagraf (§1-2), ligge i bunn:
All idrettsaktivitet skal bygge på grunnverdier som :

Aktivitetsverdier:

- idrettsglede
- fellesskap
- helse
- ærlighet

Organisasjonsverdier:

- frivillighet
- demokrati
- lojalitet
- likeverd

Idretten mot homohets

1.2 VISJON OG MÅL

Visjon: Norges triveligste idrettslag!

- Me he det arti!
- Me tek vare på kroppen!
- Me tek vare på kvarandre!
- Me gjer kvarandre god, og då vinn me uansett!!

Mål

- å skape et allsidig og attraktivt sportslig tilbud
- være et inkluderende sosialt miljø for alle i GIL
- å sikre rekruttering

Sosiale forhold og holdningsskapende arbeid er viktig. Vi skal ta vare på hver enkelt som ønsker å tilhøre Gossen Idrettslag. Gossen IL skal arbeide målrettet for å skape et allsidig og attraktivt tilbud samt være et inkluderende sosialt miljø for barn, ungdom og voksne som ønsker å drive idrett og for alle som engasjerer seg i arbeidet for GIL. Trenere og lagledere er rollemodeller for barna og skal gjennom holdninger og kommunikasjon vise respekt for egne spillere, motspillere, foreldre og dommere.

1.3 BREDDEPROFIL

Gossen IL er en breddeklubb. Vårt nedslagsfelt er øya Gossen. Som breddeklubb skal vi ivareta alle nivåer i en spillergruppe, Alle skal føle seg velkommen i Gossen IL og fokus skal til enhver tid være at alle på laget har tilhørighet og at vi skal være Norges Triveligste Idrettslag.

Klubben har egne retningslinjer for spillerutvikling i sportsplanen. De med gode ferdigheter og som ønsker å bli så god som mulig skal få utvikling gjennom hospitering, krets/sone/bylag/akademi og samarbeid med andre klubber.

Vi vil at barn og ungdom i GIL skal:

- ✓ ha det morsomt
- ✓ være sammen
- ✓ oppleve spenning og konkurranse
- ✓ lære noe nytt
- ✓ få utfordringer
- ✓ ha variasjon
- ✓ få utvikling og framgang
- ✓ spille når det er kamper

2. FORSIKRING OG SKADER

2.1 FORSIKRING OG LISENER

MEDLEM UNDER 13 ÅR:		
Barn som er medlem av GIL eller som deltar i organisert aktivitet i klubbens regi er forsikret til den datoen de fyller 13 år via gjeldende barneidrettsforsikring.		
MEDLEM OVER 13 ÅR, SOM DELTAR I SERIESPILL:		
FOTBALL	HÅNDBALL	ANNEN AKTIVITET**
Alle spillere over 13 år blir registrert med lagsforsikring av klubben i FIKS. Klubben får en samlet faktura for forsikringen fra Norges Fotballforbund. Denne blir delt på antall spillere registrert i FIKS og viderefakturerert til medlemmene. Utvidet forsikring må bestilles og betales av hver enkelt spiller selv. https://www.fotball.no/klubb-og-leder/forsikring/ www.idrettshelse.no	Alle spillere som er 13 år blir registrert med lisens av klubben. Spiller mottar lisens via MinIdrett, utsendt av Norges Håndballforbund. Utvidet dekning dekkes av den enkelte spiller. www.gjensidige.no/handballforsikringene	Ingen forsikring.

**Annen aktivitet er definert som (men ikke begrenset til): Badminton, treningsgruppe fotball/håndball, trimgruppe, klatring, etc.

2.2 SKADEFOREBYGGENDE TRENING

God oppvarming er viktig for skadeforebygging.

Generell oppvarming: Bruk de store muskelgruppene i kroppen; armer, bein, rygg og buk. Start med varierte løpsøvelser og fortsett med styrke- og hoppøvelser. Bygg på med balanse – og koordinasjonsøvelser. Øk intensiteten etter hvert. Gå så over til spesiell oppvarming beregnet for aktiviteten som skal gjennomføres. Det er mange gode forslag til øvelser på oppvarming på internett eller en app. <http://skadefri.no/>

Fotball: Spilleklar, internasjonalt anerkjent oppvarmingsprogram.

<http://www.skadefri.no/idretter/fotball/Fotball/>

Håndball: Halvparten av alle håndballskader kan knyttes til to kroppsdelar: kneet og ankelen.

<http://www.skadefri.no/idretter/handball/Handball/>

2.3 SKADER SOM OPPSTÅR

Skader som oppstår plutselig og i forbindelse med organisert idrettsutøvelse og trening i regi av klubben.

1. Utfør akutt skadebehandling. (Ring Idrettens skadetelefon (IST) på 987 02 033 for bistand)
1. Spiller registrerer skademelding på www.idrettshelse.no (Spillere (over 18 år) / foresatte har selv ansvar for å melde inn skaden.)
2. Forsikringsselskapet vurderer forsikringsdekning
3. Idrettens skadetelefon (IST) tar kontakt med spiller uavhengig om det er dekning i forsikringen
4. Idrettens skadetelefon (IST) bestiller all utredning og behandling i et kvalitetssikret behandlingsnettverk
5. Idrettens skadetelefon (IST) følger opp spiller til etter gjennomført behandling

NB: All behandling på privat klinikk må forhåndsgodkjennes for at forsikringene skal gjelde.

