



***Idrettslaget Fram***  
***Klubbhåndbok***

***”En sunn sjel i et sundt legeme”***

## INNHALDSFORTEGNELSE

1. Innledning
2. Verdigrunnlag
3. Organisering
  - 3.1 Oversikt avdelinger (skjematisk)
4. Holdninger
  - 4.1 Trenerne, tillitsvalgte og lederes holdninger
  - 4.2 Utøvere
  - 4.3 Foreldrevettregler
5. Administrative forhold
  - 5.1 Profilerings, drakter, logo og maler
  - 5.2 Utstyr og materiell
  - 5.3 Økonomisk styring og retningslinjer
    - 5.3.1 Medlemskontingent
    - 5.3.2 Økonomistyring i avdelingene
    - 5.3.3 Aktivitetsavgift
    - 5.3.4 Sponsing og gaver
  - 5.4 Avtaler og kontrakter
  - 5.5 Dugnader og frivillig innsats
  - 5.6 Anlegg
  - 5.7 Politiattester
  - 5.8 Samarbeid med andre idrettslag
  - 5.9 Vedlikehold av klubbhåndboka

6. Kunnskap og utvikling

7. Informasjon

7.1 Hjemmeside

7.2 Sosiale medier

7.3 Andre medier

8. Retningslinjer for aktivitet i forskjellige aldersgrupper

8.1 All-idrett 5-6 år

8.2 Idrettsskole 7 – 12 år

8.2.1 Sesonger og aktiviteter

8.2.2 Utøvere 7-8 år

8.2.3 Utøvere 9-10 år

8.2.4 Utøvere 11-12 år

8.3 Utøvere 13 – 16 år

8.4 Utøvere 17 – 19 år

8.5 Cupdeltakelse

## 1. INNLEDNING

Idrettslaget Fram er et fleridrettslag på Skatval i Nord-Trøndelag. Laget ble stiftet i 1892 med mottoet en sunn sjel i et sunt legeme. Laget har avdelinger i fotball, håndball, friidrett, volleyball, el-innebandy, idrett uten grenser (psykisk og fysisk funksjonshemmede), trim og idrettsskole for barn. De to sistnevnte i et samarbeid med Skatval Skilag.

## 2. VERDIGRUNNLAG

Barn på Skatval skal gjennom idrettsaktiviteter utvikle seg til voksne som liker å gjennomføre sunne tiltak for fysisk og psykisk velvære, og sådan være et godt forbilde for sine omgivelser og oppvoksende generasjoner. Alle barn og voksne skal ha et tilbud om å være med i idrettslaget, og et klart mål må være å få med flest mulig, og at de er aktive lengst mulig.

I tillegg kan vi «leke» med bokstavene i navnet:

### **F – Fellesskap**

Fellesskap i lagene, mellom lagene, mellom alle som er med. Vi har det hyggeligere og blir bedre når vi støtter hverandre. I Fram skal det være plass for forskjellige individer uansett bakgrunn og evner. Vi skal bygge opp under en klubbtilhørighet som gjør at unge ønsker å bli i klubben.

### **R – Respekt**

Vi skal ha respekt for hverandre, både som enkeltpersoner, lag og grener, når det gjelder mestringsnivå og resultater. Det viktigste er ikke å vinne, men det er viktig å ønske å forbedre seg, og slik oppleve mestring. Ønsket om gode resultater og mestring er også en ekstra stolthet for klubben.

### **A – Artig**

Det skal være artig å være aktiv i Fram. Vi skal se mulighetene i stedet for problemene. Usaklig kjeftebruk skal ikke forekomme, og vi mener at oppmuntring og ros har større effekt.

