

# Sportsplan for OTTESTAD IL

Vedtatt 15.januar 2026

- Sportsplanen er et overordnet dokument med «klubben som sjef»
- Idrettsgruppens spesifikke sportsplan skal samsvare med idrettslagets sportsplan

## Visjoner

- Gi alle det beste grunnlaget for et livslangt løp i idretten
- Gjennom vårt fokus med et utviklings- og mestringsorientert klima skal den enkelte få et godt grunnlag for å bli så god som man selv ønsker.

## Klare rammer

- Alle våre trenere i barne- og ungdomsidretten skal ha gjennomført «aktivitetslederkurs»
- Alle våre trenere i barne- og ungdomsidretten skal få tilbud om idrettsspesifikk skolering gjennom klubb, særregion eller forbund
- Alle gruppeledere skal i løpet av kalenderåret gjennomføre minst to fellesmøter for å øke kommunikasjonen og samarbeidet mellom idrettene, og eventuelle ekstratilbud mellom sesongen. Barneidrettsansvarlig tar initiativ til dette.

Alder	Periode	Fokus	Trening	Konkurranse
1.trinn	<b>Introperioden</b> - Å lære seg å være et lag/gruppe	Utvikle sosial og mental kompetanse. Grunnleggende motoriske og fysiske ferdigheter. Bli kjent med klubbens tilbud	1 trening per uke	Tilbud om max en konkurransedag per uke
2-5.trinn	<b>Ferdighetsperioden</b> - Å lære seg å trene, lære seg å anstrenge	Lære seg å utvikle grunnleggende idrettsspesifikke ferdigheter. Læring gjennom anstrengelse, der det å gjøre feil er en viktig del av læringen	Inntil to treninger per uke i en idrett.	Maksimalt to konkurranseaktiviteter per uke
6-10.trinn	<b>Utviklingsperioden</b> - Å lære seg å trene systematisk, lære seg å konkurrere	Lære seg å trene mot bestemte målsetninger med et utviklingsfokus. Individualisering og differensierte aktiviteter/grupper/lag tillates dersom dette kreves	Inntil tre treninger per uke i en idrett. Individuell tilpasning ift fysisk utvikling/pubertet	Maksimalt to konkurranseaktiviteter per uke
16 år +	<b>Mosjon</b> - Å trene for helse og trivsel	Sosialt fellesskap, tilhørighet og glede ved fysisk aktivitet. Trenings/konkurransefokus etter et felles ambisjonsnivå	Treningsmengde organiseres for det enkelte lag, og med individuelle tilpasninger	Følger lagets eller lagenes terminliste med individuelle tilpasninger der det kreves
16 år +	<b>Aktiv</b> - Å trene for å konkurrere/vinne	Utvikle og praktisere ferdigheter og kvaliteter som kreves til den bestemte særidretten iht til særidrettens sportslige plan, ambisjon og visjon	Lagets treninger med tilpasninger for enkeltindivider både mtp belastning og utvikling	Følger lagets eller lagenes terminliste

- Ottestad IL praktiserer Norges Idrettsforbunds retningslinjer for barneidrett
- Ottestad IL har plass til alle, og legger til rette for at alle kan delta
- Hospitering kan på generelt grunnlag vurderes fra og med 6. trinn(GJ11år). Sportslig ansvarlig i idrettsgruppa skal orienteres.

## Treningssesong barneidrett 6-12 år

- Fotball Fra og med 1.april til og med 31.oktober.
- Håndball Fra og med 1.september til og med 30.mars.
- Innebandy Fra og med 1.september til og med 31.mars.
- Volleyball Fra og med 1.september til og med 31.mars.
- Ski Fra og med 1.oktober til og med 31. mars
- Sykkel Fra og med 1.april til og med 31.oktober

I overlappende perioder skal idrett i konkurransesesong prioriteres. Dialog mellom idrettene skal opprettes for best samspill.

## Treningstilpasning barneidrett

I aldersgruppen 8-10 år kan lagene utenfor sin særidretts trenings sesong avholde en basistreningsøkt per uke. Lagene tildeles ikke treningstid, men våre anlegg kan brukes så lenge forholdene tillater det. 6-åringene har eget tilbud gjennom OIL-Intro, mens 7-åringene har tilgang til alle våre aktiviteter i klubben som følger overnevnte oversikt over trenings sesong i barneidrett.

Fra det året barnet fyller 11 år åpnes det for en trening utenfor sesong per uke innen sin særidrett.

Ottestad IL oppfordrer forøvrig til løkkeaktivitet for alle i våre anlegg

Idretter som er utenfor trenings sesong skal ikke legge aktivitet til tider som utfordrer treningstiden til særidretter som er inne i sin trenings sesong

## Treningstilpasning ungdomsidrett

I ungdomsidretten, fra det året man fyller 13 år, oppfordres trenere/lagledere til å kartlegge hvilke idretter utøverne bedriver, og videreføre god kontakt med andre idretters trenere og lagledere for best mulig tilpasning til hver enkelt utøver. Det er også svært viktig med dialog med utøverne selv, og deres foresatte.

## Trenerforum

Det skal gjennomføres minst en trenersamling på tvers av klubbens idretter per kalenderår. Samlingen har som formål å knytte tettere bånd mellom idrettene, lære av hverandre, bidra til utvikling, og skape synergier.