3. TRENING AV DE ULIKE ALDERSGRUPPENE

Klubben skal legge til rette for deltakelse i flere idrettsgrener i alderen 6-12år, barneidretten. Treningstider og aktivitetstilbud skal ta hensyn til hverandre.

3.1 6-10 ÅR:

Jevn og harmonisk vekst. Motorisk gullalder mot slutten av perioden. Veldig mottakelig for teknisk trening. Stor aktivitetstrang preger dette alderstrinnet – tar verbal instruksjon dårlig – kort konsentrasjonstid, derfor er ren instruksjon ikke det som bør dominere treningene. Idealer og forbilder står sentralt – benytte seg av dette til holdningsarbeid. Følsom/sårbar for hard kritikk. Tenk derfor gjennom det som blir sagt til barn.

Holdepunkt for opplæring:

Teknikk bør prioriteres. Ingen spesifikk fysisk trening, det er trening med ball (evt. annet apparat) som er viktigst. I ballspill bør det spilles på små områder med få spillere på laget og store mål med keeper, slik at hver spiller er mye bort i ballen.

Fysisk:

Liten utvikling av kretsløpsorganene – unngå derfor ren fysisk trening uten ball/apparat, det har lite for seg.

3.2 11-12 ÅR:

Jevn og harmonisk vekst. Lik utvikling hos jenter og gutter. God utvikling av finmotorikken. De kan trekke logiske slutninger ut fra verbale utsagn. Kreativiteten i god utvikling. Dette er en gunstig alder for påvirkning av holdninger. Selvkritikken øker.

Holdepunkt for opplæring:

Ferdigheter for teknikk bør prioriteres. I ballspill: spill på små områder med få spillere på laget. Styr ikke spillet for mye – husk spillerne har også ideer. Arbeid med holdninger til treningsregler, treningsvaner, selvdisiplin, hjelpsomhet, samarbeidsvilje og oppmuntring.

Fremme holdninger om respekt for medspiller og motspillere

Fysisk:

11-12 år karakteriseres som den motoriske gullalderen. Derfor er det veldig viktig at de fleste koordinative/motoriske egenskapene blir stimulert gjennom fysisk trening.

Innholdet bør være varierende og hele tiden utfordre barna. Det er ingenting i veien for at man bruker ball der det er mulig, eller legger opp til "idrettsspesifikk basistrening", men bevisstgjøring av basisøvelser er viktig i denne fasen, dvs. basistrening med kroppen (ingen vekter) som tyngdemotstand.

Basistrening er med å forebygge mot skader, den stimulerer til riktig utvikling av den fysiske kapasiteten til de unge og ikke minst så forbereder den de unge på å motta større treningsmengder etter hvert som de blir eldre. Basistrening stimulerer mange viktige muskler/muskelgrupper i mage og ryggregionen, muskler som i mange idretter faktisk blir passivisert. Dette er noe som igjen kan gi utslag i fremtidene for de unge.

Variasjon er stikkordet her.

3.3 13-14 ÅR:

Store forskjeller i fysisk og mental utvikling. Enkelte har kraftig lengdevekst – kan derfor bli litt "keitete," men avskriv de ikke som kommende "stjerner" av den grunn. Motorikken, konsentrasjonen og kreativiteten er i god utvikling. De er ofte ærgjerrige og lærenemme. Holdninger dannes lett, og de kan være meget rettferdighetsbevisste. Det er stor variasjon i prestasjonsevne og humør.

Holdepunkt for opplæring:

Teknisk trening og grunntrening for å unngå skader bør prioriteres. Det kan gis taktiske retningslinjer. Gi utøverne frihet til selvstendige løsninger. Vektlegg sterkt holdninger til trening og kamp.

Fysisk:

Noe utholdenhetstrening i denne perioden, da barn og ungdom har god evne til aerob trening. Basistrening (se ovenfor 13-14 år) med kroppen (ingen vekter) som tyngdemotstand. Variasjon er stikkordet også her. Dette er en alder som hvor mange forsvinner fra idretten eller bytter idrett. Dersom en har godt utviklede koordinative egenskaper vil det være større sjanse for at de unge vil lykkes i en ny idrett og dermed unngår vi at de faller helt av.

Viktig med grunn/basistrening for å unngå skader.

3.4 15-16 ÅR:

Ekstrem vekstperiode. Guttene utvikler større muskelstyrke enn jentene. Koordinasjonen er i fin utvikling. Sterk vekst av kretsløpsorganene, som har betydning for utholdenhet og løpskapasitet. Kreativiteten er i kraftig utvikling. Det sosiale blir viktigere.

Holdepunkt for opplæring:

Prioriter ferdighet og teknikk

Utholdenhet helst i form av spilløvelser

Spill med krav til taktisk tenking

Dyrk fram kreativitet blant spillerne

Gjør nytte av spillernes sterke sosiale behov

Påvirk spillernes holdning til eget ansvar for sportslig utvikling, og holdninger som går på respekten for medspillere og motspillere

Fysisk:

Utholdenhet bør stimuleres i denne perioden. Dette kan stimuleres ved løpstrening, men ikke overdriv. Ha gjerne med ballen/apparat også i denne delen av treningen.

Basistrening med kroppen (ingen vekter) som tyngdemotstand. Variasjon er stikkordet også her. Dette fordi spillerne ofte er i en kraftig vekstperiode der for store belastninger kan være bremsende/skadelig for lengdeveksten. Prioriter styrketrening med egen kroppsvekt. (Eks: Push ups og sit ups)

Det bør trenes på hurtighet i denne aldersgruppen. Likeså må uttøying være en del av hver trening, gjerne i fellesskap. Dette er viktig for å vedlikeholde den bevegeligheten spillerne har i denne perioden.

