

# Sportslig plan



**Vågå IL**

Vedtatt på årsmøtet den 07.03.2018

## Innhold

Innledning.....	2
Visjon og verdier.....	2
Hovedmålsetting.....	2
Delmål .....	2
Barneidretten (6-12 år).....	3
Ungdomsidrett (13-19 år).....	3
Voksenidrett .....	3
Funksjonshemmede.....	3
Vedlegg .....	4
Prinsipper for gjennomføring av treninger .....	4
Retningslinjer barneidretten (6-12 år) .....	5
Generelle retningslinjer.....	5
Aldersspesifikke retningslinjer for trening .....	6
Retningslinjer ungdomsidretten (13-19 år).....	6
Generelle retningslinjer.....	6
Aldersspesifikke retningslinjer for trening .....	7
Hospitering .....	8
Holdninger.....	10
Holdninger hos utøver.....	10
Foreldrevett .....	11
Retningslinjer håndtering av mobbing.....	12
Årsplan aktivitet Vågå IL .....	13
Trenerstige .....	14
Retningslinjer fordeling av halltider.....	14
Oppfølging og implementering av sportslig plan .....	14

## Innledning

Vågå IL er et fleridrettslag med lavterskeltilbud innen fotball, håndball, ski og turn. Denne overordnede sportslige planen danner grunnlaget for all aktivitet i idrettslaget. Alle som er involvert i den sportslige aktiviteten i Vågå IL skal kjenne til innholdet i planen. Visjonen og verdiene er Vågå IL sin identitet og skal gjenspeiles i all aktivitet i regi av idrettslaget.

## Visjon og verdier

«Flest mulig, lengst mulig & så innholdsrikt som mulig»

### **GLEDE – RESPEKT - ENGASJEMENT**

#### *Glede*

All aktivitet i Vågå IL skal være lystbetont. Idrettsaktivitet skal være et positivt innslag i hverdagen. Innholdet på hver trening skal skape mestringsfølelse, som gir motivasjon og glede for alle. En utøver eller trener skal glede seg til neste trening.

#### *Respekt*

I Vågå IL har vi plass til alle utøvere. Vi respekterer at noen er med på en idrett, andre flere idretter. Noen trener en gang i uka, andre mange. Vi respekter alle uansett ferdighetsnivå og bakgrunn. Vi respekterer hverandre som kamerater, tar ansvar for hverandre og trekker sammen. Vi viser også respekt for avtaler, regler og motstandere.

#### *Engasjement*

Vi engasjerer oss i idrettslaget og forplikter oss til å følge de planene som er lagt. Vi ønsker engasjerte utøvere, trenere og ledere, som søker ny kunnskap og ønsker å utvikle både seg og idrettslaget videre. «Oss»-følelsen skal dyrkes og som en del av Vågå IL skal man føle stolthet.

## Hovedmålsetting

Vågå IL skal være en attraktiv klubb som utvikler og engasjerer glade utøvere.

### **Delmål**

- Aktiviteten i Vågå IL skal ha et mestringsfokus. Det er viktig å utvikle den enkelte utøver. Resultat skal ha lite fokus.
- All aktivitet skal ha et godt innhold, en plan for utvikling og hver økt skal ha et mål.
- Alle skal gis mulighet til å bli så gode som de selv ønsker.
- Idrettene i Vågå IL konkurrerer ikke med hverandre. Aktivitet planlegges slik at det er mulig å være med på flere idretter hver uke.
- Vågå IL skal være en attraktiv klubb å samarbeide med om aktivitet, anlegg og trenerressurser.

## Barneidretten (6-12 år)

Alle som har ansvar for barn eller er trenere for barn, skal kjenne til [idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett \(Link\)](#). Aktiviteten skal ha et allsidig leikbasert preg som forbereder barnet til den aktiviteten og de konkurranser som kommer i ungdomsidretten. I vedleggene (s. 5) finnes retningslinjene for gjennomføring av idrettslagets aktivitet i barneidretten.

