

Retningslinjer for ledere, trenere, utøvere og foresatte

Retningslinjene er styrende for utforming av særgruppenes sportsplaner.

Ledere, trenere, utøvere og foresatte skal være gode forbilder og ambassadører for RIL i samsvar med klubbens visjon og verdigrunnlag. Dette gjelder både på vei til, fra og under arrangementer og treninger.

Ledere, trenere, utøvere og foresatte skal kjenne til Rørvik idrettslags visjon, mål og verdier.

Som trener og leder skal du:

- Vise lojalitet, respekt og ærlighet mot, trenere, ledere og utøvere, i egen klubb.
- Respektere og være ærlig mot utøvere, trenere og ledere i andre klubber.
- Respektere dommere og deres avgjørelser.
- Bidra til godt samhold, og skape trygghet og god lagånd på og utenfor banen.
- Møte presis og godt forberedt til hver trening.
- Utfordre og motivere alle utøverne til å utvikle sine ferdigheter.
- Bry deg om og se alle utøverne dine.
- Utvikle utøverens følelse av mestring, selvstendighet og tilhørighet.
- Bli kjent med utøvernes individuelle mål, og deres opplevelser av treningen.
- Legge til rette for at utøvere skal kunne drive andre idretter.
- Samarbeide og kommunisere godt med andre trenere, ledere og foreldre.
- Søke å utvikle selvstendig vurderingsevne hos utøveren.
- Omgående informere leder i særgruppa hvis mobbing oppleves eller blir meddelt av foreldre, utøvere eller andre.

Som utøver skal du:

- Vise lojalitet, respekt og ærlighet mot, trenere, ledere og utøvere, i egen klubb.
- Respektere og være ærlig mot utøvere, trenere og ledere i andre klubber.
- Respektere dommere og deres avgjørelser.
- Bidra til godt samhold, og skape trygghet på og utenfor banen.
- Møte på treninger og stevner/kamper som du har forpliktet deg til.
- Vise engasjement.
- Ta ansvar for miljø og trivsel.
- Ikke akseptere mobbing, og melde til trener om du oppdager eller utsettes for det.

Som foresatt skal du:

- Respektere klubbens arbeid.
- Engasjer deg, og husk at det er barna som driver idrett – ikke du.
- Respekter treneren, dens arbeid og anerkjenn treneren overfor barna dine.
- Lær barna å tåle både medgang og motgang.
- Motiver barna til å være positive på trening.
- Vis god sportsånd og respekt for andre.
- Ved uenighet snakker du med den det gjelder – ikke om.
- Husk at det viktigste av alt er at barna trives og har det gøy.

1. Overganger mellom idretter

For å kunne ha et bredt tilbud av idretter i RIL, ønsker vi at utøvere er aktive i flere idretter. Det er derfor viktig at overgangene mellom sesongene i de ulike idrettene planlegges godt.

- Kamper eller konkurranse for idrett i sesong, skal prioriteres før trening, kamper eller konkurranse i idrett utenom sesong. Sesong er definert i RIL's organisasjonsplan.
- Trening i idrett utenom sesong bør ikke legges til samme dag som treninger for idrett i sesong.
- Etter sesongslutt for alle aldersbestemte lag/utøvere, bør det legges inn en god pause i treningsaktiviteten. Dette for å sikre en god overgang for utøvere som deltar i andre idretter som skal i gang med sin sesong.
- Samarbeid med særkrets og andre idretter er viktig for å få gode terminlister og å unngå kollisjoner.
- Avklaringer skal skje mellom trenere. Ved uenighet avklarer gruppestyrene og i siste instans hovedstyret.
- Gruppestyrene har ansvar for å gjennomføre koordineringsmøter i februar og august.
- Hvis mulig koordineres også inn aktiviteter/idretter utenfor RIL.
- RIL's og særgruppenes kalender i Hoopit, brukes for å holde oversikt over alle aktiviteter som RILere er med på i og utenfor sesong.

2. Hospitering

Gjennom hospitering skal klubben tilpasse utfordringer for utøverne for å sikre trygghet, mestring og trivsel, samt for å unngå topping av lag. Dette kan bety at utøvere tilbys både større og mindre utfordringer, gjennom å hospitere med eldre, yngre eller utøvere av annet kjønn.