3.5 SENIOR.

Nå er det naturlig å bygge på en sunn vinnerkultur og en god treningskultur. Det er fortsatt viktig å ha fokus på bevisstgjøring av spillere, både i forhold til fellesskap i gruppen og sportslig utvikling. For å holde på de som vil satse og de som ikke vil satse, er det viktig med en dialog med spillerne og at de kan være med å påvirke-bestemme.

Holdepunkt for opplæring:

Kvalitet og terping på detaljer i alle øvelser og spillfaser. Videreutvikle eget spill uten å bli for opptatt av motstander. Videreutvikle tekniske ferdigheter med ball.

Føre/vende med stort tempo.

Finte/drible med stort tempo og god balanse.

Korte og lange pasninger, pasningskvalitet.

Angrep og forsvarsspill.

Alltid være spillbar, bevege seg i riktig posisjon i forhold til med/motspiller.

Kontroll på ball.

Avslutte på mål fra ulike posisjoner.

Beholde ballen i laget.

Det du trener på blir du god på!

Fysikk:

Utholdenhet. Tøffhet i duellspill på trening og i kamp. Øvelser for spenst og hurtighet. Styrketrening med fokus på kjernemuskulatur. Oppfordre til egentrening.

4. REGLER OG RETNINGSLINJER

4.1 SPILLEFORMER

Følgende kampaktiviteter og spilleformer er aktuelle for våre lag.

Alder	Spillform Håndball	Spillform Fotball
6 år	mini, 4'er	3'er
7 år	mini, 4'er	3'er
8 år	mini, 4'er	5'er
9 år	Kortbane, 5'er	5'er
10 år	Kortbane, 5'er	7'er
11 år	6'er senket tverrligger	7'er
12 år	6'er	7'er
13 år	7'er	7'er/9'er/11'er
14 år	7'er	7'er/9'er/11'er
15 år	7'er	7'er/9'er/11'er
16 år	7'er	7'er/9'er/11'er
A-LAG		11'er

[Sesongen 2021/2022 | handball.no](#)

[Spilleregler - Norges Fotballforbund](#)

4.2 SPILLETID I BARNEIDRETTE

I barneidretten skal alle spillerne i kampen ha tilnærmet lik spilletid. Det beste grepet fra klubben er å melde på flest mulig lag på årstrinnet.

Fotball: <https://www.fotball.no/>

Håndball: <https://www.handball.no/>

4.3 SPILLETID I UNGDOMSIDRETTE

I ungdomsidretten skal alle spillerne ha mye spilletid. Til tross for at poeng deles ut, skal lagledelse ha et større trivsels- og utviklingsfokus enn et resultatfokus. Å kunne ha visjonen «Lengst mulig – best mulig» samtidig er en forutsetning for en kvalitetsklubb.

Ungdomsspillere som møter til kamp, bør være på banen i minst halvparten av kampen. Grepene for å få dette til er:

- Melde på flest mulig lag på årstrinnet.
- Kretsen benytter seg av «antilagsordning» slik at klubbene kan melde på nok lag på samme årstrinn til tross for «snaut» med spillere.
- Årstrinnet er dyktig til, om mulig, å ha et differensiert kamptilbud der det ikke er vanntette skiller mellom lagene.
- Klubben, sammen med årstrinnet, er dyktig til å velge rett nivå i seriespill. Jevnbyrdige kamper gjør det lettere med mye spilletid for alle.
- Coaching og innbytte knyttet til stilling i kamp er avgjørende for at alle gis mulighet til mye spilletid.
- Lagledelsen prøver hele tiden å ha spillerne på benken sitt perspektiv: En spiller som stadig sitter på benken, er ingen lykkelig spiller.

4.4 SPILLETID I SENIOR

Spilletid gjenspeiler seg i oppmøte og innsats på trening. Gi spillerne veiledning og trening i roller de foretrekker.

4.5 HOSPITERING

Foreldre, spillere, trenere og ledere i undergruppene i GIL må kjenne til begrepet hospitering, likeledes om bakgrunnen for ordningen og ikke minst reglene (praksisen) i hospiteringsordningen.

Det er viktig at lagene skal fungere godt både i trenings- og kampsammenheng. Trenere i GIL skal ha fokus på å gi alle spillere riktige utfordringer. I Barne- og ungdomsidretten er det noen ganger store forskjeller på spillernes målsettinger. Noen ønsker å bli så gode som mulig, mens for mange er motivet å ha det gøy og sosialt bra. I den praktiske hverdagen blir dette en stor utfordring for klubben og for den enkelte trener. Vi må ta hensyn til de forskjellige ønsker, motiv og behov spillerne har, gjennom at vi etablerer et differensiert tilbud. Vi vet at det finnes utfordringer i sammenheng med å utvikle spillere til et høyere nivå samtidig som også alle de andre skal trives og fortsette med idretten.

Hospitering vil si å gi en spiller et sportslig tilbud ut over ordinært tilbud i sin egen årsklasse/treningsgruppe. Hospitering er derfor et tilbud til de *aller største talentene* i den enkelte årgang. Oppstart av eventuell hospitering blir satt fra kull J/G 10-12. **Spillerne som har kommet lengst kan (årsklasse 10-12) eller skal (årsklasse 12-14, 14-16) gis et sportslig tilbud utover det ordinære tilbudet i egen treningsgruppe/årsklasse (hospitering).** Som utgangspunkt går hospiteringen ut på at spilleren (hospitanten) gis tilbud om en trening i uka i treningsgruppen over en kortere, men bestemt periode.