## Ungdomsidrett (13-19 år)

Alle som er trenere for ungdom i klubben, skal kjenne til NIF sine [retningslinjer for ungdomsidrett \(Link\)](#). Aktivitetstilbudene skal favne både de som vil konkurrere og de som ikke ønsker å konkurrere. Man trener flere ganger i uka og forbedrer ferdigheter som er spesifikke for idretten. Det legges fortsatt vekt på en allsidig trening innen hver enkelt idrett. Det er også viktig å skape et miljø, som engasjerer og gir trivsel. Det sosiale på vei til/fra konkurranse og i garderoben er vel så viktig, som det som skjer utpå treningsfeltet. I vedleggene (s. 6) finnes retningslinjene for gjennomføring av idrettslagets aktivitet i ungdomsidretten.

## Voksenidrett

Idrettslaget skal ha et mosjonstilbud for voksne, som er i tråd med den enkeltes og lagets ambisjoner.

## Funksjonshemmede

De skal integreres som en naturlig del av aktiviteten i Vågå IL. Kontakt daglig leder for mer informasjon om de mulighetene som finnes, som for eksempel dispensasjon og ekstra støtte.

## Vedlegg

### Prinsipper for gjennomføring av treninger

All aktivitet i Vågå IL skal baseres på følgende tre prinsipper:

#### *Trenerens tilnærming til coaching*

- (1) Hver trening bør inneholde et eller flere læringsmål basert på sportslig plan for hver særiddrett.
- (2) Alle skal få jevnlig med tilbakemeldinger basert på øktens læringsmål. Ruller på å ha ekstra fokus på 3-4 utøvere på hver trening.
- (3) Treneren skal skape et miljø der det er akseptert at man kan prøve og feile.
- (4) Treneren skal først og fremst være en motivator og forsterke gode prestasjoner.

#### *Aktivitetsprinsippet*

La utøverne være i aktivitet så mye som mulig. Tenk på:

- (1) Kom raskt i gang med treningen.
- (2) Unngå unødvendige pauser.
- (3) Pass på at ingen «melder seg ut» og passiviseres.
- (4) Hensiktsmessig gruppestørrelse for å få aktiviteten til å flyte og unngå kø.

#### *Tilpasset utfordring (differensiering)*

Fra utøverne går i 4. klasse skal trenerne i Vågå IL prøve å tilpasse øvelsene på trening etter utøvernes modenhet. For å øke graden av mestring og få en hensiktsmessig utvikling bør en utøver i løpet av en sesong ha vært omtrent like mye tid i følgende tre kategorier:

- (1) Trene sammen med de som er kommet lenger enn seg selv.
- (2) Trene sammen med jevnbyrdige.
- (3) Trene sammen med de man selv er kommet lengre enn.

Gruppene skal være dynamiske, slik at det stadig går spillere mellom gruppene. Gruppene kan også variere fra øvelse til øvelse basert på at utøverne har ulike sterke sider. Om hensiktsmessig kan ulike treningsgrupper trene samtidig. I tillegg bør hospitering brukes aktivt for å oppnå tilpassede utfordringer for alle.

Tilpasset utfordring i treninga er ikke det samme som å toppe lagene i kamp. I kamper SKAL alle lag i barneidretten være satt sammen slik at alle spillerne har en like stor mulighet til å vinne som til å tape kamper. Før man differensierer på trening skal foreldre/foresatte informeres om dette gjennom foreldremøte. Det er viktig at man får aksept for at utøverne står på ulike utviklingstrinn ferdighetsmessig og at differensiering vil være positivt for utøvernes ferdighetsutvikling.

