

Sportslig plan



Vågå IL

Gjennomgått årsmøte 14 mars 2024

Sendes på høring i alle undergrupper

Innspill til sportslig leder innen 25. april - møte

Revidert sportslig plan vedtas på styremøte 24.09.2024

Innledning

Vågå IL er et fleridrettslag med lavterskeltilbud innen fotball, håndball, ski og turn. Denne overordnede sportslige planen danner grunnlaget for all aktivitet i idrettslaget. Alle som er involvert i den sportslige aktiviteten i Vågå IL skal kjenne til innholdet i planen. Visjonen og verdiene er Vågå IL sin identitet og skal gjenspeiles i all aktivitet i regi av idrettslaget.

Visjon og verdier

«Flest mulig, lengst mulig & så innholdsrikt som mulig»

GLEDE – RESPEKT - ENGASJEMENT

Glede

All aktivitet i Vågå IL skal være lystbetont. Idrettsaktivitet skal være et positivt innslag i hverdagen. Innholdet på hver trening skal skape mestringsfølelse, som gir motivasjon og glede for alle. En utøver eller trener skal glede seg til neste trening.

Respekt

I Vågå IL har vi plass til alle utøvere. Vi respekterer at noen er med på en idrett, andre flere idretter. Noen trener en gang i uka, andre mange. Vi respekter alle uansett ferdighetsnivå og bakgrunn. Vi respekterer hverandre som kamerater, tar ansvar for hverandre og trekker sammen. Vi viser også respekt for avtaler, regler og motstandere.

Engasjement

Vi engasjerer oss i idrettslaget og forplikter oss til å følge de planene som er lagt. Vi ønsker engasjerte utøvere, trenere og ledere, som søker ny kunnskap og ønsker å utvikle både seg og idrettslaget videre. «Oss»-følelsen skal dyrkes og som en del av Vågå IL skal man føle stolthet.

Hovedmålsetting

Vågå IL skal være en attraktiv klubb som utvikler og engasjerer glade utøvere.

Delmål

- Aktiviteten i Vågå IL skal ha et mestringsfokus. Det er viktig å utvikle den enkelte utøver. Resultat skal ha lite fokus.
- All aktivitet skal ha et godt innhold, en plan for utvikling og hver økt skal ha et mål.
- Alle skal gis mulighet til å bli så gode som de selv ønsker.
- Idrettene i Vågå IL konkurrerer ikke med hverandre. Aktivitet planlegges slik at det er mulig å være med på flere idretter hver uke. Idrettene gjennomfører samkjøringsmøte 2 ganger pr år sammen med sportslig leder før sesongslutt/start for handball og fotball, dvs vår og høst.
- Vågå IL skal være en attraktiv klubb å samarbeide med om aktivitet, anlegg og trenerressurser.
- Vågå il skal være en attraktiv klubb å være trener og leder i. Det skal legges til rette for gode kurs i regi av idretten. Alle trenere skal ha tilbud om et kurs annethvert år.

Barneidretten (6-12 år)

Alle som har ansvar for barn eller er trenere for barn, skal kjenne til [idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett \(Link\)](#). Aktiviteten skal ha et allsidig leikbasert preg som forbereder barnet til den aktiviteten og de konkurranser som kommer i ungdomsidretten. I vedleggene (s. 5) finnes retningslinjene for gjennomføring av idrettslagets aktivitet i barneidretten.

Ungdomsidrett (13-19 år)

Alle som er trenere for ungdom i klubben, skal kjenne til NIF sine [retningslinjer for ungdomsidrett \(Link\)](#). Aktivitetstilbudene skal favne både de som vil konkurrere og de som ikke ønsker å konkurrere. Man trener flere ganger i uka og forbedrer ferdigheter som er spesifikke for idretten. Det legges fortsatt vekt på en allsidig trening innen hver enkelt idrett. Det er også viktig å skape et miljø, som engasjerer og gir trivsel. Det sosiale på vei til/fra konkurranse og i garderoben er vel så viktig, som det som skjer utpå treningsfeltet. I vedleggene (s. 6) finnes retningslinjene for gjennomføring av idrettslagets aktivitet i ungdomsidretten.

