

Sportsplan, IF Trauma

Innhold

| | |
|-------------------------------------|---|
| Formål..... | 2 |
| Overordnet visjon..... | 2 |
| Aktiviteter..... | 2 |
| Aktivitetshospitering..... | 3 |
| Trenere..... | 3 |
| Definisjon av idretters sesong..... | 3 |
| Aktivitet på tvers av idretter..... | 4 |
| Praktisk gjennomføring..... | 4 |
| Iverksettelse..... | 7 |

Formål

IF Trauma er en fleridretts breddeklubb med målsetning om å bidra med positive oppvekstvilkår for barn og ungdom, både sportslig og sosialt i klubbens nedslagsfelt. All idrett skal bygge på Traumans bestemmelser og retningslinjer/bestemmelser utarbeidet av Norsk idrettsforbund og de enkeltes særforbund.

Samtlige trenere og andre voksenpersoner i Trauma følger klubbens vedtatte sportsplan og retningslinjer.

Klubben skal årlig ta initiativ til dialog med andre, større tilbydere av fritidsaktiviteter på Tromøy for best mulig å legge til rette for at barn og unge kan drive med flere aktiviteter.

Overordnet visjon

Klubbens overordnede mål er å beholde flest mulig barn og unge i fritidstilbud ut videregående opplæring (19 år).

Resultater i form av treningsglede, mestringfølelse og treningsoppmøte er resultatene som Trauma måles etter.

Konkret vurdering av klubbens overordnede mål skjer årlig gjennom måling av klubbens totale medlemstall, forstått som aktive medlemmer mellom 3-19 år. Hovedstyret sørger for at utviklingen tallfestes for årsmøtet hvert år.

Aktiviteter

Tilbudet skal gi tilgang til et bredt spekter av idretter og følge barneidrettsbestemmelsene.

Klubbens aktiviteter starter med felles barneidrettstilbud i førskolealder (3-5 år). Våre største aktiviteter pr. i dag er fotball og håndball, men klubben er opptatt av å tilby andre aktiviteter som barneidrettsgruppe i førskolealder, orientering og sykling.

Klubben ønsker å tilrettelegge for at spillere kan drive med flere idretter. Klubben har mål om å ha lag for begge kjønn fra 6 år og oppover til senior og veteran i både håndball og fotball. Satsing i definerte divisjoner i toppfotball (2.divisjon og høyere) og topphåndball på seniornivå (1.divisjon og høyere) skal primært skje ved at Trauma tilrettelegger for at utøvere kan få slike tilbud i andre klubber med formål om toppidrett i distriktet.

Klubben skal tilrettelegge treningstider for barn til og med 12 år slik at de ulike aktivitetene så langt det lar seg gjøre ikke kolliderer. Dette gjelder også for ungdomsaktiviteten fra og med året medlemmene fyller 13 år.

Det forventes at trenere legger til rette for at alle spillere som ønsker å delta i flere idretter får anledning til dette. Trenere og ressurser rundt hvert enkelt årskull og lag plikter å bidra positivt til at dette blir en del av klubbens kultur og identitet.

Med bakgrunn i de gjennomsnittlige kullstørrelsene på Tromøy forventer klubben at G/J 13/14, G/J 15/16, G/J 17/18/19 år slås sammen for å skape, ivareta et bredest mulig tilbud. Trenere og klubbens undergrupper har ansvar for at dialogen om sammenslåinger kommer i gang halvåret før iverksettelse.

Aktivitetshospitering

Hospitering skal skje i tråd med klubbens overordnede visjon om at flest mulig skal drive aktivitet lengst mulig i klubben.

De ulike lagene skal legge til rette for godt samarbeid mellom trenere og spillere, spesielt mot årsklasse over og under både innen samme idrett og på tvers av idrettene.

Hovedregelen er at eget lag prioriteres ved kollisjon både i trening og kamp.

Hospitering kan som hovedregel først skje fra 10-årsalderen.

Hospitering i ungdomsidretten er også et tilbud til de som ønsker mer aktivitet enn lagets tilbud.

Klubben har eget skjema for hospitering. Spillerens hospitering skal skje i enighet mellom respektive lags trenere, foreldre og spiller.

Trenere

Trauma er en dugnadsklubb der foreldrene er den viktigste drivkraften. Det forventes at aktivitet i barne- og ungdomsskolealder drives frem av foreldre i fellesskap.

