



03.09.2006



SÆDALEN IL

BALLSIDIGHET

EN INTRODUKSJON FOR FØRSKOLEBARN TIL IDRETTSLAGETS TILBUD:

FOTBALL, HÅNDBALL, INNEBANDY OG BASKETBALL





IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Informasjon til lagledere, trenere og foresatte på Ballsidighet.

2025 / 2026

Innholdsfortegnelse

Velkommen til Ballsidighet!	3
Retningslinjer og roller for Ballsidighet.	4

Velkommen til Ballsidighet!

Ballsidighet er en av to idrettstilbudene for førskole barna i klubben. Gjennom ett år med Ballsidighet skal barna bli introdusert for- og få erfaring med ballidrettene klubben tilbyr fra de starter på skolen. Ballsidighet er organisert på tvers av avdelingene i klubben, med en felles forståelse av at dette er et samarbeidsprosjekt med sikte på å utvikle og rekruttere til alle idrettene på en rettferdig måte.

Sammen med idrettsskole underbygger Ballsidighet tilbudet klubbens ønske om å skape en allsidig oppvekst i idretten. Å drive ulike ballaktiviteter i den såkalte «motoriske gullalderen» gir flere gode idrettsopplevelser og utvikler flere ferdigheter. Ballsidighet og variert trening er viktig for å gi barna mestringsfølelse og mulighet til å prøve ulike idretter før en eventuelt spesialiserer seg innen sin favorittidrett. Forskning på dette viser også at utøvere som ønsker å bli gode tjener mye på å drive med allsidig idrett i ung alder. Spillerne kan på kort sikt bli bedre innen en idrett – for eksempel fotball – dersom hen spesialiserer tidlig og satser på den ene idretten. Over tid er det derimot de som spesialiserer seg innenfor en idrett når de nærmer seg senioralder som har best sjanse til å lykkes. Det er mange eksempler på eliteutøvere i dag, innenfor alle idretter, som har drevet med mer enn en idrett i lang tid.

Ballsidighet i Sædalen IL introduserer barna for ball på ulike måter. Gjennom året vil man være gjennom idrettene: fotball, håndball, innebandy og basket samt generell ballek. Treningene vil foregå ute og inne, avhengig av sesong. Enkelte økter vil håndball trenes ute og fotball trenes inne for å gi god variasjon både i øktene og for å utvikle barnas motoriske ferdigheter.

For å kunne tilby Ballsidighet er foresatte den viktigste ressursen til gruppen; som trenere og lagledere. Denne håndboken skal gi retningslinjer og praktisk hjelp, slik at dere kan gi barna en best mulig opplevelse av å delta i Ballsidighet. Tillitsvalgte i idrettslaget skal gi dere støtte og sørge for at praktiske saker som utstyr og treningstid er på plass, og rekrutteringsansvarlig i fotball-, håndball og innebandyavdelingen vil være med de første treningen sin respektive idrett er på planen. Mer om det lengre ned i denne håndboken.

Spørsmål eller tilbakemeldinger kan rettes til daglig leder Vilde Brodahl på vb@sedalenil.no eller hovedinstruktør Guro Eline Gjesdal på geg@sedalenil.no

Retningslinjer og roller for Ballsidighet.

Dere som ledere rundt laget har et spesielt ansvar for at:

- Alle får gode opplevelser i idretten
- Spillerne opplever både mestring og utfordring i trening
- Alle føler seg trygge og godt ivaretatt før, under og etter trening

Alle ledere har ansvar for å bidra til Fair Play. Det vil si blant annet si at aktiviteten skal være basert på positiv konkurranse, idrettsglede og fellesskap. Vi skal ha nulltoleranse for mobbing, rasisme, kjønnsdiskriminering og homofobi – og alle skal oppleve å bli behandlet med respekt og oppleve tilbudet som trygt å delta på.

Laget / Gruppen

Spillerne og deres behov er alltid det viktigste. Rundt laget skal det være en ledergruppe som kommer fra foreldrene.

Rollene i ledergruppen er fordelt slik:

- **Én – to lagleder(e):** Har det administrative ansvaret for laget
 - o Være godt oppdatert på denne håndboken og klubbens retningslinjer.
 - o Være kontaktpunkt mellom laget og klubborganisasjonen
 - o Ansvarlig for administrasjon av spondgruppen (arrangement, legge til nye medlemmer, fjerne de som slutter mm).
 - o Ansvarlig for å holde oversikt over alle aktivitetene til laget
 - o Ansvarlig for at laget har nok materiell og å holde orden i dette
- **Én trener per seks barn, og minst to trenere per lag:** Ansvar for den praktiske aktivitsledelsen
 - o Planlegge og gjennomføre treninger i tråd med retningslinjene som er beskrevet i denne håndboken, sportsplan og årshjul.
 - o Samarbeide med lagleder
- **To foreldrekontakter:** Ansvar for å sosiale tiltak og for å ivareta miljøet rundt laget
 - o Invitere til sosiale arrangementer for spillerne utenom idrettsaktiviteten
 - o Ta opp brudd på Fair Play og Foreldrevett med de det gjelder. Dette bør gjøres sammen med lagleder og med representant for klubborganisasjonen
 - o Koordinere dugnadsarbeid for laget (primært julelotteri)

Klubben har ansvar for å kalle inn til felles møte i oppstarten. Møtet vil brukes til å fordele roller, gi foresatte og trenere en introduksjon til klubben samt gjøre dere kjent med årshjul og øktplaner for Ballsidighet.

