



Kvaløya Sportsklubb

Klubbhåndbok

Kvaløya Sportsklubb (KSK)



Forord

Denne håndboka for Kvaløya Sportsklubb (KSK) ble påbegynt etter sammenslåingen av Kvaløysletta Idrettslag og Slettaelva Sportsklubb og er sluttført i 2012.

Håndboka er laget for å beskrive klubben og hvordan utøvere, tillitsvalgte, administrasjon og andre medlemmer skal, kan og bør opptre.

Håndboka er oppbygd i kapitler med hensikt å finne fram i på en enkel måte.

Ajourhold skal besluttes av styret eller årsmøtet avhengig av hvilke forbedringer som skal gjennomføres.

Ajourhold

<i>Dato</i>	<i>Kapitel</i>	<i>Vedtatt av</i>
22.06.2011	Sportsplan fotball 1. versjon vedtatt	Styret
28.02.2012	Klubbhåndbok 1. versjon vedtatt. Mindre endringer sportsplan fotball (kap. 5).	Styret



Innhold

1	Overordnet	7
1.1	Kort om KSK	7
1.2	Styrende dokumenter for KSK	7
1.3	Verdigrunnlag og mål	7
1.4	Offentlig og idrettens regelverk	7
2	Organisasjon	8
2.1	KSKs organisasjon	8
2.2	Administrative roller og oppgaver	8
3	Holdninger	9
3.1	Utøveres holdninger	9
3.2	Treneres, tillitsvalgtes og lederes holdninger	10
3.3	Foreldrevettregler	10
4	Administrative forhold	11
4.1	Profilering – drakter, logo og maler	11
4.2	Økonomisk styring og retningslinjer.....	11
4.3	Kontingenter og avgifter	12
4.4	Sponsing og gaver.....	13
4.5	Utstyr og materiell.....	13
4.6	Avtaler med spillere og trenere.....	13
4.7	Dugnader	13
4.7.1	Flaskeinnsamling	14
4.7.2	Varetelling på OBS!	14
4.7.3	Turneringer i regi av KSK	14
4.7.4	Andre dugnader	14
4.8	Ansatte.....	14
4.9	Informasjon	14
4.9.1	Hjemmeside	15
4.9.2	Trenerforum	15
4.9.3	Foreldremøter	15
4.9.4	Spillermøter.....	15
4.9.5	Sosiale media.....	15
4.9.6	Kompetanseutvikling.....	15
4.10	Arkiv.....	16



4.11	Politiattester	16
5	Sportsplan fotball	16
5.1	Sportslige målsettinger.....	16
5.1.1	Hovedmål	16
5.1.2	Utviklingsmål – spillere	16
5.1.3	Utviklingsmål – trenere	16
5.1.4	Det å lykkes	16
5.1.5	Ros og ris	17
5.2	Hospitering	17
5.3	Spillerutvikling	17
5.4	Spilletid og antall treninger	18
5.4.1	Miniputter 6-10 år.....	18
5.4.2	Lillejenter/lillegutter 11-12 år.....	18
5.4.3	Småjenter/smågutter13-14 år	18
5.4.4	Jenter/gutter 15-16/17 år	18
5.4.5	Junior 17/18-19 år	18
5.4.6	Senior, damer/herrer	19
5.5	Trenerkompetanse	19
5.5.1	Trenerens forpliktelser er bl.a. å:.....	19
5.5.2	Klubben plikter følgende ovenfor trenerne:	19
5.5.3	Konsekvenser ved brudd på ansvarsområder og retningslinjer	19
5.5.4	Rekruttering og utdanning av trenere	20
5.5.5	Andre roller som bør være besatt hos lagene	20
5.6	Dommere	21
5.7	Retningslinjer for aktivitet i forskjellige aldersgrupper.....	21
5.7.1	Aldersgruppen 6-10 år	21
5.7.2	Aldersgruppe 11-12 år.....	22
5.7.3	Aldersgruppe 13-16 år.....	22
5.7.4	Aldersgruppe 17-19 år.....	23
5.8	Oppstart av nye lag for 1. klassinger	23
5.9	Utstyr	23
5.10	Turneringer	24
6	Sportsplan svømming	24



6.1	Svømmeaktiviteter	24
6.2	Svømmeperm instruktører/trenere	25
6.3	Ansvarsområder	25
6.3.1	Ansvarsområder for avdelingsleder og nestleder.....	25
6.3.2	Ansvarsområder for utdanningsansvarlig.....	25
6.3.3	Ansvarsområder for svømmefaglig leder.....	26
6.3.4	Ansvarsområder for Inkludering	26
6.4	Sportslig del.....	26
6.4.1	Sportslige målsettinger	26
6.4.2	Det å lykkes	27
6.4.3	Ros og ris	27
6.4.4	Hospitering	27
6.4.5	Utøverutvikling.....	28
6.4.6	Aldersgruppen 5-8 år.....	29
6.4.7	5-6 år (1 til 2 års svømmeopplæring).....	29
6.4.8	6-7 år (1 til 3 års svømmeopplæring).....	30
6.4.9	7-8 år (2 til 3 års svømmeopplæring).....	31
6.4.10	Aldersgruppe 8-14 år	31
6.4.11	8-9 år (3 til 5 års svømmeopplæring)	32
6.4.12	10-12 år (4 til 6 års svømmeopplæring)	33
6.4.13	12-14 år (5 til 8 års svømmeopplæring)	34
6.4.14	14 år og eldre (Deltatt i mer enn 6 års svømmeopplæring)	35
6.4.15	Aldersgruppe 17-19 år	37
6.5	Trenerkompetanse	37
6.5.1	Trenerens forpliktelser er bl.a. å:.....	37
6.5.2	Klubben plikter følgende ovenfor trenerne å:	38
6.5.3	Konsekvenser ved brudd på ansvarsområder og retningslinjer	38
6.5.4	Formell kompetanse	38
6.5.5	Utdanningsstruktur	39
6.5.6	Nivå 1.....	39
6.5.7	Begynnerinstruktør:	39
6.5.8	Videregående instruktør:	40
6.5.9	Ungdomstrener	41



6.5.10	Nivå 2.....	41
6.5.11	Dommere	42
6.6	Retningslinjer for aktivitet i alle aldersgrupper.....	42
6.6.1	Oppstart av nye svømmegrupper	42
6.6.2	Antall utøvere pr. svømmeinstruktør	42
6.6.3	Antall utøvere pr. svømmegruppe	42
6.6.4	Absolutt minstekrav for opptak i svømming:.....	43
6.6.5	Utstyr.....	44
6.7	Mesterskap – Arrangement.....	44
6.7.1	Mesterskap.....	44
6.7.2	Turer	45
7	Sportsplan barne- / allidrett.....	45
7.1	Sportslige målsettinger.....	45
7.1.1	Hovedmål	45
7.1.2	Utviklingsmål – trenere	45
7.1.3	Det å lykkes	46
7.1.4	Ros og ris	46
7.2	Gruppene	46
7.2.1	Barnetrim 3-5 år	46
7.2.2	Allidrett 6-9 år	46
7.2.3	Allidrett 9-12 år	46
7.3	Trenerkompetanse	47
7.3.1	Trenerens forpliktelser er bl.a. å:.....	47
7.3.2	Klubben plikter følgende ovenfor trenerne:	47
7.3.3	Konsekvenser ved brudd på ansvarsområder og retningslinjer	47
7.3.4	Rekruttering og utdanning av trenere	47
7.4	Oppstart av nye grupper	47
8	Anlegg.....	48
8.1	Baner og arenaer	48
8.1.1	Fotballarenaer	48
8.1.2	Svømmearenaer	48
8.1.3	Arenaer for barne- / allidrett	49



1 Overordnet

I dette kapitlet beskrives overordnede forhold som gjelder for hele klubben uavhengig av aktivitet.

1.1 Kort om KSK

Kvaløya Sportsklubb (KSK) ble stiftet 29.04.2010 ved at Kvaløysletta Idrettslag (stiftet i 1975) og Slettaelva Sportsklubb (stiftet i 1992) slo seg sammen. Klubben hadde 1 440 medlemmer ved utgangen av 2011. KSK har sportslige aktiviteter innen fotball, svømming, all-idrett, barneidrett, trim for herrer og damer og volleyballtrim for voksne.

Over 80 jenter og gutter deltok i barne-/all-idrettens aktiviteter i 2011. Svømming hadde ca 250 som deltok i svømmeopplæring og ca 2 400 som besøkte fargerik svømming. Det var ca 600 fotballspillere som spilte på KSK sine 40 lag. I støtteapparatet var det ca 160 tillitsvalgte som sørget for at den sportslige aktiviteten kunne gjennomføres.

1.2 Styrende dokumenter for KSK

Denne håndboka beskriver KSK sitt system for hvordan klubben, utøvere, tillitsvalgte, administrasjon og andre medlemmer skal, kan og bør opptre. Vedtektene, «Lov for Kvaløya Sportsklubb», er overordnet og styrende.

1.3 Verdigrunnlag og mål

Formålsparagrafen i vedtektene definerer at KSK «sitt hovedmål er å bidra til best mulig oppvekstvilkår og sportslige utviklingsmuligheter for barn og unge i nærmiljøet. Dette gjennom å drive idretts-, fritids- og sosiale aktiviteter i nærmiljøet.»

«Arbeidet skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd. All idrettslig aktivitet skal bygge på grunnverdier som idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet.»

Med KSK sitt hovedmål menes at utøvere, tillitsvalgte ledere og andre medlemmer skal trives i et miljø som preges av samhold og fellesskap, som gir muligheter for utvikling for de gode og de ikke fullt så gode barn og unge. Innsatsen og arbeidet i klubben skal i hovedsak baseres på frivillig basis i et miljø som preges av lojalitet til klubben og til hverandre, hvor alle er verdifulle. En skal kunne vise idrettsglede og utøve fair play under trening og konkurranse.

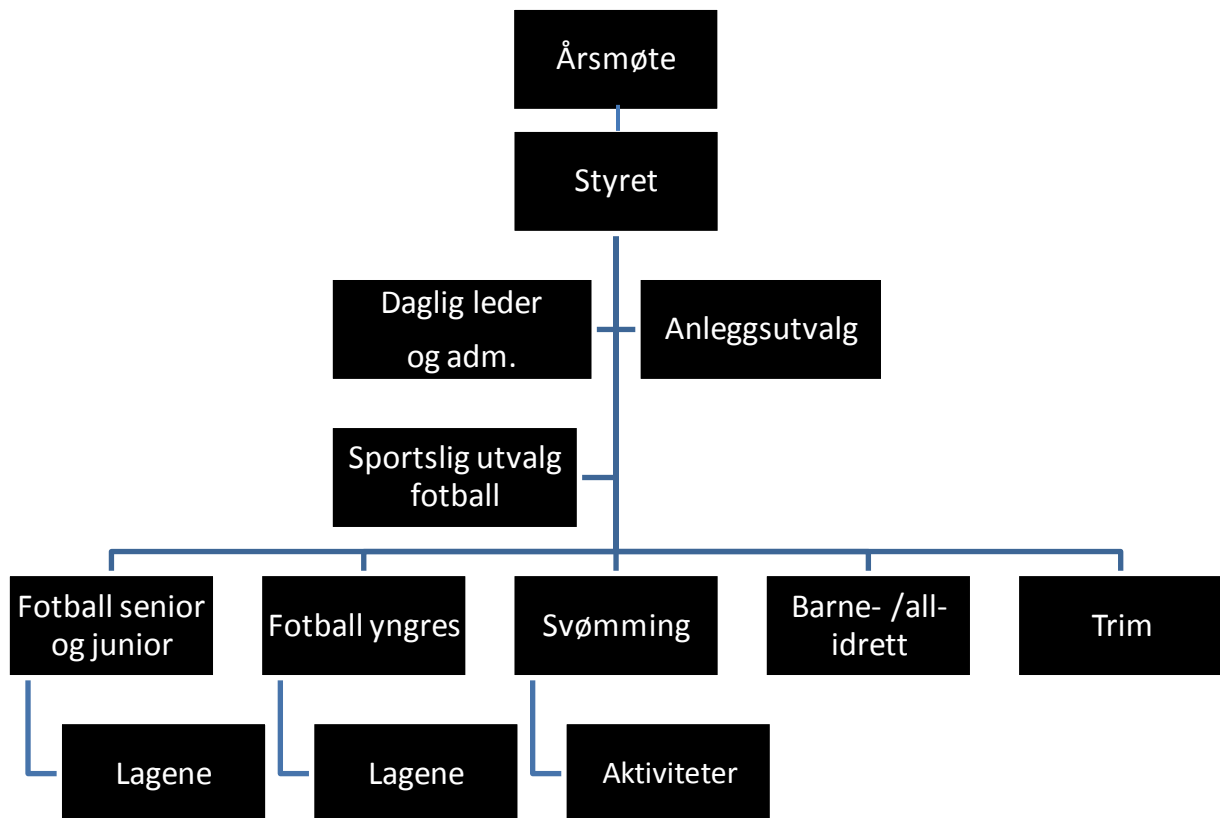
1.4 Offentlig og idrettens regelverk

I all aktivitet som drives i laget regi eller for laget skal offentlige lover, forskrifter og regler følges. Regelverk som er gjeldende for idretten i Norge og for særforbundene KSK er tilsluttet skal følges. Utover disse skal etiske og moralske normer gjeldende for den norske kulturen være retningsgivende for klubbens aktiviteter.

2 Organisasjon

2.1 KSKs organisasjon

KSKs organisasjon er skjematisk angitt i figuren nedenfor.



Øverste organ i KSK er årsmøtet. Årsmøtets oppgaver og plikter er beskrevet i vedtektene. Styret er ansvarlig for den løpende drift og aktiviteter mellom årsmøtene. Årsmøtets og styrets sammensetting og ansvar er beskrevet i vedtektene.