Voksenidrett

Idrettslaget skal ha et mosjonstilbud for voksne, som er i tråd med den enkeltes og lagets ambisjoner.

Funksjonshemmede

De skal integreres som en naturlig del av aktiviteten i Vågå IL. Kontakt daglig leder for mer informasjon om de mulighetene som finnes, som for eksempel dispensasjon og ekstra støtte.

Trenere og ledere

Vågå il må rekruttere nye trenere og ledere aktivt fra foreldremøte i 1. klasse og utover. Vågå il må aktivt rekruttere flere trenere og sende alle trenere på trenerkurs. Alle trenere bør få tilbud om og gjennomføre et nytt kurs minimum hvert andre år.

Trenerne våre er den viktigste ressursen idrettslaget har for å få gjennomført gode treninger og nå målene i sportslig plan.

Sportslig aktivitet i Vågå IL bør rapporteres inn til styret, og være et tema på hvert styremøte.

Vedlegg

Prinsipper for gjennomføring av treninger

All aktivitet i Vågå IL skal baseres på følgende tre prinsipper:

Trenerens tilnærming til coaching

- (1) Hver trening bør inneholde et eller flere læringsmål basert på sportslig plan for hver særiddrett.
- (2) Alle skal få jevnlig med tilbakemeldinger basert på øktens læringsmål. Ruller på å ha ekstra fokus på 3-4 utøvere på hver trening.
- (3) Treneren skal skape et miljø der det er akseptert at man kan prøve og feile.
- (4) Treneren skal først og fremst være en motivator og forsterke gode prestasjoner.

Aktivitetsprinsippet

La utøverne være i aktivitet så mye som mulig. Tenk på:

- (1) Kom raskt i gang med treningen.
- (2) Unngå unødvendige pauser.
- (3) Pass på at ingen «melder seg ut» og passiviseres.
- (4) Hensiktsmessig gruppestørrelse for å få aktiviteten til å flyte og unngå kø.

Tilpasset utfordring (differensiering)

Fra utøverne går i 4. klasse skal trenerne i Vågå IL prøve å tilpasse øvelsene på trening etter utøvernes modenhet. For å øke graden av mestring og få en hensiktsmessig utvikling bør en utøver i løpet av en sesong ha vært omtrent like mye tid i følgende tre kategorier:

- (1) Trene sammen med de som er kommet lenger enn seg selv.
- (2) Trene sammen med jevnbyrdige.
- (3) Trene sammen med de man selv er kommet lengre enn.

Gruppene skal være dynamiske, slik at det stadig går spillere mellom gruppene. Gruppene kan også variere fra øvelse til øvelse basert på at utøverne har ulike sterke sider. Om hensiktsmessig kan ulike treningsgrupper trene samtidig. I tillegg bør hospitering brukes aktivt for å oppnå tilpassede utfordringer for alle.

Tilpasset utfordring i treninga er ikke det samme som å toppe lagene i kamp. I kamper SKAL alle lag i barneidretten være satt sammen slik at alle spillerne har en like stor mulighet til å vinne som til å tape kamper. Før man differensierer på trening skal foreldre/foresatte informeres om dette gjennom foreldremøte. Det er viktig at man får aksept for at utøverne står på ulike utviklingstrinn ferdighetsmessig og at differensiering vil være positivt for utøvernes ferdighetsutvikling.

Retningslinjer barneidretten (6-12 år)

Generelle retningslinjer

- Det skal legges til rette for deltakelse i flere idretter og idrettene skal følge sesong. Årshjulet for aktivitet viser aktivitetsperioden for hver idrett i hver årsklasse. Det skal vises smidighet i overgangene vår og høst. Sesongstart for hver enkelt idrett skal framsnakkes hos de andre idrettene.
- Et godt sosialt miljø, lagånd og vennskap skal fremmes. Sosiale sammenkomster utenfor treningsfeltet skal være en del av lagets/gruppens sesong.

