

Sportsplan for Nordby IL!



Dette er den overordnede sportsplanen for idrettslaget og omhandler verdier og målsetninger. De enkelte gruppene i Idrettslaget skal etter behov utarbeide egen sportsplaner, som legges ved som vedlegg til denne. Disse planene skal være konkrete og ta for seg detaljene som må tilpasses den aktiviteten gruppen utøver. Pr. dags dato så er de aktive gruppene i Nordby Idrettslag Fotball, Håndball, Vannpolo, Basket og Basen/Allidretten.

Nordby IL er et idrettslag, som skal bidra til positive og trygge oppvekstvilkår for barn og unge i Nordby/ Ås kommune. Vi har en visjon om at idrettslaget skal ha en betydning for barn og unge utover det å drive sportslig aktivitet. Vi vil at våre medlemmer eller tidligere medlemmer skal være opptatt av å ta vare på hverandre også på andre arenaer enn i Idrettslaget.

Klubben skal tilby sportslig aktivitet i nærmiljøet. Klubben har i dag idrettene Fotball, Håndball, Vannpolo, basket og basen/Allidretten (Idrettskole). Sportsplanen skal sikre en grønn tråd i treningsarbeidet, fra barn til voksen, slik at klubben når sine overordnede mål.

- **Denne overordnede planen omhandler følgende:**
 - **Idrettslagets visjon, mål og verdier.**
 - **Nordby IL et fler-idrettslag**
 - **Samarbeid på tvers av idrettsgruppene**
 - **Hospitering**
 - **Turneringsreglement**
 - **Overganger**
 - **Funksjoner i NIL**
 - **Trener og utøveradferd**

1. Idrettslagets visjon, mål og verdier.

VISJON:

- ▶ Visjon: Hele bygda skal med!
- ▶ Slogan: Mer enn idrett!

- *Idrettslaget er den største frivillige organisasjonen og et viktig samlingspunkt for mange innbyggere i bygda. I tillegg til å gi mestringsfølelse for den enkelte, fysisk fostring, samhold og kameratskap, så kan idrettslaget i kraft av sin størrelse bidra positivt også for flere enn spillere og trenere. Vi ønsker at hele bygda er engasjert i NIL og at NIL er engasjert i hele bygda.*

VERDIER:

- Engasjert – Vi er en klubb hvor alle bidrar – hver trening er viktig for den enkelte, for laget og for klubben. *Vi stiller alltid opp*
- Omtenkstom – Samhold og kameratskap er viktig for oss og vi bryr oss om hverandre. I tillegg til vennskap som ofte varer livet ut, bidrar vår omtenkstomhet til å skape arenaer for mestring. *Vi spiller hverandre gode og vil hverandre vel*
- Åpen – Vi utvikler oss og hverandre som mennesker. *Vi er best på toleranse* Det er viktig for oss å inkludere nyinnflyttede og de som faller utenfor, og vi er åpne og lytter til andres meninger og behandler hverandre med respekt.

2. Nordby Il et fler-idrettslag.

Vi skal legge til rette for at utøverne kan delta i flere grupper i idrettslaget og at de IKKE skal måtte velge en idrettsgren, fremfor en annen. Trener og ledere skal tilstrebe å ha et samarbeid på tvers av gruppene som gjør dette mulig. For en tillitsvalgt i Nordby Il er alle idrettsgrener vi driver med like viktig og det er viktigere at du deltar, enn hva du deltar på.

Det er viktig at alle gruppelederne og gruppestyrene har fokus på samarbeid på tvers av gruppene. Det er flere årsaker til det.

- Legge til rette for at flest mulig kan delta i flere grupper.
- Erfaringsutveksling på tvers av gruppene – alle behøver ikke å finne opp kruttet på nytt!

3. Organisert trening i Nordby Idrettslag

Vi er et fler-idrettslag og ønsker at flest mulig skal delta på mest mulig aktivitet. Vi har derfor satt et maksimum antall organiserte treninger vi kan kreve av en utøver pr. uke. Vi ønsker ikke å hindre barn i å trene så mye som de vil, men for å unngå belastningsskader og utbrenthet i ung alder har vi valgt å sette en grense for organisert trening i klubben. Det maksimale

antallet organiserte treninger som kommer nedenfor gjelder for idrettslaget. Trenerne MÅ på tvers av gruppene sørge for at maksimalt antall ikke overstiges for hver enkelt utøver.

For barneidrett – Inntil laget spiller i 13 års serie! – Maks 3 treninger pr. uke.

For klasse 13 – 15 år – maks 4 treninger pr. uke.

For klassen 16 år. Maks 5 treninger pr. uke.

Eksempel:

En utøver deltar på 12-årslag i både fotball og håndball. Begge lagene har 3 treninger pr. uke. Siden utøveren driver barneidrett er maksimum antall treninger per uke satt til 3.

Treningsapparatet til begge lagene bør avtale prioriteringen av treningene sammen med utøver og foreldre.

Hovedlaget anbefaler sesongjustering av treningstid. Det betyr at utøveren deltar på 2 fotballtreninger og en håndballtrening i fotballsesong og motsatt i håndballsesong. Hvis sesongene overlapper bør trenerapparatene avtale prioritering som kommer begge lag til gode.

