



**E-SPORT**

**SPORTSLIG PLAN 2020**

UTARBEIDET AV:

Snorre Nenseth  
Truls Aakre-Thunold  
Finn Erik Einarsen  
Sindre Karlsson  
Terje Wold

Revidert utg. 2020.06.23

## INNHold

1.	OM DOKUMENTET .....	3
2.	MÅL MED SPORTSLIG PLAN FOR IL HEI E-SPORT .....	3
3.	IL HEI .....	4
4.	IL HEI E-SPORT .....	5
4.1	VÅR VISJON .....	5
4.2	VÅRT MÅL.....	5
4.3	VÅR AMBISJON.....	5
5.	ORGANISERING .....	5
5.1	STYRING OG ØKONOMI.....	5
5.2	E-SPORT STYRET .....	6
5.3	E-SPORT PROSJEKTGRUPPE.....	6
5.4	TRENERE/LAGLEDERE.....	6
6.	SPORTSLIG.....	7
6.1	MÅLGRUPPER.....	7
6.2	MEDLEMSKAP .....	7
6.3	TRENINGER.....	7
6.4	FYSISK AKTIVITET.....	7
6.5	SPILL .....	8
6.6	TURNERINGER .....	8
6.7	SPILL-UTSTYR OG BRUKERKONTOER.....	8
6.8	KLÆR.....	8
6.9	KOMMUNIKASJON .....	9
6.10	ARRANGEMENTER OG KUNNSKAPSFORMIDLING .....	9
6.11	UNIVERSELL UTFORMING .....	9
7.	NORGES E-SPORTFORBUND.....	10
8.	ØKONOMI .....	10

## 1. OM DOKUMENTET

Sportslig plan er et samlet dokument som beskriver arbeidet innad i IL HEI E-sport. Planen er utarbeidet med det formål å skape retningslinjer for E-sport aktiviteten som skal driftes.

Planen angir videre retningslinjer for treningsarbeidet, samt forutsetninger lagt til grunn for kontinuerlig og sunn drift av E-sport gruppen i IL HEI. Retningslinjene skal sikre utviklingen av enkeltspillere og lag.

Sportslig utvalg har ansvaret for å gjøre sportsplanen kjent blant klubbens trenere, øvrig støtteapparat og foreldre. Det er sportslig utvalg som har hovedansvaret for at sportsplanen blir implementert og brukes aktivt i det daglige arbeidet. Sportsplanen skal være tema på trenerforum og skal presenteres på foreldremøter i alle lag årlig.

## 2. MÅL MED SPORTSLIG PLAN FOR IL HEI E-SPORT

Med sportslig plan for E-sport ønsker vi å oppnå følgende:

- Gi et tilbud til alle i nærområdet om å drive med E-sport innenfor de rammebetingelser vi rår over, herunder antall trenere/ledere, anlegg, utstyr og en sunn økonomi.
- Drifte en aktivitet som bygger på trivsel og mestring, samt danner grunnlag for videre E-sport engasjement innen sporten vår.
- God sportslig utvikling av enkeltspillere innen E-sporten.
- Etablering av et positivt og godt miljø, som bygger på gode holdninger og samhold.

For våre spillere vil dette innebære å ha:

- Gode holdninger til treninger, kamper og arrangementer.
- Samhandlingsevne og forståelse av viktigheten av variasjon i trening.
- Tillit til trenernes strategi og treningsopplegg.
- Fair-play som en naturlig del av det å være spiller.

For våre trenere og øvrig støtteapparat vil dette innebære:

- Et hjelpemiddel til planlegging og gjennomføring av treningsarbeidet.
- Kjennskap til hvilke krav/forventninger klubben har til gjennomføring.

### 3. IL HEI

Idrettslaget Hei er Telemarks største breddeidrettsklubb og har i dag over 1000 medlemmer. IL HEI tilbyr deltagelse innen fotball, håndball, ski, turn, E-sport, frisbeegolf, samt en egen senior- og damegruppe.

I.L. Hei ble stiftet 13.mai 1931 og er et godt etablert idrettslag med lange tradisjoner. Geografisk tilhører idrettslaget Heistad, Porsgrunns største bydel.