Klare og tydelige retningslinjer for hospitering er viktig i enhver klubb. Mangel på informasjon og uklare retningslinjer er ofte grunnen til at det blir misnøye og misforståelser.

En avgjørende faktor for vellykket hospitering er god og løpende dialog mellom trener på avgivende lag, trener på lag spiller hospiterer opp eller ned til, sportslig leder, samt foresatte dersom spiller er under 16 år. Ved hospitering er det klubbens sportslig leder som har endelig beslutningsmyndighet.

Trening er primær arena for hospitering. Kamp er sekundær arena.

En spiller bør ikke være på flere enn to arenaer (grupper) samtidig.

Det er viktig at både det lag som spiller hospiterer opp fra blir ivaretatt, bl.a. for å sikre riktig treningsarena og kamparena for spillerne som «er igjen».

Klubben forsøker å legge til rette med treningstider og kampdager for lag som har naturlige relasjoner knyttet til hospitering (G/J-16 vs. junior, junior vs. senior osv.).

FLYTSONEMODELLEN

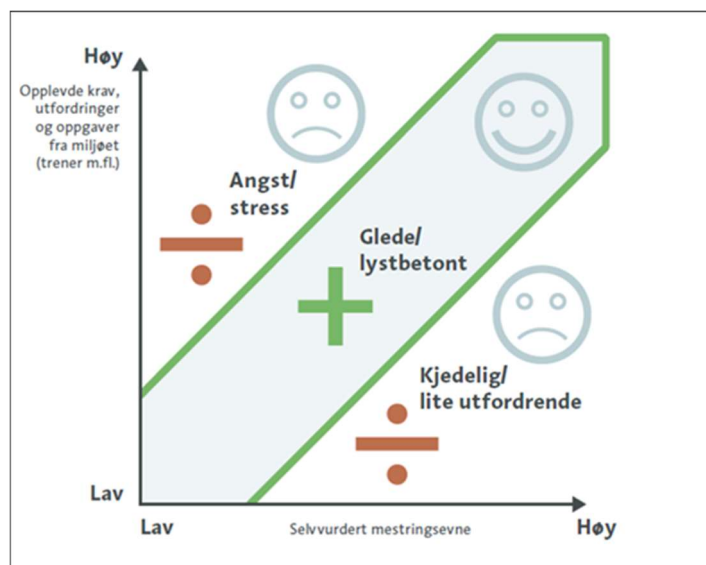
Gjennom trivsel vil grunnlaget for læring være tilstede. Skal trivsel oppnås må både trygghet og mestring være tilstede. Dette betyr at når spillerens opplevde krav/forventninger fra omgivelsene står i stil med ens egne ferdigheter, vil spilleren befinne seg i flytsonen. Idrettens trivselsfaktor består med andre ord av:

$$\text{TRIVSEL} = \text{TRYGGHET} + \text{MESTRING}$$

Flytsonemodellen er det teoretiske grunnlaget for at vi ønsker hospitering og at spillere ikke låses fast i en fast treningsgruppe over lengre tid.

Er den enkeltes utfordringer i stil med ens egne ferdigheter, er spillerne i flytsonen. I flytsonen vil spillere utvikle seg, og det er viktig at trenerne alltid sørger for at spillerne befinner seg i denne.

Det er viktig å identifisere kontinuerlig om spillere befinner seg i flytsonen. Eks. kan noen spillere ikke få nok utfordringer på eget lag, og da er hospitering et middel for å holde spilleren i flytsonen. Dette er viktig å følge opp også når hospiteringsordningen pågår. Spilleren er da i et nytt miljø og det kommer nye krav til ferdigheter, noe som kan gjøre at spilleren ikke opplever samme mestringsfølelse, og er dermed utenfor flytsonen. Bildet illustrerer denne modellen.



Hva kan vi gjøre for å få flest mulig i en treningsgruppe i flytsonen?

1. Ordinær trening

Noen spillere trives godt selv om de er utenfor flytsonen. Treneren kan gi spesielle oppgaver til spillere som er utenfor flytsonen i form av at de måles på andre måter enn gjennomsnittet. Trenere kan i deler av treningen dele gruppen etter ferdigheter.

2. Gruppetrening

Gruppetreninger kan være aktuelt for spillere med tilnærmet like ferdigheter, uansett alder og kjønn. Her kan spillere fra flere årsklasser med samme ferdighetsnivå møtes.

3. Utvida treningstilbud

Utvida treningstilbud er et tilbud om ekstra trening utover det ordinære tilbudet. Her bør det organiseres felles treninger på tvers av alder og ferdighetsnivå. Å la trenere/inspirasjonskilder fra krets/sone/akademi og andre få inspirere våre unge, lovende er av stor verdi.

4. Hospitering

Hospitering er også et tiltak som brukes. Dette vil bety at en spiller får muligheten til å trene med treningsgruppen over. Hospitering bør brukes på treninger der det er tenkt mye spill mellom 2 lag. En må ta hensyn til at hospitant ikke har fått samme læring gjennom sesongen slik at denne raskt kan bli utrygg dersom det trenes på ferdigheter (utførelse og valg) som ikke er gjennomført i egen treningsgruppe.

