



Gossen Idrettslags

# SPORTSPLAN

Versjon 3.1 – revidert 08.03.2017



**Sportsplana er et dokument for alle medlemmer og andre med annen tilknytning til GIL, og skal sikre at alle aktive i GIL arbeider etter felles målsettinger og verdigrunnlag.**

Prinsippene til Norges Idrettsforbund skal ligge i bunn:

## **Glede, fellesskap, helse og fairplay**

- Glede** - vil si at i idretten skal alle oppleve å være like mye verdt.
- Fellesskap** - skapes gjennom å utvikle vennskap og solidaritet i et trygt og sosialt idrettsmiljø.
- Helse** - gjennom hverdagsaktivitet og et sunt kosthold, i et alkohol- og rusfritt miljø.
- Fairplay** - betyr å vise respekt for hverandre.

Gossen Idrettslag legger *"Idrettens barnerettigheter/Bestemmelser om barneidrett"* og *"Retningslinjene for ungdomsidrett 13-25 år"* vedtatt av NIF til grunn for sitt arbeid.

**Alle med verv i GIL er forpliktet til å jobbe etter disse verdier.**

## INNHOLDSLISTE:

<b>1. Visjon for Gossen Idrettslag .....</b>	<b>4</b>
<b>2. Målsettinger for GIL .....</b>	<b>4</b>
2.1 - Trivsel.....	5
2.2 - Mestring.....	5
2.3 - Konkurransen .....	5
2.4 - Prestasjoner .....	5
<b>3. Retningslinjer.....</b>	<b>6</b>
3.1 - Generelle retningslinjer .....	6
3.2 - For trenere, oppmenn og foreldrekontakter .....	6
3.3 - For spillere .....	8
3.4 - For styret i undergrupper .....	8
3.5 - For trening av de ulike aldersgruppene .....	9
3.6 - For deltakelse i cuper og turneringer .....	11
3.7 - For bruk av fergekort .....	11
3.8 - For innkjøp av utstyr til lag .....	11
<b>4. Regler .....</b>	<b>12</b>
4.1 – For hospitering.....	12
4.2 – For samarbeid med andre klubber.....	13
<b>5. Politiattest .....</b>	<b>13</b>
<b>6. Honorar trenere og oppmenn .....</b>	<b>13</b>
<b>7. Trenerutdanning i GIL.....</b>	<b>14</b>
<b>8. MOT .....</b>	<b>15</b>
<b>9. Rus .....</b>	<b>15</b>
<b>10. Dugnad .....</b>	<b>16</b>
<b>11. Foreldrevettregler .....</b>	<b>16</b>
<b>12. Vedlegg:.....</b>	<b>17</b>
NIF Barneidrettsbestemmelser.....	17
Retningslinjer for ungdomsidrett.....	17
Trenerkontrakt for senior. ....	17
Treneravtale for barn og unge.....	17
Retningslinjer for trenere i ulike grupper. ....	17
Regler for hospitering i GIL .....	17
Forslag til agenda for foreldremøte.....	17

# 1. Visjon for Gossen Idrettslag

---

## GIL: 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!!

## 2. Målsettinger for GIL

---

Gossen Idrettslag skal arbeide målretta for:

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

*Hovedmålsetningene kan gis i følgende stikkord på følgende aldersgrupper:*

8 år	Trivsel			
10 år	Trivsel	Mestring		
12 år	Trivsel	Mestring		
14 år	Trivsel	Mestring		*)
16 år	Trivsel	Mestring	Konkurransen	*)
Junior	Trivsel	Mestring	Konkurransen	Prestasjoner
Senior (A-lag)	Trivsel	Mestring	Konkurransen	Prestasjoner

\*) jfr retningslinjene for hospitering

## 2.1 - Trivsel

Hovedhensikten for vår aktivitet på alle nivå skal være trivsel enten en driver med knøttetrening eller på senior-nivå. Drivkraften for å drive idrett i GIL skal være trivsel enten de er utøvere, ledere, trenere, oppmenn eller annet.

### Inkludering og deltakelse

Tilhørighet og deltakelse er vesentlig for lokalsamfunnet og for idretten. Jo flere deltakere, jo bedre grunnlag får vi for vårt arbeid med de ulike idrettsgrener. Det er viktig å inkludere flest mulig på alle nivå, slik at klubben blir en positiv bidragsyter til trivsel og tilhørighet i lokalsamfunnet.

