



## SPORTSLIG PLAN 2024

### UTARBEIDET AV:

Martin Knutsen

Frode Mork

Robert Madsen Barhaughøgda

Jan-Erik Ulriksen

Anne Hilde Laregg

Elisabeth Stake



	Revidert 7. desember 2023	Rev. Nr.: 6	

## REVISJONSTABELL

Dato	Navn
	Martin Knutsen
3. desember 2022	Martin Knutsen, Frode Mork
30. november 2022	Frode Mork
10. november 2022	Martin Knutsen, Jan-Erik, Robert, Frode Mork
4. november 2022	Martin Knutsen
07. desember 2023	Anne Hilde Laregg, Elisabeth Stake



## INNHALDSFORTEGNELSE

Revideringstabell .....	2
1. Om dokumentet.....	4
2. Mål med sportslig plan.....	4
3. Kløfta IL.....	5
4. Kløfta IL E-sport.....	5
4.1. Visjon .....	6
4.2. Mål .....	6
4.3. Ambisjon .....	6
5. Organisasjon av E-sporten .....	7
5.1. Styling og økonomi.....	7
5.2. Sportslig utvalg i E-sporten.....	7
5.3. Treningskoordinator, gruppeledere og trenere .....	8
6. Sportslig .....	9
6.1. Målgrupper .....	9
6.2. Medlemskap .....	9
6.3. Treninger .....	9
6.4. Spill .....	10
6.5. Turneringer .....	10
6.6. Spillutstyr og brukerkontoer.....	11
6.7. Klær .....	11
6.8. Kommunikasjon .....	11
6.9. Arrangementer.....	11
6.10. Universell utforming.....	12
7. Foresatte i E-sporten .....	12
8. Holdninger .....	13
8.1. Fairplay.....	13



## 1. OM DOKUMENTET

Dette dokumentet er et samledokument som inneholder en helhetlig beskrivelse, heretter kalt «Planen», for hvordan Kløfta IL E-sport, heretter kalt «E-sporten» skal drifte et e-sporttilbud som barn, unge og voksne opplever som et godt, inkluderende og helhetlig tilbud.

Planen angir retningslinjer og forutsetninger for treningsarbeidet som utføres og skal sørge for gjennomgående god kvalitet på tilbudet vi tilbyr. Den skal samtidig sørge for utvikling og vekst av både enkeltspillere, lag og klubben i sin helhet.

Sportslig Utvalg har som oppgave å gjøre Planen kjent for trenere, støtteapparat og foresatte. Sportslig Utvalg vil ha hovedansvaret for at Planen aktivt blir brukt i det daglige arbeidet i E-sporten, og den skal revideres minimum 1 gang i året.

Planen skal være tema på trenerforum/trenermøter og skal også presenteres årlig på foreldremøter i alle grupper.

## 2. MÅL MED SPORTSLIG PLAN

Formålet med Planen er å oppnå:

- Et kvalitetssikret og trygt e-sporttilbud til alle i nærområdet som kan sørge for vekst og utvikling av e-sportmiljøet.
- Mindre stigmatisering av e-sport og gaming i sin helhet ved å danne sunne vaner rundt dette.
- Utvikling av enkeltspillere og lag innenfor e-sport.
- Skape et godt miljø hvor alle trives, uavhengig av legning, kjønn, etnisitet og alder.

For å oppnå dette settes det forventninger til våre spillere:

- Gode holdninger til både treninger, kamper og andre arrangementer.
- Kunne kommunisere og samhandle med både mot- og medspillere på en god måte.
- Gjensidig tillit mellom spillere og trenere.

For våre trenere og øvrige støtteapparat vil dette sørge for:

- Et hjelpemiddel til bruk ved planlegging og gjennomføring av treningsarbeid.
- Kjennskap til hvilke forventninger og krav klubben stiller for en best mulig gjennomføring av dette.



### 3. KLØFTA IL

Kløfta IL ble stiftet 23. september 1922, og har Kløfta stadion som hjemmearena. Der finnes klubbhuset, gressbane, grusbane, tennisanlegg og friidrettsarena. Kløfta IL har mer enn 1250 aktive medlemmer.