Hospitering er klubbstyrt, og klubbens retningslinjer for hospitering er styrende for særgruppenes sportsplaner.

Det kan være store forskjeller blant ungdom med tanke på når de kommer i pubertet og begynner å vokse. Det er derfor viktig å vurdere hospitering med eldre/yngre årganger som et tiltak for å gi utøvere øving i konkurranse og trening med og mot jevnbyrdige utøvere. Det fysiske aspektet må vurderes i sammenheng med ferdighetsnivå, sosial trygghet, samt hvorvidt utøveren selv er motivert for det.

- Hospitering er ikke det samme som ekstratrening. Utøvere som vil trene mye, skal i kombinasjon med hospitering, også tilbys ekstratrening.
- Det må skilles mellom hospitering og for eksempel det å låne spillere for å kunne stille lag.
- Hospitering skal ikke benyttes med intensjon om å styrke kortsiktige sjanser for å vinne enkeltstående kamper.
- Sportslig utvalg i særgruppen, har overordnet ansvar for å avgjøre hvilke utøvere som skal få tilbud om hospitering. Hvis ikke særgruppen har sportslig utvalg, har styret i særgruppen dette ansvaret.
- Hospitering anbefales tidligst fra ca. 10-12 års alderen. Hospitering i kamper frarådes generelt for barn under 12 år.
- Utøverens primærtrener, har ansvar for å vurdere utøverens totalbelastning.

3. Ekstra fellestrening

- Ekstra fellestrening, skal være et tilbud til alle utøvere som ønsker å trene mye.
- Ekstra trening kan være tilbud på tvers av særgrupper og klubber.
- Sportslig utvalg eller styret i særgruppen, bestemmer hvilke ekstratreninger som skal tilbys.
- Ekstra treninger bør beskrives i gruppens sportsplan.
- Alle ekstratreninger på eller mellom årskull, skal være åpne for alle i de aktuelle årskullene.
- Kostnader skal ikke være ekskluderende for deltagelse på ekstratreninger.
- Ekstra fellestrening skal være et tillegg til, og ikke komme i stedet for ordinære treninger.
- Ekstra fellestrening skal ikke kollidere med trening eller konkurranse for idretter i konkurransesesong.

4. Uttak av lag til kamp

Uttak av lag til kamp skjer i forkant av kampen. Laguttak formidles til utøverne på trening, og i HOOPIT og ikke på sosiale medier. Lagets trener er ansvarlig for uttak av lag til kamp.

Barn 6-12 år

- Det skal tas ut jevnbyrdige lag til kamp. Det vil si at det skal tas ut spillere med ulikt ferdighetsnivå.
- Gjennom sesongen skal alle spillerne på laget ha tilnærmet lik spilletid. Dette er uavhengig av treningsoppmøte, holdninger og ferdigheter.
- Viktig å tenke på at dette er lek.

Ungdom 13-19 år

- Ved laguttak vektlegges:
 1. Oppmøte på trening.
 2. Holdninger.
 3. Ferdigheter.

5. Disponering av spillere

Lagets trener er ansvarlig for disponering av spillere i kamp.

6-12 år

- Gjennom sesongen skal alle spillerne på laget ha tilnærmet lik spilletid. Dette er uavhengig av treningsoppmøte, holdninger og ferdigheter.
- Alle som blir tatt ut til kamp skal ha tilnærmet lik spilletid.
- Bytt på hvem som starter kampene og hvor de spiller på banen.
- Viktig å tenke på at dette er lek.

13-19 år

- Alle som blir tatt ut til kamp skal spille.
- Hver enkelt spiller skal få mulighet til å gjøre et vesentlig bidrag.
- Jevnbyrdighetsprinsippet skal legges til grunn.
 - o Er laget ditt langt bedre enn motstanderlaget, brukes spillere som ikke har kommet så langt i sin ferdighetsutvikling mer.
 - o Er motstanderlaget langt bedre enn dere, brukes de som har kommet lengst i ferdighetsutviklingen.

Det er viktig med god balanse mellom prinsippet om jevnbyrdighet og konkurranse. Spillerne skal føle mestring og trivsel, samtidig som det skal gis nok utfordring til at spillerne utvikler sine ferdigheter. For mye fokus på jevnbyrdighet kan hemme motivasjon hos de beste, mens for mye konkurranse kan føre til frafall og dårlig læringsmiljø for de som henger etter.