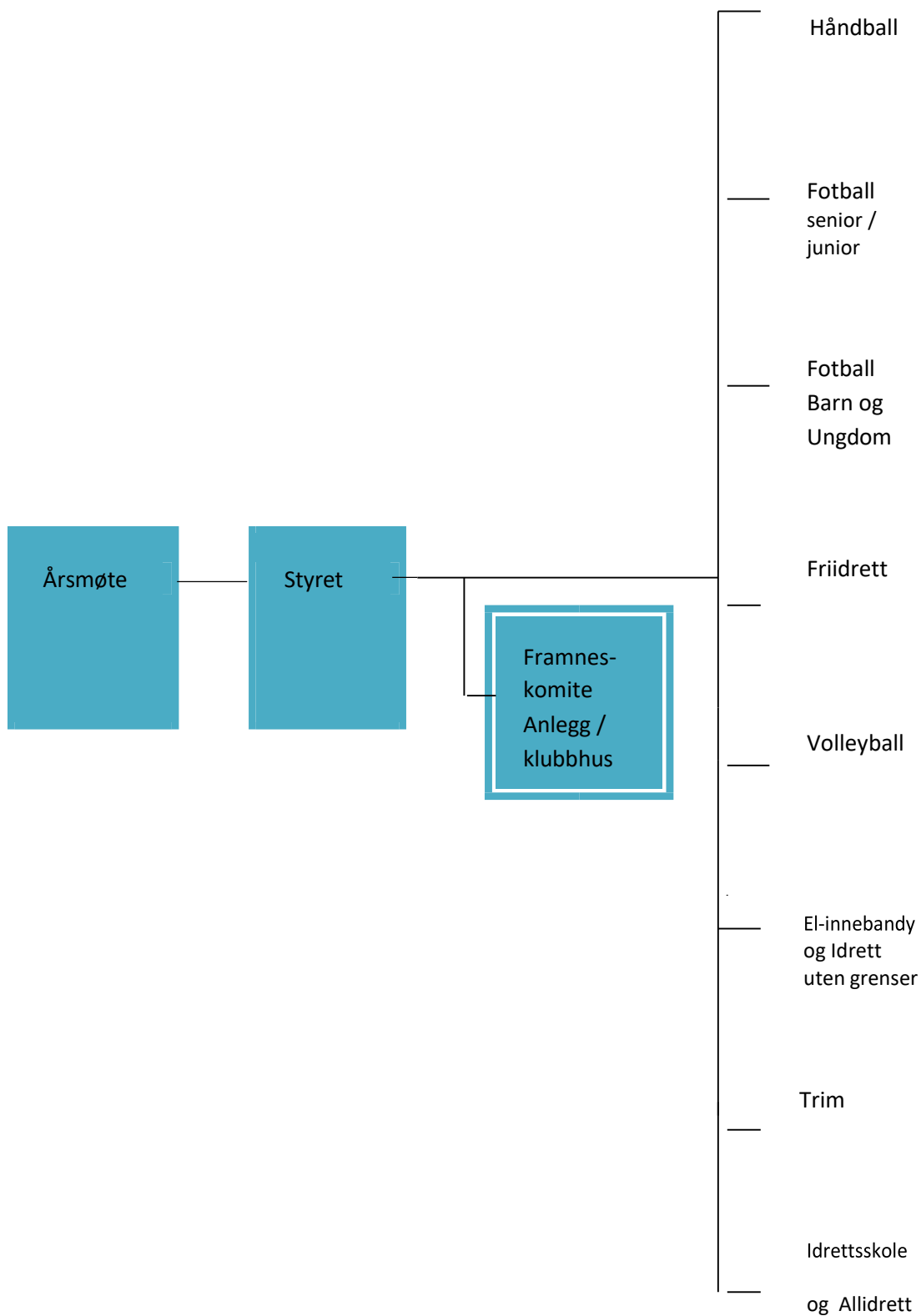
### **M - Mosjon**

Det skal være plass til alle og vi skal streve etter å ha et tilbud for alle. Dess flere vi kan få til å være med – dess bedre jobb har vi gjort.

Dette er et ansvar for både ledere, utøvere og foreldre!

### 3. ORGANISERING

Avdelinger:



Hovedstyret i IL Fram skal jobbe for alle avdelinger og medlemmer i organisasjonen, i henhold til de føringer som er gitt av årsmøtet gjennom vedtekter og vedtak.

Laget organiseres som følgende:

1. Hovedstyret: Leder, nestleder, kasserer og 2 styremedlemmer
2. Fotball senior: Leder, 3 styremedlemmer, 1 styremedlem fra hvert aktivt lag
3. Fotball barn og ungdom: Leder, 5 styremedlemmer
4. Friidrett: Leder, 4 styremedlemmer
5. Volleyball: Leder, 4 styremedlemmer
6. Håndball: Leder, 4 styremedlemmer
7. El-innebandy og idrett uten grenser: Leder, 3 styremedlemmer
8. Trim: 3 styremedlemmer (samarbeid med skilaget)
9. Idrettsskolen: Leder, 3 styremedlemmer fra Fram, 2 fra skilaget
10. Allidrett: Leder, 3 styremedlemmer
11. Framneskomite: Leder, 6 styremedlemmer
12. Revisorer: 2 stk
13. Valgkomiteen: Leder, 3 medlemmer

Ledere velges for et år av gangen, øvrige styremedlemmer velges for to år av gangen. For øvrig vises det til den enkelte avdelings instruks mht oppgaver og rollefordeling i de enkelte styrer.

