

2018

MINIHÅNDBOK



For utøvere, foreldre og trenere

- Litt om klubben
- Mini-sportsplan
- Bruk av anlegget/hallene
- Styringsform
- Økonomi og aktivitet

Sotra Sportsklubb

10.05.2018

KLUBBEN

Sotra Sportsklubb er en breddeklubb med en stor rekruttering fra hele Sotra i alder fra 4 til 90 år. Klubben teller ca 2.800 medlemmer, og av disse er over 2.300 aktive spillere innen fotball, håndball, turn, basketball, boksing eller friidrett (løp).

Klubben er medlemsstyrt, og styres av medlemmer og foreldre gjennom årsmøtet og klubbens Hovedstyre. I tillegg har klubben en administrasjon med 2 fulltidsansatte og 2 trenerkoordinatorer (les mer om dette på side 8)

Hovedanlegget for både treninger og kamper er Straume Idrettspark med fotballbaner, fotballhall, turnhall, Sotra Arena, sandhåndballbaner og turløyper.

Sotra Arena eies og driftes av Fjell Kommune, men Sotra Sportsklubb håndterer vakthold og utleie av hallen på vegne av kommunen.

Resten av anlegget er eid og driftes av Sotra Sportsklubb, og er dermed et av de største idrettsanleggene i landet som eies og driftes av et idrettslag.

*Sotra Sportsklubb er medlemsstyrt.
Dvs at klubben styres av våre
medlemmer og foreldre.*

Med eget idrettsanlegg som krever både investeringer og vedlikehold har klubben et relativt høyt aktivitetsnivå på innteksbringende arbeid. Dette har klubben valgt for å kunne holde en lav medlemskontingent til tross for store anleggskostnader.

Messer og andre store arrangementer er den viktigste inntektskilden, og bidrar med ca. 50% av klubbens totale inntekter (se mer på side 6 om økonomi).

Dette gjør det mulig å tilby våre spillere langt mer treningstid enn de fleste andre idrettslagene klarer—på ett av landets beste og mest moderne anlegg.

Dette mini-ABC heftet er utdrag av de viktigste elementene i klubbens dokumentarkiv. Du finner mer utfyllende informasjon i;

Klubbhåndbok

Klubben som organisasjon

Visjoner og mål

Rutiner og retningslinjer

Rutiner for reiser

Kostnadsrefusjoner

Sportsplaner

Sotra Sportsklubb sin «blå linje»

Klubbens satsingsområder

Hospiteringsregler



VISJON

**”En klubb for Alle
med Idrett i et
godt Miljø”**

Sotra Sportsklubb skal være en ”breddeklubb” hvor hovedfokus er å kunne gi et bredt aktivitetstilbud til alle aldersklasser i flere idretter og aktiviteter.

For å ivareta alle typer barn og ungdom er det avgjørende at idretten og aktiviteten skjer i et godt miljø. Sotra Sportsklubb skal derfor i alle situasjoner jobbe for høyest mulig trivselsfaktor.

Mini-Sportsplan

4 OG 5 ÅRINGER

Idretten; For 4 og 5 åringer er det kun lek som teller. Leken kan ha innslag av ballhåndtering o.l., men all ferdighetsutvikling skal ha fokus på leken.

Kamper (lagidrett); Det spilles ingen kamper i denne årsklassen.

Mål; Sosialt samspill med andre.

Trenere; Trenes av foreldre i samarbeid med klubbens trenerkoordinator. Krav om minst 1 forelder pr. 5. barn

Trenerskolering; Ingen krav. Klubben gir veiledning.

Oppstart; August og januar.

Treninger; Èn trening pr. uke i gymsal / Danielsen Skole / fotballbaner.

Pris; Kr. 550,- pr. halvår (2017-priser) Inkluderer T-skjorte og utstyr til laget.

6 ÅRINGER

Idretten; 6 åringene skal først og fremst leke og ha det gøy, men vi innretter noe av leken til lagspilletts finurligheter og individuell idrettsferdigheter. Enkel teknikk med kast eller spark på ball/teknisk lek med turn. All læring er gjennom aktivitet. (Se også tilbud om Idrettsskole for 6-åringer)

Kamper; **Fotball** starter med turnering i november. Serien starter i april. Spilles på 3'er baner

Håndball starter miniturneringene i januar. Disse arrangeres 2 ganger pr. sesong. Det er mulig å delta i mini-cup i oktober/november.