2.2 Administrative roller og oppgaver

Styreleder sin viktigste rolle er å lede styrets arbeid, slik at styret fungerer effektivt og i henhold til de føringer som er gitt av årsmøtet gjennom vedtekter og vedtak. Styreleder skal planlegge styremøter sammen med daglig leder, være daglig leders diskusjonspart og veileder i overordnede saker.



Styrenestleder er styreleders stedfortreder og har i tillegg til å være styremedlem en koordinerende rolle innen økonomistyring. Styrenestleder er daglig leders diskusjonspart og veileder i økonomiske saker.

Styremedlemmene sin viktigste rolle er, i tillegg til den enkeltes særegne rolle, å delta aktivt på styremøter med sine synspunkt på saker.

Tillitsvalgte (gruppeledere) innen Fotball junior og senior, Fotball yngres, Svømming, Barne-/all-idrett og Trim sin rolle er å koordinere innenfor sine områder. De enkelte gruppene og lagene har viktige funksjoner å ivareta, som sportslig aktivitet, økonomi, dugnader m.m.

Daglig leder er ansvarlig for de administrative oppgavene og rapporterer til styret. Daglig leder skal planlegge styremøter sammen med styreleder og skal forberede saker til styremøtene. Daglig leder skal yte administrativ service til tillitsvalgte, stille krav i henhold til styrets anvisninger og rettlede de tillitsvalgte.

Sportslig utvalg / sportslig leder fotball sin viktigste oppgave er å yte sportslig veiledning til trenere og lagene. Sportslig leder vil lede det sportslige utvalget.

Anleggsutvalget har spesielt fokus på utvikling og vedlikehold av anlegg.

Rollene knyttet til de sportslige aktivitetene er beskrevet under sportsplanene for de enkelte aktivitetene.

3 Holdninger

Ledere, trenere, andre tillitsvalgte og ansatte som viser at de er opptatt av holdningsskapende arbeid bidrar til å øke idrettens anseelse i vårt nærmiljø. Det holdningsskapende arbeidet starter fra utøverens første dag i klubben. Sentrale begreper for hver enkelt utøver, leder og trener i denne sammenheng vil være ansvar, respekt, disiplin og toleranse. Samspillet mellom holdninger og sportslige ferdigheter vil være helt avgjørende for

- Ens egen utvikling
- Hvor godt miljøet i gruppa kan bli
- Hvor gode medutøverne kan bli
- Hvor godt laget eller teamet kan bli

3.1 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. Sørg for nok hvile, søvn og riktig kosthold foran trening og kamp
- Positivt forhold til riktig kosthold



- Unngå røyking, alkohol, andre rusmidler og doping
- Ta ansvar for egen utvikling. Møt på trening for å trene, ikke for å bli trent
- Ta skolegangen på alvor
- Vær positiv, gi ros og oppmuntring til lagkamerater – ikke kjeftbruk og negative tilbakemeldinger
- Gi alltid beskjed ved forfall til trening og kamp
- Vær lojal overfor til KSKs og idrettens regelverk, treners og leders beslutninger. Vær gjerne uenig - ta det opp til passende tidspunkt
- Godta dommerens avgjørelser
- Unngå røde og gule kort

3.2 Treneres, tillitsvalgtes og lederes holdninger

- Fair play – vis god sportsånd, vis respekt og oppfør deg godt både på og utenfor banen. Takle både tap og seier.
- Etterlev KSK sine og idrettens verdier. Opptre lojalt overfor KSK sine regler og det som bestemmes på ledernivå
- Tenke positivt, inkluderende og langsiktig
- Husk å ta vare på alle spillerne gjennom samspill og oppbyggelig dialog. Vær forsiktig med forfordeling av enkeltspillere. Belønn gjerne utøvere som viser gode holdninger (oppmøte, oppførsel og lignende)
- Stimuler til allsidig aktivitet utenom organisert trening
- Bidra til utvikling av utøvernes holdninger til både trening og dugnad for klubben, samt holde fokus på trivsel og utvikling.
- Ta vare på klubbens utstyr og materiell.
- Husk du er et forbilde for utøverne
- Lytt til spillerne, når de prøver å si deg noe! - kanskje noe å lære !?
- Vær gjerne uenig, men vurder tidspunkt for å ta det opp (under 4 øyne)
- Gi alltid beskjed ved forfall til trening og kamp

3.3 Foreldrevettregler

Som foresatte og foreldre kan du bidra til å gjøre barne- og ungdomsidrett til positive opplevelser. Gode «regler»:

- Møt opp til kamp og trening - barna ønsker det
- Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen - ikke bare dine kjente
- Oppmuntre i medgang og motgang - ikke gi negativ tilbakemelding
- Respekter lagleders bruk av spillere - ikke forsøk å påvirke han/henne under kampen
- Se på dommeren som en veileder - respekter avgjørelsene!
- Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta - ikke press det
- Spør om kampen var morsom 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 spiller fotball - ikke du



- Vis respekt for andre - ikke røyk på sidelinja
- Husk at barna gjør som du gjør - ikke som du sier

4 Administrative forhold

I dette kapitlet beskrives administrative regler og rutiner. Disse gjelder for alle – tillitsvalgte, trenere, utøvere og andre som har roller i KSK.

4.1 Profiling – drakter, logo og maler

KSK sine klubbfarger er hvit trøye, sort shorts og hvite strømper. Bortedrakt for fotball er rød trøye.

KSK sin logo og dokumentmaler skal brukes i all utadrettet aktivitet. Dette for å vise tilhørighet og for å profilere klubben på en best mulig måte. Klubbens offisielle kolleksjon av klær/utstyr med logoplasseringer er til enhver tid tilgjengelig på hjemmesidene til klubben. Det er ikke anledning for lagene å lage egne gensere eller andre produkter med klubbens logo på.

Det åpnes for at lagene kan selge reklame på klubbens offisielle overtrekksdress eller bag. Plassering på overtrekksdress er venstre side på bryst med størrelse på 10-12 cm. bredde. Plassering bag er kortsidene på størrelse inntil 25 cm. bredde. Lagenes egne sponsorer skal godkjennes og avtaler undertegnes av klubben. Dette for å ivareta forholdet til klubbens øvrige sponsorer. Jfr. Punkt 4.4.

Klubbens junior/senioravdeling har egen kleskolleksjon som er lik for alle lag. Også her skal klubben godkjenne alle sponsorer.

4.2 Økonomisk styring og retningslinjer

KSK har som mål å ha en sunn og langsiktig økonomisk situasjon, kortsiktige sportslige ambisjoner må ikke sette klubben i uoversiktlige situasjoner som kan være vanskelig å komme ut av. De økonomiske styringsprinsippene gjelder for alle lag og aktiviteter.

Årsmøtet har det overordnede økonomiske ansvar og vedtar budsjett og regnskap.

Styret har det økonomiske ansvar mellom årsmøtene og skal holde seg til de rammer årsmøtet har fastsatt gjennom vedtekter og budsjetter. Medlemskontingenten er grunnfjellet i klubbens økonomi:

- Går ikke inn i lagenes/aktivitetenes økonomi direkte
- Finansierer administrative kostnader og utstyr til lagene/aktivitetene
- Fra 13 års-trinn mottar lagene på fotball driftstilskudd fra klubben

Satsene på medlemskontingenten er til enhver tid publisert på klubbens hjemmesider.



Andre inntekter for klubben:

- Sponsorer
- Fellesdugnader
- Offentlige tilskudd
- Grasrotandel

Det enkelte lag og aktivitet har ansvar for egen økonomistyring og skal forholde seg til tildelt budsjett og ha kontroll på egne kostnader og inntekter. Lagene bør ha en egen økonomiansvarlig som sammen med lagleder har ansvaret for budsjett og økonomi. Det føres eget regnskap for alle lag/aktiviteter. Aktivitetsavgiftene er lagenes/aktivitetenes viktigste inntektskilde. Satsene på aktivitetsavgiften er til enhver tid publisert på klubbens hjemmeside, og fastsettes av styret. Denne avgiften vil (sammen med driftstilskudd) dekke en stor del av lagenes/aktivitetenes basiskostnader i yngres avdeling. De vanlige kostnadene for lagene/aktivitetene:

- Halleie, baneleie
- Påmeldingsavgifter
- Dommerhonorarer
- Reisekostnader
- Sosiale arrangementer
- Trenerkostnader
- Utstyr ut over drakter, baller overtrekksdresser til trener/lagleder
- Turneringsdeltakelse på dekkes inn og budsjetteres

Ut over aktivitetsavgiftene kan lagene/aktivitetene skaffe seg andre inntekter:

- Dugnad, loddsalg, egenandeler
- Sponsorer etter retningslinjer i punkt 4.1 og 4.3

Klubben har oversikt over dugnader som kan gi lagene inntekter. Lagene vil få forespørsler dersom klubben mottar nye henvendelser på dugnadsarbeid. Lagenes eventuelle økonomiske overskudd i det enkelte år tas med til året etter. Det bør ikke spares opp store beløp over tid da lagenes struktur endres og noen slutter, mens andre kommer til.

Administrasjonen er ressursmessig støttefunksjon til styret, lagene og aktivitetene og skal jevnlig sende økonomi-rapporter og yte bistand i annen sammenheng ved behov.

Alle kostnader, inntekter og investeringer skal registreres i KSK regnskap. Det er ikke anledning til å opprette egne bankkonti eller på annen måte unngå KSKs regnskap.

4.3 Kontingenter og avgifter

Enhver utøver og tillitsvalg skal oppfylle sine økonomiske forpliktelser ovenfor KSK for å kunne utøve sin aktivitet og representere laget. Medlemskontingenter og avgifter skal være betalt i henhold til årsmøtets eller styrets vedtak.



Det er lagleder for den enkelte aktivitet eller lag som skal påse at de som utøver sportslig aktivitet har betalt sine forpliktelser. Klubbens administrasjon besørger fakturering og purringer, men skal etter uteblivende betaling gjøre lagets eller aktivitetens leder oppmerksom på hvem som har og ikke har betalt.

4.4 Sponsing og gaver

Sponsorbidrag og gaver er meget viktig for KSK sin økonomiske mulighet til å drive sportslige aktiviteter. Det er derfor viktig at alle voksne, og spesielt de som har ett eller annet verv i idrettslaget, er viktige ambassadører for idrettslaget.

En sponsor, oftest et firma, bidrar økonomisk til KSK for til gjengjeld å bli promotert og assosiert med klubben eller begivenhet(er). Inngåelse av sponsoravtaler skal forankres i og administreres av styret. I den grad det er aktuelt med egne sponsorer knyttet til enkelte fotballag, så skal dette i alle tilfeller fremlegges og godkjennes av styret. Det samme gjelder profilering som ikke er felles for alle.

Gaver fra bedrifter og private er også viktige bidrag til KSK sin økonomi. Det enkelte lag og aktivitet står fritt til og oppfordres til å skaffe gaver uten forpliktende motytelser uten spesiell godkjenning fra styret.

4.5 Utstyr og materiell

Anskaffelse av drakter, baller, svømmeutstyr og annet materiell for sportslig aktivitet skal styres av egen ansvarlig for materialforvaltning. Dette er viktig i forhold til de sponsorene KSK har og i forhold den totale pengebruken på slikt. Den enkelte tillitsvalgt og det enkelte lag skal henvende seg til denne for å få ta ut/hente utstyr som er nødvendig for sportslig aktivitet.

4.6 Avtaler med spillere og trenere

Alle spillere på junior- og seniorlag skal inngå avtale med KSK. Avtalene skal bygge på Fotballforbundets standard kontrakt mellom klubb og amatørspiller. Enhver avtale med spillere og trenere skal utvikles i samarbeid med daglig leder, som til enhver tid har oversikt over de standardkontrakter KSK benytter. Alle slike avtaler skal godkjennes av og signeres av styreleder.

4.7 Dugnader

Dugnader er en av de viktigste inntektskildene til KSK. Det er derfor en plikt for alle aktive og foreldre å delta i denne viktige aktiviteten, som er en nødvendighet for å kunne drive det sportslige.



4.7.1 Flaskeinnsamling

Flaskeinnsamling koordineres av og skal godkjennes av administrasjonen. Formålet med koordineringen er å sørge for at lagene ikke foretar innsamling i samme område og med kort tid mellom. Alle lag som trener i hall og dermed har behov for mer penger enn de yngste kan drive flaskeinnsamling.

4.7.2 Varetelling på OBS!

Varetelling på OBS! er en forpliktelse i sponsoravtalen og en ekstraintekt til klubben. Denne dugnaden besluttes av og er koordinert av KSK sentralt. Den enkelte aktivitet og lag plikter å stille med det antall personer som besluttes.

4.7.3 Turneringer i regi av KSK

Det er viktig for å få avviklet turneringer at lagene stiller på denne type dugnad, som også er pliktig. Her vil lagene få godsrevet et beløp per time for sitt bidrag. Størrelsen på turneringens overskudd er avgjørende for timesatsen.

4.7.4 Andre dugnader

Det enkelte lag kan arrangere andre dugnader og innteksbringende tiltak for å få penger til drift av sitt eget lag. Dette kan være vaffelsalg, varetellinger, søppelplukking og mange andre kreative tiltak. Administrasjonen i KSK varsles om slike ting for å unngå kollisjoner.

4.8 Ansatte

KSK har en daglig leder, en sekretær og en person innen svømming. Alle stillingene er pr januar 2012 deltidsstillinger.

Administrasjonen skal støtte styret i sitt arbeid og tilrettelegge for at de tillitsvalgte skal kunne drive det sportslige så effektivt som mulig. I tillegg har administrasjonen er særlig ansvar for regnskap og økonomistyring.