### 3. HOLDNINGER

#### 4,1 Trenerne, tillitsvalgte og lederes holdninger

- Fair play – vis god sportsånd, vis respekt og oppfør deg godt både på og utenfor banen. Takle både tap og seier.
- Opptre lojalt overfor IL Fram sitt verdigrunnlag og det som bestemmes på avdelingsledernivå.
- Tenk positivt, inkluderende og langsiktig.
- Husk å ta vare på alle utøverne gjennom samspill og oppbyggelig dialog.
- Stimuler til allsidig aktivitet utenom organisert trening
- Bidra til utøvernes holdninger til både trening og dugnad for klubben, samt holde fokus på trivsel og utvikling.
- Ta vare på klubbens utstyr og materiell.
- Lytt til utøverne, vær gjerne saklig uenig men vurder tidspunkt for diskusjon (under 4 øyne, eventuelt sammen med foreldre) Utviklingssamtaler mellom trener/lagleder og enkeltspiller skal ikke forekomme uten foresatte i aldersgruppen oppad tom idrettsskolen.
- Gi alltid beskjed ved forfall til trening og kamp/arrangementer - Husk at du er et forbilde for utøverne!
- Søk samarbeid med andre aktiviteter/idretter der det er naturlig slik at det er mulig for utøverne å delta på flere aktiviteter
- Aktiviteter utenom naturlig sesong skal avklares med avdelingsstyre. Gjelder i hovedsak alderstrinn idrettsskolen.
- Aktiviteter utenfor idrettslagets regi kan ikke presenteres eller på annen måte kobles sammen med idrettslaget. Dvs at aktiviteten for utenforstående ikke må framstå som et arrangement i regi av IL Fram. For eksempel ved bruk av IL Frams logo eller navn.
- Bruk av rusmidler skal ikke forekomme i idrettslige aktiviteter i regi av Fram.

## 4.2 Utøveres holdninger

- Fair play – vis god sportsånd, vis respekt og oppfør deg godt både på og utenfor banen. Takle både tap og seier.
- Vær forberedt fysisk og psykisk til trening og kamp/arrangementer. Sørg også for nok hvile, søvn og riktig kosthold.
- Ta ansvar for egen utvikling. Møt på trening for å trene, ikke for å bli trent
- Vær positiv, gi ros og oppmuntring til lagkamerater – ikke kjeftbruk og negative tilbakemeldinger.
- Gi alltid beskjed ved forfall til trening og kamp/arrangementer,
- Vær lojal overfor idrettens regelverk, trenere og lederes beslutninger. Vær gjerne uenig – ta det opp ved passende tidspunkt.
- Godta dommernes avgjørelser
- Bruk av rusmidler skal ikke forekomme i idrettslige aktiviteter i regi av Fram.

## 4.3 Foreldrevettregler

- Møt opp til kamp/arrangementer og trening – barna ønsker det!
- Gi oppmuntring til alle utøvere – ikke bare dine kjente.
- Oppmuntre i medgang og motgang – ikke gi negativ tilbakemelding
- Respekter trener/lagleders bruk av utøvere – ved behov, be om et fellesmøte
- Se på dommeren som en veileder – respekter avgjørelsene!
- Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta – ikke press det.
- Spør om det var morsomt og spennende – ikke bare om resultatet
- Sørg for riktig og fornuftig utstyr – ikke overdriv
- Vis respekt for arbeidet klubben gjør – delta på foreldremøter
- Tenk på at det er ditt barn som er utøver – ikke du.
- Husk at barna gjør som du gjør – ikke som du sier



## **4. ADMINISTRATIVE FORHOLD**

### **5.1 Profilering, drakter, logo og maler**

IL Fram sine klubbfarger er hvit trøye og sort shorts. Fotballspillere har enten dette eller stripete trøyer i svart/hvitt. Reservedrachtsfarge er svart for fotball, og blå eller svart for de andre avdelingene. IL Fram sin logo skal benyttes i all utadrettet aktivitet. Dette for å vise tilhørighet og profilere klubben på en best mulig måte. Klubben har samarbeidsavtale med lokale leverandører, og alle aktører henvises til å handle hos dem såfremt det er mulig.