Kløfta IL sin visjon er «Sammen skaper vi idrettsglede og muligheter for alle», og er på bakgrunn av dette en breddeklubb som skal være for alle. Frivillighet er en forutsetning for å kunne oppnå dette.

Verdiene er SMIL (Samhold, Mot, Innsats og Leken).

I Kløfta IL er det klubben som er sjef, og skal derfor ikke være styrt av den enkelte trener eller leder, men styrt av et fellesskap. Dersom den enkelte ikke kan tilpasse seg dette, vil det i ytterste konsekvens føre til at de må fratre sitt verv i klubben.

### 4. KLØFTA IL E-SPORT

E-sporten skal videreformidle verdiene til Kløfta IL (SMIL), og ha fokus på et inkluderende og godt miljø, samt fremme interesse for e-sport og generell gaming både lokalt og nasjonalt.

For å opprettholde et trygt miljø er det et krav, for frivillige i administrasjonen, samt trenere, om å framlegge Politiattest. Frem til dette foreligger, vil ikke den frivillige kunne trene eller jobbe i administrasjonen for E-sporten.

E-sporten vil ha åpen dag som en del av tilbudet for alle. En åpen dag gir fri tilgang til alle våre maskiner, så fremt det ikke er fullt. Sekundært er også målet med åpen dag at det skal hjelpe klubben med rekruttering av flere spillere til faste E-sport treninger slik at vi får etablert flere organiserte lag i de forskjellige spill klubben tilbyr.

Hovedmålet til E-sporten er å sette opp organiserte treninger innenfor enkelte spill basert på interessen til spillerne, samt kapasiteten vår. Formålet med disse treningene er å skape et konkurransedyktig E-sport lag som vil få muligheten til å delta i ligaer og på turneringer, både lokalt, nasjonalt og online. Treningene har fokus på samhold, lagarbeid og gode holdninger med det primære mål om at deltager videreutvikler seg både individuelt og som en bidragsyter i et lag.



#### 4.1. VISJON

Vår visjon er å skape et inkluderende miljø hvor barn og unge trives og føler seg ivaretatt.

E-sporten skal være en møteplass for både de som ikke er aktive innenfor andre idretter og de som har lyst å kombinere e-sport med noe annet.

Fokuset vil være på å tilrettelegge treninger så det passer for alle ferdighetsnivåer og ambisjoner. Vi vil også arbeide for at deltakerne kjenner på både mestringsfølelse, men også utfordringer, som hjelper til med vekst og utvikling.

#### 4.2. MÅL

Hovedmålet til E-sporten er å tilby en aktivitet for alle i nærmiljøet som ønsker å bedrive gaming og e-sport på breddenivå. Dette skal være et lavterskeltilbud, hvor det ikke stilles krav til forhåndskunnskaper eller erfaringer innenfor gaming eller IT for å delta. Det skal være mulig for noen som aldri har rørt en datamaskin å bli med i E-sporten for å lære samt utvikle seg selv.

#### 4.3. AMBISJON

E-sport er i stor vekst på verdensbasis, også i lille Norge. Vår ambisjon er derfor å være en bidragsyter til denne veksten. E-sporten har ambisjoner om å kunne stille med konkurransedyktig lag i turneringer og bli en anerkjent aktør innenfor e-sport miljøet i Norge.



## 5. ORGANISASJON AV E-SPORTEN

### 5.1. STYRING OG ØKONOMI

E-sporten er underlagt Kløfta Idrettslag, hvor det er et hovedstyre. Hovedstyret har ansvar for ledelse av Kløfta IL i sin helhet, og å legge til rette for god klubbdrift gjennom å aktivt holde seg orientert om driften, samt planlegge for en sunn økonomisk og idrettslig framtid.

I Kløfta IL er alle pengene til idrettene samlet i en felles kasse. E-sporten vil måtte framlegge forslag til budsjett for å få tilgang til disse midlene. Hovedinntektene til E-sporten vil være treningsavgift, sponsorer og eventuelle støtteordninger.

Under E-sporten vil det være et Sportslig Utvalg som organiserer og drifter E-sporten på en god måte.