Dette er tydeligere definert og spesifisert i gruppenes sportsplan.

4. Treninger og lag.

Nordby IL har oppgjennom årene opplevd betydelige utfordringer med å beholde lagene etter at de går fra barne- til ungdomsidrett og på bakgrunn av det så innføres følgende:

Barneidretten – inntil de spiller i 13 års klassen.

Nordby IL ønsker at lagene består av rene årsklasser. Det vil kun unntaksvis og kun der det er nødvendig pga. antall utøvere bli slått sammen årskull.

Gruppestyret slår sammen årskull når det er påkrevd.

For klassen 13 – 15 år.

Det innføres treningsgrupper basert på ferdighetsnivå, treningsiver og utvikling. Det skal være et trener team som sammen har ansvaret. Hvilke årsklasser det skal meldes opp lag i, hvilket nivå de skal spille på osv. må trenerteamet ta avgjørelsen på sammen med gruppestyret. Nordby IL sine 3 grunnprinsipper og levereregler må her legges til grunn.

For klassen 16 år til senior.

Det innføres treningsgrupper basert på ferdighetsnivå, treningsiver og utvikling. Det skal være et trener team som sammen har ansvaret. Hvilke årsklasser det skal meldes opp lag i, hvilket nivå de skal spille på osv. må trenerteamet ta avgjørelsen på sammen med gruppestyret. Nordby IL sine 3 grunnprinsipper og levereregler må her legges til grunn.

5. Hospitering.

I Nordby idrettslag skal enhver utøver plasseres på lag sammen med de som er jevngamle, det vil si samme fødselsår. Hvis en utøvers utvikling tilsier at han trenger større utfordringer enn det han får sammen med sine jevngamle, så er verktøyet for det hospitering. Utøverne vil likevel tilhøre sitt årskull, men han/hun vil kunne delta på treninger og kamper for årskullet over. Det er likevel slik at det er avgivende lag/trener som har siste ordet her og deltagelse på et nivå over skal IKKE gå på bekostning av utøverens egen årsklasse. Detaljene rundt dette er/skal utarbeides i de enkelte gruppene, men ikke fravike disse grunnprinsippene.

Det kan være årsaker som gjør at det vil være fornuftig å fravike disse prinsippene, men da skal det behandles på følgende måte. Lagleder/trener tar det med gruppens sportslige ansvarlig, det behandles i gruppestyret og det utarbeides en innstilling til hovedlagets styre for vedtak.

6. Turneringsreglement.

I Nordby Idrettslag skal turneringer skal være en stor opplevelse for alle våre utøvere. Vi skal skape idrettsglede og begeistring. Klubben har derfor utarbeidet et turneringsreglement.

Idrett og alkohol hører ikke sammen.

Det skal være trygt for foreldre å sende sine barn og ungdommer på turneringer i NIL og det er alkohol forbud for utøver/trener og andre ansvarspersoner rundt lagene.

Hvis foreldregruppen ønsker å være med utøverne for en sosial sammenkomst så gjelder de samme reglene når utøverne er tilstede.

Under 13 år – Det vil si inntil de spiller sine seriekamper i denne klassen (Sesongen har startet). Det er ikke fra fylte 13 år.

For alle lag under 13 år som reiser på turnering, så er det likhets- og jevnbyrdighetsprinsippet som gjelder. Da skal alle lag være jevne, og det skal ikke toppes. Spilletiden skal være tilnærmet lik for alle utøvere. Det sosiale med å reise på turnering skal være i fokus. Glede, trivsel og opplevelser er nøkkelord.

Prinsipper: - Sosialt fokus - Tilnærmet lik spilletid - Ingen topping/spissing - Jevne lag.

Over 13 år – Det vil si at de har startet seriespill i denne klassen.

For lag over 13 år, kan det sportslige komme mer i fokus. Lagledere definerer om turneringen er en elite/satsings turnering eller en sosial turnering. Dette må kommuniseres tydelig ut til utøvere og foreldre, slik at forventningen står i stil med opplevelsene. Minimum er at en av lagets turneringer i løpet av sesongen har en sosial profil.

Lag kan da evt. melde seg på en eliteturnering som et supplement til denne sosiale cupen nevnt ovenfor. Man skal uansett turnering etterstrebe at alle deltakerne får en flott opplevelse, og at alle deltakerne er en like viktig del av laget.

Dersom man definerer sosial turnering: - Sosialt fokus - Tilnærmet lik spilletid - Ingen topping/spissing - Jevne lag

Dersom man definerer elite/satsings turnering: - Sportslig fokus, komme lengst mulig. Likevel skal målet være:

- Tilnærmet lik spilletid i innledningen - Kan nivådele lag - Kan spisse lag i A-sluttspill - Skal allikevel sørge for at alle utøverne føler seg ivaretatt, og får gode opplevelser!

Hospitering/lån av utøvere gjelder kun for lag over 13 år i turneringer og da etter disse retningslinjene:

Hospitering: Man kan hospitere utøvere i turnering, dersom man mener dette er til utøverens og lagets beste. Begge lags trenere må være enig i denne vurderingen, og det er avgivende som evt. har siste ordet.