Farer ved hospitering:

- Det blir for stor belastning for hospitanten.
- Nivået er for høyt slik at hospitanten ikke kommer i flytsonen.
- Hospitanten får "nykker".
- Dersom flere hospiterer samtidig, kan nivået bli dårligere.
- Hospitant forlater et trygt miljø og går inn i et nytt. Her er det viktig at hospitanten blir tatt godt imot, finner kompis og kommer inn i miljøet.
- Dersom hospitanten får tilbud om å spille kamp, går dette ut over spilletiden for andre. Dette kan føre til "gnisninger".

4. Prøvespill

En spiller som deltar på trening i treningsgruppen over er i utgangspunktet positivt (ref. flytzone). Ved mangel av spillere på trening kan yngre spillere benyttes uten at dette praktiseres som en hospitering. Slik praksis bør ikke skje for ofte av hensyn til den enkelte og spillegruppen for øvrig. I de tilfeller der det mangler spillere over en viss tid, avtales deltakelse mellom trenerne. Roter mellom spillerne dersom dette blir nødvendig. Unngå å sende opp spillere som vil falle gjennom. Spillerne får da opp og prøve seg og på den måten skaffe seg referanser. Dette vil i de fleste tilfeller virke motiverende på de som deltar.

5. Oppflytting av spiller

Brukes kun i tilfeller der en spiller vil være blant de beste spillerne i gruppen over. I slike tilfeller er det like viktig å vurdere spillerens sosiale egenskaper som ferdigheter. Det er den aktuelle undergruppen (fotball/håndball) sammen med trenerne som tar beslutninger om oppflytting.

Regler for hospitering i GIL

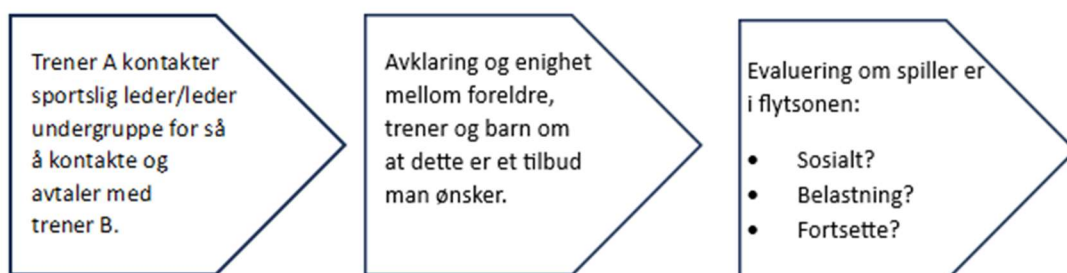
(A) = spillerens trener (i ordinær gruppe)

(B) = trener i gruppen spilleren skal hospitere i.

1. Hospitering bør initieres av (A). Det er han som kjenner spilleren best og som skal se behovet for ekstra utfordringer.
2. (A) kontakter sportslig leder i den aktuelle gruppen angående saken, og sportslig leder snakker med (A) og (B) for å avklare situasjonen. Det er fullt mulig for aktuelle trener å bli enige seg imellom, men leder i gruppen skal underrettes
3. (A) snakker med foreldrene og spiller om hospiteringen for å understreke konsekvensene (ekstra trening) av dette. Spilleren selv må få valgmuligheten. Det er viktig å understreke at dette er for en kortere, men bestemt periode. For jentespillere kan det vurderes om de også kan hospitere blant guttene.
4. (B) må finne treningsøkt som passer best (treningsøkt med mye spill).
5. Hospitant tas i mot og presenteres for spillergruppen. Det er viktig å forklare at hospitanten skal være med for en kortere periode og behandles slik som de andre.

Evaluering underveis:

1. (B) vurderer om spilleren er i flytsonen eller ikke. Likeledes om hospitanten glir inn i det sosiale miljøet.
2. (A) vurderer om ekstratreeningen gir for stor treningsbelastning totalt sett.
3. Leder i gruppen har overordnet ansvar og myndighet, og må holde seg orientert om hospitantens utvikling.
4. Mistrivsel med hospiteringsordningen fører automatisk til at den avbrytes eller at det tas en pause. I slike tilfeller er det viktig at (A) snakker med hospitant og foreldrene for å avklare situasjonen.
5. Dersom hospiteringen fungerer godt, kan det vurderes en utvidelse av hospiteringsordningen.
6. Dersom hospitanten er god nok, kan det vurderes om han/ho skal få mulighet i kamp. Dette må vurderes opp mot antall tilgjengelige spillere ettersom hospitant vil ta spilletid. I slike tilfeller må hjemmekamp fortrinnsvis brukes.



4.6 DIFFERENSIERING

Gjennom en differensiert aktivitet kan en tilpasse mengde, utfordring og kvalitetskrav til hver enkelt spiller, slik at en opplever det å lykkes og det å få testet ut sine grenser (jfr. "flytsone-modellen"). På denne måten ønsker Gossen IL å bidra til at spillerne både i barne- og ungdomsfotballen blir værende i fotballmiljøet lengst mulig.

Differensiering handler om hvordan vi kan dele inn treningsgruppa og tilpasse treningen til den enkelte spiller.

For det første: Alle trenger ikke å gjøre det samme på trening.

Når vi driver pasningstrening, kan vi variere avstand og pasningstype etter de ulike spillernes erfaring og nivå. Vi kan organisere tre øvelser med ulik vanskelighetsgrad og fordele spillerne ut fra hva de har mest behov for. Eller vi kan la noen drive skuddtrening mens andre arbeider med pasninger.