4.9 Informasjon

God informasjon via effektive kanaler er en forutsetning for en sportslig effektiv drift. Dette har stor betydning for en tilhørighet og sammensveisingen av en idrettsklubb. Det skal derfor tilstrebes å bruke moderne kommunikasjonsverktøy i kombinasjon med det muntlige.

Kommunikasjon mot og uttalelser til media om saker av felles karakter, kritiske forhold og saker som kan være av negativ karakter for KSK skal håndteres av styreleder. Om styreleder ikke kan ivareta denne rollen, skal nestleder eller et styremedlem ta ansvar for saken.

Informasjon til media og internt om sportslige prestasjoner og hendelser for de enkelte aktiviteter og lag kan med fordel håndteres av andre tillitsvalgte, for eksempel lagledere. Det oppfordres til mangfoldiggjøring av positive hendelser, arrangementer og lignende.



4.9.1 Hjemmeside

KSK sine hjemmesider www.kvaloyask.no skal benyttes som en aktiv informasjonskanal både for sportslige og andre aktiviteter. Det skal tilstrebtes at nødvendig informasjonsmaterieell for trenere, lagledere, foreldrekontakter og andre tillitsvalgte finnes på hjemmesidene. Ansvaret for innholdet på hjemmesidene er hos den som har et ansvar for og dermed behov for å informere. Administrasjonen har hovedansvaret for utforming av hjemmesidene og skal legge ut relevant informasjon fra den enkelte tillitsvalgt.

4.9.2 Trenerforum

Det tas sikte på å ha trenerforum minimum 2 ganger pr år. Sportslig leder / sportslig utvalg har ansvar for innkalling og avvikling.

4.9.3 Foreldremøter

Foreldremøter for de enkelte lag og aktiviteter bør søkes avholdt minst 2 ganger i året. Den enkelte lagleder er ansvarlig for gjennomføring. Hensikten er å få aktive foreldre gjennom å informere og involvere.

4.9.4 Spillermøter

Spillermøter gjennomføres i de enkelte fotballag etter behov, som i stor grad påvirkes av alder, aktivitet og seriøsitet. Dette er trenernes og lagledernes ansvar.

4.9.5 Sosiale media

Sosiale mediekkanaler, som Facebook, er særlig effektiv for formidling av informasjon og meldinger det ikke er behov for å gjenbruke eller ha enkel tilgang til i ettertid. Det oppfordres til å bruke slike for effektiv kontakt med spillerne.

Det er meget viktig å ha gode nettvettregler. Det finnes mange og gode anbefalinger på internett. Det er viktig å merke seg at bruk av sosiale media er underlagt grensene for ytringsfrihet, det skal tas hensyn til personvernet, en skal ikke bruke andres innhold uten samtykke og en skal være forsiktig med å utlevere personlige opplysninger om seg selv eller andre. KSK forventer at alle har gode holdninger også ved bruk av sosiale medier – fair play også her!

4.9.6 Kompetanseutvikling

Kompetanseutviklingen innenfor det sportslige administreres i første rekke av sportslig utvalg, svømming og barne-/all-idrett. Trenere oppfordres til å ha eller skaffe seg et minimum av kompetanse på ulike nivå som til en hver tid er definert og formidlet. En viktig kilde til denne kompetansen er de kurs som kjøres i regi av fotballkretsen, svømmekretsen eller lignende. KSK skal også drive egen kompetanseutvikling som vil være en viktig kilde for gjensidig læring. Trenerforum er et eksempel på en arena for egen kompetanseutvikling.

Styremedlemmer, lagledere og andre tillitsvalgte bør tilstrebe å ha en god kompetanse i forhold til å ivareta sin rolle og å kunne bidra til utvikling og god drift av klubben. Det oppfordres til og KSK skal lagge til rette kompetanseutvikling.



4.10 Arkiv

Alle kontrakter og andre dokumenter som forplikter eller gir KSK rettigheter skal arkiveres i KSK sitt arkiv. Administrasjonen har ansvaret for arkivering og vedlikehold av arkivet. For arkivering sendes slike dokumenter til administrasjonen.

4.11 Politiattester

Trenere, instruktører 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. Det er Leder Fotball Senior, Leder Fotball Yngres, Leder Svømming og Leder Barneidrett som har ansvaret for å avkreve politiattest. Administrasjonen kan bidra og skal besørge arkivering.

5 Sportsplan fotball

5.1 Sportslige målsettinger

I dette kapitlet beskrives målsettinger for fotball, som skal bygge på KSKs formål, verdigrunnlag og overordnede mål.

5.1.1 Hovedmål

Spillere på alle nivå skal oppmuntres til allsidig sportslig aktivitet. Det må anerkjennes at fotballspillere er mennesker og at vår oppgave som idrettslag ikke bare er å utvikle gode utøvere, men også gode mennesker. Det er viktig å innse at mennesker har forskjellig læringskurve og tilpasse fotballhverdagen deretter for å beholde flest mulig lengst mulig i fotballen.

5.1.2 Utviklingsmål – spillere

Gode basisferdigheter må innøves tidligst mulig. Dvs. ferdigheter som alle fotballspillere bør inneha, som for eksempel pasninger, mottak, skudd og andre tekniske og taktiske ferdigheter.

5.1.3 Utviklingsmål – trenere

Som på spillersiden er det stor forskjell på hva trenerne vil oppnå med fotballen. Noen ønsker å bli verdensmestere, andre vil bare hjelpe klubben med å lage et tilbud. Uansett bør man få tilført en viss kompetanse allerede fra starten. Aktivitetslederkurs for alle og tilbud om videregående trenerkurs til de som ønsker det er et viktig mål for å lage aktivitet med god kvalitet for barna.

5.1.4 Det å lykkes

Det er mange måter å lykkes på i fotball. Ingenting gir oss mer lyst til å trene videre enn å ha lykkes med en finte, en scoring, takling, gjennombruddspasning osv. Dette virker positivt både på motivasjonen og på læringen, og spillerne synes det er moro å trene.



Det er viktig å innrette treningene slik at "det å lykkes" oppleves så ofte som mulig gjennom det å få utfordringer som tar hensyn til spillernes eget ferdighetsnivå.

5.1.5 Ros og ris

Det er viktig å rose og dermed fremheve og forsterke de positive følelsene av gode prestasjoner. En skal være varsom med negativ tilbakemelding som forsterker en utøvers negative følelse av å ha mislyktes. Korrigering av feil bør gjøres på en pedagogisk måte som oppfattes positivt av den som korrigeres. Ved å påpeke det negative og kun dette, vil læringseffekten av feilrettingen bli minimal på lang sikt. Man ender opp med utrygge fotballspillere som binder seg i frykt for å gjøre feil.

5.2 Hospitering

Hospitering er et tilbud til spillere som har et nivå over sitt eget alderstrinn. Hospiteringa skal være et supplement til eget lags aktivitet og gi en prøvesmak på et høyere nivå. Derfor er det viktig at spilleren følger sitt eget lags treninger og kamper først og fremst. For at hospiteringa skal kunne gjennomføres på best mulig måte er det noen retningslinjer som skal følges.

Hospitering skal begrenses til 1 ekstra trening (10-14 år, foresattes aksept kreves) eller 2 ekstra treninger (15 år+) pluss evt. en kamp i uka.

- Kan innstilles av begge lags trenere i samarbeid, foresatte eller av sportslig utvalg.
- Skal avtales mellom sportslig utvalg, spilleren det gjelder, spillerens egen trener samt nytt lags trener.
- Skal kun vare en begrenset periode som skal avtales på forhånd.
- Utstyr som kreves for å delta på hospiteringen: Sko, leggbeskyttelser og klær holdes av spilleren selv, mens keeperhansker, keeperbukse/shorts/keeperdrakt holdes av eget lag.
- Tilbakemelding på utvikling er viktig. Hospitanten må få informasjon på hva man skal ha fokus på. Trenerne fra begge lag holder dialog, og i felleskap finner fokusområder.
- Trygghet er viktig for god prestasjon. De første treningene er det viktig at trener fra eget lag, eller foresatte er med på treningene.

Før hospitering skal også spillerens egen gruppe informeres om dette. Det er viktig at spillerens egen gruppe forstår at de ikke mister sin kanskje beste spiller.

Flytting av spillere til yngre lag skal prinsipielt ikke skje. Evt. spesielle tilfeller vurderes fortløpende av styret og sportslig utvalg.

Permanent flytting av spillere skal prinsipielt ikke skje. Evt. spesielle tilfeller vurderes fortløpende av styret og sportslig utvalg.

Hvis det er ønsket om hospitering av spillere yngre enn 10 år skal dette vurderes enkeltvis av styret og sportslig utvalg.

5.3 Spillerutvikling

KSK vil støtte tiltak for spillerutvikling på tvers av alle klubbene i Tromsø, og det skal arbeides for å få på plass samarbeidsavtaler med hensyn på spillerutvikling med andre klubber i Tromsø.



5.4 Spilletid og antall treninger

5.4.1 Miniputter 6-10 år

På dette alderstrinnet må alle spillerne få spille like mye på kamper og få prøve seg på alle posisjoner i laget. Innføring i basisteknikk, innsidepasning, mottak og vendinger kan legges inn som små momenter. Alle må også få prøve seg som keeper, men organisert keepertrening er unødvendig. Laget trener normalt en gang i uka pluss kamp, en times varighet på treninga og sesong fra januar til oktober. Lagene spiller 5'er fotball.

5.4.2 Lillejenter/lillegutter 11-12 år

Her bør spillerne fortsatt spille like mye og de bør få rullere en del, men man kan til en viss grad la de som er mest ivrige få prøve seg litt mer. Alle bør fortsatt få prøve seg som keeper, men man kan nå begynne med organisert keepertrening og innføring i basisteknikker. Man bør også oppmuntre de som har lyst til å stå i mål. Laget trener normalt 2 ganger per uke pluss kamp. Treningstida kan utvides til 90 minutter. Sesong fra januar til oktober, men det anbefales å ha et allsidig tilbud utenfor sesongen til de som ikke er med på andre aktiviteter. Deltagelse i andre idretter er positivt og bør dermed oppmuntres.

5.4.3 Småjenter/smågutter 13-14 år

På dette alderstrinnet kan man begynne å differensiere litt mer på spilletid. De som trener mest spiller mest for eksempel. Alle skal imidlertid få spille. Man kan også begynne i det små med spesialisering på posisjonene. Nå kan man begynne med spesiell keepertrening, men keepere skal også være med som utespillere. Keepere må også lære seg å ta ekstra ansvar for egen oppvarming. Alle basisferdigheter for keepere bør læres inn i denne aldersgruppa. Laget trener nå normalt tre ganger per uke i opptil 90 minutters økter. Sesong fra hele året med redusert aktivitet i november og desember. Svært viktig å tenke på at frafallet fra fotballen fra og med denne aldersgruppa er økende. Gi spillerne mulighet til å være med å bestemme over sin egen fotballhverdag og strekk deg langt for å legge til rette slik at flest mulig fortsetter som fotballspillere. Forskjellen mellom de med høyeste og laveste ferdighet er økende.

5.4.4 Jenter/gutter 15-16/17 år

Nå kan man differensiere litt mer på spilletid, men bruk gjerne treningsoppmøte og innstilling/holdning som bakgrunn for differensieringa. På denne måten er man utviklingsorientert, og alle får en sjanse til å bevise at de kan hvis de vil. Spesialisering på posisjoner blir mer sentralt. Økende spesialisering for keepere. De bør ha en økt i uka med egen keepertrening, spesielt på vinteren. Treninger 2-4 ganger per uke i opptil 90 minutters økter. Differensiert tilbud er viktig. Sesong hele året med redusert aktivitet i november og desember.

5.4.5 Junior 17/18-19 år

Nå kan differensieringen øke i omfang, men husk å være utviklingsorientert og gi alle en sjanse. Fortsettende spesialisering for både utespillere og keepere. Keepere bør ha en økt i



uka med egen keepertrening, spesielt på vinteren. Trening 2-4 ganger per uke i opptil 90 minutters økter. Differensiering i treningstilbudet er alfa omega. Sesong hele året med noe redusert aktivitet i november og desember.

5.4.6 Senior, damer/herrer

Nå er differensieringen komplett, og man stiller det beste mannskapet til kamp. Det er trenerteamet i de respektive lag som tar ut lag til kamp. Spillere som blir "vraket" skal vite hvorfor, før uttaket blir gjort kjent med resten av spillergruppen. Mengde trening avklares i trenerteamet ut fra gjeldene budsjetter, og godkjennes av sportslig utvalg. Sesong hele året med noe redusert aktivitet i november og desember.

5.5 Trenerkompetanse

Trenerne i klubben har et stort ansvar for hvordan utøverne utvikler seg både sportslig og sosialt.

5.5.1 Trenerens forpliktelser er bl.a. å:

- drive aktivitet som er forankret i klubbens hovedmål og i klubbens sportsplan
- tilpasse aktivitet både til alder og nivå på hver enkelt spiller
- drive bærekraftig utvikling slik at vi tar vare på spillerne og beholder flest mulig lengst mulig
- oppmuntre til allsidig aktivitet
- være gode forbilder for utøverne
- ta vare på klubbens utstyr og anlegg
- opptre lojalt mot klubben og dens ledelse
- være utviklingsorientert i sitt arbeid og ikke tenk for mye på resultatene
- oppmuntre spillerne til å bruke sitt potensial på kamp og trening
- lære spillere å spille fotball, ikke sparke fotball. Dvs. pasninger foran klareringer hvis mulig
- samarbeide med andre aktiviteter/idretter slik at det er mulig for utøverne å delta på flere aktiviteter
- bidra til å utvikle et godt samarbeide med foreldregruppa
- stille opp på trenerforum og møter arrangert av klubb, krets og forbund

5.5.2 Klubben plikter følgende ovenfor trenerne:

- tilby utdanning tilpasset trenerens ambisjon, eget nivå og lagets nivå
- bistå nye trenere i å løse sine oppgaver
- tildele trenerne nødvendig informasjon, inkludert sportsplan

5.5.3 Konsekvenser ved brudd på ansvarsområder og retningslinjer

Hvis klubben bryter sine forpliktelser skal sportslig utvalg kontaktes. Hvis saken ikke kan ordnes der blir den oversendt styret. Dersom sportslig utvalg ikke overholder sine forpliktelser så tas saken opp med styret.