Treningsmengde for hver idrett

Årsklasse	Varighet aktivitet (utenom org.)	Økter per uke
6-8 år	60 min	1 gang
9-10 år	60 min.	1-2 ganger
11-12 år	60-90 min	1-2 ganger

- (1) Lengde på treningene må vurderes og eventuelt justeres ned basert på intensitetsnivå og spillernes konsentrasjonsnivå.
- (2) Et ekstratilbud utenom disse retningslinjene må klareres med alle sportslige ledere.

I kamp/konkurranse

- (1) Alle skal få spille like mye i løpet av sesongen.
 - (2) Fokus på utvikling av ferdigheter og mestring - ikke resultater.
 - (3) Utøverne skal konkurrere mot jevnaldrende lokale og regionale utøvere. Eventuell nivåheving bør vurderes om hensiktsmessig. Avgjøres av sportslig leder i undergruppen.
 - (4) Trener og lagleder tar initiativ til å samarbeide med motstanderlagenes trener/lagleder for å unngå utklassingssifre den ene eller andre veien.
- Det forventes at våre lag/utøvere deltar på lokale turneringer/renn. Kun overnattingstur for **12 år** og oppover.

Klasse	Type	Anbefalinger
6 – 10 år	Lokale turneringer/renn	Skjåktturneringa, Lomsturneringa, Vågåcupen, grannekarusellen.
11 – 13 år	Lokale/regionale turneringer/renn	Otta Cup, f. Eks Maxiturneringen, Trondheims cup, GD cup og grannekarusellen.

Aldersspesifikke retningslinjer for trening

I tillegg til de tre nevnte prinsippene for gjennomføring av trening skal treningene tilpasses årsklassene. Disse retningslinjene er basert på barns karakteristiske trekk ved gitt alder. I tillegg nevnes noen karakteristiske trekk trenerne må ta hensyn til.

Perioden 6-12 år

- Vis og demonstrer øvelsene. Minimalt med verbal veiledning.
- Rettmessig ros. Forsterk noe som er bra og veiled mot en riktig teknisk løsning
- Engasjer barna ved å stille dem spørsmål, siden de søker viten.
- Fokus på individuelle tekniske ferdigheter, eksempelvis pasninger/mottak og fraspark. Oppmuntre utøverne til å være kreative og leke med forskjellig teknikker.
- Allsidig og variert øvelsesutvalg på hver trening.
- Gjennomfør øvelsene innenfor små flater og vurder hvilket antall utøvere som er hensiktsmessig. Barna kan ha vanskelig for å ha oversikt over mange andre.
- Gi barna mulighet til å mestre en øvingssekvens før de gis en ny øvelse. Gi gjerne barna oppgaver i pausene i tillegg, som å drikke og samle utstyr.
- Gradvis større fokus på ønskede rutiner og holdninger på trening.
- Kun idrettsspesifikk utholdenhetstrening, som for eksempel gjennom spill og turer.
- Innfør gode holdninger og gradvis innføre basistrening og skadeforebyggendeøvelser

Retningslinjer ungdomsidretten (13-19 år)

Generelle retningslinjer

- Trening av basisferdigheter og skadeforebyggende øvelser skal være en del av treningshverdagen.
- Det oppfordres til deltakelse i flere idretter og fellestreninger for ulike idretter.
- Fokus på utvikling av ferdigheter og mestring – ikke resultater.
- Et godt sosialt miljø, lagånd og vennskap skal fremmes. Sosiale sammenkomster utenfor treningsfeltet skal være en del av lagets/gruppens sesong.
- Differensiering og hospitering brukes aktivt for å gi et godt nok tilbud til alle.
- I løpet av en treningsuke bør intensiteten på treningene variere mellom lav, moderat og høy, både i løpet av en økt og totalt for en økt. Dette må tilpasses under konkurransesesong.