For det andre: Differensiering handler ikke først og fremst om å dele gruppa inn i «de gode» og «de mindre gode». Ballferdighet er sammensatt, og spillerne kan ha ulike styrker: Noen er hurtige, andre taklingssterke, andre igjen kan være tekniske med ball eller ha stor arbeidskapasitet. Og laget har bruk for ulike typer!

Differensiering vil si å ta utgangspunkt i den enkeltes styrker og/eller svakheter og å lete etter måter å organisere treningen på som er gunstig både for den enkelte og for laget. Differensiering er å individualisere treningen innenfor rammen av laget.

Treneren bør tenke differensiering både når det gjelder organisering, øvelsesutvalg og læringsmomenter. Målet er å oppnå både trivsel og ferdighetsutvikling for alle – både for dem som har kommet langt, og for dem som ikke har kommet så langt i sin utvikling. Å gjøre dette på en god måte krever både planlegging, utprøving og øving fra trenerens side. Husk: Start i det små, og differensier i deler av økta.

Flytsonemodellen er godt egnet til å forstå og begrunne behovet for differensiert læring. Modellen viser sammenhengen mellom ferdigheter og utfordringer, og viser at de gode opplevelsene (flytsonen) kommer når utfordringene er tilpasset ferdighetene.

Differensiering på mengde

I en treningsgruppe vil det alltid være forskjell i spillernes ønske og mulighet til å trene. For å gi et differensiert tilbud skal vi tilby godt med treninger, men hvor oppmøtet er frivillig og fravær ikke får store konsekvenser. I Gossen IL er det mange som trener med kull over, noen fra barneidretten trener med kull i ungdomsidretten, og dette kan medføre at det totale tilbudet kan virke litt mye for enkelte. Det er da viktig at trenere og ledere er tydelige på at vi ønsker å gi et godt tilbud til de som ønsker å trene mye, men at de som ikke har lyst/anledning til å komme på alle treningene ikke skal føle press og at de er like velkomne på alle treningene.

Differensiering i økta

Utgangspunktet for en god differensiering under trening er at vi utfordrer den enkelte spillers kapasitet, forutsetninger og ferdigheter – tilpasset spillerens utvikling.

Spilleøvelser

Noen ganger setter vi sammen mest mulig jevne lag der alle spiller mot alle. Spillere med høyt ferdighetsnivå får i oppgave å gjøre medspillerne bedre ved å spille dem gode. Eller vi kan i enkelte spilleomganger gi dem spesielle oppgaver i form av bestemte krav til utførelse.

Andre ganger bør vi dele inn lagene etter ferdighet, slik at de med samme ferdighetsnivå spiller mot hverandre. Metoden bidrar til at spillere med høyere ferdighetsnivå skjerper seg optimalt hele tiden og de på lavere ferdighetsnivå blir mer involvert og dermed mer aktive i treningen

Teknikkøvelser

Her er det også mulig å tilpasse krav og oppgaver etter ferdighet. Økt fart, se opp, bruke begge beina, uten feil osv. er elementer som kan være med på å øke vanskelighetsgraden på en øvelse.

4.7 JEVNBYRDIGHET

Jevnbyrdig motstand er viktig for mestring og ferdighetsutvikling. Med for god motstand vil spillerne oppleve mindre mestring og det kan gå utover både motivasjon og glede. På den annen side vil vesentlig svakere motstand gjøre det lite utfordrende og i verste fall kjedelig. Jevnbyrdighet mellom lagene og spillerne vil gi utfordringer og i større grad stimulere læring og ferdighetsutvikling.

Jevnbyrdighet skal også vektlegges i treningshverdagen. Differensiering er et godt virkemiddel for å balansere ulike forutsetninger og behov for utfordringer. Trenerne skal også tilstrebe jevnbyrdighet i spill sekvenser og andre konkurransepregede øvelser i treningsøkta.

4.8 NIVÅINNDELING OG PÅMELDTE LAG

Trenerne er ansvarlige for å vurdere hvilket nivå laget skal meldes på i seriespill. Den aktuelle undergruppen rådføres og tar avgjørelsen om det er uenighet i trenerteam om nivå. Det er mulighet for nivåinndeling i barneidretten og det åpner for å melde opp lag på høyere nivå i seriespill om det vurderes som den riktige arenaen for det årskullet.

4.9 SAMARBEIDSLAG

GIL skal som hovedregel organisere egen aktivitet for sine medlemmer samt å holde egne spillere i egen klubb. Er en eller flere av medlemmene uten tilbud skal GIL tilrettelegge aktivitet gjennom samarbeid med andre lag i GIL, på tvers av årsklasser, mellom jente- og guttelag eller ulike grupper i GIL. Dersom medlemmer etter dette likevel ikke har et tilbud, kan GIL søke samarbeid med andre idrettslag. I GIL kan enkelte lag være avhengig av å låne spillere fra yngre lag for å kunne stille til kamp. Trenerne skal tilstrebe etter beste evne å hjelpe hverandre med spillere for å få gjennomført kamper. Avtale om lån av spillere skal gjøres mellom trenerne.