Hvis treneren bryter sine forpliktelser skal sportslig utvalg kontaktes. De vil forsøke å få oversikt over situasjonen og evt. sette i gang virkemidler som for eksempel megling mellom parter. Det er kun styret som har myndighet til å "si opp" en trener.

5.5.4 Rekruttering og utdanning av trenere

På de yngste lagene er det oftest foreldre som innehar trenervervet og opererer etter "sunn fornuft prinsippet". Disse må få tilbud og motivasjon slik at de ønsker å fortsette som trenere.

Målsettingen om utdanning på trenersida er:

- Miniputter, minijenter/minigutter: Gjennomført aktivitetslederkurs
- Lillejenter/lillegutter, småjenter/smågutter: Gjennomført Trener I/B-kurs, samt minimum en trener per lag med keepertrenerkurs for barnefotball
- Jenter/gutter: Gjennomført Trener I/B-kurs. Samt minimum en trener per lag med keepertrenerkurs for ungdomsfotball
- Junior damer/herrer: Trener II. Samt minimum en trener per lag med keepertrenerkurs for ungdomsfotball
- Senior damer/herrer: Trener II. Samt minimum en trener per lag med keepertrenerkurs for ungdomsfotball

Alle trenere bør ha kurs i grunnleggende førstehjelp, og fra småjenter/smågutter bør minimum en av trenerne på hvert lag ha idrettsskadekurs.

Kursene på "ditt" nivå blir fullfinansiert av klubben. Kurs utover "ditt" nivå vurderes enkeltvis av Sportslig Utvalg og klubbens styre. ("ditt" nivå, menes med foreldre som trener lag).

Fra og med jente-/guttenuivået skal klubben jobbe med å finne hovedtrenere utenfor foreldregruppa til lagene hvis dette er praktisk mulig.

5.5.5 Andre roller som bør være besatt hos lagene

Lagleder skal være en person, eller en gruppe personer som rullerer på, å avlaste treneren(e) fra noen av de rent praktiske oppgavene rundt laget slik at treneren(e) kan holde sportslig fokus.

Lagleder sitt ansvarsområde vil variere, men kan innebære å:

- Ta vare på lagets utstyr
- Holde laglister oppdatert
- Ta imot tilreisende lag og dommer samt påse at bane og garderober er klargjort på lagets hjemmekamper
- Melde laget på til serie og turneringer og melde inn lagets spillere i <http://fiks.fotball.no/>
- Organisere reiser
- Ordne med betaling til dommere. Husk dommerregning slik at laget får utgiftene refundert fra klubben
- Fylle ut dommerkort

Økonomiansvarlig skal utekes på alle lag. Denne personen står sammen med lagleder ansvarlig for lagets økonomi, budsjett og disposisjoner med økonomisk konsekvens.



Foreldreutvalget (foreldrekontakten(e)) er foreldrenes kontaktpunkt mot trener, lagledelse og klubb. Det skal være minimum 1 person med et slikt verv som har ansvaret for dette.

- Sette opp kjørelister/vaffelstekelister og organisere annen dugnad
- Være talerør for foreldrene og prøve å motivere flere foreldre til å stille opp for laget på for eksempel på dugnad og kamper

5.6 Dommere

Rekruttering av dommere og ikke minst å beholde dommere er en utrolig viktig oppgave i en fotballklubb. Vi har egen dommerkontakt som har kontakt med dommerne i klubben og hjelper dem. Men han kan ikke gjøre alt alene. Vi må alle gå foran som gode eksempler for våre utøvere og vise respekt for den viktige og ikke minst vanskelige oppgaven dommerne har.

Spillere som ønsker det vil få mulighet til å ta dommerkurs i regi av klubben. Arrangeres hver vinter.

Dommerne skal signere dommerkонтраkt med klubben som til en hver tid er oppdatert med de plikter og goder dommere har ovenfor klubben. Dommere som ønsker videreutdanning kan snakke med dommerkонтakten som vurderer dette i samarbeid med sportslig utvalg og klubbens styre.

5.7 Retningslinjer for aktivitet i forskjellige aldersgrupper

Generelt er det viktig å hele tiden terpe på å gjøre de riktige valgene. Det finnes spillere som er gode teknisk, men konstant gjør dårlige valg på fotballbanen. Det være seg pasning når man burde gått selv, pasning til markert spiller osv. Gode valg og god utførelse er de to tingene som sammen utgjør god fotballferdighet. Det må vi ta konsekvensen av og sørge for å øve både på valg og utførelse i alle aldersgrupper.

5.7.1 Aldersgruppen 6-10 år

Spesielle trekk for aldersgruppen:

- Fysisk – barna har stort aktivitetsbehov og er ofte i konstant bevegelse. De blir fort slitne og det er ofte stor forskjell på fysisk kapasitet.
- Teknisk – barna utvikler fortsatt koordinasjonsevnen sin og de aller yngste vil ofte ha problemer med veldig tekniske øvelser.
- Sanserintrykk – begrenset evne til å bedømme avstander og hastighet, samt flere bevegelser samtidig. Reaksjonsevnen er fortsatt under utvikling
- Sosialt – fungerer ofte best i små grupper og bryr seg mest om seg selv og ballen og lite om lagspill og samarbeid.
- Mentalitet – vil være "der det skjer" og følger derfor mye etter ballen. Har vansker med å skjønne for mye muntlig instruksjon, derfor bør øvelser vises i praksis. Regler må være enkle å forholde seg til og konsentrasjonsevnen er kortvarig.

Retningslinjer for aktivitet i aldersgruppa:

Her er allsidighet og lek det aller viktigste. Barn klarer ikke å konsentrere seg lenge om gangen, så det er viktig å ha korte og enkle øvelser. Målet i denne aldersgruppa er å venne barna med å være i fysisk aktivitet og at de skal få et positivt første møte med fotballen. De



må også få en innføring i de enkle reglene som innkast, corner, avspark, frispark osv. Trygghet, trivsel og tilhørighet (TTT) er viktige stikkord. Hvis vi får barna til å føle seg trygge på seg selv og hverandre, at de trives og at de føler en tilhørighet til treningsgruppa og klubben har vi kommet langt. Utøverne har et enormt fokus på seg selv og derfor er den individuelle dimensjonen viktigst nå. Mange ballberøringer nå er viktig for at utøverne skal bli "venn med ballen" senere. Så mange aktiviteter som mulig bør være med ball.

5.7.2 Aldersgruppe 11-12 år

Spesielle trekk for aldersgruppen:

- Fysisk – Jevn vekst hos utøverne, men forskjellen mellom utøvere er i ferd med å vokse. Høyt aktivitetsbehov. Økende forskjell på jenter og gutter.
- Teknisk – "Motorisk gullalder". Nå er evnen for å lære inn bevegelser på topp. Motorikken er ikke helt ferdig utviklet men bevegelser automatiseres lett og lagres i ryggraden.
- Sanseinntrykk – Utvikler større evne til å oppfatte rom, avstand, hastighet og bevegelser. Noe begrenset evne til å oppfatte flere bevegelser samtidig.
- Sosialt – Stort fokus på rettferdighet. Blir mer bevisst på sin rolle i en større sammenheng.
- Mentalitet – Meget lærevillige og voksende evne til å forstå det de blir vist og fortalt. Økende forskjell på jenter og gutter.

Retningslinjer for aktivitet i aldersgruppa:

Vi ser at forskjellen på de med høyest og de med lavest teknisk kvalitet blir større. Ofte er det de mest fysiske spillerne som står frem, men det er viktig å fortsette fokus på teknikk da dette vil jevne seg ut med tiden. Nå kan man også virkelig begynne å introdusere nye dimensjoner. Taktikk og samspill får økende viktighet, men det er viktig å fortsette med den individuelle tekniske treningen. Barna nærmer seg nå slutten av den motoriske gullalder og teknikk er enklest å lære nå. Mental trening bør også innføres i denne perioden.

5.7.3 Aldersgruppe 13-16 år

Spesielle trekk for aldersgruppen:

- Fysisk – Stor forskjell på fysisk utvikling. Økende forskjell på jenter og gutters fysiske utvikling.
- Teknisk – Koordinasjonsevnen kan være midlertidig nedsatt da mange vokser kraftig i denne perioden. Enorm kreativitet.
- Sanseinntrykk – I løpet av perioden vil de fleste av sansene være tilnærmet fullt utviklet. Utøverne blir flinkere til å oppfatte flere bevegelser samtidig.
- Sosialt – Prestasjon og humør påvirkes kraftig av puberteten og varierer derfor kraftig. Starten på den "sosiale gullalder".
- Mentalitet – Får en større forståelse av rett og galt noe som gjør dette til en viktig periode å jobbe med holdninger. Enorm kreativitet. Fortsatt veldig lærevillige.

Retningslinjer for aktivitet i aldersgruppa:



Nå er forskjellen på både fysikk og teknikk på sitt aller største. Derfor er det viktig med differensiering slik at spillerne får utfordringer i forhold til sitt nivå. Overgangen til 11-er-lag er stor og det kan med fordel begynne å introdusere utøverne for fysisk trening i denne perioden. Styrketrening bør bedrives med egen kroppsvekt. Overgangen til 11-er medfører også at man må innføre litt større fokus på struktur og taktikk i laget. Formasjon, sideforskyving, andreforsvarer, kollektivt press, komprimering og presshøyde er noen begreper som bør forklares og innføres i løpet av denne perioden. Husk å ha stort fokus på den sosiale biten og sørge for at utøverne har det morsomt. Dette bidrar både til treningslyst og samhold i gruppa.

5.7.4 Aldersgruppe 17-19 år

Spesielle trekk for aldersgruppen:

- Fysisk – Avtagende vekst. De store forskjellene begynner å utjevne seg noe.
- Teknisk – Teknikken er nå vanskeligere å lære inn, men de som har fått mye trening i motorisk gullalder er ofte på sitt beste tekniske nivå nå.
- Sosialt – Den "sosiale gullalder" fortsetter og venner blir enda viktigere.
- Mentalitet – Stor variasjon i motivasjon og drivkraft og ofte økende motstand mot autoriteter.

Retningslinjer for aktivitet i aldersgruppa:

Nå er utøverne snart voksne, og mange driver ofte med mye annet enn fotball. Jobb, skole og venner vies mye tid i denne perioden som kan kalles den sosiale gullalder. At spillerne trives på laget, at de får være med og bestemme og at de blir behandlet som individer har aldri vært viktigere. De fleste som slutter i denne perioden sier det er fordi fotballen tar for mye tid. Tilpass treningene til dette ved å gjøre avtaler med hver enkelt om hvor mye de ønsker å trene. Det er bedre å ha en tropp på 25 spillere der kun 10 er på alle treningene enn å ha en tropp på 10 som er på alle treningene. De som er kommet lengst ferdighetsmessig stiller ofte store krav til seg selv, trenerne og laget. Da er det viktig at også de får et tilbud tilpasset deres nivå. Ekstra treninger, egentreningsopplegg og hospitering til a-laget er en mulighet.

5.8 Oppstart av nye lag for 1. klassinger

KSK skal tilstrebe at alle førsteklassinger og foresatte får tilsendt informasjon med invitasjon til å delta på fotball. Det er en målsetting få ut invitasjonen på forsommeren, dog senest ved skolestart.

Så snart som mulig starter man med treninger en gang i uka og oppretter et støtteapparat rundt lagene blant de foresatte.

I løpet av den første vinteren tilbys det trenerkurs (aktivitetsleder) til de som vil være med som trenere/lagledere.

5.9 Utstyr

Lagenes utstyr (følger lagene, ikke trener)

- Baller. Laget skal ha nok baller til å gjennomføre effektive treninger hvor hver spiller kan ha egen ball. En mulighet, er at spillerne selv har ansvaret for hver sin ball.

- Treningsvester i passe antall (helst 2 farger)
- Medisinskrin med riktig innhold (se eget skriv)
- 30 kjelehattar – alternativt at dette inngår som fellesutstyr i bua ved fotballbanen.