## Retningslinjer barneidretten (6-12 år)

### Generelle retningslinjer

- Det skal legges til rette for deltakelse i flere idretter og idrettene skal følge sesong. Årshjulet for aktivitet viser aktivitetsperioden for hver idrett i hver årsklasse. Det skal vises smidighet i overgangene vår og høst. Sesongstart for hver enkelt idrett skal framsnakkes hos de andre idrettene.
- Et godt sosialt miljø, lagånd og vennskap skal fremmes. Sosiale sammenkomster utenfor treningsfeltet skal være en del av lagets/gruppens sesong.

### Treningsmengde for hver idrett

Årsklasse	Varighet aktivitet (utenom organisering)	Hyppighet per uke
6-8 år	60 min	1 gang
9-10 år	60 min.	1-2 ganger
11-12 år	80-90 min	1-2 ganger

- (1) Lengde på treningene må vurderes og eventuelt justeres ned basert på intensitetsnivå og spillernes konsentrasjonsnivå.
- (2) Et ekstratilbud utenom disse retningslinjene må klareres med sportslig leder.

### I kamp/konkurranse

- (1) Alle skal få spille like mye i løpet av sesongen.
  - (2) Fokus på utvikling av ferdigheter og mestring - ikke resultater.
  - (3) Utøverne skal konkurrere mot jevnaldrende lokale utøvere. Eventuell nivåheving bør vurderes om hensiktsmessig. Avgjøres av sportslig leder i undergruppen.
  - (4) Trener og lagleder tar initiativ til å samarbeide med motstanderlagenes trener/lagleder for å unngå utklassingssifre den ene eller andre veien.
- Det forventes at våre lag/utøvere deltar på lokale turneringer/renn. Kun overnattingstur for 5. klasse og oppover.

Klasse	Type	Anbefalinger
1.-4. klasse	Lokale turneringer/renn	Skjåktturneringa, Lomsturneringa, Vågåcupen, EMS-cup og grannekarusellen.
5.-7. klasse	Lokale/regionale turneringer/renn	Otta Cup, Maxiturneringen, Tiller cup, Baldus cup, GD cup og grannekarusellen.

## Aldersspesifikke retningslinjer for trening

I tillegg til de tre nevnte prinsippene for gjennomføring av trening skal treningene tilpasses årsklassene. Disse retningslinjene er basert på barns karakteristiske trekk ved gitt alder. I tillegg nevnes noen karakteristiske trekk trenerne må ta hensyn til.

### Perioden 6-12 år

- Vis og demonstrer øvelsene. Minimalt med verbal veiledning.
- Rettmessig ros. Forsterk noe som er bra og ikke bruk kritikk eller feilretting.
- Engasjer barna ved å stille dem spørsmål, siden de søker viten.
- Fokus på individuelle tekniske ferdigheter, eksempelvis pasninger/mottak og fraspark. Oppmuntre utøverne til å være kreative og leke med forskjellig teknikker.
- Allsidig og variert øvelsesutvalg på hver trening.
- Gjennomfør øvelsene innenfor små flater og vurder hvilket antall utøvere som er hensiktsmessig. Barna har vanskelig for å ha oversikt over mange andre.
- Mange og korte øvingssekvenser. Gi gjerne barna oppgaver i pausene i tillegg, som å drikke og samle utstyr.
- Gradvis større fokus på ønskede rutiner og holdninger på trening.
- Kun idrettsspesifikk utholdenhetstrening, som for eksempel gjennom spill og turer.
- Ingen styrketrening

## Retningslinjer ungdomsidretten (13-19 år)

### Generelle retningslinjer

- Trening av basisferdigheter og skadeforebyggende øvelser skal være en del av treningshverdagen.
- Det oppfordres til deltakelse i flere idretter og fellestreninger for ulike idretter.
- Fokus på utvikling av ferdigheter og mestring – ikke resultater.
- Et godt sosialt miljø, lagånd og vennskap skal fremmes. Sosiale sammenkomster utenfor treningsfeltet skal være en del av lagets/gruppens sesong.
- Differensiering og hospitering brukes aktivt for å gi et godt nok tilbud til alle.
- I løpet av en treningsuke bør intensiteten på treningene variere mellom lav, moderat og høy, både i løpet av en økt og totalt for en økt. Dette må tilpasses under konkurransesesong.