Informasjon om samarbeidspartnere, sponsor- og utstyrsavtaler:

Se [www.ilfram.no](http://www.ilfram.no)

Alle sponsorer skal godkjennes av hovedstyret i IL Fram.

Det er meget viktig at ALLE innkjøp som foretas i regi av IL Fram primært skjer hos våre samarbeidspartnere. I de tilfeller hvor dette må fravikes, skal dette på forhånd presenteres og godkjennes av hovedlagsstyret.

### **5.2 Utstyr og materiell**

Anskaffelse av drakter, baller, kjebler og annet nødvendig utstyr for sportslig aktivitet skal styres av avdelingsstyrene, de skal ha oversikt over og godkjenne uttak av varer på regning. Kontantutlegg til dette formål skal godkjennes av kasserer, evt avdelingsleder før tilbakebetaling. Utstyr som kan leveres av våre samarbeidspartnere SKAL benyttes. Ved eventuelle avvik skal dette tas opp med hovedstyret først, ref. pkt. 5.1

### **5.3 Økonomisk styring og retningslinjer**

IL Fram har som mål å ha en sunn og langsiktig forutsigbar økonomisk situasjon. Økonomien er avdelingsstyrt, ikke lagsstyrt. Dette innebærer i utgangspunktet at alle inntekter går inn til avdelingene og at hvert årskull/lag får dekket sine utgifter av avdelingen. Årsmøtet har det overordnede økonomiske ansvar og vedtar budsjett og regnskap.

Styrene har det økonomiske ansvar mellom årsmøtene og skal holde seg til de rammer årsmøtet har fastsatt gjennom vedtekter og budsjetter.

### **5.3.1 Medlemskontingenten**

-er en viktig basis, og **skal** betales av alle utøvere i IL Fram. Nærmere informasjon om satsene er publisert på hjemmesiden, styret i hovedlaget har hovedansvar for dette.

### **5.3.2 Økonomistyring i avdelingene**

Den enkelte avdeling har ansvar for egen økonomistyring, og skal forholde seg til avdelingsbudsjett og ha kontroll på egne kostnader og inntekter. Det føres eget regnskap i alle avdelinger. Dette føres fortløpende av kasserer og leveres ved årsskiftet til Skatval Regnskapskontor for avstemming og endelig regnskapsgjennomgang forut for årsmøtet i IL Fram. Avdelingsstyrene bør gjennomgå regnskapsrapport og likviditetsoversikt hvert kvartal for å ha tilstrekkelig oversikt over den økonomiske utviklingen i avdelingen.

Det skal ikke praktiseres egne lagskasser. Inntekter skal gå til avdelingen. Alle lag melder sine økonomiske behov inn til avdelingsstyret som bevilger økonomiske midler etter behov. Evt lagssponsorer kan bidra med f.eks drakter eller utstyr, dog i samsvar med idrettslagets samarbeidspartnere. Ved arrangement på Framnes skal kiosksalg skje i samarbeid med huskomiteen(Framneskomiteen). Arrangør er ansvarlig for kiosksalg ved eget arrangement, dvs bemanning. Inntektene ved kiosksalg deles mellom arrangør og klubbhus. Evt kiosksalg utenfor klubbhuset skal skje i regi av kiosken i klubbhuset (Detaljerte instruksjoner kommer etter hvert som komiteen starter opp og klubbhuset åpner, med mål om å få til praktiske og smidige løsninger både for arrangører og huskomite).

### **5.3.3 Aktivitetsavgift (eller treningsavgift)**

-er en viktig inntektskilde i de enkelte avdelingene, alle utøvere skal betale aktivitetsavgift, såfremt det ikke foreligger spesielle grunner til fritak.

### **5.3.4 Sponsing og gaver**

Sponsorbidrag og gaver er meget viktig for IL Fram sin mulighet til å drive sportslige aktiviteter. Det er derfor viktig at alle voksne (og spesielt de som har verv) opptrer som gode ambassadører for idrettslaget. Inngåelse av sponsoravtaler skal forankres i og administreres av styret. I den grad det er aktuelt med egne sponsorer knyttet til enkelte avdelinger, så må dette i alle tilfeller framlegges og godkjennes av styret.