Utstyr spillerne skal stille med:

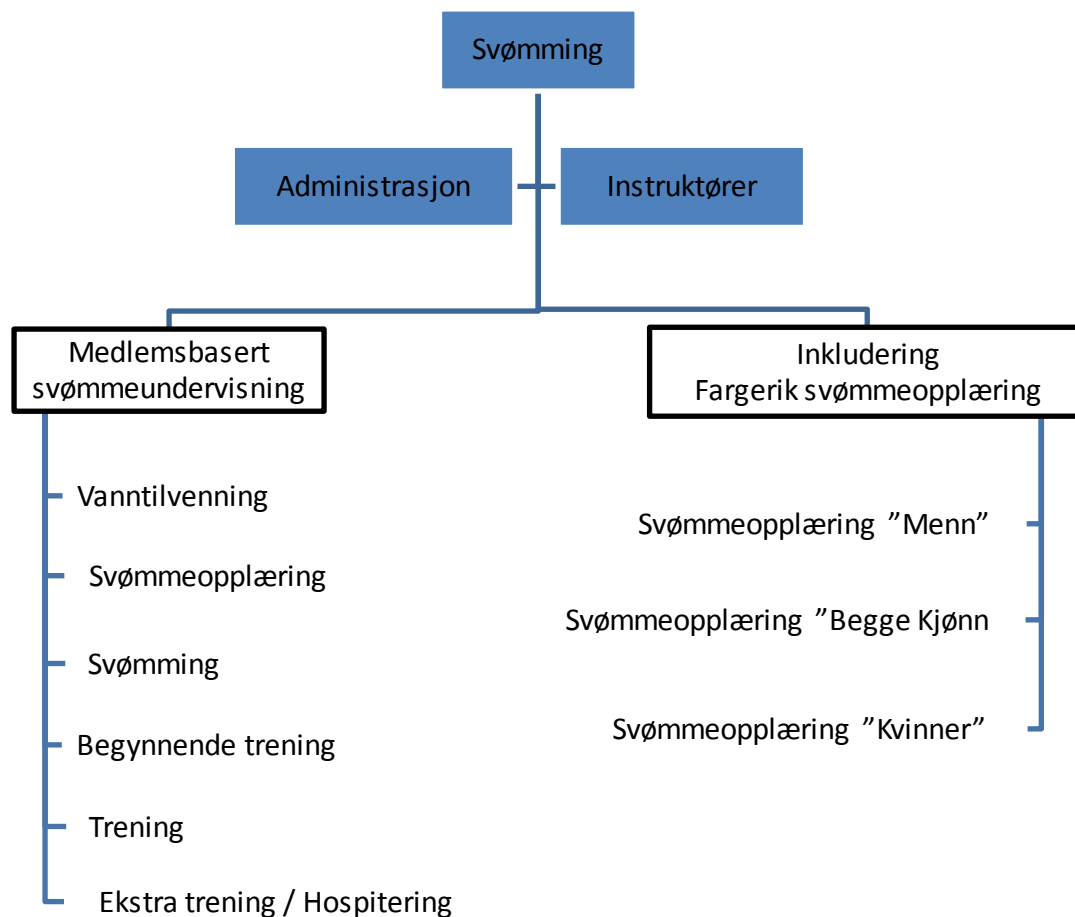
- Sko som er egnet til fotball
- Leggbeskyttere (VIKTIG!)
- Treningsklær

5.10 Turneringer

Deltakelse i turneringer er ikke regulert av KSK. De enkelte lagene er ansvarlig for egen virksomhet og selvstendige valg i forhold til egen økonomi. Slike deltakelser må tilpasses NIF sine «bestemmelser om barneidrett», som tilsier at det året barnet fyller 6 år kan det delta i lokale konkurranser, det året barnet fyller 11 år kan det delta i regionale konkurranser osv. Det er mer om dette på NIF sine hjemmesider.

6 Sportsplan svømming

6.1 Svømmeaktiviteter





6.2 Svømmeperm instruktører/trenere

Egen Svømmeperm (informasjonsmateriell) til alle svømmetimene. Svømmepermen skal inneholde:

- Deltagerliste
- HLR (Hjerte Lunge Redning)
- Alarmplan
- Sikkerhetsforskrifter
- Varslingsplan
- Reglement for garderobe og basseng
- Klubbens organisasjonsplan
- Svømmeavdelingens organisasjonsplan
- Svømmeavdelingens Sportsplan

6.3 Ansvarsområder

6.3.1 Ansvarsområder for avdelingsleder og nestleder

- Ansvar for videreutvikling av sportsplan og retningslinjer for sportslig aktivitet
- Differensiering (tilpassede utfordringer i forhold til "ferdigheter")
- Hospitering
- Koordinering og ressursbruk på trenere og personer i andre sentrale verv
- Kompetansekartlegging og utvikling
- Prioriteringer i forhold til avdelingens mandat (økonomi, aktivitetsplaner, anlegg etc.)
- Legge til rette for riktig sammensetting av svømmegrupper
- Godkjenne nye instruktører/trenere
- Tilser at alle instruktører/trenere innehar riktig kompetanse, sertifisering og attester
- Stimulere til utvidet dommerutdanning (Forbundsdommer)
- Ansvar budsjettering og budsjettoppfølging
- Påse at instruktører/trenere og personer som kan ha direkte kontakt med barn under 18 år og funksjonshemmede har "Politiattest"

6.3.2 Ansvarsområder for utdanningsansvarlig

Utdanningsansvarlig sitt hovedmål er å øke og kvalitetssikre utdanningen i klubben med følgende arbeidsområder:

- Kartlegge behovet og sette opp mål for utdanningsaktivitet i klubben



- Kartlegge hva som finnes av personer med kompetanse og utdanning i nærmiljøet, og innad i klubben. Er det ressurser som ikke benyttes?
- Sørge for gjennomføring av utdanningstiltak – enten klubbinternt eller sammen med andre klubber
- Samarbeide med kretsen om utdanningstiltak
- Tilby kurs – motivere og sørge for påmelding til kurs
- Sørge for at de som går og har gått på kurs får utviklende oppgaver i klubben (Videreutdanning, andre verv, representasjon)
- Anbefale Instruktør-/trenerkandidater til Avdelingsleder
- Sørge for at instruktører/trenere tilegner seg regelendringer
- Sørge for å ha tilgang til oppdatert regelverk
- Stimulere til dommerutdanning (Kretsdommer)

6.3.3 Ansvarsområder for svømmefaglig leder

- Koordinering av aktiviteter ut i fra prioriteringer
- Kompetansetilførsel (sammen med utdanningsansvarlig) - både formell og reell kompetanse og faglig utvikling
- Lede trenerforum i klubben (rådgivende organ)
- Evaluere trenere og være faglig rådgiver for disse
- Følge opp sportsplanen i praksis
- Ansvar for at utvikling prioriteres foran kortsiktige resultater (sammen med utdanningsansvarlig)
- Sørge for at alle blir ivaretatt ut i fra sitt ståsted. Svømmingen skal ha plass til alle!
- Oversikt over behovet for utstyr knyttet til Svømmegruppenes aktiviteter, og ha dette tilgjengelig ved behov. Skal ha eget budsjett med hensyn til innkjøp.

Det kan være vanskelig å finne en person som påtar seg å fylle denne funksjonen. Ansvaret kan plasseres direkte under Avdelingsleder.

6.3.4 Ansvarsområder for Inkludering

- Pådriver for at minoritetsgrupper også skal ha mulighet og tilgjengelighet til basseng med spesiell vekt på funksjonshemmede, eller med nedsatt funksjonalitet.
- Ansvar for utvikling av prosjekter tilknyttet svømmeavdelingen.

6.4 Sportslig del

6.4.1 Sportslige målsettinger

Hovedmål

Svømmere på alle nivå skal oppmuntres til allsidighet sportslig aktivitet. Det må anerkjennes at svømmere er individuelle mennesker, og at vår oppgave som idrettslag ikke bare er å utvikle gode utøvere, men også gode mennesker. Det er også viktig å innse at mennesker har



forskjellig ferdighetsnivå og læringskurve. Svømmeopplæringen må tilpasses de individuelle ferdighetene. Da klarer vi å beholde flest mulig, og lengst mulig i svømmingen. Utøvere som ønsker det, må gis tilbud til tilrettelagt oppfølging slik at de får utvikle seg i sitt eget tempo,

Utviklingsmål – Svømmer

Gode basisferdigheter må innøves tidligst mulig. Dvs. ferdigheter som alle svømmere bør inneha. Balanse, flytestilling, pusteteknikk.

Svømme riktig i h.h.t. regelverk og kostnadseffektiv.

Utviklingsmål – trenere

Instruktører/trenere kan ha innbyrdes ulik ferdighet gjennom ulik fartstid, tidligere aktive svømmer, ulike utfordringer og oppgaver, ulikt gruppeansvar. Dette kan også gjenspeiles i ambisjonsnivået til instruktør/trener.

Noen instruktører/trenere deltar kun aktiv i sin rolle når de selv har aktive deltagende barn i svømmeavdelingen.

Uansett bør man få tilført en viss kompetanse allerede fra starten. Instruktørkurs for alle nybegynnere, videregående trenerkurs til de som ønsker det, er et viktig mål for å lage kvalitative aktivitetstilbud med godt innhold, og kvalitet for barna.

Klubben bør oppfordre trener til å ta dommerkurs (Kretsdommerkurs)

6.4.2 Det å lykkes

Det er mange måter å lykkes på i svømming. Ingenting gir oss mer lyst til å fortsette i instruktør-/trenerrollen enn å observere mestring i vann. Fra å tørre å ha hodet under vann, til å holde seg under vann i over 60 sek, eller hoppe fra kant, til baklengs salto fra kant.

Dette er positivt både på progresjonen, motivasjonen og på læringen. Svømmere synes det er moro å trene og få nye utfordringer.

Det er viktig å innrette treningene slik at "det å mestre" oppleves så ofte som mulig gjennom det å få utfordringer som tar hensyn til svømmerens eget ferdighetsnivå.

6.4.3 Ros og ris

Det er viktig å rose og dermed fremheve og forsterke de positive følelsene av gode prestasjoner. En skal være varsom med negativ tilbakemelding som forsterker en utøvers negative følelse av å ha mislyktes. Korrigering av feil bør gjøres på en pedagogisk måte som oppfattes positivt av den som korrigeres. Ved å påpeke det negative og kun dette, vil læringseffekten av feilrettingen bli minimal på lang sikt. Man ender opp med utrygge fotballspillere som binder seg i frykt for å gjøre feil.

6.4.4 Hospitering

Hospitering er et tilbud til svømmere som har et nivå over sitt eget alderstrinn eller ferdighetsnivå. Hospitering skal være et supplement til egen svømmegrupes aktivitet, og gi en prøvesmak på et høyere nivå. Derfor er det viktig at svømmer følger sin egen



svømmegruppens trening. For at hospitering skal kunne gjennomføres på best mulig måte, er det noen retningslinjer som bør følges:

- Hospitering internt: (I egen klubb)
- Hospitering skal avklares med foresatte.
- Skal kun utøves, hvis plass i annen svømmegruppe
- Skal innstilles av Gruppeansvarlig instruktør/trener.
- Orienterer Svømmefaglig og Sportslig leder
- Skal avtales med ansvarlig på annen svømmegruppe
- Underrette Avdelingsleder

Hospitering er ikke tidsbegrenset, hvis ikke tidslengde er avtalt på forhånd
Innehar svømmer ferdigheter som er gjennomgående høyere enn i sin egen oppsatte svømmegruppe, bør svømmer permanent overflyttes til gruppe som tilbyr utfordring i forhold til egne ferdigheter.

- Hospitering eksternt: (Annen svømmeklubb)
- Hospitering skal avklares med foresatte.
- Skal innstilles av Gruppeansvarlig instruktør/trener.
- Orienterer Svømmefaglig og Sportslig leder
- Svømmefaglig og Sportslig leder har den formelle kontakten til annen svømmeklubb
- Underrette Avdelingsleder
- Hospitering er tidsbegrenset og avtalefestet
- Tilbakemelding og utvikling rapporteres til Svømmefaglig og Sportslig leder
- Nedre alder 8 år
- Gruppeansvarlig følger med svømmer til annen klubb de 4 første gangene
- Svømmer skal føle trygghet

6.4.5 Utøverutvikling

KSK vil støtte tiltak for utøverutvikling på tvers av alle klubbene i Troms.

Det skal arbeides for å få på plass samarbeidsavtaler med hensyn på utøverutvikling mellom alle klubbene i Tromsø.

Kjønnsmessig perspektiv

Sammensetting av svømmegruppene bør være minimum 40/60

Dvs. at underrepresentert kjønn bør ha en relativ andel på minimum 40 %

Treningstid og mengde

Ut fra de gitte forhold har svømmeavdelingen valgt å gi et kvantitativt svømmeopplæringstilbud framfor kvalitativt. Dette begrunnes i at svømmeavdelingen har tilgang til basseng 9 – 10 undervisningstimer pr. uke.



Svømmeavdelingen ønsker å gi flest mulig et opplæringstilbud som fører til trygghet i vann, og svømmedyktighet med å kunne svømme minimum 200 m. sammenhengende.

Kapasiteten er opp mot 200 barn pr. sesong med en treningstime pr. uke.

En treningstime er 45 minutter. Alle treningstimer deles inn i 3 hovedelementer. Alle aldersgrupper skal gjennomgå livredning (HLR)

6.4.6 Aldersgruppen 5-8 år

1. Spesielle trekk for aldersgruppen:

- i. Fysisk – barna har stort aktivitetsbehov og er ofte i konstant bevegelse. De blir fort slitne og det er ofte stor forskjell på fysisk kapasitet.
- ii. Teknisk – barna utvikler fortsatt koordinasjonsevnen sin. Ofte ha problemer med tekniske øvelser.
- iii. Sanserintrykk – begrenset evne til å bedømme avstander og hastighet, samt flere bevegelser samtidig. Reaksjonsevnen er fortsatt under utvikling
- iv. Sosialt – fungerer ofte best i små grupper. Bryr seg mest om seg selv og lek. Lite om lagspill og samarbeid.
- v. Mentalitet – vil være "der det skjer" og følger derfor mye etter instruktør/trener. Har vansker med å skjønne for mye av muntlig instruksjon Øvelser bør vises i praksis. Regler må være enkle å forholde seg til. Konsentrasjonsevnen er kortvarig.

2. Retningslinjer for aktivitet i aldersgruppa 5-8 år:

Her er allsidighet og lek det aller viktigste. Barn klarer ikke å konsentrere seg lenge om gangen, så det er viktig å ha korte og enkle øvelser. Målet i denne aldersgruppa er å venne barna med å være i fysisk aktivitet, og at de skal få et positivt førsteinntrykk med svømming. Trygghet, trivsel og tilhørighet er viktige stikkord. Hvis vi får barna til å føle seg trygge på seg selv og hverandre, at de trives og føler tilhørighet til treningsgruppa og klubben, har vi kommet langt. Utøverne har et enormt fokus på seg selv og derfor er den "individuelle dimensjonen" viktigst nå. Mange ulike vannaktiviteter er nå viktig for at utøverne skal bli "fortrolig i vann". Mange aktiviteter kan være med ball eller andre flytemidler.