### Anbefalinger for trening og kamp

Klasse	Varighet trening	Hyppighet trening	Anbefalinger cuper/renn	Spilletid
13-14 år	90 min	2-3 ganger per uke	Maxiturneringen, Tiller cup, GD cup og Otta Cup.	Minst $\frac{1}{2}$ av kampen
15-16 år	90 min	3-4 ganger per uke	Tiller Cup (Fredrikstad cup/Partille cup), Norway Cup, Otta Cup, Gållå Cup og hovedlandsrennet.	Minst $\frac{1}{2}$ av kampen

- (1) Fravik på anbefalingene på spilletid kan forekomme ved dårlig oppmøte på trening, altså de som er med i kamptroppen får spille minst ½ av kampen.
- (2) Utøverne skal konkurrere på det nivået man er konkurransedyktig i den grad det lar seg gjøre.

## **Aldersspesifikke retningslinjer for trening**

### *Perioden 13-19 år*

- Rose kreativitet.
- Ha fokus på rettferdighet.
- Treningsiver, innsats og ferdighetsutvikling (teknisk) skal verdsettes mest.
- Enda større fokus på ønskede rutiner og holdninger på trening, men også holdninger i forhold til kosthold og hvile.
- Ta hensyn til at prestasjon og humør kan variere veldig.
- Ta hensyn til store forskjeller i fysisk og mental utvikling.
- Ta vekk fokus fra kroppslige idealer og bemerkninger rettet mot kroppsbygning.
- Være bevisst på stor ulikhet i ambisjonsnivå og motiv for å delta. Fokus på å skape samhold i laget/gruppen og at alle blir verdsatt.
- Viktig med jevn økning i treningsmengde.
- Ta hensyn til totalbelastning på grunn av større krav på skolen og andre arenaer.

### *Spesifikt 13-14 år*

- Innføring av taktiske elementer i lagidrettene.
- Øke vanskelighetsgraden på tekniske ferdigheter ved å legge til ekstra elementer og større krav til presisjon.
- Innføring av teknikkøvelser, som setter krav til styrke.
- Innføring av spesifikke øvelser for å styrke basisferdigheter og forebygge skader.
- Kun lett styrketrening med bruk av egen kroppsvekt.
- Kun idrettsspesifikk utholdenhetstrening, som for eksempel gjennom spill og turer.

### *Spesifikt 15-19 år*

- Større fokus på taktiske ferdigheter i tillegg til terping av tekniske ferdigheter.
- Fortsette med basistrening og skadeforebyggende trening.
- Innføring av styrketreningen med lette vekter for å styrke kjernemuskulatur. Viktig med gradvis tilvenning.
- Mesteparten av utholdenhetstreningen skal være idrettsspesifikk.



## Hospitering

Hospitering er en ordning for å gi utøvere utfordringer på et nivå, som er positivt for deres utvikling og motivasjon.

### *Retningslinjer*

- Hospitering kan benyttes fra utøverne går i 4. klasse.
- Hospitering skal foregå fortrinnsvis gjennom trening, men også i kamp i en bestemt periode. Det være seg å trene og konkurrere med de som er et år eldre eller at jenter trener/spiller sammen med gutter.
- En hospitant kan enten flyttes permanent til et annet lag/treningsgruppe for en sesong eller gå i mellom to lag i bestemte perioder i løpet av sesongen. Hospiteringsskjema skal fylles ut før hospiteringen kan starte.
- En hospitant skal ikke føre til at en spiller tilhørende det mottakende laget får markant mindre spilletid. Rullering på laget er viktig.
- I hospiteringsperioden skal ikke treningsmengden overstige anbefalingene. Treninger/kamper med mottakende lag/treningsgruppe blir da prioritert.
- Hospitering skal ikke være et middel for å gjøre det eldre laget bedre.
- Ved en konflikt går det nivået, som er mest hensiktsmessig for utøvernes utvikling, som de er kvalifisert for, først. Sportslig leder har siste ord i avgjørelsen.