Det er kjent og dokumentert at det er liten eller ingen sammenheng mellom barnestjerner og de som gjør det best som voksne. Trenere og oppmenn opplever spesielt at ungdommer i slutten av ungdomsskolen og starten på videregående, slutter med idrett. Årsakene kan være mange, f.eks. skole og utdanning, manglende tilbud eller andre årsaker. I denne aldersgruppen er det spesielt viktig forsøke å bevare interessen for å drive idrett.

## 2.2 - Mestring

Å gi utøverne følelsen av å mestre ulike oppgaver er vesentlig for å utvikle spillere videre, uavhengig av hvilken idrett og hvilket nivå en deltar på. Å bidra til at alle spillerne opplever mestring, kan være utfordrende som trenere fordi utøvere har ulikt mestringsnivå.

## 2.3 - Konkurransen

Konkurranseselementet har sin naturlige plass i idretten. Det er likevel et voksenansvar å ikke legge opp til at det er dette er hovedmålsettingen for å drive med idrett, spesielt overfor de yngre aldersgruppene. Norges Idrettsforbund (NIF) er tydelige i sine retningslinjer på at eksempelvis topping av lag ikke skal forekomme før i de eldste klassene (jfr. Bestemmelse om barneidrett NIF og særforbundenes verdigrunnlag for barneidrett 6-12 år).

Som et alternativ til topping har GIL utarbeidet retningslinjer for hospitering. Gjennom hospitering kan utøvere delta på treninger i aldersgruppen over ens egen, eller ved hospitering i andre idrettslag.

Utøverne vil selv ofte ha fokus på konkurranseselementene tidlig. Derfor er det viktig at idrettslaget og de voksne prøver toner dette ned, og fokuserer på idrettsglede, trygghet og mestring.

## 2.4 - Prestasjoner

Prestasjoner får et naturlig fokus på junior- og seniornivå. Det er rimelig å forvente at den enkelte utøver ønsker å heve egne og lagets prestasjoner på trening og i kamp. Idrettslaget er av den oppfatning at etterspørsel etter prestasjoner best gjøres i et miljø som er preget av trivsel og mestring (og konkurranse).

**Trenere og lagledere skal ha fokus på disse fire målsettinger, være oppmerksom på utøverne sine ulike forutsetninger og legge til rette for at alle får delta.**

## 3. Retningslinjer

---

### 3.1 - Generelle retningslinjer

Gossen Idrettslag er eier av merkevaren Gossen Idrettslag / GIL. Det betyr at all bekledning, drakter, etc. der man representerer klubben, og hvor det skal påmonteres logo eller lagets navn, skal godkjennes av Hovedstyret. Det samme gjelder for andre artikler som representerer klubben, det gjelder seg flagg, bannere, skilt, osv.

### 3.2 - For trenere, oppmenn og foreldrekontakter

Støtteapparatet for det enkelte lag skal bestå av:

- Trener
- Oppmann
- Foreldrekontakt

Det holdningsskapende arbeidet må starte fra første dag spilleren kommer inn i idrettslaget. Trenere, oppmenn og foreldrerepresentanter må arbeide aktivt for å skape positive holdninger. Formålet for vårt arbeid i GIL er å gi barna/ungdommen en rekke positive opplevelser, slik at de får lyst til å fortsette med fysisk aktivitet i mange år framover.

Dette er hva barn/ungdom sier de ønsker seg:

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

#### Treneren sitt ansvar/oppgaver:

- Skrive kontrakt med Gossen Idrettslag.
- Ha ansvar for alt sportslig.
- Møte presis og forberedt til trening.
- Ha ansvar for påmelding til aktuelle cuper, turneringer, mesterskap etc.
- Følge laget på kamper.
- Ha ansvar for å kontakte krets/region når det gjelder endringer av kamper.
- Tilrettelegge for et godt samarbeid med oppmann, der fordeling av det praktiske arbeidet blir avklart.
- Treneren skal kjenne til idrettens regelverk og retningslinjer for den aktuelle idrett og målgruppe.
- Treneren skal tilrettelegge og organisere aktiviteter for den aktuelle målgruppe/aldersgruppe i et sosialt og trygt miljø, basert på idrettens grunnverdier: GLEDE, FELLESKAP, HELSE OG FAIRPLAY.
- Treneren skal være et godt forbilde for laget, og være en god ambassadør for GIL, både hjemme og borte.
- Bidra til å utvikle et godt samarbeid med øvrige trenere/oppmenn i de ulike særidrettene og styret i GIL.
- Gi laget medansvar for trivselen på laget, og for å ta vare på utstyr.
- Samarbeide med oppmann og foreldrerepresentant når det gjelder sosiale sammenkomster for laget.

- Kartlegge spillernes individuelle behov når det gjelder prioriteringer og ambisjonsnivå.
- Sørge for at aktuelle spillere blir påmeldt til sonesamlinger, og at dette blir fulgt opp videre. Dette gjelder også keeper/målvakt.
- Legg vekt på trivsel og respekt for alle på laget, uansett spillernes behov, prioriteringer og ambisjonsnivå.
- Ha fokus på mulighetene for å forebygge skader både i hverdagen, men også mtp. langtidslitasje.
- Sørg for at spillerne får utdelt oppsettet over regler/retningslinjer for spillere.
- Invitere til foreldremøte før sesongstart for å diskutere mål, ambisjoner og planer for kommende sesong.
- Rapportere måloppnåelse til leder i undergruppen ved sesongens slutt.

### **Oppmann sitt ansvar/oppgaver**

- Legge stor vekt på det sosiale miljøet i laget. Være et godt forbilde for laget, og en god ambassadør for GIL, hjemme og borte.
- I samarbeid med trener, sørge for at utstyret til laget er komplett og i god stand, samt passe på at alt utstyr blir tatt godt vare på, og plassert på egnet sted som kan låses. (Baller, vester, ballpumper, klister, medisinsk koffert etc). Legg vekt på at spillerne lærer å ta vare på laget sitt utstyr.
- Bør være på treningene og bistå treneren med ulike praktiske oppgaver, både før og etter trening. (Finne fram utstyr: Baller, vester, ballpumper, klister, sette opp nett, flytte mål, sørge for at medisinsk utstyr er på plass osv. I tillegg ha ansvar for å dele ut skriftlige beskjeder til spillerne).
- Skaffe drakter hos materialforvalter i styret. Dele ut draktene til spillerne ved sesongens start, og samle de inn igjen ved sesongens slutt. Husk å føre skriftlige lister over drakter. Levere de tilbake til materialforvalter ved sesongens slutt.
- Følge trener/laget på kamp: (Avklar fordeling av oppgaver med trener).
- Sørge for drikkeflasker, baller, vester og nødvendig medisinsk utstyr.
- Føre kamppapporter.
- Ringe inn resultatet fra kampen til region/krets, og sende inn evt kamppapporter til region/krets.
- Lage kjøreliste til kampene, og levere ut/sende listene til spillerne eller foreldrene, i god tid før kampene starter.
- Skaffe til veie fergekort for laget.
- Samle inn, og ta vare på lisenskort for spillerne.
- Sørge for at skademeldingsskjema alltid er med på trening og kamp.

Ta gjerne kontakt med styret i de ulike undergruppene dersom noe er uklart.

### **Foreldrekontakt:**

- Være budbringer/kontaktperson mellom spillere/foreldre og trenere/oppmenn, ved behov.
- Være kontaktperson mellom laget og styret i den enkelte undergruppe, ved behov.
- Ha ansvar for at det skapes sosiale samlinger for laget. Ta initiativ til at det arrangeres uhøytidelige hyggekvelder for laget (spillere, trenere, oppmenn, foreldre), for eksempel ved sesongens start, midt i sesongen og ved sesongens slutt.
- Foreldreprerentanten må gjerne møte på treningene ved jevne mellomrom. Det er en fin arena for å treffe spillere og foreldre.