Mål; Sosialt samspill med andre. Introduksjon til idrettene.

Trenere; Trenes av foreldre i samarbeid med klubbens trenerkoordinator

Trenerskolering; Hovedtrener—minimum Barnefotballkveld / Minihåndballkurs/ basistrening for de minste

Oppstart; August

Treninger; Èn trening pr. uke i gymsal / Fotballbaner

Pris; Kr. 800,- pr. halvår (2017-priser) Inkluderer T-skjorte og utstyr til laget.

7 ÅRINGER

Idretten; For mange er dette første året med kamper gjennom hele sesongen og jevnlig turneringer for individuell idrett. Det blir litt mer enn bare lek. I lagidretten kaller vi det «Sjef over ballen».

Vi vektlegger repetisjoner—for en 7-åring er gjenkjenning viktigere enn variasjon.

Kamper (lagidrett);

Fotball Seriespill på 3'er baner—ALLE skal spille

Håndball Miniturneringer—ALLE skal spille

Mål; Sosialt samspill med andre og økt kontroll på ballen

Treninger; Èn til to trening pr. uke

Pris; Kr. 800,- pr. halvår (2017 priser). Inkluderer **klubbdrakt** og utstyr til laget

Ellers det samme som for 6-åringene.



MISJON

Sotra Sportsklubb sin misjon er å drive et idrettsmiljø i Fjell Kommune basert på aktivitet og sunne verdier i tillegg til å tilrettelegge for økt fysisk aktivitet i alle aldersgrupper.

Vi skal ivareta barn og unge som ønske å bruke sin fritid på en aktiv og sunn måte, noe som gjenspeiles i klubbens tilbud. Det er også en forutsetning for klubben å tilrettelegge for fysisk aktivitet og holdningsskapende arbeid i alle aldersgrupper.

8 OG 9 ÅRINGER (FOTBALL OG HÅNDBALL)

Idretten; «Sjef over ballen». Grunnleggende teknisk trening i god kombinasjon med lek. Pasingsspill og ballkontroll begynner å bli viktige elementer.

All læring skjer gjennom aktivitet og spill, og skal tilpasses en alder der mange har mye energi og en verbal instruksjon er en utfordring.

Kamper;

Fotball Seriespill på 5`er baner—ALLE SKAL SPILLE *

Håndball Seriespill, 4`er og fortrinnsvis i hall—ALLE SKAL SPILLE *

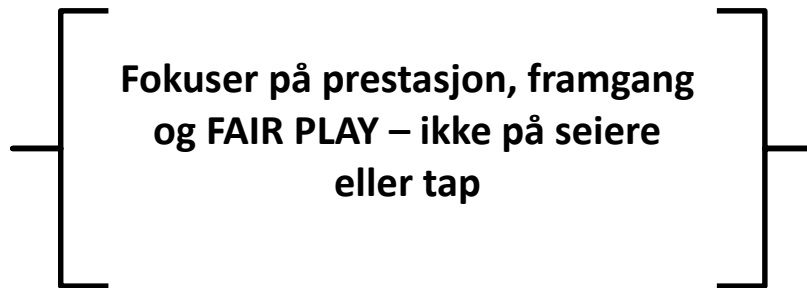
Mål; Sosialt samspill med andre, lære reglene og bedre ballkontroll/teknikk.

Trenere; Trenes av foreldre i samarbeid med klubbens trenerkoordinator

Trenerskolering; Hovedtrener—Delkurs 1 (fotball) / Trener 1 kurs (håndball)

Treninger; To til tre treninger pr. uke.

Pris; Kr. 800,- pr. halvår (2017-priser) som inkluderer spillerdrakt og utstyr til laget



10 OG 11 ÅRINGER (FOTBALL OG HÅNDBALL)

Idretten; Treningsintensiteten tar seg litt opp, og de ivrigste har anledning til å forsøke seg på spill i én årsklasse høyere—hospitering.

OBS; «topping» av lag er ikke lov—ALLE SKAL SPILLE.

En 10-åring forstår mer av spillets idè. «Spille sammen med og mot» vektlegges i treningene.