#### **5.4 Avtaler og kontrakter**

Spillerkontrakter (eller amatørkontrakter) kan ikke fylles ut for utøvere før fra fylte 16 år. De enkelte avdelingene administrerer kontrakter med trenere, innenfor de økonomiske rammene i budsjettet. Alle utøvere fram til og med 12 år er automatisk forsikret gjennom Norges Idrettsforbund. Fra de fyller 13 år må utøvere registreres innenfor de forbundene avdelingene tilhører, og det er forskjellige prosedyrer i de enkelte forbund. Avdelingsstyrene har ansvar for å følge opp dette, slik at alle utøvere er forskriftsmessig forsikret.

#### **5.5 Dugnader og frivillig innsats.**

Dugnader er en viktig inntektskilde, og det er derfor en plikt for alle aktive og foreldre å delta i denne viktige aktiviteten.

#### **5.6 Anlegg**

Framnes Idrettspark, med alt innenfor gjerdet, er administrert av "Framneskomiteen". Komiteen har på vegne av hovedstyret det fulle driftsansvar både på bane og klubbhus på Framnes, banen på Ragnheim og Ballbingen. Skatvalshallen er kommunalt eid og drevet. All klubbrelatert aktivitet organiseres av de brukende avdelinger. Uavhengig av hvem som eier og har ansvaret for anleggene, bes alle som er tilknyttet IL Fram og som benytter anleggene om å holde disse ryddige og ikke påføre anleggene skader. Skulle det være avvik i form av for eksempel skade, skal dette rapporteres til Framneskomiteen. Det er en plikt å rydde etter seg!

IL Fram er i besittelse av en hjertestarter til bruk ved mistanke om hjertestans, og den skal oppbevares lett synlig på Framnes i sommersesongen og i Skatvalshallen i vintersesongen. Kursing på hjertestarter /førstehjelpskurs bør gjennomføres for alle tillitsvalgte minimum hvert andre år.

Kunstgressbanen på Framnes skal ikke brøytes på vinterstid, dvs mellom 1/12 og 1/3. I denne perioden kan banen kun brukes til organisert trening fra alder 14 år og eldre, dersom banen er snøfri eller kan børstes fri med slodden. Annet utstyr er ikke tillatt å bruke. Sperreperiode kan utvides hvis spesielle værforhold tilsier dette.

Årsaken til sperreperioden er både at idrettslaget er med på å stimulere barn og unge til annen allsidig aktivitet enn fotball i vintersesongen, i tillegg utfordringen med store brøyteknader og økt slitasje på kunstgresset. De eldste årskullene som trener fotball året rundt må derfor leie andre baner for å trene i denne perioden.

## **5.7 Politiattester**

Trenere og lagledere som skal utføre oppgaver som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor barn og unge under 18 år eller mennesker med utviklingshemming, skal i henhold til Norges Idrettsforbunds regelverk avkreves politiattest. Lederne i de enkelte avdelingene har ansvar for å skaffe tilveie dette. Informasjon og skjema for søknad om politiattest finnes på [www.idrett.no/tema/politiattest/sider/politiattest.aspx](http://www.idrett.no/tema/politiattest/sider/politiattest.aspx)

## **5.8 Samarbeid med andre idrettslag**

### **5.8.1 Skatval Skilag**

Med to idrettslag i samme bygd så er det naturlig å samarbeide, dette gjør vi hovedsakelig på to plan:

- Trimavdeling; med 3 deltakere fra hvert av lagene.
- Idrettsskolen; hovedsakelig administrert gjennom IL Fram, men med minimum 1 representant fra Skatval Skilag i styret.

### **5.8.2 Stjørdal Håndballklubb**

«SHK» er en partnerskapsklubb med intensjonsavtale om å overta alle jentespillere i håndball som er med og naturlig sogner til Stjørdal fra årskull J15, eller senest J18 og eldre. Alle de lokale håndballagene i Stjørdal har samarbeidsavtale med SHK.

### **5.8.3 Andre klubber**

Vi samarbeider med andre klubber i dalføret der det er behov. Det viktigste er å få til et tilbud for utøverne, og samarbeid er et mye bedre alternativ ved få utøvere enn å måtte legge ned aktivitet.

## **5.9 Vedlikehold av klubbhåndboka**

Forslag til endringer meldes til hovedlaget/hovedstyret. Hovedlaget er ansvarlig for å ta opp alle endringsforslag i fellesmøter med avdelingslederne, og videre i utvalg hvis dette er ønsket av avdelingene. Hvis enighet ikke oppnås etter utvalgsmøter så må det avgjøres som årsmøtesak. Alle endringer refereres ved neste årsmøte.

