



Overordnet

sportslig rammeplan

Flisa Allianseidrettslag

Utarbeidet av:

Styret i Flisa AIL

Utarbeidet: 06.06.2013

Revidert: 02.03.2026



Målsetting:

Flisa AIL ønsker flest mulig aktive, lengt mulig. Flisa AIL skal utøve idrettsaktiviteter på høyt faglig nivå og gi utøverne de beste individuelle og lagmessige ferdigheter.

Klubben skal ha hovedvekt på lek, trygghet, mestring, personlig vekst og økt selvtillit.

Sportslig sett skal rammeplanen være et verktøy for å:

- Skape et strukturert tilbud som gir gradvis progresjon i aktivitetsnivå og ferdighetsutvikling, samtidig skal det tilrettelegges for allsidighet og skadeforebyggende aktivitet.
- Gjøre tilbudet mer likt fra år til år uavhengig av hvem som utgjør støtteapparatet rundt det enkelte laget.
- Gjøre det attraktivt å være trener i Flisa AIL, da klubben kan tilby et godt utbygd støtteapparat og mulighet for faglig utvikling gjennom samarbeid med andre.
- Skape samspill mellom trenere i alle særidrettene slik at det tilrettelegges for at alle kan være med på flere aktiviteter.
- Trenere innenfor samme årskull samles for å samkjøre treningstider.
- Alle trenere i Flisa AIL skal samles til et møte for å gjennomgå sportslig plan, her er det møteplikt. Styreledere og sportslig styre deltar.
- Alle trenere i Flisa AIL skal forholde seg til sportslig plan og være innforstått med innholdet ved signering av trenerkontrakt.



Retningslinjer

- I vinterhalvåret bør turn, innebandy og håndball prioriteres.
- I sommerhalvåret bør fotball prioriteres.
- Det skal ikke legges opp til cup/ turnering utenom sesong som kolliderer med andre aktiviteter som har sesong.
- I friperiodene oppfordres det til å legge opp til felles treninger mellom gruppene, da gjerne annen ballidrett, styrke eller andre aktiviteter.

Fra 7- 9 år:

Barn bør ha treningsfri eller maks en trening pr uke utenom sesong.

Fra 10-12 år:

Her skal det legges opp til maks to organiserte treninger utenom sesong så sant det ikke kolliderer med treningstid for idretter som er i sesong.

Fra 13 år og oppover:

Her skal trenere i de forskjellige idrettene samarbeide slik at treningstider ikke kolliderer. I overgangsfaser skal det samarbeides tett mellom gruppene etter retningslinjer fra sportslig plan.

Konkretisering av oppstartalder og sesongstart

Barneidrett:

- Oppstart høsten barna fyller 4 år og det åpnes for å drive all idrett til de fyller 12 år.
- Sesong september - mai.

Idrett Intro

- Oppstart høsten barna begynner i 1. klasse.
- Sesong september – mai.

Håndball:

- Oppstart høsten barna starter i 2.klasse.
- Håndball skal følge NHFs utviklingsplan.
- Seriene er fra september til april.
- Sluttspill avvikles i april for årsklassene.

Fotball:

- Oppstart forsommeren året barna starter i 2.klasse.
- Fotball skal følge NFFs utviklingsplaner.
- Sesong for fotball er fra mars til november.



Turn:

- Oppstart høsten barna starter i 2.klasse.
- Følger Norges Gymnastikk og Turnforbunds sine utviklingsplaner.
- Sesong september til juni.

Innebandy:

- Oppstart høsten barna starter i 2. klasse
- Følger Norges Bandyforbund sine utviklingsplaner.
- Sesong oktober til april.

Cheerleading:

- Sesong: september–juni
- Treninger følger **skoleruten** (fri i skoleferier)
- Følger retningslinjer fra Norges Amerikanske Idretters Forbund (NAIF)

Samarbeid mellom særiddrettene:

- Særiddretten i sesong skal prioriteres. F.eks. har håndball en seriekamp, skal denne prioriteres før fotballtrening og vice versa.
- Utøvere som kommer tilbake fra andre idretter skal likestilles med øvrige spillere når han/hun er tilbake.

Differensiering

- Flisa AIL skal være en klubb både for de som ønsker et aktivitetstilbud, og for de som ønsker best mulig utvikling.
- Flisa AIL skal differensiere i trenings- og kamptilbudet, utfra et grunnsyn om å gi trygghet, mestingsfølelse og best mulig utvikling for den enkelte. Samtidig skal dette gjøres slik at enkeltspillere bygger lagfølelse og lagmessige ferdigheter i sosialt trygge rammer.
- Hospitering følger retningslinjene gitt i **Hospiteringsplan for Flisa AIL** (eget dokument).
- Det er trenerne på særiddrettene som bestemmer hvem som skal gis tilbud om hospitering. Dette i tett dialog med utøveren selv og dens foresatte.
- Trenerne skal legge til rette for at den totale treningsmengde for utøveren som er med på andre lag og idretter tilpasses slik at det ikke oppstår belastningsskader. Dette krever en tett dialog mellom trenerne i særiddrettene.