### *Ansvarsfordeling*

- Hospitering skal alltid avtales mellom trenere og foreldre/foresatte før utøver blir informert, men utøver har alltid siste ordet.
- Sportslig leder i undergruppen har hovedansvaret for utvelgelsen av utøvere.
- Hospiteringsskjema fylles ut av trenerne, foreldre og sportslig leder i samråd. Trenerne på begge lag har ansvar for at foreldre på deres lag er informert og aksepterer ordningen før utøverne blir informert.
- Det er begge lags trenere og spillerutvikler/sportslig leder, som er ansvarlig for oppfølgingen av utøverne, spesielt med tanke på totalbelastning og utbyttet.

### *Kriterier for hospitering*

- Utøveren har ferdigheter, ambisjoner og motivasjon vesentlig ut over gjennomsnittet.
- Treneren ser at utøveren trenger utfordringer ut over det eget lag kan gi.
- Utøveren må over tid ha vist treningsiver og ha høyt frammøte på trening.
- Utøveren og foreldre/foresatte forstår og ser nytteverdien ved hospitering.

### *Hospiteringsskjema*

Dette skjemaet skal fylles ut i forkant av hospitering for å sikre en god plan for enkeltutøveren og en god evaluering i etterkant.

Utøverens navn:	Født:
Primærlag/årstrinn:	
Hospiteringslag/årstrinn:	
Gjelder for perioden:	

Oversikt over belastning i perioden:

Uke nr.	mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag	lørdag	Søndag

Underskrift trener primærlag/årstrinn:

Underskrift trener hospiteringslag/årstrinn:

Underskrift sportslig utvalg:

## Holdninger

Vågå IL er opptatt av sunne holdninger blant sine medlemmer og andre tilknyttet idrettslaget, for å skape et godt og trivelig miljø. Det er nulltoleranse mot bruk av alkohol, røyk og rusmidler i forbindelse med aktiviteter. Mobbing er totalt uakseptabelt og ved forekomst skal det reageres på. Treneren er en viktig aktør, for å skape ønskede holdninger blant utøverne. De skal fremme en positiv forståelse av hva som er et sunt kosthold og at nok hvile i forhold til mengden aktivitet er viktig. I tillegg lære opp utøverne til å ta avstand fra doping og ha et bevisst forhold til kostholdstilskudd. Følgende retningslinjer forventes av utøverne i idrettslaget, både på trening og når de representerer klubben.

### Holdninger hos utøver

#### *Ansvar og disiplin*

- Møte presis og si i fra ved fravær.
- Ta ansvar for rydding og orden i eget og laget/gruppen sitt utstyr.
- Delta på trening for å trene og ikke for å bli trent, altså bevisst på egen utvikling.
- Ta ansvar for godt samhold.

#### *Respekt og toleranse*

- Respekter andres avgjørelser.
- Uoverensstemmelser tas internt og direkte med den/dem det gjelder.
- Mobbing slås hardt ned på.
- Gi ros og motiverende støtte til andre i samme treningsgruppe. Alle skal føle seg like viktige.

## Foreldrevett

Engasjerte foreldre er veldig positivt, og er en viktig forutsetning for Vågå IL sin aktivitet. Barn og ungdom setter stor pris på at foreldre er til stede som støtte både på trening og kamper. For å fremme ønsket oppførsel har vi satt opp ti regler, som vi oppfordre alle foreldre til å følge.

*Møt fram til kamp/konkurransen.*

- Barna ønsker det.

*Gi oppmuntring til alle utøverne under kampen/konkurransen.*

- Ikke bare dine kjente.