### 5.2. SPORTSLIG UTVALG I E-SPORTEN

Sportslig Utvalg sørger for fordeling av arbeidsoppgaver og ansvar i E-sporten. Sportslig Utvalg vil også være å regne som det styrende organet innenfor Kløfta IL E-sport.

Det sportslige utvalget består av følgende roller og personer:

**Leder:** Anne Hilde Laregg

**Teknisk ansvarlig:** Ledig

**SU-medlem:** Elisabeth Stake

**SU-medlem:** Ledig

Alle medlemmer av Sportslig Utvalg vil også måtte bidra med felles oppgaver knyttet til lokalet og arrangementer.

---

#### 5.2.1 LEDER

Ansvar for det administrative arbeidet innen Kløfta IL E-sport som innebærer rekruttering til rollene inne e-sporten, rekruttering av trenere, oppsett av budsjett, åpningstider osv. Skal ha ansvar for at rekruttering av spillere og opplegg for disse er tilfredsstillende og gir muligheten for at kløfta il får et stort e-sport samfunn



### 5.3. TRENINGSKOORDINATOR, GRUPPELEDERE OG TRENERE

Frivillighetsprinsippet er basis for valg av både gruppeledere, trenere og assistenter.

---

#### 5.3.1. GRUPPELEDER

Gruppeleder er en administrasjonsrolle og vil være kontaktpersonen for en gruppe. Gruppelederen skal sørge for at alle de ikke-sportslige funksjonene er ivaretatt og organisert.

- Støtte opp trenerens oppgaver.
- Ansvarlig for organisering av treninger, kamper og dialog med foresatte.
- Ønske nye medlemmer i gruppa velkommen og sørge for at de har alt nødvendig utstyr tilgjengelig.
- Spre nødvendig informasjon til deltakere og foresatte i forbindelse med treninger, kamper og andre arrangementer.
- Sette seg inn i regler for kamper, og organisere spillere på Gamer.no ved deltakelse på kamper/cuper.
- Ha oversikt over hvem som har betalt treningsavgift.
- Delta på informasjonsmøter.

---

#### 5.3.2. TRENER

Det er ønskelig at trener har relevant erfaring innenfor det type spill det skal trenes i (evt. lignende spill) og skal helst ha gjennomgått et trenerkurs. Trenere skal være voksne, eller veiledes av voksne dersom de er under myndighetsalder.

Å være en trener krever god planlegging og oppfølging av deltakere. Dette innebærer blant annet å sette opp treningsøkter hvor det er fokus på spesifikke momenter.

- Treneren plikter å møte i god nok tid til å klargjøre for en trening. Ved sykdom eller forsinkelse skal det forsøkes å skaffe en erstatter via treningskoordinatoren eller internt mellom trenerne.
- Det skal være en planlagt treningsøkt for å sikrestille gjennomgående god kvalitet på økta.
- Som trener er du pliktig til å gjennomføre 3 treninger i løpet av 1 måned.
- Det forventes at du som trener er klar og tydelig angående hva som forventes av gruppa/laget under en trening, og har en god struktur på gruppa/laget. Balansegang mellom kompis og trener er viktig.
- Treneren skal kunne gi tilbakemeldinger på hva en spiller burde fokusere på for å utvikle sine ferdigheter innenfor et spill, samt hvordan dette kan gjøres. Dette skal kommuniseres på en klar og tydelig måte slik at det er lett for spilleren å forstå.
- Du er pliktig til å møte på trenermøter arrangert av treningskoordinator.
- Selve treningsøkta skal være tilrettelagt ferdighetsnivået på gruppa/laget du trener, slik at det er størst mulig utbytte.





- Treneren skal være støttende, både fysisk og mentalt for alle spillere på gruppa/laget.
- Treneren må kunne ta imot konstruktiv kritikk, både fra spillere og andre trenere/støtteorganer i E-sporten. Det er ikke alltid man ser feil man gjør selv.
- Du skal sørge for god kommunikasjon og lagspill innad i gruppa/laget med fokus på gode holdninger hele veien.
- Som trener forventes det at du deltar aktivt i treningene, og hjelper til der du kan.
- Forebyggende arbeid for å unngå mobbing og sosial dumping.
- Treneren skal sørge for at alle er inkludert og får tilsvarende spilletid.
- Skal være en trygg voksen som spillerne kan ha tillitt til.