Anbefalinger for trening og kamp

Klasse	Varighet trening	Hyppighet trening	Anbefalinger cuper/renn	Spilletid
13-14 år	60 - 90 min	2-3 ganger per uke	f. eks Maxiturneringen, Trondheims cup, GD cup og Otta Cup.	Minst 1/2 av kampen
15-16 år	60 - 90 min	3-4 ganger per uke	f. eks Trondheims Cup, Norway Cup, Otta Cup, og hovedlandsrennet.	Minst 1/2 av kampen

- (1) Fravik på anbefalingene på spilletid kan forekomme ved dårlig oppmøte på trening, altså de som er med i kamptroppen får spille minst 1/2 av kampen.
- (2) Utøverne skal konkurrere på det nivået man er konkurransedyktig i den grad det lar seg gjøre.

(3) Kun lag/spillere som deltar i seriespill får være med på cup

Aldersspesifikke retningslinjer for trening

Perioden 13-19 år

- Rose kreativitet.
- Ha fokus på rettferdighet.
- Treningsiver, innsats og ferdighetsutvikling (teknisk) skal verdsettes mest.
- Enda større fokus på ønskede rutiner og holdninger på trening, men også holdninger i forhold til kosthold og hvile.
- Ta hensyn til at prestasjon og humør kan variere veldig.
- Ta hensyn til store forskjeller i fysisk og mental utvikling.
- Ta vekk fokus fra kroppslige idealer og bemerkninger rettet mot kroppsbygning.
- Være bevisst på stor ulikhet i ambisjonsnivå og motiv for å delta. Fokus på å skape samhold i laget/gruppen og at alle blir verdsatt.
- Viktig med jevn økning i treningsmengde.
- Ta hensyn til totalbelastning på grunn av større krav på skolen og andre arenaer.

Spesifikt 13-14 år

- Innføring av taktiske elementer i lagidrettene.
- Øke vanskelighetsgraden på tekniske ferdigheter ved å legge til ekstra elementer og større krav til presisjon.
- Innføring av teknikkøvelser, som setter krav til styrke.
- Innføring av spesifikke øvelser for å styrke basisferdigheter og forebygge skader.
- Kun lett styrketrening med bruk av egen kroppsvekt.
- Kun idrettsspesifikk utholdenhetstrening, som for eksempel gjennom spill og turer.
- Basis og skadeforebyggende arbeid

Spesifikt 15-19 år

- Større fokus på taktiske ferdigheter i tillegg til terping av tekniske ferdigheter.
- Fortsette med basistrening og skadeforebyggende trening.
- Innføring av styrketreningen med lette vekter for å styrke kjernemuskulatur. Viktig med gradvis tilvenning.
- Mesteparten av utholdenhetstreningen skal være idrettsspesifikk.
- Basis og skadeforebyggende arbeid

Årsplan aktivitet Vågå IL

Et helhetlig tilbud

Vågå IL bør jobbe for å etablere et godt tilbud i alle årsklasser i både i handball og fotball inkl et juniortilbud, enten i eget il eller i samarbeid med naboklubber.

- Overgangen til seniornivå er tøff for mange, mange faller fra og spill på seniornivå kan også gi redusert spilletid for de yngste
- Yngre utøvere ser at Vågå IL har et helhetlig tilbud, dette gir større muligheter for hospitering på et høyere nivå, og noe å strekke seg etter
- På sikt vil et juniortilbud rekruttere flere utøvere inn på et seniorlag

NPR, sone og kretstilbud i fotball, utviklingssamlinger i handball

I fotball så er det muligheter for enkeltspillere å delta på NPR, sone og krets. I handball gjennomfører kretsen utviklingssamlinger. Deltakelse på sone og krets er et tilbud med et uttak for de «ivrige» og mest motiverte utøverne.

Deltakelse på sone, krets og utviklingssamlinger krever «skreddersøm» fra trenere og sportslig ledere i handball og fotball. En må legge til rette for at utøver kan trene både i klubb kombinert med deltakelse på slike samlinger så langt det lar seg gjøre. Samtidig må trenere og foreldre samarbeider slik at totalbelastningen ikke blir for stor for disse spillerne.