Hensikten med å inngå samarbeid med andre klubber er for at vi på best mulig måte skal kunne gi et godt sportslig tilbud til våre lag. For å få til et samarbeidslag er det leder i henholdsvis fotball eller håndballgruppen som må kontaktes. Lederen tar styringen inn mot andre klubber og kretsen for å finne løsninger på problematikken. Daglig leder kan bistå med koordineringsarbeidet samt i forhold til avklaringer og avtaler. Samarbeid skal bare vurderes dersom det er i samsvar med målsettinger fastsatt i sportsplan vedtatt av årsmøtet i GIL.

For å delta i treninger eller kamper for Gossen IL skal en spiller være spilleberettiget for GIL, samt betale gjeldende sats for medlemskontingent og treningsavgift til GIL. Dersom en spiller er spilleberettiget for annen klubb kan spilleren likevel delta på treninger i regi av GIL dersom spilleren har betalt medlemskontingent og treningsavgift til GIL. Dersom spilleren er spilleberettiget i klassene 16 år og lavere kan spilleren uansett delta på treninger dersom det gjøres avtale mellom spillerens klubb og GIL. Dette gjelder også hospiteringsspillere i aldersbestemte klasser. Prøvespill uten betalt kontingent/treningsavgift kan gjøres i inntil to uker. Det kan også gjøres egen avtale om treningssamarbeid for konkrete perioder for enkeltspillere. Slik avtale gjøres mellom GIL og moderklubben etter søknad fra spillerens klubb.

5. SPILLERKONTRAKTER

Gossen IL kan inngå amatørkontrakt eller profesjonell kontrakt med spillere som er fylt 15 år. Ved å skrive under en kontrakt med Gossen IL så er ikke hensikten at det skal gjøre det vanskeligere for spiller å komme seg til en ny klubb ved f.eks. flytting eller annet. Gossen IL har også mulighet til å inngå overgangskontrakt for spiller under 15 år med tanke på at det kan bli aktuelt med utdanningskompensasjon ved signering av proffkontrakter på et senere tidspunkt. Kontrakten sikrer at før det kan gjøres henvendelse til spiller i annen klubb med sikte på overgang/utlån, skal ny klubb måtte sende skriftlig underretning til nåværende klubb. Nåværende klubb skal også informeres uten ugrunnet opphold dersom spilleren selv tar kontakt.

Ved inngåelse av kontrakt mellom klubb og spiller skal følgende krav oppfylles:

- benytte standardkontrakt for amatør eller profesjonell spiller
- Alle forpliktende forhold skal være skriftlig og inntas i kontrakten eller i vedlegg til denne.
- Kontrakt mellom spiller og klubb skal undertegnes av spilleren, klubbens leder eller ansatt/tillitsvalgt i klubben med skriftlig fullmakt fra klubbens styre. Kontrakt med spiller over 15 år, men under 18 år skal medundertegnes av spillerens foresatte.
- NFFs lov paragraf 3-3 så kan kontrakt inngås for inntil 3 år.

6. DOMMER

6.1 REKRUTTERING

Rekruttering av dommere er en viktig oppgave i klubben. Aktivitetene våre er helt avhengig av at barn og ungdom inspireres til å bli fotballdommere. En spennende og lærerik aktivitet som dommer gir mange en verdifull deltakelse i vår idrett. For å lykkes med rekruttering og den viktige oppfølgingsfasen er det avgjørende at klubben legger godt til rette. Dommeransvarlig er en viktig tilrettelegger. Det betyr en god samordning med styret i klubben, og oppfølging gjennom kurs og dommerforum.

6.2 OPPFØLGING:

Å utdanne nye dommere er alltid viktig, og alle er velkomne til å begynne en dommerkarriere. Det er desto viktigere å ivareta dommerne i etterkant, først og fremst gjennom veiledning i kamp. Det er en fordel om den som følger opp dommeren selv har dommer- og /eller spillerfaring, men det er ingen forutsetning. Det viktigste er en tillitsperson som er til stede under kamp og i etterkant kan gi tilbakemeldinger på spørsmål som;

- Fløytebruk?
- Kommunikasjon med laglederne?
- Kommunikasjon med spillerne?
- Plassering på banen?
- Var dommer med på å skape en god atmosfære rundt kampen?

Oppfølging av dommere trenger ikke gjøres av fagpersoner. Det kan gjøres av foreldre, trenere eller at domtermiljøet observerer hverandre på kamper og gir tilbakemeldinger. Hva var positivt, og hva kan bli bedre?

Klubben ønsker at alle spillere fra 13 år i fotball og 15 år i håndball skal gjennomføre dommerkurs. Dette bidrar til å øke forståelsen for regler og dommerens rolle, og kan bidra positivt til spillerens holdninger. Etter gjennomført kurs kan de være dommere for yngre lag.

Håndballgruppen og fotballgruppen har dommeansvarlige. Se rollebeskrivelsen for hvilke oppgaver de har.

Håndballforbundet har en verdikampanje som GIL er med i. Det første tiltaket i verdikampanjen er en grønn dommerfløyte til alle dommere under 18 år, under parolen «Er fløyta grønn – Vis ekstra skjønn! Dette tiltaket innføres for å forhindre respektløs oppførsel fra trenere, spillere og publikum mot unge dommere som gjør sitt beste.

Se mer på nettsiden : [Forbedrer og forlenger Norsk Tipping-avtalen | handball.no](https://www.handball.no/forbedrer-og-forlenger-norsk-tipping-avtalen)

7. AVVIK OG MISFORHOLD I GIL

Det forutsettes at det alltid er forsøkt å ta opp misforhold direkte med den det gjelder og klubben ber om at man ikke formidler dette til utenforstående før man har tatt opp dette internt i klubben.