## **5. KUNNSKAP OG UTVIKLING**

For at vi stadig skal utvikle oss er det viktig å ha mål om å hele tiden øke kunnskap og erfaring i laget. Det betyr at vi skal rekruttere dommere, ledere og trenere fra egne rekker gjennom å bidra til at de deltar på kurs og opplæring. Klubben skal hele tiden tørste etter mer kunnskap og utvikling, og gi sine medlemmer tilbud om kurs av ulike slag, både for utøvere og for trenere, lagledere og tillitsvalgte.

## **6. INFORMASJON OG KOMMUNIKASJON**

For at vi skal lykkes med våre mål er kommunikasjon og informasjon innad i laget og utad til bygda viktig. Vi skal vise hva vi driver med, informere utøvere, foreldre, supportere og andre jevnlig, saklig og positivt omkring våre aktiviteter og vårt arbeid. Informasjon og kommunikasjon skal bygge opp under de mål og verdier vi har i Fram.

### **7.1 Hjemmeside**

Hjemmesidens adresse er:

[www.ilfram.no](http://www.ilfram.no)

Hver avdeling har sin egen side på den offisielle hjemmesiden der de legger inn informasjon. Her kan alle former for relevant informasjon legges ut samt bilder. Passord deles ut fra nettansvarlig i klubben ved behov, men ikke lenger nødvendig for å få lagt ut saker. Nettsiden driftes av Hell Communication, se oppskrift på [www.ilfram.no](http://www.ilfram.no) hvordan du får saker lagt ut på selve nettsiden. Hver avdeling og også de enkelte lagene bør ha en egen informasjonsansvarlig.

Offisiell informasjon fra alle gruppene i IL Fram skal være oppdatert og korrekt, og ikke inneholde ting som kan virke krenkende på enkeltpersoner eller andre lag/grupper.

Hvis informasjon er foreldet, er det et minstekrav at brukere av informasjonen blir opplyst om dette, evt. også om når oppdatering kan forventes. Informasjon som kun har gyldighet i en kort periode, bør fjernes når den blir utdatert.

Brukerne må lett kunne finne fram til den informasjonen som er tilgjengelig.

Samarbeid med sponsorer om informasjon er en suksessfaktor for at idrettslaget skal bli en attraktiv partner, derfor er det viktig blant annet med omtale av og linker til sponsorene på hjemmesida vår.

## 7.2. Sosiale medier

Linker av saker som gjelder IL Fram og andre kommentarer på sosiale media er en effektiv måte å spre informasjon på.

Offisiell informasjon fra alle gruppene i IL Fram skal være oppdatert og korrekt, og ikke inneholde ting som kan virke krenkende på enkeltpersoner eller andre lag/grupper.

## 7.3 Andre medier

Gruppene i IL Fram må gjerne vises i lokale medier slik at aktiviteten i laget blir synliggjort. IL Fram skal bevisst jobbe for at det utvikles et positivt forhold til pressen.

Lagene står også fritt til å velge informasjonskilder så lenge disse ikke strider mot lagets grunnprinsipper. Lokalt bør alle lokalaviser sidestilles.(Stjørdalens Blad og Stjørdals Nytt)

## 7. RETNINGSLINJER FOR AKTIVITET I FORSKJELLIGE ALDERSGRUPPER

Idrettsskolen(med allidrett) på Skatval er et samarbeid mellom IL Fram og Skatval Skilag og den skal tilby fysisk aktivitet for alle barn på Skatval. Idrettsskolen tilbyr lek og innføring i flere idretter, og ønsker å stimulere til å sikre gode basisferdigheter og holdninger for alle. Vi ønsker at hver enkelt skal ha glede av egen mestring.

Idrettsforbundet har tydelige retningslinjer, se utdrag av tekst (*i kursiv/grå*) her eller besøk nettsiden: <http://www.idrett.no/tema/barneidrett/Sider/barneidrett.aspx>

### *Bestemmelser om barneidrett*

*Bestemmelsene er absolutte regler som skal overholdes, etterleves og håndheves. Rettighetene og bestemmelsene må sees i sammenheng.*