Etter hvert som spiller modnes blir det også mer involvering og medbestemmelse

Kamper;

Fotball Seriespill på 7`er baner— ALLE SKAL SPILLE *

Håndball Seriespill i hall—6`er håndball—ALLE SKAL SPILLE *

Mål; Teknikkmerke, Økte ferdigheter på pasningsspill, ballkontroll og noe taktisk spill.

Trenere; Trenes av foreldre i samarbeid med klubbens trenerkoordinator

Trenerskolering;

Fotball; Hovedtrener—delkurs 1 og 2 i barnefotball

Håndball; Trener-1 kurs

Treninger; To til tre treninger pr. uke.

Pris; Kr. 800,- pr. halvår (2017-priser)



VERDIER

Positiv

Vi skal være positive i vårt samspill med hverandre på og utenfor banen.

Trygghet

Vi skal ta godt vare på våre medlemmer og støttespillere, og inkludere nye medlemmer på en god måte.

Respekt

Vi skal lytte til andre meninger og ha forståelse for forskjellige synspunkter både på og utenfor banen.

12 OG 13 ÅRINGER (FOTBALL OG HÅNDBALL)

Idretten; Det nærmer seg ungdomsnivå, og spilleren modnes og ser mer av helheten i spillet. Spiller har større evne til å finkoordinere egne bevegelser. Læring skjer både gjennom aktivitet og teori.

Det blir temabaserte økter, og de ivrigste får anledning til å «spille opp» en årsklasse—Hospitering. OBS; «topping» av lag er fremdeles ikke lov.

Håndball; I denne aldersgruppen slås lagene sammen til en stor gruppe.

Kamper;

Fotball Seriespill på 9`er baner

Håndball Seriespill 7`er i hall

Mål; Videreutvikling av tekniske og kollektive ferdigheter. Fokus på involvering, medbestemmelse og gode holdninger.

Trenere;

Fotball; Hovedtrener med delkurs 3 i barnefotball

Håndball; Trenes av hovedtrener fra klubben sammen med foreldre

Trenerskolering;

Fotball; Hovedtrener—Uefa C lisens

Håndball; Trener-1 kurs og oppfordrer til Trener-2 kurs

Treninger; To til fire treninger pr. uke.

Utfordringer;

Fotball; Overgang fra 7`er til 9`er

Håndball; 7`er håndball. Sammenslåing av lag med hovetrener fra klubben

Pris; Kr. 960,- pr. halvår (2017-priser)

UNGDOM / 14 TIL 18 ÅR

(FOTBALL OG HÅNDBALL)

Idretten; «Sjef over ballen». Grunnleggende teknisk trening i god kombinasjon med lek. Pasingsspill og ballkontroll begynner å bli viktige elementer

Kamper; **Fotball** Seriespill på 11`er bane

Håndball Seriespill i hall—landsserier

Mål; Gode lagspillere, finne spillertype med målrettet og individuell oppfølging

Trenere; Trenes fortrinnsvis av klubbtrener, men også av foreldre—basert på innsats/nivå/tilgjengelighet på trenere.

Trenerskolering;

Fotball; Hovedtrener—Uefa C lisens

Håndball; Trener-1 kurs og Trener-2 kurs

Treninger; To treninger pr. uke.

Spissing; Fra 14 år er det lov å dele inn lagene etter ferdigheter. Dette gjøres for at alle spillere i alle nivåer skal ha noe å strekke seg mot uten at det blir for vanskelig eller for kjedelig.

Pris; Kr. 960- pr. halvår (2017-priser)



VERDIER

Rettferdig

Vi skal behandle alle medlemmer, støttespillere og motstandere likt, uavhengig av ferdigheter, kjønn, hudfarge, religion eller kultur.

Engasjement

Våre medlemmer, støttespillere og foreldre skal være med å bidra både sosialt og sportslig i klubben og i nærmiljøet

Åpen og ærlig

Vi skal som klubb fremstå som troverdig og ærlig i alle typer kommunikasjon enten det er med klubbens medlemmer, støttespillere, foreldre og offentlige myndigheter eller medier.

BRUK AV HALLENE

Sotra Arena er kommunal og benyttes av alle idrettslagene i kommunen. Det er Fjell Idrettsråd som tildeler alle treningstider til klubbene. Når rammene er gitt fra Idrettsrådet er det klubbenes eget ansvar å fordele treningstidene internt.

