



Sportslig plan SIF

2017

Dette dokumentet for SIF er utarbeidet av sportslig utvalg i perioden oktober 2016-
mars 2017.



Sportslig plan SIF

2017

Sagene lfs sportslige plan er utarbeidet av sportslig utvalg (S.U), med mandatet som grunnlag for innholdet. S.U har siden oktober arbeidet sammen, og på egenhånd med sine egne avdelinger, for å utarbeide en sportslig plan som skal kunne løfte idrettslaget videre til nye nivåer.

Til informasjon har ikke alle avdelinger vært delaktige i å utarbeide den sportslige planen. S.U ser derfor at planen må revideres jevnlig, og at endringer vedtas på årsmøtet hvert år.

Medlemmer sportslig utvalg:



Sportslig leder: Stig
Færø-Landlie

Rygby: Jon Michael

Fotball: Roger Henning
Jensen

Innebandy:

Bandy: Henning Strøm

Landhockey: Michael
Abramowski

Bryting: David Liberati

Sykkel:

Allidrett/VIA: Stig
Færø-Landlie



Innholdsfortegnelse:

1 Forside.....	1
2 Bakgrunn.....	1
3 Klubbinformasjon.....	3
4 Hensikt med sportsplanen.....	4
5.1 Hovedmål	4
6.2 Tiltak og virkemidler.....	5
7 Holdning, motivasjon og miljø	6,7,8
8 Et samlet idrettslag.....	9
9 De ulike avdelingenes sportsplan (detaljert).....	10



1 Klubbinformasjon

Sagene IF ble stiftet i 1921 og feiret 90- års jubileum i 2011. Vi har lange og gode tradisjoner i bandy, sykkel og fotball. De siste årene har også klubben markert seg i innebandy og landhockey.

Klubben er et fleridrettslag som har idrettene fotball, innebandy, bandy, landhockey, bryting, rugby og sykkel. De senere årene har allidrett for Barn 3- 5 år blitt en populær aktivitet i Sagene IF. Aktiviteten fokuserer på utvikling av grunnleggende motoriske ferdigheter, lek og moro.

Det har vært en sterk medlemsvekst i klubben de siste årene. I 2014 hadde vi 1300medlemmer. Fotball og innebandy er de to største avdelingene. Bryting ble tatt opp i klubben i 2013 og har vokst fort. Rugby kom med i 2014. Allidretten har nær eksplodert siden vi ansatte en allidrettsleder i 2013, de nærmer seg 150 barn.

Sagene IF har alltid vært en klubb som tar et stort ansvar for sitt lokalmiljø. Det er vi stolte av og ønsker å fortsette med. Gjennom våre storbyprosjekter tilbyr vi en lang rekke åpne og gratis aktiviteter og idrettsskoler til barn og ungdom. I 2012 kom det også på plass en allidrettsgruppe for barn og ungdom med spesielle behov som heter "Venner i aktivitet". Vi har også trimgrupper for inaktive voksne, og kvinner.

Det er et eget mål for klubben at det ikke skal være dyrt å være med. Det koster kun 400 kr å være medlem i klubben, også kommer treningsavgift til den idretten man er med i tillegg.

Av store arrangementer må vi nevne at Sagene IF er medarrangør av Norway cup på Voldsløkka hvert år, og at innebandyavdelingen hver høst inviterer til Meny- cup i Bjølsenhallen. Dette er viktige dugnader for klubben.

I Bjølsenhallen finner du daglig leders kontor, her trener også alle klubbens innebandylag og vår bryteavdeling. Sagene IF har driftsansvaret for Bjølsenhallen alle kvelder og helger.

På Voldsløkka har vi driftsansvaret for Voldsløkka garderobes, Bjølsen kunstgress og Voldsløkka kunstis. På kunstgresset trener våre fotballag, landhockeylag og våre rugbylag, og på kunstisen finner du våre bandyspillere på vinterstid.



Våre aller yngste fotballspillere holder til i Bjølsenparken, som vi også har driftsansvaret for. På vinterstid trekker alle fotballagene inn i gymsalene på Bjølsen skole, Sagene skole og Lilleborg skole.

Sagene IF har i mange år jobber for en utbygging av Voldsløkka, og denne kampen står fortsatt øverst på vår agenda.

2 Hensikten med sportsplanen

Hensikten med sportsplanen er å ha en samlet plan for SIF, på tvers av avdelingene. Gjennom en samlet plan, visjon og fremtidsrettet fokus, vil SIF lykkes i sitt arbeide.