### 3.3 - For spillere

Spiller sitt ansvar:

- Vis respekt for andre, uansett etnisk bakgrunn eller religion.
- Vis respekt for alle medspillere på laget, uansett ferdighetsnivå. Husk at alle på laget er like viktige.
- Møte til rett tid til trening og kamper, og gi melding i god tid dersom du blir forhindret. (Trener gir beskjed om hvordan dette skal fungere).
- Holde eget utstyr (ball, sko, legg/knebeskyttere, lisenskort etc) i orden, og pass på at laget sitt utstyr til en hver tid blir ivaretatt.
- Rydd etter deg – på utebaner, idrettshall og garderober.
- Oppmuntre medspillere i medgang og i motgang.
- Øv deg på å takle både seier og tap.
- Takk alltid motspillerne og dommerne for kampen.
- Ha en positiv holdning til dommerens rolle og oppgave.
- Vis respekt for trenerens meninger.
- Ikke snop og søtsaker i forbindelse med trening og kamp.
- Vær en god ambassadør for GIL, både hjemme og borte.

### 3.4 - For styret i undergrupper

Være kontakt mot hovedstyret

Koordinere aktiviteten i gruppen.

Koordinere kjøp av utstyr.

Arbeide for rekruttering både av utøvere og trenere.

Være utdanningsansvarlig i sin gruppe.

Sikre at trenere og oppmenn er kjent med GIL sin sportsplan og retningslinjer for aktivitet innen sin idrettsgren.



### 3.5 - For trening av de ulike aldersgruppene

Retningslinjer for trening av de ulike aldersgruppene

#### 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 (evnt. 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.

#### 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 medspillere 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.

#### 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.

### **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.

**HUSK: Sosiale forhold og holdningsskapende arbeid er viktig. Vi skal ta vare på hver enkelt som ønsker å tilhøre Gossen Idrettslag.**

**Trenere er rollemodeller for barna og skal gjennom holdninger og kommunikasjon vise respekt for egne spillere, motspillere, foreldre og dommere.**

### 3.6 - For deltakelse i cuper og turneringer

Hvert lag/årskull kan reise på 2 cuper pr sesong, utenom serier- og kretsmesterskap. Der hvor lag/årskull er så store at laget må inndeles i flere små lag, tillates det deltakelse på 2 cuper pr. små lag pr.sesong. Cuper utover dette kan søkes om til hovedstyret i GIL v/daglig leder.

Utover dette oppfordres det til at cupdeltakelse dekkes av det enkelte lags klubbkasse eller egenandel.

Cupdeltakelse i egne cuper er gratis.

### 3.7 - For bruk av fergekort

Gossen Idrettslag har delt ut fergekort til lag i organisasjonen for transport med ferge. I den forbindelse ønsker vi å informere om hvilke krav idrettslaget stiller til bruk av kortene. GIL presiserer at dette er et tillitsbasert system, men at GIL fra tid til annen tillater seg kontroll av kortene.

#### Retningslinjer:

- Bruk av fergekort skal kun brukes til transport i forbindelse med idrettsarrangement som kamp, cup eller trening.
- Kortet skal kun brukes ved 1 felles overfart, tur og retur, som betalingsmiddel for hele laget. Kortet skal ikke brukes ved flere overfarter ifm samme reise/formål for enkeltgrupper/personer.
- Bruk av fergekort i privat sammenheng er ikke akseptert.
- Spesiell/ annen bruk utover dette skal avklares skriftlig med daglig leder i GIL.

#### Reaksjoner ved brudd på retningslinjene:

- Inndragelse av fergekort.
- Redusert tilbakebetaling/refusjon ved privat kontantutlegg for fergekort.
- Krav om tilbakebetaling om ikke reisen er ihht retningslinjene for bruk av fergekort.

#### Internkontroll

GIL kan til enhver tid få utskrifter av fergekort, og det vil fra tid til annen bli gjort stikkprøvekontroll av fergekortene. Dette for å ha oversikt, og en god internkontroll, over kostnader/forbruk i forbindelse med de transportutgifter som laget har.

### 3.8 - For innkjøp av utstyr til lag

Leder i undergruppene kontakter daglig leder om dette.

For innkjøp av utstyr til eget lag skal dette koordineres og avklares med daglig leder. Også bruk av lagkasse til innkjøp av utstyr skal koordineres og avklares med daglig leder.

## 4. Regler

---

### 4.1 – For hospitering

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.