Sotra Sportsklubb prioriterer hall-tid fra aldertrinnene 10/11 år. For yngre klasser er det første og fremst trening i gymsaler, mens hjemmekampene og turneringene går i Sotra Arena.

Åpningstidene til Sotra Arena følger skoleruten

Fotball- og turnhallen er eid av Sotra Sportsklubb og benyttes fortrinnsvis av egne medlemmer. Vi har kun utleie på dagtid og i helgene. For fotballen sin del gjør dette at vi kan tilby ca. 50% av vintertreningene i hallen uavhengig av alder.

Våre A-lag/satsingslag får ca. 70% av sine treninger i hall.

Fotball- og turnhallen er åpen alle dager bortsett fra høytidsdagene (1. og 2. juledag og 1.påskedag). I skoleferier o.l. er hallen stor sett åpen for fri benyttelse hele dagen



ØKONOMI (tall fra før sammenslåing med turn)

Sotra Sportsklubb har en sunn og god økonomi med en egenkapital på ca. 2,5 mill. De 2 største idrettene er «motsyklus» økonomisk. Dvs at håndball har de største kostnadene på høsten, mens fotball har sin største kostnadsperiode på våren. Dette gjør at klubbens likviditet er nokså stabil gjennom hele året.

Klubbens samlede omsetning (idrett) er kr. 13 mill. De største inntektspostene er;

Sponsor inntekt	2,2 mill
Dugnad (bl.a. vakthold skoler og haller)	1,6 mill
Arrangementsinntekter	4,5 mill
Kontingent	2,1 mill
Off.støtte (MVA ref. Aktivitetsmidler, Grasrot)	1,5 mill
Inntekter sportsarrangement	1,0 mill
Annet	1,4 mill
SUM	14,3 mill

De største kostnadspostene er;

Kamp-/dommer-/ trening- og cuputgifter	2,2 mill
Utstyr, drakter og materiell	1,3 mill
Lønn / godtgjørelse (admin, trenere, vedlikeh. m.m.)	5,1 mill
Drift av anlegget	1,8 mill
Regnskap/revisjon	0,5 mill
Kontor og datakostnader	0,9 mill
Trener- og dommerkurs	0,4 mill
Lisenser til forbund og kretser	0,7 mill
Finanskostnader	0,5 mill
Annet	0,8 mill
SUM	14,2 mill

«Topping av lag»

Hva vil det si å «toppe et lag» - og når er det lov?

I barne- og ungdomsidretten åpnes det for mulighet til å differensiere lagene fra 13/14 års alderen.

Dette vil si at lagene deles inn etter innsats og til dels ferdigheter blant spillerne slik at aldersgruppen får 1. lag, 2. lag osv.

I barne og ungdomsidretten er det derimot IKKE lov å «toppe» lagene—dvs å dra på kamper uten at alle spillerne får spilletid, eller ta med spillere fra andre lag med intensjon om å vinne kampene.

Sotra Sportsklubb har ingen tolleransegrense for topping i barneidretten. I barneidretten kommer deltakelse og trivsel foran resultat.



«Topping» i barneidretten er hverken lov eller greit. Det blir ofte en seier med bi-smak.

Hospitering

Først vil vi bare ufarliggjøre dette med en gang, trenere tror kanskje at nå mister jeg mine beste spillere, men dette er altså ikke tilfelle.

Hospitere betyr "Gjest, eller på besøk"

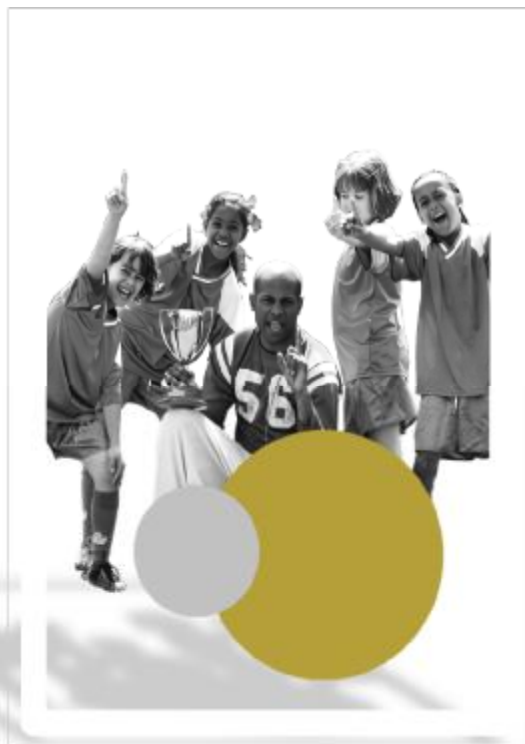
Hospitering vil si å gi en spiller et sportslig tilbud ut over ordinært tilbud i sin egen årsklasse/treningsgruppe. Det vil si at de som har kommet lengst enten kan (spiller < 12 år) eller skal (spiller > 12 år) ha et sportslig tilbud ut over det ordinære tilbudet.