3 til 4 ulike øvelser med 6-8 repetisjoner.

6.4.7 5-6 år (1 til 2 års svømmeopplæring)

1. Kjennetegn:

De fleste begynner i organisert svømmeopplæring i denne alderen. Denne aldersgruppa kjennetegnes med store sprik i motoriske ferdigheter. Innbyrdes vil det være stor forskjell på vekt og lengde. Stor økning i benlengde medfører ofte til forskyvning i tyngdepunktet, slik at bena flyter lavere i vannet. Kommunikasjon kan være utfordrende. Vi må være klar og tydelig på hvilke øvelser barnet skal utføre, gjerne med at en eldre person utfører øvelsen på land eller i vann først. Alle øvelsene må være oppnåelig for barna.

a) Grovmotoriske bevegelser

- Fysiske krefter som virker på en svømmer



- Oppdrift
- Vannmotstand
- Fremdrift
- Tyngdekraft

b) Øvelser

- Hodet under vann 10 sek.
- Rytmask pusting
- Hopp- hodet under vann
- Flyte på mage
- Flyte på rygg
- Rulle fra mage til rygg
- Ulike ball leker
- Synkende gjenstander
- Vannmerke

c) "Fri lek" 13-15 min

6.4.8 6-7 år (1 til 3 års svømmeopplæring)

1. Kjennetegn:

Barn i denne aldersgruppa kalles ofte for "Nyorientering". Overgangen mellom 5 til 7 åringer kjennetegnes ofte at barn møter motsetninger i omgivelsene. Å skille mellom stort, lite, tungt, lett kan oppfattes som forvirrende. En lang og smal gjenstand kan virke motsigende til en kort og bred gjenstand, uten at det er vesentlig forskjell i vekt. Andre kjennetegn er spørsmål og kommentarer som er tatt ut fra en annen sammenheng. Ofte vil barn "Vise hva æ kan".

Vi må være KLAR og TYDELIG på hvilke øvelser barna skal utføre, gjerne med at en eldre person utfører øvelsen på land eller i vann først.

Alle øvelsene må være oppnåelig for barna.

a) Grovmotoriske bevegelser

- Fysiske krefter som virker på en svømmer
- Oppdrift
- Vannmotstand
- Kropps stilling i vann
- Fremdrift
- Tyngdekraft

b) Øvelser

- Hodet under vann 15 sek.
- Rytmask pusting
- Pusteteknikk
- Gli fra kant på mage med påfølgende benspark
- Gli fra kant på rygg med påfølgende benspark
- Hopp- hodet under vann
- Dykkeøvelser



- Begynner-armtak på mage
- Begynner-armtak på rygg
- Rulle fra mage til rygg
- Vanmerke – Pingvin – Distansemerke 25 m.

c) "Fri lek" 10-15 min

6.4.9 7-8 år (2 til 3 års svømmeopplæring)

1. Kjennetegn:

"Æ får ikke til" er en setning som ofte brukes i denne aldersgruppa. For å motivere, må vi skape ett trykt miljø som barna opplever som bekvem. Ensidig positiv oppmuntring må ofte bli gitt til de som har de største utfordringene, og opplever flest barrierer i de øvelsene som skal gjennomføres. Unngå å holde på med en øvelse alt for lenge. Hvis ikke øvelsen mestres, er det bedre å legge inn noen lekeøvelser for så å vende tilbake til mestringsøvelsen. Samtidig er det viktig å gjenta øvelsene ofte nok, for at den skal kunne mestres.

Alle øvelsene må være oppnåelig for barna.

Grunnleggende orientering om regelverket i svømming.

a) Finmotoriske bevegelser

- Fysiske krefter som virker på en svømmer
- Oppdrift
- Vannmotstand - kroppens stilling i vann
- Fremdrift - bevegelser
- Tyngdekraft – hopp og stup

b) Øvelser

- Hodet under vann 20 sek.
- Rytmask pusting
- Pusteteknikk
- Gli fra kant på mage med påfølgende svømming
- Gli fra kant på rygg med påfølgende svømming
- (Armer ved siden av kropp og Crawl)
- Vendinger
- Dykkeøvelser
- Grunnleggende regelverk
- Skifte retning
- Hopp på dypt vann
- Begynner-stup på dypt vann
- Rulle fra mage til rygg i svømming
- Pingvin – Selunge – Distansemerke 25 m, - 100 m.

c) "Fri lek" 7-12 min

6.4.10 Aldersgruppe 8-14 år

1. Spesielle trekk for aldersgruppen:

- i. Fysisk – Jevn vekst hos utøverne, men forskjellen mellom utøvere er i ferd med å vokse. Høyt aktivitetsbehov. Økende forskjell på jenter og gutter.
- ii. Teknisk – ”Motorisk gullalder”. Nå er evnen for å lære inn bevegelser på topp. Motorikken er ikke helt ferdig utviklet men bevegelser automatiseres lett og lagres i ryggraden.
- iii. Sanserintrykk – Utvikler større evne til å oppfatte rom, avstand, hastighet og bevegelser. Noe begrenset evne til å oppfatte flere bevegelser samtidig.
- iv. Sosialt – Stort fokus på rettferdighet. Blir mer bevisst på sin rolle i en større sammenheng.
- v. Mentalitet – Meget lærevillige og voksende evne til å forstå det de blir vist og fortalt. Økende forskjell på jenter og gutter.
- vi. Fysisk – Stor forskjell på fysisk utvikling. Økende forskjell på jenter og gutters fysiske utvikling.
- vii. Teknisk – Koordinasjonsevnen kan være midlertidig nedsatt da mange vokser kraftig i denne perioden. Enorm kreativitet.
- viii. Sanserintrykk – I løpet av perioden vil de fleste av sansene være tilnærmet fullt utviklet. Utøverne blir flinkere til å oppfatte flere bevegelser samtidig.
- ix. Sosialt – Prestasjon og humør påvirkes kraftig av puberteten og varierer derfor kraftig. Starten på den ”sosiale gullalder”.
- x. Mentalitet – Får en større forståelse av rett og galt noe som gjør dette til en viktig periode å jobbe med holdninger. Enorm kreativitet. Fortsatt veldig lærevillige.

6.4.11 8-9 år (3 til 5 års svømmeopplæring)

Retningslinjer for aktivitet i aldersgruppa:

Barn i denne alderen har en sterk frihets- og bevegelsestrang. Vi må ta hensyn til denne livligheten og ønske om å lære bevegelser, når vi tilrettelegger læresituasjonen. Det betyr at vi både må sikre hyppig introduksjon med mange gjentakelser av de bevegelser som skal læres, uten at det blir for ensidig. Samtidig må vi gi barna nok frihet til å prøve og feile. Barn må få avløp for den tilsynelatende uendelige energien de har i denne alderen. Barna bør over tid lære å arbeide systematisk og målrettet.

Viktighet med hygiene.

Innføring av regelverk i svømming.

1. Kjennetegn:

Større forskjeller på individuell teknisk kvalitet på utførelse av svømmeteknikk blir nå mer synlig. Ofte er det de mest fysiske utøverne som har problemer med teknikken. For dem er det særdeles viktig å fokus på teknikkøvelser med ofte repetisjoner. Forskjellene vil jevne seg ut over tid. Utøverne nærmer seg nå slutten av den motoriske gullalder og teknikk er enklest å lære nå. Mental trening bør også innføres i denne perioden.

a) Finmotoriske bevegelser

- Fysiske krefter som virker på en svømmer
- Oppdrift
- Vannmotstand - kroppens stilling i vann
- Fremdrift - bevegelser
- Tyngdekraft – hopp og stup
-

b) Øvelser

- Hodet under vann 25 sek.



- Rytmask pusting
- Pusteteknikk
- Gli fra kant på mage med påfølgende svømmetak
- Gli fra kant på rygg med påfølgende svømmetak
- Vendingsteknikker
- Dykkeøvelser
- Salto i vann
- Begynner-stup på dypt vann
- Start-stup med påfølgende svømming (3 svømmearter)
- Ryggstart
- De fire konkurransesvømmearter
- Teknikkøvelser Crawl
- Teknikkøvelser Bryst
- Teknikkøvelser Butterfly
- Teknikkøvelser Rygg
- Grunnleggende regelverk for svømming
- Rulle fra mage til rygg i svømming
- Pingvin – Selunge – Sel – Distansemerker 25 m. – 200 m.

c) "Fri lek" 6-10 min

6.4.12 10-12 år (4 til 6 års svømmeopplæring)

Retningslinjer for aktivitet i aldersgruppa:

Barn i denne alderen er midt i den motoriske gullalder. Dette alderstrinnet er derfor meget godt egnet til å lære nye og utfordrende bevegelser og øvelser. Bevegelsene og øvelsene bør være allsidig. Konkurransinstinktet er sterkt. Det er da viktig å tilrettelegge for konkurransepregete situasjoner, som gir barna muligheten til å måle seg mot andre, og mot seg selv. Innbyrdes konkurranser med ulike ballspill, stafettsvømming på tid, over- og undervannssvømming er fine øvelser.

Grunnleggende svømmeregler

Viktighet med hygiene

1. Kjennetegn:

Nå er forskjellen på både fysikk og teknikk på sitt aller største. Ulikt ferdighetsnivå bør tilpasses individuelt. Derfor er det viktig med differensiering på personnivå. Styrketrening bør ikke bedrives med annet enn egen kroppsvekt. Dette for å unngå overeksponering av noen muskelgrupper fremfor andre. Stort fokus på den sosiale biten, da det har mye å si for hvor mange som faller fra. På slutten av årsklassen skifter utøvere skole og får ny omgangskrets. Det er nå det STORE FRAFALLET I IDRETTE STARTER.

a) Finmotoriske bevegelser

- Fysiske krefter som virker på en svømmer
- Oppdrift
- Vannmotstand - kroppens stilling i vann
- Fremdrift - bevegelser



- Tyngdekraft – hopp og stup

b) Øvelser

- Hodet under vann 40 sek.
- Rytmisk pusting
- Pusteteknikk
- Begynner-stup på dypt vann
- Start-stup med påfølgende svømming (3 svømmearter)
- Ryggstart
- Grunnleggende svømmeregler
- De fire konkurransesvømmearter
- Teknikkøvelser Crawl
- Teknikkøvelser Bryst
- Teknikkøvelser Butterfly
- Teknikkøvelser Rygg
- Distansesvømming
- Aerobe øvelser
- Vendingsteknikker
- Dykkeøvelser over distanse
- Selunge – Sel – Sjøløve – Distansemerker 25 m. – 1000 m.

c) "Fri lek" 5-7 min.

6.4.13 12-14 år (5 til 8 års svømmeopplæring)

Retningslinjer for aktivitet i aldersgruppa:

Barn i denne alderen har behov for å sprengte fysiske grenser i forhold til egen ferdighet og kunnskap. Ønske om å tilegne seg nu kunnskap på det idrettslige området. Barn opplever mestringsglede gjennom å få lov til å utvikle fysiske og finmotoriske egenskaper. Dette må vi stimulere og tilrettelegge gjennom allsidighet. Utøverne må få muligheten med å komme med forslag til innhold i timen. La barna få utfordring med å lede deler av timen.

Viktighet med hygiene.

1. Kjennetegn:

Nå er forskjellen på fysikk og teknikk stor. De med høyest ferdighetsnivå ønsker større utfordringer som er tilpasset sine individuelle ferdigheter. De med lavere ferdighetsnivå ikke må få det for tøft. Derfor er det viktig med differensiering.

Styrketrening bør ikke bedrives med annet enn egen kroppsvekt. Dette for å unngå overeksponering av noen muskelgrupper fremfor andre.

Stor fokus på sosial tilhørighet, da det har mye å si for hvor mange som faller fra. Det store frafallet innenfor idretten er nå startet, skiftet skole, fått ny omgangskrets, større aksjonsradius osv. Skille mellom læring, øving og trening kan være vanskelig å skille.

2. Spesielle trekk for aldersgruppen:



Fysisk – Stor forskjell på fysisk utvikling. Økende forskjell på jenter og gutters fysiske utvikling.

Teknisk – Koordinasjonsevnen kan være midlertidig nedsatt da mange vokser kraftig i denne perioden. Enorm kreativitet.

Sanseinntrykk – I løpet av perioden vil de fleste av sansene være tilnærmet fullt utviklet. Utøverne blir flinkere til å oppfatte flere bevegelser samtidig.

Sosialt – Prestasjon og humør påvirkes kraftig av puberteten og varierer derfor kraftig. Starten på den "sosiale gullalder".

Mentalitet – Får en større forståelse av rett og galt noe som gjør dette til en viktig periode å jobbe med holdninger. Enorm kreativitet. Fortsatt veldig lærevillige.

a) Finmotoriske bevegelser

- Fysiske krefter som virker på en svømmer
- Oppdrift
- Vannmotstand - kroppens stilling i vann
- Fremdrift - bevegelser
- Tyngdekraft – hopp og stup

b) Øvelser

- Hodet under vann 50 sek.
- Rytmask pusting
- Pusteteknikk
- Start-stup med påfølgende svømming (3 svømmearter)
- Ryggstart
- Grunnleggende svømmeregler
- De fire konkurransesvømmearter
- Teknikkøvelser i alle 4 svømmearter
- Distansesvømming
- Aerobe øvelser
- Vendingsteknikker
- Dykkeøvelser over distanse
- Undervannssvømming
- Selunge – Sel – Sjøløve – Delfin – Distansemerker 25 m. – 2.000 m.

c) "Fri lek" vurderes

6.4.14 14 år og eldre (Deltatt i mer enn 6 års svømmeopplæring)

1. Spesielle trekk for aldersgruppen:

Fysisk – Stor forskjell på fysisk utvikling. Økende forskjell på jenter og gutters fysiske utvikling.