Sportslige ledere bør hvert år vurdere om det er riktig å for klubben og laget i aktuelt årskull å sende utøvere på disse samlingene.

SAMKJØRINGSMØTER MELLOM IDRETTENE

Det skal gjennomføres to samkjøringsmøter pr år der handball og fotball planlegger gjennomføring av treninger og kamper på en mest mulig smidig måte. På høstmøtet skal også halltid fordeles.

Terminliste

Handball skal så langt det lar seg gjøre ikke ha oppstart av kampsesong før etter høstferien. Fotball skal avslutte sesongen i løpet av september (hvis mulig). Dette gjør overgangen mellom handball og fotball mer smidig.

Trening før cup

Det skal legges til rette for at fotball kan trene noen økter inne i hall i forkant av Ottacup i oktober. På samme måte må fotball må være smidige med tanke på samarbeid om treninger i forkant av Trondheims cup i slutten av april

Prioriteringer

Handball prioriteres fra oktober – mars/april
Fotball prioriteres fra mars/april – september

Basistrening

Vågå IL ønsker å innføre basistrening noen mnd som et tiltak for å ha et mer allsidig tilbud som legger vekt på egenskaper som balanse, koordinasjon, spenst, utholdenhet og bevegelighet. Skadeforebygging er også viktig.

Generelle balløker for 7. – 10. år og teknikkøker fra 11 år og oppover

Planen legger opp til mer generelle balløker for de yngste utøverne som ikke har et tilbud om handball på vinterhalvåret. En skal her innom alle ballidretter, målet er ballsidighet, alternative aktiviteter og å skape et godt miljø i gruppa. Flere årskull kan trene sammen.





Teknikkgruppene fra 11 år og oppover skal prioritere utvikling av teknikk og tekniske elementer. Her skal flere årskull trene sammen. Dette er tenkt som økt nr 2 for de spillerne som er mest motivert til å trene.

Årsplan aktivitet Vågå IL

	Oktober	November	Desember	Januar	Februar	Mars	April	Mai	Juni	August	September
B.H.	Åpen hall	Åpen hall	Åpen hall	Åpen hall	Åpen hall	Åpen hall	Åpen hall				Åpen hall
6 år	Idr karusell	Idr karusell	Idr karusell	Idr karusell	Idr karusell	Idr karusell	Idr karusell				
				Mån, Skileik	Mån, Skileik	Mån, Skileik	Fotball	Fotball	Fotball	Fotball	
7 år	Håndball	Håndball	Håndball	Håndball	Håndball	Håndball					
				Mån, Skileik	Mån, Skileik	Mån, Skileik	Fotball	Fotball	Fotball	Fotball	Fotball
				Ball	Ball	Ball					
8. -10 år	Håndball	Håndball	Håndball	Håndball	Håndball	Håndball	Håndball?				
	Fotball	Fotball fri	Fotball fri	Ball	Ball	Fotb ved kap.	Fotball UTE	Fotball	Fotball	Fotball	Fotball
				Mån, Skileik	Mån, Skileik	Mån, Skileik					
11. - 12. år	Håndball	Håndball	Håndball	Håndball	Håndball	Håndball	Håndball	Handball fri	Basis ?	Basis ?	Håndball
	Håndball	Håndball	Håndball	Håndball	Håndball	Fotball	Fotball UTE	Fotball	Fotball	Fotball	Fotball
	Fotball	Fotball fri	Fotball fri	"teknikk gr"	"teknikk gr"	Fotball UTE	Fotball UTE	Fotball	Fotball	Fotball	Fotball/kamp
		Basis ?	Basis ?			Basis ?	Basis ?				fort
13- 14. år	Håndball	Håndball	Håndball	Håndball	Håndball	Håndball	Håndball	Handball fri	Basis ?	Basis ?	Håndball
	Håndball	Håndball	Håndball	Håndball	Håndball	Håndball		Fotball	Fotball	Fotball (Fotball)	Fotball
	Fotball inne	Fotball inne	Fotball fri	Fotball	Fotball	Fotball	Fotball UTE	Fotball	Fotball		Fotball
		Basis ?	Basis ?	"teknikk gr"	"teknikk gr"	Basis ?	Fotball UTE			Fotballkamp	Fotball/kamp

- (1) Hver celle representerer en organisert trening. For eksempel 5. klasse har to organiserte håndballtreninger per uke i november. Disse treningene kommer i tillegg til kamper og skirenn.