**Merk:** Retningslinjer for hospitering er i utgangspunktet laget for fotballgruppa, men er retningsgivende også for de andre undergruppene. Retningslinjene under er et utdrag av hospiteringsreglene. Fullstendig reglement ligger som vedlegg til sportsplana.

#### Innledning

Trenere i GIL skal ha fokus på å gi alle spillere riktige utfordringer. De spillerne som har kommet lengst **kan** (spillere å årsklassen 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 for en kortere, men bestemt periode. Tilhørigheten til eget lag skal prioriteres, og spilleren skal vite "hvor jeg hører til".

(A) = spillerens trener (i ordinær gruppe) (B) =

trener i treningsgruppen over

1. Hospitering bør initieres av (A). Det er han som kjenner spilleren best og som skal se behovet for ekstra utfordringer.
2. (A) snakker med aktuell spiller og foreldrene 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.
3. (A) kontakter fotballgruppen angående saken, og fotballgruppen snakker med (A) og (B) for å avklare situasjonen. Det er fullt mulig for aktuelle trenere å bli enige seg i mellom, men fotballgruppen må underrettes.
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.

Evaluerings underveis:

1. (B) vurderer om spilleren er i flytsonen eller ikke. Likeledes om hospitanten glir inn i det sosiale miljøet.
2. (A) vurderer om ekstratreningen gir for stor treningsbelastning totalt sett.
3. Fotballgruppen 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 virker meget bra, 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.

## 4.2 – For samarbeid med andre klubber

GIL skal som hovedregel organisere egen aktivitet for sine medlemmer. 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. Slikt samarbeid skal avtales på hovedstyrenivå, og kan avtales for kun en sesong om gangen. Samarbeid skal bare vurderes dersom det er i samsvar med målsettinger fastsatt i sportsplan vedtatt av årsmøtet i GIL.

For å delta i treninger hos 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. Politiattest

---

Norsk idrett skal være et trygt sted å være for alle. Idrettsstyret har derfor vedtatt at alle idrettslag plikter å innhente politiattest for personer som skal utføre oppgaver som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming.

I Gossen Idrettslag har daglig leder ansvar for politiattester. Samtlige med verv i GIL plikter å fremlegge politiattest uten merknad. Styreoppnevnte har taushetsplikt overfor uvedkommende i forhold til de opplysninger de får kjennskap til. Politiattesten inneholder kun opplysninger om personen er siktet/tiltalt eller tidligere ilagt forelegg/dømt for brudd på bestemmelser i straffeloven om seksualforbrytelser overfor barn. Idrettslaget har ikke anledning til å be personen om å innhente politiattest for andre straffbare forhold. Innhenting av politiattest er gratis.

Personer som ikke har fremvist politiattest uten merknad eller som motsier seg å vise frem politiattest må fratre sitt verv i Gossen Idrettslag med øyeblikkelig virkning.

Mer om ordningen: <http://www.idrett.no/politiattest>

## 6. Honorar trenere og oppmenn

---

Blir vedtatt årlig på årsmøtet.

## 7. Trenerutdanning i GIL

---

Idrettsforbundet har et aktivitetslederkurs som er tiltenkt idrett generelt. Dette er et kurs som passer for instruktører/trenere for barn, uansett hvilken idrett en driver med.

Mange særforbund har sine egne aktivitetslederkurs.

### **AKTIVITETSLEDER NIF**

Dette er det første skrittet på trenerstigen. Deltakere her kan være interesserte foreldre, ungdom (min 14 år) og tidligere aktive utøvere.

Hovedmål: - en aktivitetsleder skal kunne tilrettelegge og organisere aktiviteter for den aktuelle målgruppe i et sosialt og trygt miljø, basert på idrettens grunnverdier: GLEDE, FELLESKAP, HELSE OG FAIRPLAY. Aktiviteten skal tilrettelegges i tråd med "Bestemmelser om barneidrett og særforbundenes barneidrettsbestemmelser."

Moduler:

1. Mål og verdier i barneidretten
2. Barns utvikling og lekens betydning
3. Trenerrollen i barneidretten -og miljøtilrettelegging
4. Tilvenning og opplæring i idrett - og planlegging

Målgruppe: Opp til ca 12 år

Kursets varighet: 16 timer

Se nettsidene til Møre og Romsdal Idrettskrets for kursplaner

### **TRENERUTDANNING**

Når det gjelder trenerutdanning (trener 1, trener 2, o.s.v.) så er det de respektive særforbundene som former innholdet. Se nettsidene til særforbundene eller kontakt leder i din gruppe eller daglig leder i GIL for informasjon om dette.

