



SPORTSPLAN STIF VOLLEYBALL

1. GENERELT

Sandefjord Turn og Idrettsforenings verdier og normer for idrett følger Norges Idrettsforbunds formålsparagraf (§ 1-2) om at all idrettsaktivitet skal bygge på grunnverdier som idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet.

Vi ønsker at en utøver skal føle mestring gjennom god trening, og med målrettede og positive tilbakemeldinger. Oppmuntring, tålmodighet og samarbeid mellom utøvere og trenere skal bidra til å fremme en stolt idrettsprestasjon – om den er liten eller stor.

STIFs volleygruppe representerer et sunt og godt fritidstilbud for Sandefjords barn og ungdom, og vi er kjent for å ha et godt miljø i klubben vår. Våre aktiviteter er stort sett basert på frivillig egeninnsats fra trenere, ledere og foreldre, men vi har allikevel en del løpende utgifter til startkontingenter, arrangementer, drift m.m. som blant annet må dekkes gjennom kontingenter.

2. TRENINGSTILBUD

STIF volleyball ønsker å ha et tilbud i alle klasser. Det skal tilstrebes at alle medlemmer av STIF volleyball skal føle seg trygge og få muligheten til å utvikle seg til å bli en så god utøver som de selv ønsker. Vi legger vekt på å fremme en helhetlig utvikling av utøverne våre.

3. TRENERE

Gruppene skal så langt det lar seg gjøre ha trenere som er tilknyttet STIF volleyball og som har sportslig bakgrunn/utdannelse/trenerkurs. Det er utarbeidet visse regler som alle trenerne må følge, jf. punkt 5.

4. GRUPPEINDELING/TRENING

MINIVOLLEYBALL/BARN

I løpet av 2016 er målet å etablere minst et parti for jenter og et for gutter. Alder: Fra skolestart og oppover (6 år). Starte nye partier ved skolestart.

JUNIOR

I løpet av 2016 er målet å starte opp parti for både gutter og jenter, minst et lag for hvert kjønn. Alder: Ungdomsskole (13-16). Første sesong delta i turneringer, deretter i seriespill.

SENIOR

Re-etablere minst et herrelag og et damelag i løpet av 2016/2017. Dette ved å tilby trening til tidligere og nåværende spillere, samt eventuelt påfyll av juniorspillere.



I starten delta i turneringer, fra sesongen 2017/2018 også delta i seriespill.

5. RETNINGSLINJER TRENERE

Trener skal utvise positive holdninger til klubben, utøverne og andre trenere og til enhver tid være åpen for diskusjon. Det er viktig å profilere klubben godt utad ved å bruke klubbdrakt, delta på trenerseminar etc. Treneren er ansvarlig for å skape trygghet og åpenhet i miljøet. Alle utøvere skal behandles med respekt og treneren skal sørge for at ingen utøver behandler en annen utøver på noen annen måte enn hensynsfull og oppmuntrende. Hovedtrener er anbefalt å ha kontaktliste på trening med oversikt over utøverne og kontakinformasjon til foresatte. Det er også anbefalt å ha førstehjelpsutstyr med på hver trening.

Trener skal følge NIFs lover og regler og arbeide mot doping. Treneren skal gå foran som et godt eksempel når det gjelder sunne holdninger til idrett, kropp og allmenn livsførsel.

Trener skal ellers rette seg etter STIF generelle retningslinjer.

Trenerne skal aldri nyte alkohol-/rusmidler eller være påvirket av alkohol-/rusmidler i utøvernes nærvær. Krav om politiattest og plikt til å varsle om forhold som kan medføre anmerkning på politiattesten til ledelsen i STIF.

Det må utdannes minst en trener pr. lag. Egne forenklede kurs for minivolleyball, samt ordinære trenerkurs for øvrige lag.

6. DOMMERE

Det må utdannes to dommere pr. lag, helst årlig.

7. RETNINGSLINJER UTØVERE

Utøverne skal utvise gode holdninger både innad og utad. De skal hjelpe og støtte hverandre og unne hverandre suksess. Alle skal konkurrere i STIF-tøy for å vise klubbtilhørighet.

Alle utøvere må betale trenings- og medlemsavgift. Ved å betale medlemskontingenten er barnet opp til 12 år automatisk forsikret gjennom NIFs barneidrettsforsikring. Derfor er det svært viktig at medlemskontingenten blir betalt. Lisenser etter behov.

8. FORELDREVETT

FORELDREVETT for foreldre med barn og unge som driver idrett.

1. Gode vaner starter tidlig. Lær barn dine å innta væske under og etter aktivitet og karbohydrat (for eksempel i form av brødskeer eller banan) rett etter aktivitet.
2. Gjør måltidet til noe hyggelig og sosialt. Prøv å samle familien til faste måltider.
3. Spis variert og sunt. Ha alltid frukt og grønt, gjerne oppskåret, tilgjengelig.



4. Lag gode matpakker eller lær barna å smøre dem selv.
5. Husk at du er et viktig forbilde! Det er ikke alltid barna dine gjør som du sier, men de gjør ofte som du gjør.
6. Gi barnet bekreftelse på den personen det er, ikke på hva det presterer.
7. Vær bevisst på at barn og unge er i vekst og utvikling. Naturlige kroppslige forandringer gjør at idrettslige prestasjoner vil variere.
8. Unngå kommentarer om kropp eller vekt, både positive og negative.
9. Gi ros og støtte uansett resultat! Det er alltid noe positivt å fokusere på.
10. Du kan ikke leve ut dine drømmer gjennom barna, men du kan støtte barna til å nå den drømmen de selv har.

9. DUGNADER

Når vi arrangerer turneringer og annet, trenger vi alltid hjelp fra foreldre og foresatte. Alle medlemmer av STIF volleyball må bidra til klubbens utvikling og økonomiske fundament. Hver termin bør hver utøver stille på dugnad for klubben 1 gang. Eksempler på tradisjonelle dugnader i STIF er for eksempel.; loddsalg, dugnadssalg av produkter.

Foresatte er nødvendige også i støtteapparatet ellers, som lagledere, trenere, dommere, foreldrekontakter eller andre støttefunksjoner. Det forventes at foresatte stiller opp i et rimelig omfang.