Teknisk – Koordinasjonsevnen kan være midlertidig nedsatt da mange vokser kraftig i denne perioden. Enorm kreativitet.

Sanseinntrykk – I løpet av perioden vil de fleste av sansene være tilnærmet fullt utviklet.

Utøverne blir flinkere til å oppfatte flere bevegelser samtidig.



Sosialt – Prestasjon og humør påvirkes kraftig av puberteten og varierer derfor kraftig. Starten på den "sosiale gullalder".

Mentalitet – Får en større forståelse av rett og galt noe som gjør dette til en viktig periode å jobbe med holdninger. Enorm kreativitet. Fortsatt veldig lærevillige.

2. Læring:

En tilegning, forbedring og automatisering av sportslige ferdigheter/teknikker som et resultat av stadig bevisst gjentakelse av disse. Dette krever stor oppmerksomhet fra svømmer.

3. Øving:

Gjentagelse av lærte bevegelser under realistiske og lett vekslende forhold. Målet med øving er å beherske et bevegelsesmønster. Detaljert teknikk som er finkoordinert.

4. Trening:

Kompleks, pedagogisk handlingsmønster rettet mot systematisk utvikling i de fysiske, psykiske og sosiale forutsetningene som ligger til grunn for prestasjonsevnen.

Aerobe øvelser bør brukes

a) Finmotoriske bevegelser

- Fysiske krefter som virker på en svømmer
- Oppdrift
- Vannmotstand - kroppens stilling i vann
- Fremdrift - bevegelser
- Tyngdekraft – hopp og stup

b) Øvelser

- Hodet under vann 60 sek.
- Rytmask pusting
- Pusteteknikk
- Start-stup med påfølgende svømming (3 svømmearter)
- Ryggstart
- Grunnleggende svømmeregler
- De fire konkurransesvømmearter
- Teknikkøvelser Crawl
- Teknikkøvelser Bryst
- Teknikkøvelser Butterfly
- Teknikkøvelser Rygg
- Distansesvømming
- Aerobe øvelser
- Vendingsteknikker
- Undervannssvømming
- Dykkeøvelser
- Selunge – Sel – Sjøløve – Delfin – Hai – Distansemerker

c) "Fri lek" vurderes



6.4.15 Aldersgruppe 17-19 år

1. Spesielle trekk for aldersgruppen:

Fysisk – Avtagende vekst. De store forskjellene begynner å utjevne seg noe.

Teknisk – Teknikken er nå vanskeligere å lære inn, men de som har fått mye trening i motorisk gullalder er ofte på sitt beste tekniske nivå nå.

Sosialt – Den "sosiale gullalder" fortsetter og venner blir enda viktigere.

Mentalitet – Stor variasjon i motivasjon og drivkraft. Ofte økende motstand mot autoriteter.

2. Retningslinjer for aktivitet i aldersgruppa:

(Klubben har ikke aktivitetstilbud for denne aldersgruppa)

Nå er utøverne snart voksne. Flere har også andre gjøremål og fritidsinteresser. Kjærest, arbeid, utdanning og venner vies mye tid i denne perioden. Denne tidsalderen kalles ofte for "den sosiale gullalder".

Viktig at utøver trives med svømming. De får være med og bestemme. Det å bli behandlet som voksen, selvstendige individ, har aldri vært viktigere. De fleste som slutter i denne perioden argumenterer med at svømmingen tar for mye tid.

Tilpass treningene til dette. Gjør individuelle treningsavtaler om hvor mye de ønsker å trene.

Det er bedre å ha en tropp på 12 utøvere, der 4 er på alle treningene med maksimal innsats, enn å ha en gruppe på 8 som har middelmådig innsats på alle treningene. De som er god i tekniske øvelser stiller ofte store krav til seg selv og sine omgivelser. Her er det viktig at også denne gruppa får et tilbud tilpasset eget nivå. Ekstra treninger, egentreningsopplegg. Hospitering til annen klubb er en mulighet.

6.5 Trenerkompetanse

Instruktører/trenerne i svømmeavdelingen har et stort ansvar for hvordan utøverne utvikler seg sportslig og sosialt.

KSK trenger instruktører og trenere med god kompetanse. NSF oppfordrer klubbene til å legge til rette for at trenerne får den utdanning de trenger på det nivået de skal arbeide på.

Dette betyr at man minimum bør ha "Begynnerinstruktør" hvis man skal arbeide med den grunnleggende svømmeopplæringen. I tillegg bør en ha kurset "Videregående instruktør" hvis men arbeider med videregående opplæring.

Arbeider en med trening av ungdom (13-14), bør en minimum ha kurset "Ungdomstrener" (Trener 1)

Arbeider man med eldre ungdom (15-16 år), juniorer og seniorer, bør en minimum ha kurset "Juniortrener" (Trener 2).

6.5.1 Trenerens forpliktelser er bl.a. å:

- Drive aktivitet som er forankret i klubbens hovedmål og i klubbens sportsplan.



- tilpasse aktivitet til alder, kjønn og ferdigheter til hver enkelt utøver.
- drive bærekraftig utvikling, slik at vi tar vare på utøver og beholder flest mulig, lengst mulig.
- være medlem av klubben
- fortløpende å være à jour med sine forpliktelser ovenfor klubben
- bistå klubbadministrasjonen med å innfordre utestående hos medlemmer i avdelingen
- oppmuntre til allsidig aktivitet
- være gode forbilder for utøverne
- ta vare på klubbens utstyr og anlegg
- opptre lojalt mot klubben og dens ledelse
- være utviklingsorientert i sitt arbeid og ikke tenke for mye på resultatene
- oppmuntre utøvere, spesielt de med høyt ferdighetsnivå, til å bruke sitt potensial i trening og mesterskap
- lære svømmere å svømme, ikke bare leke i vann.
- samarbeide med andre aktiviteter/idretter, slik at det er mulig for utøverne å delta på flere aktiviteter
- bidra til å utvikle et godt samarbeide med foresatte
- stille opp ledersamlinger og møter arrangert av klubb, krets og forbund
- registrere oppmøte på aktiviteter i regi av klubben

6.5.2 Klubben plikter følgende ovenfor trenerne å:

- tilby utdanning tilpasset trenerens ambisjon, eget nivå og avdelingens nivå
- bistå nye trenere i å løse sine oppgaver
- dekke dokumenterte økonomiske utgifter

6.5.3 Konsekvenser ved brudd på ansvarsområder og retningslinjer

Hvis klubben bryter sine forpliktelser (jfr. punkt 6.6.2) skal avdelingsleder kontaktes. Hvis saken ikke kan ordnes der blir den oversendt styret. Dersom sportslig utvalg ikke overholder sine forpliktelser så tas saken opp med styret.

Hvis treneren bryter sine forpliktelser (jfr. punkt 6.6.1) skal avdelingsleder kontaktes. De vil forsøke å få oversikt over situasjonen og evt. sette i gang virkemidler som for eksempel megling mellom parter. Det er kun styret som myndighet til å "si opp" en trener.

6.5.4 Formell kompetanse

For å kunne starte en svømmetime, må autorisert instruktør/trener være til stede i bassengrommet.

INGEN SVØMMETIME KAN STARTE FØR AUTORISERT PERSONELL ER TIL STEDE I BASSENGROMMET.

Svømmetime kan gjennomføres og ledes av "ikke autorisert person" så fremt det er person i bassengrommet med kompetanse innenfor HLR og kjennskap til "Alarmplan" for anlegget.

6.5.5 Utdanningsstruktur

Nivå 4		Topptrener 2 (NTNU-OLT)	Idrettsleder 4 (NIH)			
Nivå 3		Topptrener 1 (NIH-OLT)	Idrettsleder 3 (NIH)			
Nivå 2	-Hovedinstruktør 1.hjelp -Lærerkurs Idrettsglede i skolen -Svømmeskole-ansvarlig Norges Svømmeskole -Instruktør 1.hjelp	T 2 Trener 2 (Juniortrener)	Idrettsleder 2			Forbundsdommer
Nivå 1	-Temakurs Norges Svømmeskole -Instr. funksjonshemmede -Instr. vanngym -Baby/småbarninstruktør -Livredningskurs -Grunnkurs 1.hjelp	Ungdomstrener T 1 Videregående instruktør Begynner-instruktør	Idrettsleder 1 Sats Ungt	Temakurs Bestillingskurs fra klubber	Temakurs Bestillingskurs fra klubber	Kretsdommer Dommer/sekretær vannpolo Arrangementseminar
	Akt tilbud	Trenerutd.	Lederutd.	Org.utvikling	Anlegg	Arrangement/ Dommere

6.5.6 Nivå 1

Klubben dekker alle utdanningskurs som er rettet mot svømming

Klubben bør stimulere instruktører til å ta flere utdanningsselementer på "Nivå 1" Begynneropplæring er grunnutdanning, og er obligatorisk for alle som skal ta instruktør- og trenerutdanning innenfor Norges Svømmeforbund (NSF). Bestått kurs gir sluttkompetanse der instruktør/trener selvstendig kan planlegge, iverksette og gjennomføre svømmeopplæring etter NSF's begynneropplæring. (Vannmerket, Pingvinen og Selungen).

6.5.7 Begynnerinstruktør:

- Innhold:
- Vanntilvenning:
- Kjernefunksjonen dykke, vannskrekk – Vannmerket –
- Kjernefunksjonen flyte, gli. – Pingvinmerket –
- Kjernefunksjonen fremdrift, enkel livredding – Selungemerket –
- Hjerter/lungeredning og grunnleggende førstehjelp.
- Årlig livredningsprøve.
- Svømmehistorikk, NSF's organisasjon, grunnleggende om vannets egenskaper, grunnleggende om barns utvikling, betydningen av sansene for læreprosessen, organisering av svømmeopplæring og instruktørrollen

1. Målgruppe:

Alle som har ønske og lyst til å bli instruktør på begynnernivå i svømmeopplæring



2. Opptaksvilkår:

Deltakere må være fylt 14 år for å gå på Trinn 1-kurs.

Deltager må videre kunne dokumentere "Lille havhesten" eller grønt diplom fra Norges Livredningsselskap.

3. Læringsmål:

Instruktøren skal etter kurset kunne planlegge, organisere og gjennomføre svømmeopplæring på begynnernivå, med nødvendig kunnskap om livredning.

Antall timer

20 timer

4. Autorisasjon:

For å kunne autoriseres som Trinn 1-instruktør (kurslærer BS) må kandidatene være fylt 18 år, ha fullført kurset med minimum 80% oppmøte, bestått skriftlig og praktisk prøve, samt ha praktisert minimum 10 timer sammen med en autorisert BS-instruktør i egen klubb etter avlagt prøve.

Før fylte 18 år får deltakeren hjelpeinstruktørstatus, og kan ikke ha hovedansvaret for selvstendige undervisningstimer.

5. Bindingstid:

2 år etter autorisasjon

6.5.8 Videregående instruktør:

- Innhold:
- Begynnende svømming
- Ryggcrawl: Start fra blokk, ryggstart, ryggteknikk, saltovending.
- Bryst: Start fra kant/blokk, brystteknikk, brystvending
- Butterfly: Start fra kant/blokk, butterflyteknikk, butterflyteknikk
- Crawl: Start fra kant/blokk, crawlteknikk. Vending, saltovending
- Frisvømming: Kombinasjon av de fire svømmeartene.
- Medley: Rekkefølge av svømmeartene
- Stafett: Rekkefølge av svømmeartene

1. Målgruppe:

Alle som har lyst til å videreutdanne seg som instruktør på videregående nivå i svømmeopplæring

2. Opptaksvilkår:

Autorisert som "Begynnerinstruktør - svømming"

3. Læringsmål:



Få innsikt og forståelse for hvordan man tilrettelegger opplæring som gir allsidighet og øker trygghet i vannet. Man skal kunne formidle øvelsesrekker for de fire svømmeartene, samt livredning og andre aktiviteter/i dretter i vann.

Antall timer:

16 timer

4. Autorisasjon:

For å kunne autoriseres som "Videregående instruktør" må en ha fullført kurset med minimum 80% oppmøte, bestått skriftlig og praktisk prøve, samt ha praktisert minimum 10 timer sammen med en autorisert "Videregående instruktør" i egen klubb etter avlagt prøve.

5. Bindingstid:

2 år etter autorisasjon

6.5.9 Ungdomstrener

Innhold:

Grunnleggende treningsanalyse

Energiomsetting. Teori om aerob og anaerob kapasitet

Utvikling fra 12 år til voksen, biologisk, psykologisk

Årsplan og treningsplan

Utviklingspotensiale

Treningsmetode og prosess

Bevegelse og styrke uten vanntrening

Skadeforebygging. Overtrening, feilretting og restitusjon

Organisering

Drilløvelser innenfor alle svømmearter

6.5.10 Nivå 2

Klubben dekker alle utdanningskurs som er rettet mot svømming.

Videregående Instruktør er videreføring av "Begynneropplæring" og "Videregående opplæring" og er obligatorisk for alle som skal ha instruktør- og trenerrolle for aldersgruppa 12 år og eldre

Bestått kurs gir sluttkompetanse der instruktør/trener selvstendig kan planlegge og iverksette teknikkformidling. Ryggcrawl, ryggstart, crawl, start fra blokk. Basisøvelser for bryst og butterfly, brystteknikk, butterflyteknikk, åpen vending, saltovending.

Livredning i vann, dykking, hopp/stup, vannpolo, synkronsvømming.



6.5.11 Dommere

Kretsdommer

Svømmeavdelingen bør stimulere instruktører til å ta "Kretsdommerkurs". Dette for at instruktør i tidlig opplæringsfase kan veilede svømmere til å trene/øve på svømmearter i h.h.t. regelverket.