Alle trenere og ledere skal legges inn i spondgruppen «Trenere/Ledere Sædalne IL», spondkode: **MMEQO**

Denne gruppen brukes som kommunikasjonskanal mellom klubben og laget.

Politiattest

Alle trenere og ledere som har med barn og unge under 18 år å gjøre, må levere politiattest til klubben. Dette gjøres for at alle barn og unge skal være mest mulig trygge på trening. Klubborganisasjonen har egen ansvarlig for politiattest, som har ansvaret for at alle ledere er godkjent for vervet av politiet. Klubben sender ut forespørsel om politiattest gjennom systemet «manymore». Her kan trenere/ledere søke om politiattest og/eller laste opp sin politiattest.

På trening

Alle trenerne trenger ikke delta på alle treninger, men det er viktig at det er nok voksne på plass til at hver spiller får nok oppfølging. Én person bør ha hovedansvar for å planlegge den enkelte treningen og lede den, de resterende trenerne fungerer som hjelpere på økten de ikke har ansvar for – dette kan gjerne rullere blant trenerne.

Årshjulet til Ballsidighet skal følges, med mindre det er spesifikke grunner for å avvike. Allsidig aktivitet kan på kort sikt gi noe mindre sportslig utvikling enn spesialisert aktivitet, men gir klart bedre utvikling over tid. Øktene skal være enkle med hovedfokus på aktivisering, mestring og lek, derfor forventes det ikke at trenere har inngående kunnskap eller erfaring med idrettene. De første treningene med hver idrett vil klubben bistå med trenere som har erfaring fra egne trenerverv og kurs innenfor idretten. Det kan uansett være en fordel å gjøre opp status i trenergruppen på hvem som har erfaring og kunnskap med de ulike idrettene og fordele ansvar ut fra det.

Treningene følger skoleruten og det er normalt ikke lagt opp til treninger i ferier, rød dager eller planleggingsdager i skolen. I juni hvert år settes treningstidene for høsten. Klubben legger til rette for at barna også skal kunne delta på idrettsskolen.

En trening varer i 60 minutter:

Oppstart: For mange barn er Ballsidighet deres første møte med organisert idrett. Det er derfor viktig å skape trygghet og forutsigbarhet i gruppen. Treningen burde starte med opprop slik at trenere har oversikt over hvem som er på trening og barna føler seg sett. Etter hvert som barna blir tryggere anbefales det at barna selv sier navnet sitt under oppstart av økten.

Hoveddel: Den aktive delen av treningene bør organiseres i mindre grupper med voksne ledere på hver gruppe. Hver trening kan som tommelfingerregel deles inn i fire omtrent like store deler:

- Individuelle balløvelser: Ballbehandling og teknikk
- Basisøvelser: Balanse, koordinasjon og bevegelighet
- Kast/Spark og mottak
- Småspill: To mot to, tre mot to, tre mot tre, fire mot tre og fire mot fire

Avslutning: Alle treninger burde ha en tydelig avslutning som oppsummerer økten og gir barna mulighet for å komme med tanker/refleksjoner om hvordan økten har vært og hva de ønsker å gjøre igjen, hva som var mindre gøy og hva som var utfordrende eller lett.

Om trenerne etter treningen kan svare «ja» på alle disse spørsmålene etter økten, har dere gjort en helt fantastisk jobb:

- ✓ Unngikk vi køer og greide vi å holde alle i aktivitet hele tiden under øvelsene?
- ✓ Opplevde spillerne at treningen var gøy og preget av lek?
- ✓ Fikk spillerne brukt mye tid med ball med mange ballberøringer?
- ✓ Hadde vi øvelser med ulik vanskelighetsgrad?
- ✓ Avsluttet vi økten med en morsom konkurranse?
- ✓ Var vi flinke til å vise øvelsene for spillerne?
- ✓ Ble alle spillerne snakket med direkte minst én gang i løpet av økten?

Medlemmet

Spond

Alle medlemmer av ballsidighet skal være registrert i medlemssystemet Spond.