- 1. Barneidrett er idrettsaktiviteter for barn til og med det året de fyller 12 år.*
- 2. For konkurranser i barneidretten gjelder følgende:*
  - a) Fra det året barnet fyller 6 år kan det delta i lokale konkurranser og idrettsarrangementer, først og fremst i eget idrettslag.*
  - b) Fra det året barnet fyller 11 år kan det delta i regionale konkurranser og idrettsarrangementer.*

c) *Fra det året barnet fyller 11 år kan det delta i åpne idrettsarrangementer uten krav til kvalifisering i Norge, Norden og Nordkalotten (inkl. Barentsregionen). Barn fra disse landene/områdene kan delta på tilsvarende idrettsarrangementer*

*i Norge fra det året de fyller 11 år.*

d) *Fra det året barnet fyller 11 år kan det benyttes resultatlister, tabeller og rangeringer i konkurranser, dersom dette er formålstjenlig.*

e) *Fra det året barnet fyller 13 år kan det delta i mesterskap som NM, nordiske mesterskap, EM og VM. Dette inkluderer også norgescuper, nordiske cuper, verdenscuper og tilsvarende mesterskap.*

3. *Det kan ikke søkes dispensasjon fra Bestemmelser om barneidrett*

4. *Alle barn skal få premie i et idrettsarrangement dersom premiering skjer*

5. *Alle idrettslag som organiserer barneidrett skal oppnevne et styremedlem med ansvar for barneidretten.*

## *Idrettens barnerettigheter*

### *1. Trygghet*

*Barn har rett til å delta i et trygt treningsmiljø, fritt for press og utnyttelse. Barn under 6 år skal ha med seg en voksen på aktivitetene. Skader skal forebygges.*

### *2. Vennskap og trivsel*

*Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter der det er lagt til rette for at de skal utvikle vennskap*

### *3. Mestring*

*Barn har rett til å oppleve mestring og lære mange ulike ferdigheter. De skal også ha muligheter for variasjon, øving samspill med andre.*

### *4. Påvirkning*

*Barn har rett til å si sin mening og bli hørt. De skal ha mulighet til å være med på planlegging og gjennomføring av egen idrettsaktivitet sammen med trenere og foresatte.*

### *5. Frihet til å velge*

*Barn har rett til å velge hvilken idrett, eller hvor mange idretter de vil delta i. De bestemmer selv hvor mye de vil trene.*

### *6. Konkurranser for alle*

*Barn har rett til å velge om de vil delta i konkurranser eller ikke. Barn som melder overgang fra en klubb innen samme idrett skal ha full rett til å delta i konkurranser for en ny klubb straks overgangen er registrert.*

## *7 På barnas premisser*

*Barn ha rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter som er tilpasset deres alder, fysiske utvikling og modningsnivå.(se utviklingsplan)*

### *Utviklingsplan*

*Alle som driver barneidrett bør følge en felles utviklingsplan for å sikre størst mulig variasjon og muligheter for stor bevegelseserfaring. Innholdet i utdanningsplanene til de enkelte særforbundene og trenernes praksis bør følge denne planen:*

*Opp til 6-års alder: Lek og varierte aktiviteter skal stimulere barnas utvikling og styrke de grunnleggende bevegelsene.*

*7–9 år: Gode muligheter til å utforske og øve på ulike fysiske aktiviteter eller idrettsøvelser med forskjellige bevegelsesmønstre, slik at de får bred bevegelseserfaring. Dette gir et godt grunnlag for senere bevegelseslæring. Slike aktiviteter kan drives innenfor en eller flere idretter, men hver idrett har ansvaret for å gjøre tilbudet variert og tilpasset barnas utviklingsnivå.*

*10–12 år: Idretten skal preges av varierte aktiviteter og høyt aktivitetsnivå som sikrer gode basisferdigheter. Fordypning i en eller noen få idretter kan sikre et godt teknikkgrunnlag for senere utvikling innenfor idrettsgrenen.*

## **8.1. Allidrett 5-6 år**

Organisert aktivitet for aldersgruppen 5-6 år/tom 31mars for barn i 1. trinn. Aktiviteten skal være allsidig og lekorientert. Styret skal aktivt arbeide med å inkludere foreldre. Ikke mer enn 1 aktivitet pr uke, følger skolens ferier.

## **8.2. Idrettsskole 7 – 12 år**

Idrettsskoleåret går fra 1. april – 31. mars. Alle kull på idrettsskolen skal bestå av en administrasjonsgruppe som tilrettelegger aktiviteten. Denne gruppen velges ikke på årsmøtet, men rekrutteres internt på årskullet. Administrasjonsgruppen velger innad en kull-leder som er kontaktperson inn mot idrettsskolestyret, senest 15. mars hvert år.