7.1 STYRET OG ANSATTE.

Dersom, men er uenig med styrets arbeid, og direkte kontakt med den det gjelder ikke har ført frem, skal det formidles til styret, fortrinnsvis skriftlig til leder.

Styret er utnevnt av årsmøte. Er man uenig med styret og har innspill til hvem som sitter i styret skal dette tas opp med valgkomiteen.

Daglig leder er ansatt i klubben og det er styreleder som har personalansvaret for daglig leder. Dersom man er uenig i jobben eller oppførsel til daglig leder, skal det formidles til styreleder, fortrinnsvis skriftlig.

7.2 SPILLER(E)

Det er først og fremst hovedtrener på det aldersbestemte laget til den aktuelle spilleren som skal håndtere spiller(e) som av en eller annen grunn påfører seg selv eller klubben negativ oppmerksomhet.

En spiller skal alltid følges opp av klubben og fortrinnsvis av sportslig leder dersom spilleren gjennom klubbens aktivitet blir involvert i hendelser som sanksjoneres gjennom forbundets reaksjonsreglement.

7.3 TRENER(E)

Leder i de enkelte undergruppene er ansvarlig for trenerne i klubben. Misforhold rundt trener meldes til leder i undergruppen/daglig leder, fortrinnsvis skriftlig. Hovedregel om at direkte kontakt med den det gjelder ikke har ført frem gjelder.

Trener arbeider på oppdrag fra klubben, som er leder for den aktiviteten som skjer. Sportsplan og rollebeskrivelsen for trener inneholder informasjon om hvordan en trener skal opptre og hvordan spillerutviklingen skal skje. Trenerne forplikter seg til å følge sportsplan og rollebeskrivelsen.

Generelle spørsmål rundt det sportslige kan også meldes til trenerveileder eller sportslig leder.

En trener skal alltid følges opp av klubben og fortrinnsvis av leder i undergruppen dersom trener gjennom klubbens aktivitet blir involvert i hendelser som sanksjoneres gjennom forbunds reaksjonsreglement.

7.4 MELLOM LAG I GIL.

Hvordan man skal forholde seg ved misforhold mellom lag i egen klubb beror på misforholdets karakter og innhold. Administrative misforhold meldes til daglig leder og sportslige misforhold meldes til sportslig leder.

7.5 MELLOM ANDRE LAG, KLUBBER OG ARRANGØRER.

Man må klart skille på hva som er en tilbakemelding og hva som kan bli oppfattet som en klage/protest.

Hovedregelen er at man aldri klager eller gir negative tilbakemeldinger til andre lag, klubber eller arrangører ved at den som er direkte involvert gjør dette i umiddelbar forbindelse til det aktuelle arrangementet/kampen. Slike misforhold skal skriftlig meddeles klubben eller leder i undergruppen.

Klubben og/eller leder i undergruppen prøver å løse utfordringen i første omgang direkte med klubben før krets blir involvert. Dette fordi vi da kan gi den aktuelle klubben eller arrangøren anledning til å endre seg uten andre sin involvering og fordi vi selv ønsker at andre klubber gjør det samme om det var vi som har forbedringspotensialet.

7.6 DOMMERE.

For barne- og ungdomsfotball/håndball skal man forholde seg til kampverten/dommervert. Det er viktig at man er tydelig i FAIR PLAY møte før kampen, om hvilke spilleregler som gjelder. Det er for alle trenere, lagledere, spillere, medlemmer eller andre som handler på vegne av klubben, uakseptabelt å komme med negative kommentarer til dommeren (manglende) handlinger. Tilbakemeldinger om dommerens prestasjon kan gis til kamp/dommervert, men dommerne skal aldri direkte meddeles negative tilbakemeldinger. Publikum som ikke greier å følge disse regelen kan bortvises fra kamparena/område.

GIL ønsker ikke trenere som åpenbart gestikulerer/protesterer mot avgjørelser. Dette er uakseptabel atferd. Trener/lagleder skal heller ikke oppsøke dommer underveis i kampen, i pausen og/eller etter at kampen er avsluttet, dersom dette gjelder negative tilbakemeldinger.

I barn og ungdomsidrett kan det oppstå situasjoner der trener må eller føler seg forpliktet til å gripe inn i kamplederen (dommerens oppgaver). Eksempel på dette kan være at svært viktige regler og forutsetninger ikke følges, for eksempel ved gjentatte og åpenbare taklinger som kan være egnet til å skade, uten at det gripes inn fra dommerens side. I slike tilfeller skal kampvert/dommervert kontaktes. Er ikke kampvert/dommervert tilgjengelig og/eller man ikke kommer frem til en løsning kan trener avbryte kampen. Dette skal kommuniseres ved at man kaller til seg egne spillere på dødballsituasjon, samler spillerne før man deretter orienterer kampvert/dommervert, motstanderens trener og lagleder om at man ser seg nødt til å avbryte kampen for å ivareta spillerne sine. Når slike orienteringer skjer, skal alltid GIL sin trener/lagleder være tilstede. Dommeren skal orienteres av kampvert/dommervert og/eller motstanderens trener/lagleder.

8 VEDLEGG

8.1 NIFS BARNEIDRETTSBESTEMMELSER.

<https://www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/>

8.2 NIFS RETNINGSLINJER FOR UNGDOMSIDRETT.

<https://www.idrettsforbundet.no/tema/ungdomsidrett/retningslinjer-for-ungdomsidrett/>