## 6. SPORTSLIG

### 6.1. MÅLGRUPPER

E-sportens målgruppe vil til å begynne med være barn og unge fra barneskolen og oppover.

Påmelding kan tidligst skje det året man fyller 8 år.

I forbindelse med vekst, utvikling og erfaringer kan det være aktuelt å se på andre aldersgrupper, avhengig av spill og interesse.

E-sport skal være et helårstilbud og det vil tilrettelegges i forhold til andre idretter innenfor Kløfta IL, så godt det lar seg gjøre, for å sørge for at flest mulig som ønsker, skal kunne delta selv om de trener en annen idrett. Vi ønsker også å nå de som ikke driver med annen idrett, som kanskje blir sittende hjemme og spille alene.

### 6.2. MEDLEMSKAP

Ettersom E-sporten er underlagt Kløfta IL vil det være krav til et medlemskap i Idrettslaget for å kunne delta på organiserte treninger. Per 2023 er denne på 300kr/året. Denne kontingenten dekker forsikringer og betales inn til selve Idrettslaget.

E-sporten vil i tillegg ha en treningsavgift for å kunne opprettholde og utvide tilbudet vårt. Avgiften vil gjelde for et halvår om gangen; januar til juni og august til desember.

E-sporten har som ønske å øke medlemsantallet i Kløfta IL, og å skaffe egne medlemmer til E-sporten. Dette må sees opp mot kapasitet på lokalet i form av plass og utstyr, samt trenere vi har tilgjengelig. Dersom medlemstallet vårt overstiger kapasiteten vår, vil vi måtte se oss nødt til å opprette ventelister.

Vi vil tilby 4 gratis treningsøkter før vi krever medlemskap og treningsavgift. Dette er for å gi deltakeren en liten smakebit på om dette er noe å fortsette med.

### 6.3. TRENINGER



Treningene til E-sporten vil være delt i 2 hoveddeler, med en aktivitets- og en spilldel. En fullstendig trening vil i utgangspunktet være i 2 timer (120 minutter).

---

### 6.3.1. AKTIVITETSDEL

Hver trening består av en aktivitetsdel som kan legges enten som oppvarming eller som avslutning.

Aktivitetene kan være kognitive/mentale øvelser eller fysisk aktivitet. Aktiviteten vil være væravhengig. Klær etter vær.

---

### 6.3.2. SPILLDEL

Treningene våre er nivåinndelt, hvor de lavere nivåene er tiltenkt lek og moro, mens de høyere nivåene vil få et mer konkurranserettet fokus. Dette vil tilpasses ferdighetsnivået og ambisjonene til både gruppa og enkeltspillere.

Spilldelen vil, avhengig av nivået på treningen, kunne bestå av teoretiske og praktiske leksjoner, i tillegg til målrettet fokus på utvikling av ferdighetsnivå.

Alle nivåene vil ha et gjennomgående fokus på gode holdninger, lagspill og kommunikasjon.

## 6.4. SPILL

I oppstarten vil det legges opp for trening innenfor disse spillene:

- Fortnite

Det vil bli vurdert nye spill for treninger fortløpende, med interesse, marked, spillinnhold og aldersgrenser som grunnlag for vurderingene. Interesse kan meldes via påmeldingsskjema som finnes på E-sporten sin Facebook-side, samt Kløfta IL sin nettside.

## 6.5. TURNERINGER

Målet vårt er å kunne stille lag for deltakelse i ligaer og turneringer. Mulighet for deltakelse på dette er i sterk vekst, både regionalt, nasjonalt og internasjonalt.



## 6.6. SPILLUTSTYR OG BRUKERKONTOER

For treninger vil E-sporten sørge for nødvendig utstyr i form av PC, skjerm, tastatur, mus og headset, men det anbefales at deltakerne har med eget tastatur, mus og headset med mikrofon av hygieniske årsaker og personlige preferanser.