Foreldre, spillere, trenere, trenerkoordinatorer og ledere i SSK må kjenne til begrepet hospitering, likeledes om bakgrunnen for ordningen og ikke minst reglene (praksisen) i hospiteringsordningen.

I Sotra Sportsklubb ser vi på hospitering som en av de aller viktigste metoder for og drive en god spillerutvikling i barne og ungdomsfotballen.

I Sotra Sportsklubb starter vi med hospitering fra 9års alderstinn

Les mer om HOSPITERING i eget hefte.



Dugnad i klubben

Hele idretts-Norge er bygget på dugnad og frivillig innsats blant klubbenes medlemmer og foreldre. Sotra Sportsklubb er ikke noe unntak, og uten alle våre frivillige trenere, lagledere, styremedlemmer, og andre frivillige som stiller opp til forskjellige aktiviteter så hadde ikke klubben eksistert.

En typisk trener i klubbens barneidrett bidrar med 250 til 300 timer pr. år.

Våre styremedlemmer bidrar gjerne med 100 til 150 timer pr. år—ja noen helt opp i 400 timer.

De aller ivrigste ildsjelene bruker fort 7-800 timer i året i Idrettsparken, og når vi spør dem om hvorfor de ofrer så mange timer, så er ofte svaret at «...dette er ikke noe offer—jeg får jo så mye tilbake...»

Ildsjelene klarer imidlertid ikke å drive klubben alene og trenger derfor hjelp, og da er det naturligvis våre medlemmer og deres foreldre som bidrar. Mange har en travel hverdag og for at alle skal få en viss forutsigbarhet har klubben noen helt enkle og veiledende «kjøreregler»;

- Alle klubbens medlemmer/foreldre må delta i aktivitetene hvor man deltar direkte. Dvs at når man deltar i en cup, seriespill, konkurranse o.l. så er det spillernes foreldre som og i stor grad tar dugnaden.
- For all annen type dugnad er anbefalingen 25 til 30 timer pr. år totalt. Dette er kun ment som et anbefalt antall der vi ser at de fleste også ser på dette som ca.tall uten å føre timedagbok—men som likevel gir en forutsigbarhet for de fleste.
- En del av dugnaden styres av foreldrekontaktene. Da blir det utfordrende å vite hvilke familier som har flere barn i klubben. Vi har derfor delt inn i følgende;
15 timer på arrangementer/vedlikehold o.l. er **pr. familie**.
10-15 timer til skole/hallvakt er **pr. medlem**.



SAGT OM DUGNAD

«Nå gjenstår bare den siste biten av dugnaden på fotballbanen, og jeg har blitt så sliten av å gjemme med hele dagen»

KLUBBHÅNDBOKEN

I vår klubbhåndbok finner du mer om alle temaene som er nevnt i denne miniguide med en mer detaljert beskrivelse. I tillegg finner du gode beskrivelser av hvordan Sotra Sportsklubb driftes og hvordan vi er organisert.

SPORTSPLANENE

For våre trenere (og alle interesserte foreldre) vil vi anbefale å lese idrettens egne sportsplaner.

Dette er klubbens styringsverktøy for trenere og lagledere, og gir klare mål og retningslinjer for idrettene.

Våre trenerveiledere

Våre trenerveiledere er ansatt i klubben for å ivareta alle våre trenere på en god måte med både veiledning, kursing, faglige råd—og bidra til at klubbens trenere tar et steg videre.

Om du som trener, lagleder eller forelder har spørsmål til det idrettslige så er trenerveilederne de rette å kontakte.