Lagleder har ansvar for medlemsregistrering og å holde spillerlistene i spond oppdaterte til enhver tid. Klubben oppretter en spondgruppe for ballsidighet som foresatte kan melde barnet inn i via spondkode i oppstarten. Deretter vil det være lagleder sitt ansvar å legge inn eller godkjenne nye medlemmer, samt fjerne medlemmer som slutter.

Medlemmets foresatte har ansvar for at profilen er koblet mot NIF. Klubben vil jevnlig sende ut påminnelser og beskrivelser av hvordan dette skal gjøres.

Kontingent

Alle deltakere må betale medlemskontingent. Kontingenten bestemmes av årsmøtet hvert år og sendes opprinnelig ut i overgangen mars/april. Siden ballsidighet starter opp midt i kalenderåret sendes halv kontingent ut i overgangen september/oktober til ballsidighet deltakere. Kontingenten sendes ut via spond, og det vil komme purringer dersom betalingsfristen er utløpt og medlemmet ikke har betalt.

Dersom noen av økonomiske årsaker ikke har mulighet til å betale, ber vi lagleder eller foresatt ta kontakt med klubben på sil@sedalenil.no for å finne løsninger sammen. Klubben ber om at lagleder på laget informerer alle foreldre om dette slik at terskelen for å spørre om hjelp blir lav.

Også ledere (trenere, lagleder og foreldrekontakter) rundt laget og andre tillitsvalgte betaler en minimumskontingent på kr 100,- Grunnen til dette er regler fra Norges Idrettsforbund som skal forhindre medlemsjuks. Hovedstyret i Sædalen Idrettslag har låst kontingenten til trenere/ledere til 100,- som en anerkjennelse av den jobben som blir gjort.

Utstyr

Ballsidighet benytter eksisterende utstyr i avdelingene. Ved inneaktivitet er dette tilgjengelig i gymsalen på Nattland (håndballer, innebandykøller, basketballer, vester, kjepler mm), og ved ute aktivitet er det tilgjengelig i løen ved Sæterdalsbanen (fotballer, vester og kjepler). Trenere skal i forkant av ute treninger ha dialog med spiller-og trenerutvikler i fotball Marcin Wodka (mw@sedalenil.no) for å avklare hvilket utstyr som trengs og hvor det er tilgjengelig. Det er viktig at alt utstyr behandles på en god måte, legges tilbake etter bruk og at klubben får beskjed dersom noe er i ustand.

Trenerklær

Trenere får tildelt klubbvertrekk i to puljer: t-skjorte får de tildelt i starten av oktober, regnjakke får de tildelt i slutten av mars. Størrelser på klær må sendes inn innen 15 september og 15 mars for å komme med på bestilling. Det forventes at trenerutstyret skal vare i minst 3 år.

Lagleder samles inn størrelser fra trenere, og bestillingen sendes inn til Vilde på vb@sedalenil.no i god tid før fristen.

Klubbkolleksjon

Sædalen IL samarbeider med Nike og Torshov Sport om klubbkolleksjon. Avtalen gjelder ut 2029. Det er viktig at alle grupper og lag bruker butikk og utstyrsleverandør, det er ikke anledning til å benytte andre varemerker som er i et konkurranseforhold med Nike, Torshov Sport og Select. I spesielle tilfeller kan det benyttes såkalte «no-brands», hvis aktørene ikke kan levere det lagene trenger. Dette skal på forhånd avtales med utstyrsansvarlig og daglig leder.

Sædalen sine farger er lyseblå, mørkeblå og rød. Det er ikke anledning til å bruke logo eller navn på andre farger enn dette uten at det er avklart med daglig leder eller hovedstyret. Sædalen IL logo skal ikke trykkes på av andre enn Torshov sport

- Medlemsfordeler: Klubbens medlemmer får rabatt på 15 % på veiledende priser inklusiv mva på alle Nike-produkter (Sko, klær og tilbehør) og 25 % ved gruppekjøp/felleskjøp.

Dugnad:

I Sædalen IL oppfordrer vi til dugnadsarbeid. Foreldre som ikke har trener eller laglederoppgaver må være med å bidra rundt laget ved annet dugnadsarbeid.

Idrettslaget er avhengig av dugnadsinnsats rundt trener/leder rollene på lagene, måking av fotballbaner, arrangementer, markedsundersøkelser osv. Ballsidighet og idrettsskole er unntatt dugnaden «tilsynsvakt i sædalshallen» men foresatte må belage seg på å bidra med dette når barna går inn i de spesifikke idrettene.

Julelotteri: I perioden november til desember gjennomfører idrettslaget sitt årlige julelotteri. Hele idrettslaget skal fra midten av november til midten av desember **hvert år** selge loddbooker i regi av klubben. Julelotteriet er i regi av hovedstyret i klubben og en dugnad som involverer alle medlemmene. Inntektene fra julelotteriet går til anleggsutvikling og klubbutvikling for å skape ett enda bedre tilbud for barn og ungdom i nærmiljøet.