Det stilles krav til at deltakerne har egne kontoer for spillene som skal spilles, og dette kan medføre en engangsavgift, avhengig av spill. I tillegg krever vi at deltakeren har en Discord-bruker. Discord er et kommunikasjonsverktøy som er en svært viktig brikke i vår opplæring. E-sporten har egen Discord-server som sikrer at deltaker også der sitter i et trygt miljø. Vi har dette som et krav for å sørge for progresjon og kontinuitet mellom treninger. Det vil da også være mulig for deltakeren å kunne spille hjemme på samme konto.

Under gratisperioden, samt på åpne dager vil vi kunne stille med utlånskontoer, med unntak av Discord.

## 6.7. KLÆR

Ettersom vi har en aktivitetsdel i løpet av hver treningsøkt, stilles det krav til at deltakerne stiller i egnede klær.

Aktiviteten kan foregå ute, men dette vil framkomme i treningsarrangementet som blir lagt ut.

## 6.8. KOMMUNIKASJON

Kommunikasjon i E-sporten vil foregå via Spond-appen. Gruppen vil administreres av gruppeleder/trener, og det vil der bli lagt ut informasjon i forbindelse med treninger, kamper og turneringer.

I tillegg til dette vil Discord benyttes under selve treningsøktene for kommunikasjon mellom spillerne og ellers for generell informasjon.

Øvrig informasjon om E-sporten kan finnes på E-sporten sin Facebook-side eller på hjemmesiden vår.

## 6.9. ARRANGEMENTER

Vi som en e-sportklubb skal arbeide for å kunne tilby det beste e-sporttilbudet vi har mulighet til. For å få til dette ønsker vi å ha arrangementer som blant annet:

- **Foreldrekveld:** Her vil vi invitere foreldre som deltakere for å prøve ut e-sport. Dette vil være med på å utvikle kunnskap og holdninger rundt temaet. Kanskje er det noen som blir bitt av basillen.



## 6.10. UNIVERSELL UTFORMING

E-sporten er tilrettelagt for rullestolbrukere og andre som har fysisk funksjonsnedsettelse med blant annet handicap-toalett og rullestolrampe til lokalet.

## 7. FORESATTE I E-SPORTEN

Det er viktig med jevnlig kontakt med foresatte. Både for å dele informasjon om hva ditt barn er involvert i, men også for å raskt kunne løse eventuelle konflikter eller problemer som skulle oppstå.

Som foresatt er det viktig å støtte opp barnas interesser, og dersom barna ser at deres foresatte er involvert og interessert i aktiviteten de holder på med, kan det hjelpe mye på både motivasjon, holdninger og videre utvikling.

Noen huskereglar for deg som foresatt:

- Ved uenighet i avgjørelser som blir tatt av gruppeleder eller trener skal dette tas opp på en konstruktiv måte.
- Resultat betyr ikke alt; viktigst er det at deltaker har det morsomt og føler mestring.
- Oppmuntre deltakerne.
- Oppfordring om å møte opp på dugnader og foreldremøter.
- Ta initiativ for å oppklare eventuelle problemer eller konflikter.
- Snakk positivt om klubben, dersom man er misfornøyd, ta kontakt med trener/gruppeleder.
- Fairplay er gjeldende i alle situasjoner.

Vi ønsker flere foresatte som frivillige i E-sporten da vi ser en fremtidig utfordring med å kunne avvikle flere treninger og annet arbeid om interessen for organisert trening skulle øke.

Dersom du er interessert i å delta som frivillig, oppfordres du til å kontakte E-sporten for mer informasjon. Vi kan kontaktes på [esport@kloftail.no](mailto:esport@kloftail.no).

Opgavene til de frivillige kan være alt fra gruppeledere/trenere til bærehjelp ved arrangementer.



## 8. HOLDNINGER

### 8.1. FAIRPLAY

- Ta godt vare på dine medspillere.
- Skap trygghet for deg selv og andre i laget.
- Husk å ønske med- og motspillere lykke til i kamp.
- Takk motstandere for kampen.
- Hold chat og annen kommunikasjon ryddig under trening og kamp.
- Gi hverandre komplimenter.
- Holde språkbruk respektabel.
- Drama og uvennskap legges igjen utenfor trening.
- Toxic atferd tolereres ikke og gjentakende brudd på reglene kan føre til utestenging.