I IL HEI skal alle trives og få utfordringer som er tilpasset alder, modning og ferdighetsnivå. IL HEI er først og fremst en breddeklubb for gutter og jenter, med et ambisiøst mål om å beholde alle medlemmene i klubben. Derfor skal trener/leder legge opp sine aktiviteter slik at hele "personen" kan bruke seg, og ikke bare hente ut ferdighetene hos den enkelte. Dette konkretiseres ved at planer inneholder både sportslige og sosiale aktiviteter med store variasjoner.

## 4. IL HEI E-SPORT

HEI E-sport skal være en god ambassadør for IL HEI og videreføre idrettslagets visjoner og verdier. E-sport gruppen skal ha fokus på inkludering og et godt miljø, samt bidra til å fremme interessen for E-sport regionalt og nasjonalt.

### 4.1 VÅR VISJON

Med fokus på inkludering, trivsel og samhold skal HEI E-sport legge til rette for et miljø som omfavner alle medlemmer uavhengig av bakgrunn og ferdighetsnivå.

Hei E-sport ønsker å være en møteplass og arena både for de som ikke er aktive innenfor annen idrett/gren, i tillegg til de som ønsker å kombinere flere idretter.

Det vil være fokus på å tilrettelegge trening ut ifra den enkeltes ferdighet- og ambisjonsnivå. HEI E-sport skal videre arbeide for at våre medlemmer opplever lagfølelse, mestringsfølelse og tilhørighet innenfor en sosial arena.

### 4.2 VÅRT MÅL

Vårt hovedmål er å gi flest mulig i lokalmiljøet mulighet for deltagelse i et inkluderende miljø som legger til rette for utvikling og mestring innen E-sport. Videre skal E-sport tilbys som et lavterskeltilbud, hvor det ikke er krav til forhåndskunnskaper eller erfaring for å delta.

### 4.3 VÅR AMBISJON

Da fremgangen og interessen for E-sport er i sterk vekst, er vår ambisjon at IL HEI sin E-sport gruppe skal bli Telemarks ledende innenfor området.

## 5. ORGANISERING

### 5.1 STYRING OG ØKONOMI

IL HEI er i dag organisert med et hovedstyre. Hovedstyret i idrettslaget skal iverksette årsmøtets vedtak, og må selvstøtt forholde seg til vedtatte planer og budsjett.

Siden IL HEI er et fleridrettslag, har man valgt en modell hvor det opprettes et styre for hver enkelt gruppe/idrett. Disse styrene har i utgangspunktet ingen makt. Deres oppgave er å organisere aktiviteten innen sin idrett, og ellers være hovedstyrets forlengede arm ut mot aktiviteten.

E-sport styret vil være ansvarlig for E-sport gruppens økonomi, men budsjett vedtas i idrettslagets hovedstyre.

## 5.2 E-SPORT STYRET

Så snart E-sport er opprettet som egen gruppe/idrett under idrettslaget, vil det etableres et eget E-sport styre. E-sport styret vil typisk kunne bestå av leder, nestleder og styremedlemmer. Andre roller vil kunne tillegges styret, dersom dette er hensiktsmessig. Foreløpig består styret av følgende personer:

Snorre Nenseth  
Truls Aakre-Thunold  
Finn Erik Einarsen  
Sindre Karlsson  
Terje Wold

## 5.3 SPORTSLIG UTVALG E-SPORT

I forbindelse med etablering av E-sport gruppen er det satt ned et sportslig utvalg som skal ivareta de ulike rollene og ansvarsoppgavene som foreligger. Sportslig utvalg E-sport består av:

Snorre Nenseth – Prosjektleder  
Truls Aakre-Thunold – Teknisk Koordinator  
Finn Erik Einarsen – Markedskordinator  
Sindre Karlsson – Utstyrskordinator  
Terje Wold – Dugnadskordinator

Alle medlemmer av sportslig utvalg vil også bidra med felles oppgaver.

Det vil videre være nødvendig å tildele ytterligere ansvarsområder etter hvert som E-sport gruppen tar form. Disse rollene vil eksempelvis være cup-koordinator, mediekoordinator, foreldrekontakt, lagledere, trenere m.fl.