Klubbens undergrupper kan ved behov finne eksterne trenere i ungdoms- og senioridrett.

Alle trenere skal skrive under en verdikontrakt med klubben, der forpliktelse til sportsplan og øvrige retningslinjer er det bærende for arbeidet klubben forventer at alle trenere i klubbens regi er forpliktet til.

Definisjon av idretters sesong

Klubben defineres særidrettenes sesonger slik:

- Fotballsesongen frem til og med 12 år defineres i perioden påske og frem til 1. oktober.
- Håndballsesongen frem til og med 12 år defineres i perioden 1. oktober – påske.
- Orientering og sykkel følger fotballens datoer
- Klubbens barneidrettstilbud i førskolealder (3-5 år) følger skoleruta.

Det forventes at trenere og foreldreressurser i hvert årskull tilrettelegger for en best mulig overgang når sesongene overlapper. Ved kollisjon i overgangsperiodene skal kamp gå foran trening.

Dette betyr at trenere i de forskjellige idrettene ikke har mulighet til å melde laget på en turnering o.l. uten at det avklares med det laget som er i sesong. Klubben skal primært prioritere fellesturneringer i grenene fotball og håndball, slik at aktive utøvere og voksenressurser i sterkere grad kan identifisere seg som en klubb.

Undergruppene i fotball, håndball, sykkel og orientering har ansvar for å gi et sportslig og sosialt treningstilbud tilpasset de enkelte spillere i aldersklassene 6 år og oppover, innenfor overnevnte formål og prinsipper.

Spilletid

I Trauma skal spillere spille tilnærmet likt i barneidretten i kampaktivitet.

I ungdomsidretten kan det gis ulik spilltid, men klubbens overordnede visjon om å beholde flest mulig, lengst mulig - skal være styrende for fordeling av spilletid på det enkelte lag og aktivitet. I ungdomsårene skal alle som deltar i kamp spille minimum en omgang.

Aktivitet på tvers av idretter

Klubben vil tilby ressurstrening på tvers av alle våre idretter, hvor vi tilbyr varierte basisøvelser.

Praktisk gjennomføring

Vi henviser for øvrig til de ulike særforbunds skoleringsplaner og til NIFs anbefalinger om fysisk trening samt barneidrettsbestemmelsene i sin helhet.

Hovedstyret har sammen med undergruppene ansvar for å koordinere det praktiske arbeidet på treningsfeltet.

| Årsklasse | Prioriterte treningsaktiviteter | Kjennetegn på aktive barn |
|-----------------------------|--|---|
| 3-5-åringer (førskolealder) | Klubben tilbyr barneidrettstilbud med lek, nysgjerrighet og glede som grunnstruktur | Fysisk meget aktiv Koordinasjonsevnen ikke ferdig utviklet Motiveres lett for nye aktiviteter Motivasjonen er ofte kortvarig Forstår enkle regler |
| 6-7 åringer | Håndballskole og fotballskole med balltilvenning gjennom lekbetonte øvelser. Tilbudet skal hete «ballek» Ca. halve økten skal være lek og fysisk trening tilpasset alderen. | Stort sett som førskolebarnet Koordinasjonsevnen noe bedre utviklet Noe bedre evne til å bevare motivasjonen |

| | | |
|---------------|---|--|
| | <p>Tilbudet gis en gang ukentlig året gjennom. Treningen skal vare i 75 minutter.</p> <p>Hvert årskull deltar i inntil 8 turneringer, fordelt på idrettene.</p> | <p>Kan motiveres for enkle gruppeaktiviteter</p> <p>Ofte konkurranseinnstilt</p> |
| 8-9-åringer | <p>Grunnleggende bevegelsestrening og grunnleggende innføring ide i både fotball og håndball.</p> <p>Lekbetonte øvelser/småspill med vekt på bruk av ball.</p> <p>Lekbetont trening som gir generell utholdenhet, styrke og smidighet</p> <p>Lekbetont småspill som skal styrke samspill og samhandling.</p> <p>Ca halve økten skal være lek og fysisk trening.</p> <p>Tilbudet kan gis to ganger ukentlig året gjennom. Hver treningen skal vare i 75 minutter.</p> <p>Hvert årskull deltar i inntil 8 turneringer i kalenderåret.</p> | <p>Stort sett som førskolebarnet</p> <p>Koordinasjonsevnen noe bedre utviklet</p> <p>Noe bedre evne til å bevare motivasjonen</p> <p>Kan motiveres for enkle gruppeaktiviteter</p> <p>Ofte konkurranseinnstilt</p> |
| 10-12 åringer | <p>Grunnleggende bevegelsestrening gjennom lekbetonte øvelser.</p> <p>Ballbehandling, ballek og småspill for bedring av ballteknikk i spesifikk idrett</p> <p>Lekbetont trening som gir generell utholdenhet, styrke og smidighet</p> <p>Lekbetont småspill som skal styrke samspill og samhandling</p> | <p>Koordinasjonsevnen godt utviklet</p> <p>Lett å motivere til voksne aktiviteter</p> <p>Vanligvis fysisk aktiv</p> <p>Ofte svært innstilt på konkurranse</p> |