Sportsplanen skal påvirke:

For spillere:

- Ferdigheter
- Holdninger
- Samhandling

For trenere/lagledere:

- Gi trenere/lagledere i de enkelte aldersgrupper et hjelpemiddel for idretten
- Fortelle treneren hva som forventes av treningsinnhold i den aktuelle aldersgruppe
- Vise at det er mer meningsfylt å benytte en plan i stedet for tilfeldig valgte
- aktiviteter
- Øke treners kompetansenivå

For foreldre:

- Øke forståelsen blant foreldre for det sportslige arbeidet som drives i klubben



- Gi foreldre muligheter til 'å følge med' på at den sportslige aktiviteten som drives i
- årgangene er i tråd med klubbens retningslinjer

For klubben:

- Øke muligheten for å gi presis informasjon om det sportslige arbeidet klubben
- Kvalitetssikring

Generelt:

- Øke samhold og samarbeid på tvers av avdelingene
- Markedsføre SIF som et samlet idrettslag
- Rekruttere på tvers av avdelingene, til det beste for felleskapet.

4.1 Hovedmål

- Tilrettelegge for at medlemmene får drive med flere idretter.
- Ivareta og følge opp Sagene Ifs filosofi , mål-miljø-muligheter.
- Skape en helhetlig tankegang/samarbeid på tvers av avdelingene i Sagene IF. Tenke som en klubb, ett lag!
- Sikre kvaliteten på trenere og andre frivillige for å kunne tilby best mulig opplevelse for medlemmene.
- Samle flest mulig medlemmer til felles sosiale arrangementer.
- Holde fokus på skadeforebygging, fellestreninger og kosthold for medlemmer og trenere etc.



- Sikre god kommunikasjon mellom foresatte og SIF.
- Øke fokus på rekruttering som en stor avdeling, ikke flere mindre avdelinger.
- Alle avdelingene skal ha en egen plan, i tråd med SIFs filosofi og verdier. Målet er at planen skal kunne brukes som et styringsmiddel for trenere og ledere i de ulike avdelingene.
- Implementering og oppfølging av sportslig plan:
 - En sportslig plan må nå ut til alle avdelingene, med fokus på den røde tråden som skal gå igjennom alle avdelingene i SIF. (filosofi og verdier)
 - For å sikre kontinuitet og utvikling av sportslig plan, anbefaler sportslig utvalg at SIF fortsetter med en leder for sportslig utvalg, men med nye arbeidsoppgaver.
 - Nåværende sportslig leder ønsker gjerne å fortsette i denne stillingen. Men et evt. valg videre av sportslig leder må styret avgjøre.
 - Det foreslås videre at leder for sportslig utvalg fortsetter i en 20% stilling.
 - Forslag til nye fokusoppgaver for leder:
 - Implementering, oppfølging, igangsetter, revidering, motivator.



4.2 Tiltak og virkemidler

For å oppnå målsetningene må både tiltak og virkemidler videreføres, videreutvikles og noen nye må iverksettes. Slike tiltak og virkemidler må i første omgang være:

- Sterkere fokus på SIFs visjon
- Informasjon på trener- og lagledermøter
- Informasjon på foreldremøter
- Informasjon på spillermøter
- Informasjon på treninger og kamper
- Informasjon på hjemmeside og sosiale medier
- Legge til rette for trivsel og mestring i alle treningsgrupper
- Øke kompetansen til trenere
- Bevisstgjøring av NIFs råd og retningslinjer for barn og ungdom.
- Høyne trenerkompetansen i avdelingene
- Tilby og motivere til trenerkurs – både eksternt og internt
- Tilby treningsplaner for hver enkelt årgang
- Tilby og motivere til kursing og foredrag på tvers av avdelingene

5 Holdning, motivasjon og miljø

Det hjelper lite at aktivitetene er gode, instruksjonen presis, kampsoppsettet fornuftig og miljøet er tilpasset den enkeltes forutsetninger for læring hvis ikke spillernes holdninger holder mål. Dette gjelder:

- Holdninger som angår krav til seg selv
- Holdninger som gjelder forholdet til andre

Ledere/ trenere som viser at de er opptatt av holdningsskapende arbeid bidrar til å øke idrettens

anseelse i vårt nærmiljø. Det holdningsskapende arbeidet starter fra spillerens første dag i idrettslaget.

Sentrale begreper for hver enkelt spiller, leder og trener i denne sammenheng vil være ansvar, respekt, disiplin og toleranse.

Holdninger overfor seg selv

- Punktlighet i enhver sammenheng.
- Vær forberedt til trening og kamp; materiell (sko, tøy osv), fysisk og psykisk.
- Positivt forhold til riktig kosthold.
- Forståelse for nok hvile og søvn i kombinasjon med trening/kamp.
- Unngå røyking, alkohol og andre rusmidler.
- Ansvar for egen utvikling, møte på trening for å trene, ikke for å bli trent.
- Tåle seier og tap.