Lagledere/trenere i forskjellige særavdelinger skal samarbeide om barn i samme årskull. Aktiviteter og arrangementer må planlegges i god tid for å lettere kunne koordinere, både i forhold til det sportslige og økonomi. Dette innebærer også at årsplaner kommuniseres med de ulike avdelingene slik at tilbudet blir mest mulig helhetlig og ivaretar alle interesser på en best mulig måte, idrettsskolestyret er med og koordinerer dette.



For å sikre at alle årskull får et godt tilbud uavhengig av hvor mange barn det er på kullet er det viktig at kullene kommuniserer seg i mellom og legger opp til samarbeid når dette vurderes hensktmessig. Dette for å sikre at alle får et tilbud både i lagidretter og et stort nok treningsmiljø i alle idretter.

Det er viktig med god og nok INFORMASJON og åpen og konstruktiv dialog / kommunikasjon for å sikre flest mulig lengst mulig.

### **8.2.1 Sesonger og aktiviteter**

Særidrettene/avdelingene har sine hovedsesonger, og utøverne i idrettsskolealder følger disse sesongene i alle eller flere av aktivitetene:

Sommerhalvåret – start 1. april – slutt 30. september:

Fotball

Friidrett

Allsidig basistrening

Vinterhalvåret – start 1. oktober – slutt 31. mars:

Langrenn

Hopp

Håndball

Volleyball

Skiskyting – fra 10 år

Allsidig basistrening

Andre aktiviteter kan implementeres, men må følge «naturlig sesong». Alle kull i alderen 5 – 10 år skal ha tilbud om minimum 5 forskjellige tilbud/aktiviteter pr år.

### **8.2.2 Utøvere 7-8 år**

1 organisert trening av samme aktivitet pr uke, men mulighet for sesongbaserte overganger mellom aktiviteter, må koordineres.

### **8.2.3 Utøvere 9-10 år**

En eller flere organiserte treninger av samme aktivitet pr uke, men avdelingene må samarbeide om å bidra til allsidighet der barna er med i flere idretter i samme årstid, og ifht sesongbaserte

overganger.

#### **8.2.4 Utøvere 11-12 år**

Flere organiserte treninger av samme aktivitet. Sesongbaserte overganger, må koordineres. Alle involverte må være med og sikre at allsidigheten blir ivaretatt. I barneidretten skal alle ha lik mulighet til deltakelse på kamper, cuper og andre arrangement i regi av aktiviteten, treningsoppmøte er ikke pliktig og skal ikke hensyntas.

### **8.3 Utøvere 13 – 16 år**

Øke treningsmengde og spesialisering i naturlig progresjon. Forsiktig bruk av differensiering/hospitering mulig fra 13 år slik at utøverne får utfordringer i forhold til sitt nivå.

### **8.4 Utøvere 17 – 19 år**

Jobb, skole og venner vies mye tid i denne perioden. At utøverne trives, at de får være med og bestemme og at de blir behandlet som individer er viktig. Tilpass treningen til utøverne, for å motivere flest mulig til å fortsette.

### **8.5 Cupdeltakelse**

Det finnes mange cuper å delta på helt fra idrettsskolealder, særlig i håndball og fotball. Cup bør være en «gulrot», noe å se fram til både sportslig og sosialt, og det er viktig å ikke ha «prøvd alt» allerede i ung alder.

Retningslinjer:

10-12 år: Maksimum 1 cup med overnatting pr år, viktig å ha fokus på at alle skal føle seg trygge når de er hjemmefra både dag og natt. Idrettsskolen og særavdelingene samarbeider om kostnader. Dagcuper/-arrangementer: Husk å koordinere aktiviteter slik at det ikke blir for mye, og viktig at ikke barna føler press på at de må være med (f.eks et årskull med få barn). Vi ønsker å unngå «stressede» barn og voksne.

Fra 13 års alder – følg retningslinjer for de ulike avdelingene, med naturlig progresjon videre i alder både mht størrelse på cup, reiseavstand fra Skatval og kostnader.

**I forhold til særforbundenes interesser og føringer er klubbhåndboken det overordnede styringsverktøy.**

Denne klubbhåndboken er ment som et redskap og en veiviser for hvordan IL Fram skal drives. Det er derfor viktig at alle nye innen administrativt, lags- og trenerarbeid setter seg inn i denne.

IL Fram

Skatval