| | | |
|---------------|--|--|
| | <p>Tilbudet gis to dager i uken.</p> <p>Den tredje treningen skal være felles basistrening på tvers av idretter.</p> | |
| 12-13 åringer | <p>Videreføring av ballbehandling for å øke tekniske ferdigheter</p> <p>Introdusere spillsituasjoner som inneholder valgmuligheter for enkeltspillere</p> <p>Videreføring av trening for generell utholdenhet, styrke og smidighet</p> <p>Videreføre lekbetont småspill som skal styrke samspill og Samhandling</p> <p>Tilbudet gis 2-4 dager ukentlig, der hensyn til bredde og satsing mot øverste nivå i region/krets.</p> | <p>Som regel mindre fysisk aktiv</p> <p>Preget av pubertetsendringer</p> <p>Vanskelig å motivere for nye aktiviteter</p> <p>Kan motiveres for trening via opplysning om hensikt (helse/forbedre idrettslige prestasjoner)</p> <p>Opptatt av å markere seg som person</p> |
| 14-15 åringer | <p>Fortsatt stor vekt på ballteknisk trening og økende innslag av spillsituasjoner for å utvikle spilleforståelse samt treffe riktige valg i gitte situasjoner</p> <p>Grunnleggende fysisk ressurstrening gis økt vekt:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Generell og spesiell utholdenhet ▪ Generell og spesiell styrketrening ▪ Mental trening, få frem evnen til å være ”best når det gjelder” ▪ Automatisering av teknikk <p>Tilbudet gis 2-4 dager ukentlig, der hensyn til bredde og satsing mot øverste nivå i region/krets.</p> | <p>Som regel mindre fysisk aktiv</p> <p>Preget av pubertetsendringer</p> <p>Vanskelig å motivere for nye aktiviteter</p> <p>Kan motiveres for trening via opplysning om hensikt (helse/forbedre idrettslige prestasjoner)</p> <p>Opptatt av å markere seg som person</p> |

| | | |
|----------|--|--|
| 16-19 år | <p>Perfeksjonering av aktiviteter.</p> <p>Tilbudet gis 2-4 dager ukentlig, der hensyn til bredde og satsing mot øverste nivå i region/krets.</p> <p>Hovedfokus er ferdighetsutvikling.</p> | <p>Som regel mindre fysisk aktiv</p> <p>Preget av pubertetsendringer</p> <p>Vanskelig å motivere for nye aktiviteter</p> <p>Kan motiveres for trening via opplysning om hensikt (helse/forbedre idrettslige prestasjoner)</p> <p>Opptatt av å markere seg som person</p> |
| Senior | Se innledning av sportsplan. | |

Iverksettelse

- Hovedstyret har sammen med undergruppene ansvar for at planen iverksettes fra og med høsten 2018, med 1.trinn
- Allerede igangsatte grupper på barneskolenivå (1.-4.trinn) skal følge planen fra og med høsten 2018.
- Hver undergruppe har ansvar for å legge om egne rutiner, dokumenter, kontrakter og annet for at sportsplanens mål følges
- Hovedstyret skal sammen med undergruppene invitere potensielle trenere til det kommende 1.trinn (de som starter i 1.trinn høsten 2018) til et møte våren 2018. Dette blir rutine hvert år fremover.
Det skal også legges en felles plan for hvordan tilbudet skal kommuniseres ut i skole og andre fora.
- Hovedstyret skal sammen med undergruppene utarbeide en kort håndbok til nye trenere i klubben. I håndboken skal forventninger, sportsplan og praktiske treningstips legges inn.