Fargekoder tabell

- Åpen hall: 
- Fotball: 
- Håndball: 
- Ski: 
- Ball: balltrening når det ikke er tilbud om både handball og fotball
- Basistrening
- «teknikk grupper»
- Handball kjører basis/teknikk i juni/august

Retningslinjer aktivitetsplan

- De eldre lagene som eventuelt trener fotball i desember – februar skal legge vekt på basisferdigheter i fotball og generell basistrening som et skadeforebyggende tiltak. Det samme gjelder de lagene som eventuelt trener håndball i mai og august. Treningen kan godt foregå ute.
- De yngre lagene legger vekt på teknikktrening og legger inn momenter av basistrening i sesongoppkjøringen. Januar-mars for fotball og september-oktober for håndball.
- All fotballtrening flyttes ut når kunstgressbanen er klar, en gang i mars.

Retningslinjer fordeling av halltider

Vågå IL tar styringen over fordelingen av egen halltid. Fordeling av tid skjer i et samarbeid mellom de sportslige lederne i slutten av mai hvert år.

Timefordeling må inn i en interaktiv kalender som alle har tilgang til. Hvis en trening blir avlyst skal ledig halltid gjøres synlig for de andre trenerne.

Hvis det er praktisk mulig er det ønskelig med faste håndball- og fotball dager pr uke.

Vågå IL ønsker at klatring flyttes fra torsdag til fredag

Vurdere økter på 45 minutt for å få inn flere grupper pr dag. Da må evt bytting av gruppe skje raskt, og deler av oppvarming kan gjennomføres ute eller på tribunen.

- Innendørsidrettene går foran ved fordeling og har krav på de timene, som er anbefalt i overordnet sportslig plan.
- De yngre prioriteres foran de eldre ved fordeling av tidspunkt på dagen.
- Aktivitetsoversikten i overordnet sportslig plan er bestemmende for hvem som har krav på halltid og når.

Når et årskull ikke har tilbud om to idretter så ser en av oversikt at det skal være fotball/håndballfri i 1 – 2 mnd (avhengig av alder). I denne perioden skal det gis tilbud om basistrening eller teknikktrening /utviklingsøkter der flere årskull slås sammen (se plan).

Trenerstige

Vågå IL MÅ i årene som kommer jobbe aktivt med rekruttering av trenere, og motivere våre trenere til å ta trenerkurs. Trenere og foreldre er vår viktigste ressurs.

0-6 år: Hovedtrener bør ha gjennomført NIF sitt aktivitetsleder kurs.

7-9 år: Startet på særvidrettens trenerstige.

10-12 år: Hovedtrener bør ha gjennomført trinn 1 av trenerstigen for respektive særvidrett.

13-19 år: Hovedtrener bør ha startet på trinn 2 av trenerstigen for respektive særvidrett.