*Oppmuntre i medgang og motgang. Rose innsats og når ungen mestrer noe.*

- Ikke gi kritikk.

*Respekter trenerens bruk av utøverne og hennes/hans instruksjoner.*

- Ikke forsøk å påvirke han/hun under kampen/konkurransen eller instruere utøverne.

*Dersom du ønsker å ta opp noe med trener/lagleder, finn en passende anledning.*

- Ikke prat om noen.

*Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta. La de få prøve flere idretter.*

- Ikke press.

*Spør ungen etter trening og kamp/konkurransen om han/hun hadde det gøy, lærte noe og om han/hun gjorde noe for å spille andre gode.*

- Ikke fokus på resultat.

*Sørg for riktig og fornuftig utstyr.*

- Ikke overdriv.

*Vis respekt for det arbeidet klubben gjør.*

- Vis initiativ når klubben ber deg om hjelp. Bidra til fellesskapet.

*Respekter avgjørelsene til dommer og arrangør, selv om du er uenig.*

- Unngå følelsesladde utbrudd.

Husk, det viktigste er at barna har det gøy og trives!

## Retningslinjer håndtering av mobbing

Idretten skal være et trygt sted å være. Vågå IL har nulltoleranse for mobbing, trakassering og hets. Trenere og ledere i klubben skal alltid reagere på slik oppførsel.

Mobbing er dessverre vanlig blant barn. Du som trener og leder må være bevisst på dette, slik at du er i stand til å oppdage mobbing blant barn i klubben. Når du ser eller oppdager mobbing, skal du alltid reagere. Det er avgjørende at barna ser at du som voksenperson reagerer – hvis ikke kommuniserer du at mobbing er akseptert.

Slik gjør du dersom du oppdager mobbing:

1. Ta tak i mobbesituasjonen så snart du blir oppmerksom på den.
2. Snakk med den som blir plaget, for å skaffe informasjon og gi støtte. Husk at den som blir mobbet, som regel, underdriver mobbingen.
3. Snakk med foreldre/foresatte til barnet som blir plaget.
4. Snakk med den som mobber. Om det er flere som mobber, snakk med dem en om gangen. Gi klar beskjed om at mobbing er uakseptabelt og må stoppes. Følg gjerne opp med en ny samtale etter en stund.
5. Mobbesituasjoner må følges opp til de stopper helt.

Det er vanlig å bruke skjellsord og tilnavn som del av mobbing og trakassering. Du som trener og leder skal også her være tydelig på at trakassering ikke er akseptert. Om du ikke reagerer, oppfatter barna at du godtar trakasseringen. Trakassering kan skje gjennom bruk av ord som refererer til etnisitet/hudfarge (neger, svarting), seksuell orientering (homo, homse) eller kjønn («Du kaster som ei jente!»). Selv om dette ikke trenger å ha diskriminerende motiv, vil det oftest fungere diskriminerende/hetsende, og det er i strid med idrettens verdigrunnlag. Som trener og leder har du ansvar for å følge opp idrettens nulltoleranse overfor hets og trakassering.

Klubbens retningslinjer er i tråd med idrettens retningslinjer mot [seksuell trakassering og overgrep \(Link\)](#).

## Årsplan aktivitet Vågå IL

Trinn	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Des.	Jan.	Feb.	Mars	April	Mai	Juni	Juli
Barnh.												
1. kl.			Leik	Leik		Mån	Mån	Mån	Ute	Ute	Ute	
2. kl.	Ute	Ute	Leik	Leik		Mån	Mån	Mån	Ute	Ute	Ute	
3. kl. & 4. kl.	Ute	Ute	Ute	Ute		Inne	Inne	Inne	Ute	Ute	Ute	
			Leik	Leik		Mån	Mån	Mån				
5. kl. & 6. kl.	Ute	Ute						Inne	Ute	Ute	Ute	
	Ute	Ute	Ute	Ute		Inne	Inne	Ute	Ute	Ute	Ute	
						Inne	Inne					
		Turer							Turer	Turer		
7 kl. & eldre												
	Basis									Basis	Basis	
	Ute	Ut/Inn	Ut/Inn	Ute	Inne	Inne	Inne	Inne	Ute	Ute	Ute	
	Ute	Ut/Inn	Ut/Inn	Basis	Basis	Basis	Basis	Basis	Ute	Ute	Ute	
	Turer							Turer	Turer			
	Turer							Turer	Turer			