Lån av utøvere: Man kan låne utøvere, dersom det er nødvendig for å få nok utøvere til et lag. Lån av utøvere skal ikke gå utover lagets egne utøvere.

7. Overganger.

På generelt grunnlag vil Nordby II IKKE godkjenne overganger midt i sesongen for utøvere fra 13 års klassen og oppover. Det vil kunne være årsaker til å fravike dette, men det må da behandles/godkjennes av gruppestyret.

Overganger utenom sesong vil man ikke motsette seg så sant utøverens forpliktelser med klubben er oppfylt.

8 Funksjoner i Nordby Idrettslag.

Nordby Idrettslag er et fler-idrettslag og er organisert på denne måten.

Den juridiske enheten er Nordby Idrettslag (Hovedlaget), som er organisert med styre og daglig leder. Gruppelederne er en del av hovedstyret.

Under Hovedlaget har man gruppestyrene for håndball, fotball og vannpolo. Disse er igjen organisert med hvert sitt styre.

Basen/Allidretten og Ski er pr. i dag underlagt hovedstyret og har ikke egne styrer.

For gruppene fotball og håndball så har de delt oppgavene i gruppestyret noe forskjellig, men det du alltid finner igjen er en styreleder, en ansvarlig for økonomi, en for sportslig, en materialforvalter, en med ansvar for dommerne og tilsvarende som kontaktperson for trenere/lagleder/foreldrekontakter. I noen tilfeller kan en person inneha flere av disse funksjonene.

Videre skal alle årskull/lag (Gjelder ikke Vannpolo som spenner over flere årskull på samme lag) ha en ansvarlig trener (Kan være flere trenere, men kun en ansvarlig) og en ansvarlig lagleder (Kan være flere, men kun en ansvarlig). Vi anbefaler også minst en foreldre kontakt, men det er ikke pålagt. Oppgavene til trener, lagleder osv. skal defineres og konkretiseres i gruppens sportsplan, da det er forskjellige krav for gruppene.

9 Trener og utøveradferd

En Nordby IL utøver.

- Viser gode holdninger.
- Er rollemodell både på og utenfor banen
- Respekterer hverandre
- Er lojale mot klubb og trenere.
- Hjelper hverandre.
- Er ærlige overfor trener og andre utøvere.
- Skaper godt samhold
- Står sammen
- Stiller på treninger og stevner en har forpliktet seg til.
- Viser engasjement
- Har ansvar for miljø og trivsel.
- Viser god treningsmoral
- MOBBER KKE!

En Nordby IL trener er:

- Godt forberedt
- Inkluderende
- Skaper trivsel og bygger et godt sosialt miljø for alle
- Godt kjent med hver enkelt og skaper trygge rammer for utvikling
- Coacher positivt og skryter mye
- Engasjert
- Viser vilje til samarbeid og verdsetter innspill fra andre
- Stiller krav og har tydelige forventninger
- Deler erfaringer og gjør alle rundt seg gode
- Rollemodell
- En trener med gode holdninger og sportsånd i møte med dommere og motstandere i kamp og turneringer
- En som følger og bidrar til klubbens visjoner og mål
- En som følger klubbens strategi og sportslige retningslinjer

- Er en som utfordrer og bidrar til videreutvikling av klubbens sportslige retningslinjer og arbeidsmåte
- Følger klubbens regler.
- *en som ønsker at flest mulig er med lengst mulig og legger til rette for at utøverne kan delta i flere grener i Nordby IL.*

Vedlegg – Retningslinjer mot seksuell trakassering og overgrep i Nordby IL.

Nordby Idrettslag.

Retningslinjer mot seksuell trakassering og overgrep i Nordby IL.

Seksuelle overgrep og seksuell trakassering er totalt uforenlig med idrettslagets verdier. Det er nulltoleranse for diskriminering og trakassering uansett kjønn, etnisk bakgrunn, livssyn, seksuell orientering og funksjonshemming i norsk idrett. Det er et viktig mål å utvikle toleranse og forståelse og å skape erkjennelse av menneskers likeverd for å unngå diskriminering, trakassering og hets. Alle i idrettslaget skal jobbe for å etablere trygge miljøer og en trygg atmosfære for både barn, unge og voksne. Voksne må respektere utøvernes personlige rom og aldri overskride grensene for akseptabel oppførsel.

Med seksuell trakassering menes uønsket seksuell oppmerksomhet som er plagsom for den oppmerksomheten rammer. Med seksuelle overgrep menes å lure eller påtvinge et annet menneske seksualitet som det ikke ønsker, eller er utviklingsmessig i stand til å gi sitt samtykke til.

Følgende retningslinjer gjelder i Nordby Idrettslag:

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.

11. Varslingsrutinen hvis man oppfatter uønsket adferd i denne sammenheng er at det varsles til daglig leder eller styreleder i hovedlaget, som sammen har ansvaret for å behandle, iverksette tiltak, beskytte og holde i kommunikasjonen med varsleren.