Oppfølging og implementering av sportslig plan

- Trenerutvikler eller sportslig leder i hver undergruppe eventuelt daglig leder arrangerer trenerforum tre ganger i løpet av hovedsesongen for hver av idrettene. Trenerne skal så langt det lar seg gjøre delta på alle trenerforumene i løpet av året. Der blir fokusområdene i sportslig plan gjennomgått.
- Trenerutvikler skal minst en gang i måneden observere trenerne på feltet og i en kamp annenhver måned. I tillegg ha samtaler med trenerne både i forkant for å klargjøre tema og fokus, og i etterkant for å evaluere og reflektere over treningen/kampen.
- De viktigste punktene i sportslig plan skal gjennomgås på foreldremøtene for hvert lag. Det gjøres i hovedsak av sportslig leder i undergruppen og trenerne.
- Daglig leder gjennomfører en storsamling for alle trenere, lagledere og foreldre der temaer fra sportslig plan blir tatt opp, spesielt angående ønskede holdninger. Eksterne foredragsholdere er ønskelig.
- Deler av sportslig plan legges jevnlig ut som nyhet på hjemmesiden og Facebook ved hensiktsmessige tidspunkter. Kapitlene i sportslig plan er tilgjengelig på hjemmesiden til enhver tid.

Hospitering – skreddersøm for de mest «ivrige» av våre utøvere

Hospitering er en ordning for å gi utøvere utfordringer på et nivå, som er positivt for deres utvikling og motivasjon.

Retningslinjer

- Hospitering kan benyttes fra utøverne går i 4. klasse.
- Hospitering skal foregå fortrinnsvis gjennom trening, men også i kamp i en bestemt periode. Det være seg å trene og konkurrere med de som er et år eldre eller at jenter trener/spiller sammen med gutter.
- En hospitant kan enten flyttes permanent til et annet lag/treningsgruppe for en sesong eller gå i mellom to lag i bestemte perioder i løpet av sesongen. Hospiteringsskjema skal fylles ut før hospiteringen kan starte.
- En hospitant skal ikke føre til at en spiller tilhørende det mottakende laget får markant mindre spilletid. Rullering på laget er viktig.
- I hospiteringsperioden skal ikke treningsmengden overstige anbefalingene. Treninger/kamper med mottakende lag/treningsgruppe blir da prioritert.
- Hospitering skal ikke være et middel for å gjøre det eldre laget bedre.
- Ved en konflikt går det nivået, som er mest hensiktsmessig for utøvernes utvikling, som de er kvalifisert for, først. Sportslig leder har siste ord i avgjørelsen.

Ansvarsfordeling

- Hospitering skal alltid avtales mellom trenere og foreldre/foresatte før utøver blir informert, men utøver har alltid siste ordet.
- Sportslig leder i undergruppen har hovedansvaret for utvelgelsen av utøvere.
- Hospiteringsskjema fylles ut av trenerne, foreldre og sportslig leder i samråd. Trenerne på begge lag har ansvar for at foreldre på deres lag er informert og aksepterer ordningen før utøverne blir informert.
- Det er begge lags trenere og spillerutvikler/sportslig leder, som er ansvarlig for oppfølgingen av utøverne, spesielt med tanke på totalbelastning og utbyttet.

Kriterier for hospitering

- Utøveren har ferdigheter, ambisjoner og motivasjon vesentlig ut over gjennomsnittet.
- Treneren ser at utøveren trenger utfordringer ut over det eget lag kan gi.
- Utøveren må over tid ha vist treningsiver og ha høyt frammøte på trening.
- Utøveren og foreldre/foresatte forstår og ser nytteverdien ved hospitering.

Hospiteringsskjema

Dette skjemaet skal fylles ut i forkant av hospitering for å sikre en god plan for enkeltutøveren og en god evaluering i etterkant.

rusmidler i forbindelse med aktiviteter. Mobbing er totalt uakseptabelt og ved forekomst skal det reageres på. Treneren er en viktig aktør, for å skape ønskede holdninger blant utøverne. De skal fremme en positiv forståelse av hva som er et sunt kosthold og at nok hvile i forhold til mengden aktivitet er viktig. I tillegg lære opp utøverne til å ta avstand fra doping og ha et bevisst forhold til kostholdstilskudd. Følgende retningslinjer forventes av utøverne i idrettslaget, både på trening og når de representerer klubben.

Holdninger hos utøver

Ansvar og disiplin

- Møte presis og si i fra ved fravær.
- Ta ansvar for rydding og orden i eget og laget/gruppen sitt utstyr.
- Delta på trening for å trene og ikke for å bli trent, altså bevisst på egen utvikling.
- Ta ansvar for godt samhold.