Forbundsdommer

Ikke aktuelt for KSK

6.6 Retningslinjer for aktivitet i alle aldersgrupper

6.6.1 Oppstart av nye svømmegrupper

- Minimumsbehovet for bemanning må tilfreds stilles:
- Hver gruppe skal minimum ha en person med gyldig autorisasjon som svømmeinstruktør utdannet gjennom Norges Svømmeforbund.
- I KSK kan denne autorisasjonen også tituleres som "Instruktør".

6.6.2 Antall utøvere pr. svømmeinstruktør

- En instruktør/trener kan undervise/lede opptil 20 personer
- Følgene gruppeinndeling anbefales pr. instruktør/trener:
- Hjelpeinstruktør/Hjelpetrener: Faktor 0,75
- Aktiv foresatt i bassenget: Faktor 0,50

Alder	Antall utøvere
0 - 3	1 - 2
4 - 6	2 - 6
7 - 9	5 - 12
10 +	10 - 20

6.6.3 Antall utøvere pr. svømmegruppe

Anbefalt maksimum antall utøvere pr. svømmegruppa fremkommer i tabellen under.

Alder	Antall utøvere
5 - 6	22
6 - 7	24
7 - 8	24
8 - 9	22
10 - 12	20
12 - 14	18



14 +	16
------	----

Forsvarlig antall utøvere i basseng er avhengig av hvor mange som møter opp, og hvor mange instruktører/trenere, og foresatte det er i bassengrommet.

Det er alltid noen utøvere som ikke har møtt opp til "sin" svømmetime.

Basert på siste 3 års oppmøtestatistikk, er bassengets teoretiske kapasitet overbooket 20 %.

Aktivitet år	Oppmøte %
2008/09	82,20
2009/10	83,40
2010/11	84,60

6.6.4 Absolutt minstekrav for opptak i svømming:

- Kroppslengde fra fotsåle til nesetipp lengere enn 80 cm.
- Fyller 5 år i løpet av kalenderåret

Opptakskriterier:

- Barn av foresatte som kan og vil bidra som svømmeinstruktør
- Er tidligere registrert som deltaker i svømmegruppa
- Er medlem i Kvaløya sportsklubb
- Særskilte behov (Fysiske/psykiske dokumenterte behov)
- Søskenmedlemskap i Kvaløya sportsklubb
- Bostedsadresse Kvaløysletta
- Generell påmelding

Påmelding:

Ved registrering og påmelding av nye medlemmer skal følgende opplysninger fremkomme:

- Fullt navn
- Fødselsdato
- Adresse
- Postnummer
- Poststed
- Navn på foresatte
- Mobilnr. til foresatte
- E-postadresser til foresatte

I tillegg skal det fremkomme hvilke ferdigheter utøver innehar:

MVT: (Må vanntilvennes). Tør **IKKE** ha hodet under vann".

HUV: (Hodet under vann). Kan **IKKE** svømme 25 m.

KS: (Kan svømme) Kan svømme sammenhengende lenger enn 25 m.



Informasjon om oppstart og rekruttering av nye svømmere

- Ved sesongslutt rundt 15. mai blir alle foresatte til svømmerne forespurt om ungene ønsker å fortsette fra høsten samme år.
- Frist til å besvare bør være innen 20. august
- Etter 20. august utvides påmeldingen til øvrige klubbmedlemmer.
- Etter 1. september utvides påmeldingen utover klubbmedlemmer
- Oppstart i uke 37 eller 38

6.6.5 Utstyr

Personlig svømmeutstyr

- Badebukse eller badedrakt (Bikini skal ikke benyttes)
- Badehette (Latex eller Polyester)
- Håndduk
- Svømmebriller
- Medbrakt personlig svømmeutstyr (Kun etter avtale)
- I tillegg anbefaler vi badesko/crocs/sandaler

Klubbutstyr

- Badeballer i plast. Ulike størrelser
- Svømmefrosk
- Svømmeføtter. Ulike størrelser
- Dykkehinder og vekthinder
- Flytende ring Ø700mm
- Dykkeringer Ø160mm i flere farger
- Svømmebrett i ulike farger og størrelser
- Pullboy
- Flytepinner
- Svømme/lekeflåte
- Svømmeribbe + flyteelement

Trenerutstyr

- Instruktørperm
- Alarmplan
- Fløyte
- Ekstra badehetter
- Ekstra svømmebriller

6.7 Mesterskap – Arrangement

6.7.1 Mesterskap

- Klubbmesterskap: Åpent klubbarrangement. Påmelding ved start.



- Sonesvøm: Ikke dømming.
Lokalt svømmearrangement. Påmelding ved start.
Ikke dømming
- Lokale stevner: Forhåndspåmelding fra klubb. Tidskrav kan forekomme.
Dømming
- Regionale stevner: Forhåndspåmelding fra klubb/krets. Tidskrav kan forekomme.
Dømming
- Nasjonale stevner: Forhåndspåmelding fra klubb/krets. Tidskrav kan forekomme.
Dømming
- Internasjonale stevner: Kvalifikasjonskrav. Forhåndspåmelding fra NSF. Tidskrav.
Dømming

6.7.2 Turer

- Polarbadet:
Dagstur søndag med egen oppsatt buss. Primært for utøvere i KSK - Svømming.
Familietur
- Grottebadet
Dagstur lørdag med hurtigbåt. Primært for utøvere i KSK – svømming. Familietur
- Nordlysbadet
(Ikke utprøvd). 2 dagers tur med buss. Primært for utøvere i KSK – svømming. Familietur
- Tur til Sverige
4 dager tur med egen oppsatt buss. Primært for utøvere i KSK – svømming. Familietur

7 Sportsplan barne- / allidrett

7.1 Sportslige målsettinger

I dette kapitlet beskrives målsettinger for fotball, som skal bygge på KSKs formål, verdigrunnlag og overordnede mål.

7.1.1 Hovedmål

Barn på alle nivå skal oppmuntres til allsidig sportslig aktivitet. Det er ønskelig at alle deltakere skal utvikle seg, både egne motoriske ferdigheter, ferdigheter i de forskjellige aktivitetene og ferdigheter i samhandling som trenges både i aktivitetene og mellommenneskelig ellers.

7.1.2 Utviklingsmål – trenere

Som på spillersiden er det stor forskjell på hva trenerne vil oppnå. Noen ønsker å bli verdensmestere, andre vil bare hjelpe klubben med å lage et tilbud. Uansett bør man få tilført en viss kompetanse allerede fra starten. Aktivitetslederkurs for alle og tilbud om videregående trenerkurs til de som ønsker det er et viktig mål for å lage aktivitet med god kvalitet for barna.



7.1.3 Det å lykkes

Det er mange måter å lykkes på. Ingenting gir oss mer lyst til å trene videre enn å ha lyktes med en aktivitet. Dette virker positivt både på motivasjonen og på læringen, og deltakerne synes det er moro å trene. Det er viktig å innrette treningene slik at "det å lykkes" oppleves så ofte som mulig gjennom det å få utfordringer som tar hensyn til deltakernes eget ferdighetsnivå.

7.1.4 Ros og ris

Det er viktig å rose og dermed fremheve og forsterke de positive følelsene av gode prestasjoner. En skal være varsom med negativ tilbakemelding som forsterker en utøvers negative følelse av å ha mislyktes. Korrigering av feil bør gjøres på en pedagogisk måte som oppfattes positivt av den som korrigeres. Ved å påpeke det negative og kun dette, vil læringseffekten av feilrettingen bli minimal på lang sikt. Man ender opp med utrygge barn som binder seg i frykt for å gjøre feil.

7.2 Gruppene

7.2.1 Barnetrim 3-5 år

På dette alderstrinnet må alle få delta på sine premisser. Aktivitetene må være såpass enkle at alle kan delta og såpass spennende at de gir noen utfordringer. Det er lek i gymsal som er utgangspunktet. Det settes av 1 time pr uke. Her skal man først ha noen lederstyrte aktiviteter for alle før man kan la barn og voksne leke sammen litt friere. Det er viktig at foreldre er med og deltar aktivt under disse samlingene.

7.2.2 Allidrett 6-9 år

Her er allsidighet og lek det aller viktigste. Barn klarer ikke å konsentrere seg lenge om gangen, så det er viktig å ha korte og enkle øvelser. Målet i denne aldersgruppa er å venne barna med å være i fysisk aktivitet og at de skal få et positivt første møte med forskjellige typer aktiviteter. De skal også få en innføring i de enkle reglene i de forskjellige aktivitetene de får prøve seg i. Trygghet, trivsel og tilhørighet (TTT) er viktige stikkord. Hvis vi får barna til å føle seg trygge på seg selv og hverandre, at de trives og at de føler en tilhørighet til treningsgruppa og klubben har vi kommet langt. Utøverne har et enormt fokus på seg selv og derfor er den individuelle dimensjonen viktigst nå. De skal gjennom året prøve seg i forskjellige type idretter, både lagidretter som fotball, basket osv og individuelle idretter som skøyter, ski m.m.

7.2.3 Allidrett 9-12 år

Vi ser at forskjellen på de med høyest og de med lavest teknisk kvalitet blir større. Ofte er det de mest fysiske deltakerne som står frem, men det er viktig å fortsette fokus på teknikk da dette vil jevne seg ut med tiden. Nå kan man også virkelig begynne å introdusere nye dimensjoner. Taktikk og samspill får økende viktighet, men det er viktig å fortsette med den individuelle tekniske treningen. Barna nærmer seg nå slutten av den motoriske gullalder og



teknikk er enklest å lære nå. Mental trening bør også innføres i denne perioden. Det skal være stor bredde i aktivitetene, men også mer tid på hver enkelt gren så man føler mestring.

7.3 Trenerkompetanse

Trenerne i klubben har et stort ansvar for hvordan utøverne utvikler seg både sportslig og sosialt.

7.3.1 Trenerens forpliktelser er bl.a. å:

- drive aktivitet som er forankret i klubbens hovedmål og i klubbens sportsplan
- tilpasse aktivitet både til alder og nivå
- oppmuntre til allsidig aktivitet
- være gode forbilder for utøverne
- ta vare på klubbens utstyr og anlegg
- opptre lojalt mot klubben og dens ledelse
- være utviklingsorientert i sitt arbeid
- samarbeide med andre aktiviteter/idretter slik at det er mulig for utøverne å delta på flere aktiviteter
- bidra til å utvikle et godt samarbeide med foreldregruppa
- stille opp på trenerforum og møter arrangert av klubb, krets og forbund

7.3.2 Klubben plikter følgende ovenfor trenerne:

- tilby utdanning tilpasset trenerens ambisjon, eget nivå og aktivitetens nivå
- bistå nye trenere i å løse sine oppgaver
- gi trenerne nødvendig informasjon, inkludert håndboka

7.3.3 Konsekvenser ved brudd på ansvarsområder og retningslinjer

Hvis klubben bryter sine forpliktelser skal sportslig utvalg kontaktes. Hvis saken ikke kan ordnes der blir den oversendt styret. Dersom sportslig utvalg ikke overholder sine forpliktelser så tas saken opp med styret.

Hvis treneren bryter sine forpliktelser skal sportslig utvalg kontaktes. De vil forsøke å få oversikt over situasjonen og evt. sette i gang virkemidler som for eksempel megling mellom parter. Det er kun styret som har myndighet til å "si opp" en trener.

7.3.4 Rekruttering og utdanning av trenere

På disse aktivitetene er det oftest foreldre som innehar treneransvaret og opererer etter "sunn fornuft prinsippet". Disse må få tilbud og motivasjon slik at de ønsker å fortsette som trenere.

Alle trenere bør ha kurs i grunnleggende førstehjelp.

7.4 Oppstart av nye grupper

KSK skal tilstrebe at barn og foresatte får tilsendt informasjon med invitasjon til å delta. Det er en målsetting å få ut invitasjoner på forsommeren, dog senest ved skolestart.



Treningene starter opp i begynnelsen av september, det er viktig at alle som er med ser nytteverdien av at barn og foresatte sammen drar aktivitetene. I løpet av den første vinteren tilbys det trenerkurs (aktivitetsleder) til nye som vil være med som trenere.

8 Anlegg

8.1 Baner og arenaer

KSKs aktiviteter drives på forskjellige anlegg. Uavhengig av hvem som eier og har ansvaret for anleggene, skal de fra KSK som benytter anleggene holde disse ryddig og ikke påføre anleggene skader. Det er en plikt å rydde etter seg.

8.1.1 Fotballarenaer

KSK benytter følgende baner til fotball:

- Slettaelva skole kunstgress
Kamp og treningsarena for 5-er-lag og ligger i skolegården på Slettaelva.
- Storelva kunstgress
Kamp og treningsarena for 11-er og 7-er-lag. Ligger like ved Storevahallen.
- Storevahallen
Kunstgresshall, som hovedsakelig brukes til trening vinterstid.
- Kvaløysletta grusbane
Banen er full 11-er-størrelse, men er sjelden i bruk etter at kunstgressbanene ble etablert.
- Karvesletta grus
5-er grusbane mellom veien og sjøen nedenfor Slettaelva.
- Gymsaler i skolene
Gymsalene brukes til trening – hovedsakelig vinterstid.

8.1.2 Svømmearenaer

- Primærbasseng – Kvaløysletta Ungdomsskole:
Lengde: 12,5 m.
Bredde: 10,0 m.
Grunn del: 0,8 m.
Dyp del: 1,4 m.
Vannmengde: 140.000 l.
- Sekundærbasseng – Stakkevollan Svømmehall
Lengde: 25,0 m.
Bredde: 12,5 m.
Grunn del: 0,8 m.
Dyp del: 1,95 m.



Kvaløya Sportsklubb

Vannmengde: 430.000 l.

8.1.3 Arenaer for barne- / allidrett

Barne- og allidrett drives både innendørs i skolenes gymsaler og utendørs.