Holdninger overfor medspillere

- Vær positiv, vær "kompis" i alle sammenhenger
- Gi ros/oppmuntring
- Unngå kjeftbruk - godta at andre gjør feil
- Betydningen av fair-play
- Vis god sportsånd



Holdninger overfor motspillere

- Vis god sportsånd
- Betydningen av fair play
- Vis respekt

Holdninger overfor trener/lagleder

- Lytt! (kanskje noe å lære)
- Vær gjerne uenig, men vurder tidspunkt for å ta det opp
- Vær samarbeidsvillig
- Ikke snakk bak ryggen ved uenighet
- Gi beskjed ved forfall til trening og kamp
- Tilstreb lojalitet overfor trener/leders beslutninger

Holdninger overfor dommer/regelverk

- Godta dommerens avgjørelser
- Unngå negative reaksjoner - vær positiv

Holdninger overfor SIF

- Vær stolt av klubben din
- Tilstreb klubbfølelse og samhold
- Si ja når klubben ber deg om en tjeneste
- Tenk på at det er mange som jobber for at du skal ha det gøy med din idrett!

Samspillet mellom holdninger og fotballferdighet vil være helt avgjørende for

- ens egen utvikling som spiller
- hvor godt miljøet på laget kan bli
- hvor gode lagkameratene kan bli
- hvor godt laget kan bli

6 Et samlet idrettslag

For at SIF skal kunne tilby det beste tilbudet i de ulike idrettene, kunne vokse som idrettslag, så er det avgjørende at avdelingene samarbeider så mye som mulig. Alle avdelingene har mye å gjøre og føler nok at det er for liten tid til å tenke samarbeid utover sin egen avdeling, og at man har nok med sitt. Dette er en tankegang vi nå ønsker å endre på.

I fremtiden ønsker vi at alle medlemmer i SIF skal kunne benytte seg av alle de ulike tilbudene, på tvers av avdelingene, i løpet av en sesong/ett år. Spesielt for barn som kanskje ikke har bestemt seg for hvilken idrett de ønsker å drive med, som vil prøve ulike, så må dette være mulig. Alternativet kan være at det medlemmet slutter i SIF for å drive med andre idretter. Hvis vi som idrettslag kan tilby medlemmene å trene på tvers av avdelingene, sammen med andre avdelinger, er sjansen for at medlemmene blir lengre i SIF.

Når en avdeling ikke har sesong, bør vi kunne tilby medlemmene å trene for eksempel teknikk, styrke, basetrening etc. med andre avdelinger. Nøkkelen her er samarbeid som et idrettslag, ikke at alle kun tenker på sitt eget.

For å kunne samarbeide bedre er følgende tiltak foreslått:

Fellestrening en gang i uken for alle som ønsker det. Tilbudet vil tilbys alle medlemmer uavhengig av hvilken idrett de tilhører. For å kunne gjennomføre dette trengs det en ledig time i hallen eller på en av skolene. Dagen MÅ være en fast dag med fast tidspunkt.

Organiseringen av timen vil sportslig leder ta (hvis det blir valgt videre) eller på rundgang. Fastslås en fast treningstid vil vi kunne invitere ulike interessante trenere, coacher etc. til å gjennomføre treninger.

Fellestreningen vil i første omgang være en prøveordning for alle medlemmer over 16 år. Hvis dette blir populært må det vurderes å utvide tilbudet.

- Fellestreningen kan brukes til andre ting enn bare aktivitet. Foredrag o.l. kan også bookes inn.



- Faste seminarer/kurs i løpet av året. Fokuset skal være motivasjon, positivitet, idretts glede, humor, kommunikasjon, kosthold, rekruttering og trening. Det foreslås fire til seks slike opplegg i løpet av året. Når det nye klubbhuset på Voldsløkka står klart, vil det muligens være lettere å få dette til. Frem til det, skal det foregå i Bjølsenhallen. Kursene/samlingene skal ikke inneholde obligatoriske emner. (eks førstehjelpskurs). De obligatoriske møtene kommer utenom.
- Gratis
- For alle medlemmer
- Ved kapasitet tilbys til ikke medlemmer mot betaling
- Ulikt fokus
- Skal ha som mål å samle på tvers av avdelingene
- Skaffe samarbeidspartnere som kan bidra med info eller for eksempel mat til møtene (eks. frokostmøter)
- Trenerutvikling innen treningsteori og praksis, kosthold og motivasjon. Utviklingskurs for alle trenere/lagledere på tvers av avdelingene innen generell trening, skadeforebygging, kosthold, motivasjon, salg etc.

7 De ulike avdelingenes sportslige plan

Se vedlegg