Laguttak, spilletid og konkurranse

Felles:

- Lagene skal ikke operere med førsteoppstillinger, dette gjelder til og med det året utøverne fyller 12 år, dvs. at trenerne skal variere startoppstillingen i kamper.
- Dette innebærer likevel ikke «fri flyt» fra året utøverne fyller 12/13 år, men gjennom en glidende overgang.
- Med glidende overgang menes det at spilletid kan differensieres, hvor differensieringen er med hensyn til ferdigheter, treningsframmøte, holdninger og innsats. Likevel skal alle utøverne fortsatt få spilletid. Når man fyller 13 år kan altså noen få mer spilletid enn andre, men alle skal få spilletid i løpet av en kamp.
- Hvis antall spillere tilsier 2 lag eller flere, skal Flisa AIL kunne differensiere for å skape jevnbyrdighet i kamper. Ingen blir bedre av å vinne eller tape 18-0.

Fotball:

Flisa AIL følger NFFs retningslinjer for barnefotball og ungdomsfotball, samt idrettens rettigheter og bestemmelser om barneidrett til sesongen er ferdig det året man fyller 12 år. Hovedregel er å skape jevnbyrdighet i kampene.

Håndball:

Flisa AIL følger NHFs retningslinjer barnehåndball og ungdomshåndball, samt idrettens rettigheter og bestemmelser om barneidrett til sesongen er ferdig det året man fyller 12 år. Hovedregel er å skape jevnbyrdighet i kampene.

Turn:

Flisa AIL følger NGTF sine retningslinjer, og konkurranser i turn tilrettelegges på barnas premisser. Konkurransedeltakelse er viktigere enn resultatet. Alle turngrupper deltar på lik linje på barnekretsturnstevne fra fylte 6 år.

Innebandy:

Flisa AIL følger Norsk Bandyforbund's sine retningslinjer, samt idrettens rettigheter og bestemmelser om barneidrett til sesongen er ferdig det året man fyller 12 år. Hovedregel er å skape jevnbyrdighet i kampene.

Cheerleading:

Flisa AIL følger Norges Amerikanske Idretters forbund's sine retningslinjer.



Miljøskapende arbeid: det skal jobbes aktivt på hvert lag for å skape gode miljøer. Stikkord er trygghet, forutsigbarhet, rettferdighet og miljøskapende øvelser på trening.

Holdningsskapende arbeid: det skal jobbes aktivt med holdninger på alle lag på alle nivåer. Vi ønsker utøvere som forstår fair play, har gode holdninger rundt trening, og egen idrett, tar avstand fra rusmidler. Det er nulltoleranse mot mobbing.

Foreldrevett: foreldrevettregler skal leveres ut til alle foreldre på første foreldremøte hvert år.

Foreldrevett.

1. *Møt opp på trening og kamper - du er viktig for spillerne og miljøet.*
2. *Gi oppmuntring til alle spillerne i med- og motgang – dette gir trygghet, trivsel og motivasjon.*
3. *Vi har alle ansvar for kampmiljøet – gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair Play.*
4. *Hjelp barnet ditt til å tåle både seier og tap*
5. *Respekter dommerens avgjørelser – selv om du av og til er uenig!*
6. *Respekter treneren, dens arbeid og anerkjenn dem overfor barna dine. Konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb.*
7. *Respekter trenerens kampledelse. Konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.*
8. *Delta på foreldremøtet for å avklare holdninger og ambisjoner.*
9. *Vis respekt for det arbeidet klubben gjør - tilby din hjelp.*
10. *Det er ditt barn som driver idrett. Opptre positivt og støttende – da er du en god medspiller!*

Deltagelse på cup/turnering/stevne og i seriespill

- De respektive trenerne setter i dialog med gruppestyret opp deltagelse, basert på kvalitet og utøverutvikling.
- Trenerne må avklare kostnader og kostnadsdekning med gruppestyret før man melder på.



Økonomi, sponsorer, administrativt.

- Hvis lagene skal ordne sponsorer til eget lag skal dette avklares med daglig leder, dette gjelder dugnader og all annen økonomisk aktivitet.
- Husk at lagene har innkjøpsavtaler, ved egne innkjøp (for eksempel gensere til turneringer) må dette avklares med partene det er inngått innkjøpsavtale med.
- Hvert lag i Flisa AIL har lov til å ha egen økonomi
- Det er de respektive styrene i Flisa AIL som ansetter trenere og lagledere. Flisa AIL ønsker kompetente trenere, gjerne foreldre-trenere, ved oppstart.
- Alle trenere skal ha, eventuelt ta, trenerutdanning i respektive særiddrett.
- NGTF har som mål at alle turntrenere med hovedansvar i sal skal ha trener 1 kompetanse eller tilsvarende. Dette grunnet kvalitetssikring i alle breddeaktiviteter.
- All lønn/honorarer til trenere/lagledere og andre ressurspersoner skal alltid gå via de respektive styrene.
- Politiattester skal foreligge for alle trenere, lagledere og foreldrekontakter

Trener- og laglederforum

Trenerne i Flisa AIL plikter å møte i klubbens trenerforum. Det er et ønske at minst 1 av laglederne også møter.

Foreldremøter

- Rammeplanen skal gjennomgås på første foreldremøte ved oppstart
- Styret skal være representert ved alle foreldremøter i Flisa AIL, eventuelt en fra administrasjonen.
- Administrasjonen skal ha innkalling og har adgang til alle foreldremøter.

En fra styret skal legge fram og gjennomgå rammeplanen under ansettelse av alle nye trenere og lagledere i Flisa AIL. Det skal kontraktfestes at rammeplanen er lest og forstått, samt at man forplikter seg til å etterleve dens innhold.

Rammeplanen skal evalueres årlig! Daglig leder, trenerkoordinator, sportslig ansvarlig og leder av de respektive særiddretter evaluerer.