## 8. MOT

---

### GIL deltar i Lokalsamfunn med MOT

Aukra kommune er en MOT-kommune.

MOT er en ideell landsomfattende stiftelse som driver holdningsskapende arbeid med fokus på verdier, valg og tro på egne krefter - i skoler og på fritidsarenaer.

MOTs visjon er varmere og tryggere oppvekstmiljø

MOT bevisstgjør ungdom til å ta valg som gjør at de mester livet.

MOT styrker ungdoms mot til å ta vare på seg selv og andre.

### MOTs kjerneverdier og grunnprinsipper er:

MOT til å si nei

MOT til å leve

MOT til å bry seg.

Gossen Idrettslag ønsker ved sin deltagelse i MOT å bidra til at barn og unge i Aukra skal få en god oppvekst og at kommunen skal ha et idrettslag som bidrar til dette.

Det innbefatter bl.a et ansvar både for foreldre og medlemmer til å tenke igjennom sine handlinger og holdninger via idretten.

Som eksempel tolkes dette at ledere, utøvere og foreldre skal si nei til mobbing og korrigere slik atferd om de ser det - ikke tenke at dette tar sikkert noen andre seg av.

Det betyr at vi som voksne må bidra til, å ikke fyre opp under, situasjoner hvor mobbing eller vold kan bli et resultat.

Idrett handler ofte om engasjement. Det er vi voksne som må hjelpe barn og unge til å se at resultatet av engasjement og iver ikke må ende ut i handlinger som virker krenkende på andre, innen for eget lag eller motpartens lag.

## 9. Rus

---

Når det gjelder rus så er GILs holdning at idrett og rus ikke skal kombineres. Dette betyr at verken utøvere, ledere eller foreldre skal benytte rusmidler i tilknytning til lagets sportslige aktiviteter, men bidra til at alle kan delta under trygge og forutsigbare forhold.

## 10. Dugnad

---

Det er viktig at alle er med å bidrar til "klubbkassa"

Det er også viktig at arbeidsoppgavene blir fordelt så riktig som mulig. Daglig leder koordinerer dugnadsjobbene.

Det er også mulig med «dugnadssalg» hvor enkelt lag driver salg av produkter der inntekt går spesifikke mål. Gossen Idrettslag tillater alle lag i klubben å drive inntektsbringende salg, men at dette må reguleres og kontrolleres av hovedstyret og daglig leder. For at man skal kunne ha kontroll over slik type salgsarbeid vil styret regulere dette gjennom søknadsfrister og tildeling. For at det ikke skal bli skjevfordeling av midler mellom lag vil det være hovedstyret med daglig leder sin oppgave og tildele dette på en rettferdig måte. Egne retningslinjer etableres for dette.

## 11. Foreldrevettregler

---

Som foresatte og foreldre kan du bidra til å gjøre barneidretten til en opplevelse for barna. Her er noen huskereglar:

1. Møt fram til kamp og trening
  - barna ønsker det
2. Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen
  - ikke bare din datter eller sønn
3. Oppmuntre i medgang og motgang
  - ikke gi kritikk
4. Respekter lagleders bruk av spillere
  - ikke forsøk å påvirke han/henne under kampen
5. Se på dommeren som en veileder
  - ikke kritiser hans/hennes avgjørelser
6. Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta
  - ikke press det
7. Spør om kampen var morsom og spennende
  - ikke bare om resultatet
8. Sørg for riktig og fornuftig utstyr
  - ikke overdriv
9. Vis respekt for arbeidet klubben gjør
  - ta initiativ til årlig foreldremøte for å avklare holdninger og ambisjoner
10. Tenk på at det er ditt barn som spiller
  - ikke du



## 12. Vedlegg:

---

NIF Barneidrettsbestemmelser.

Retningslinjer for ungdomsidrett.

Trenerkontrakt for senior.

Treneravtale for barn og unge.

Retningslinjer for trenere i ulike grupper.

Regler for hospitering i GIL.

Forslag til agenda for foreldremøte.