Respekt og toleranse

- Respekter andres avgjørelser.
- Uoverensstemmelser tas internt og direkte med den/dem det gjelder.
- Mobbing slås hardt ned på.
- Gi ros og motiverende støtte til andre i samme treningsgruppe. Alle skal føle seg like viktige.

Foreldrevett

Engasjerte foreldre er veldig positivt, og er en viktig forutsetning for Vågå IL sin aktivitet. Barn og ungdom setter stor pris på at foreldre er til stede som støtte både på trening og kamper. For å fremme ønsket oppførsel har vi satt opp ti regler, som vi oppfordre alle foreldre til å følge.

Møt fram til kamp/konkurransen.

- Barna ønsker det.

Gi oppmuntring til alle utøverne under kampen/konkurransen.

- Ikke bare dine kjente.

Oppmuntre i medgang og motgang. Rose innsats og når ungen mestrer noe.

- Ikke gi kritikk.

Respekter trenerens bruk av utøverne og hennes/hans instruksjoner.

- Ikke forsøk å påvirke han/hun under kampen/konkurransen eller instruere utøverne.

Dersom du ønsker å ta opp noe med trener/lagleder, finn en passende anledning.

- Ikke prat om noen.

Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta. La de få prøve flere idretter.

- Ikke press.

Spør ungen etter trening og kamp/konkurransen om han/hun hadde det gøy, lærte noe og om han/hun gjorde noe for å spille andre gode.

- Ikke fokus på resultat.

Sørg for riktig og fornuftig utstyr.

- Ikke overdriv.

Vis respekt for det arbeidet klubben gjør.

- Vis initiativ når klubben ber deg om hjelp. Bidra til fellesskapet.

Respekter avgjørelsene til dommer og arrangør, selv om du er uenig.

- Unngå følelsesladde utbrudd.

Husk, det viktigste er at barna har det gøy og trives!

Retningslinjer håndtering av mobbing

Idretten skal være et trygt sted å være. Vågå IL har nulltoleranse for mobbing, trakassering og hets. Trenere og ledere i klubben skal alltid reagere på slik oppførsel.

Mobbing kan forekomme blant barn. Du som trener og leder må være bevisst på dette, slik at du er i stand til å oppdage mobbing blant barn i klubben. Når du ser eller oppdager mobbing, skal du alltid reagere. Det er avgjørende at barna ser at du som voksenperson reagerer – hvis ikke kommuniserer du at mobbing er akseptert.

Slik gjør du dersom du oppdager mobbing:

1. Ta tak i mobbesituasjonen så snart du blir oppmerksom på den.
2. Snakk med den som blir plaget, for å skaffe informasjon og gi støtte. Husk at den som blir mobbet, som regel, underdriver mobbingen.
3. Snakk med foreldre/foresatte til barnet som blir plaget.
4. Snakk med den som mobber. Om det er flere som mobber, snakk med dem en om gangen. Gi klar beskjed om at mobbing er uakseptabelt og må stoppes. Følg gjerne opp med en ny samtale etter en stund.
5. Mobbesituasjoner må følges opp til de stopper helt.

Det er vanlig å bruke skjellsord og tilnavn som del av mobbing og trakassering. Du som trener og leder skal også her være tydelig på at trakassering ikke er akseptert. Om du ikke reagerer, oppfatter barna at du godtar trakasseringen. Trakassering kan skje gjennom bruk av ord som refererer til etnisitet/hudfarge (neger, svarting), seksuell orientering (homo, homse) eller kjønn («Du kaster som ei jente!»). Selv om dette ikke trenger å ha diskriminerende motiv, vil det oftest fungere diskriminerende/hetsende, og det er i strid med idrettens verdigrunnlag. Som trener og leder har du ansvar for å følge opp idrettens nulltoleranse overfor hets og trakassering.

Klubbens retningslinjer er i tråd med idrettens retningslinjer mot [seksuell trakassering og overgrep \(Link\)](#).