(1) Hver celle representerer en organisert trening. For eksempel 5. klasse har to organiserte håndballtreninger per uke i november. Disse treningene kommer i tillegg til kamper og skirenn.

### Fargekoder tabell

- Åpen hall: 
- Turn: 
- Håndball: 
- Fotball: 
- Ski: 
- Grupper som ikke spiller håndball: 
- Basistrening for alle grupper: 

### Retningslinjer aktivitetsplan

- De eldre lagene som eventuelt trener fotball i desember – februar skal legge vekt på basisferdigheter i fotball og generell basistrening som et skadeforebyggende tiltak. Det samme gjelder de lagene som eventuelt trener håndball i mai og august. Treningen kan godt foregå ute.
- De yngre lagene legger vekt på teknikktraining og legger inn momenter av basistrening i sesongoppkjøringen. Januar-mars for fotball og september-oktober for håndball.
- All fotballtrening flyttes ut når kunstgressbanen er klar, en gang i mars.

- 7. kl. og eldre: Hovedsesong for hver idrett blir prioritert. Viktig med et samarbeid mellom de ulike idrettene der sesongoppkjøring overlapper med sesongavslutning. Det gjøres en avveining fra kull til kull med tanke på treningsperioder.

## Trenerstige

0-6 år: Hovedtrener bør ha gjennomført NIF sitt aktivitetslederkurs.

7-9 år: Startet på særidrettens trenerstige.

10-12 år: Hovedtrener bør ha gjennomført trinn 1 av trenerstigen for respektiv særiddrett.

13-19 år: Hovedtrener bør ha startet på trinn 2 av trenerstigen for respektive særiddrett.

## Retningslinjer fordeling av halltider

- Innendørsidrettene går foran ved fordeling og har krav på de timene, som er anbefalt i overordnet sportslig plan.
- De yngre prioriteres foran de eldre ved fordeling av tidspunkt på dagen.
- Aktivitetsoversikten i overordnet sportslig plan er bestemmende for hvem som har krav på halltid og når.

## Oppfølging og implementering av sportslig plan

- Trenerutvikler eller sportslig leder i hver undergruppe eventuelt daglig leder arrangerer trenerforum tre ganger i løpet av hovedsesongen for hver av idrettene. Trenerne skal så langt det lar seg gjør delta på alle trenerforumene i løpet av året. Der blir fokusområdene i sportslig plan gjennomgått.
- Trenerutvikler skal minst en gang i måneden observere trenerne på feltet og i en kamp annenhver måned. I tillegg ha samtaler med trenerne både i forkant for å klargjøre tema og fokus, og i etterkant for å evaluere og reflektere over treningen/kampen.
- De viktigste punktene i sportslig plan skal gjennomgås på foreldremøtene for hvert lag. Det gjøres i hovedsak av sportslig leder i undergruppen og trenerne.
- Daglig leder gjennomfører en storsamling for alle trenere, lagledere og foreldre der temaer fra sportslig plan blir tatt opp, spesielt angående ønskede holdninger. Eksterne foredragsholdere er ønskelig.
- Deler av sportslig plan legges jevnlig ut som nyhet på hjemmesiden og Facebook ved hensiktsmessige tidspunkter. Kapitlene i sportslig plan er tilgjengelig på hjemmesiden til enhver tid.