## 5.4 TRENERE/LAGLEDERE

Det legges opp til valg av trenere og lagledere basert på frivillighet. Trenere skal ha bakgrunn fra E-sport og kjenne de respektive E-sport spillene godt. Trenere skal være voksne, eller veiledes av voksne dersom de er under myndighetsalder. Antall trenere vil variere ut ifra antall medlemmer på trening og type E-sport spill.

Trenere og lagledere skal videre være gode rollemodeller for barna og fremme E-sport gruppens verdier og ambisjoner. Det skal legges vekt på gode holdninger, lagfølelse og fair play.

## 6. SPORTSLIG

### 6.1 MÅLGRUPPER

E-sport gruppens målgruppe vil i første omgang være rettet mot jenter og gutter i alderen 12-16 år. Påmelding kan tidligst skje fra 01. Januar det året man fyller 12 år.

I takt med E-sport gruppens utvikling vil det være aktuelt å se på andre aldersgrupper, avhengig av type E-sport spill.

E-sport vil være et helårstilbud. For eksisterende medlemmer av IL HEI vil man forsøke å tilrettelegge treningstider til øvrige aktiviteter innenfor samme aldersgruppe. Dette for å unngå interessekonflikt med øvrige idrettsgrener. I tillegg ønsker E-sport gruppen å nå ut til potensielle nye medlemmer, som i dag mangler et fritidstilbud og sitter alene og spiller.

### 6.2 MEDLEMSKAP

Som egen gruppe vil HEI E-sport være underlagt IL HEI. Alle aktive medlemmer i IL HEI må betale en årlig medlemskontingent. Pr. 2020 er medlemskontingenten pålydende Kr. 500,-. Medlemskontingenten tilfaller idrettslaget i sin helhet.

E-sport gruppen vil i tillegg fakturere alle medlemmer en treningsavgift. Treningsavgiften vil være E-sport gruppens hovedinntekt og skal dekke opp for gruppens utgifter til utstyr, lisenser, maskinvare, programvare, samt drift og vedlikehold. Hele treningsavgiften tilfaller E-sport gruppen i sin helhet.

### 6.3 TRENINGER

Treningene vil som utgangspunkt avholdes 1 gang pr uke, hvor deltagerne inndeles etter alder og type spill. En trening vil bestå av 2 timer E-sport, samt 30 minutter fysisk aktivitet.

Det tilstrebes treningstider som passer med andre aktiviteter i idrettslaget innenfor samme aldersgruppe, for å unngå interessekonflikt.

Trenerne vil tilstrebe et variert og nivåtilpasset treningsopplegg som vil bestå av både en teori- og praksisdell. Trenerne skal legge til rette for variasjon i treningen, med fokus på utvikling av individuelle ferdigheter, lagtrening og kamptrening.

### 6.4 FYSISK AKTIVITET

Hver E-sport trening vil minimum inneholde 30 minutter fysisk aktivitet. Den fysiske aktiviteten vil legges til starten eller slutten av den tildelte treningstiden. Den fysiske aktiviteten skal være med på å underbygge viktigheten av at prestasjon i E-sport har sammenheng med fysisk form.

Fysisk aktivitet skal også fremme viktigheten av å holde seg fysisk aktiv, samt fremme det sosiale.



## 6.5 SPILL

HEI E-sport skal fremme de sunne verdiene som IL HEI står for.

Det legges i første omgang opp til systematisk trening og lag i følgende spill:

- Rocket League (Platform: PC)
- FIFA (Platform: Playstation 4)
- Overwatch (Platform: PC)
- League of Legends (Platform: PC)

Medlemmer kan i utgangspunktet melde seg på til ett av spillene nevnt over. Om det skulle vise seg å være ledige plasser, kan det vurderes deltagelse for medlemmer på flere spill. På sikt vil andre spill kunne bli vurdert i HEI E-sport. E-sport gruppen vil utføre en slik vurdering nøye, sett opp imot spill-innhold, interesse, marked, aldersgrenser og målgrupper.

## 6.6 TURNERINGER

E-sport gruppen har som mål å delta aktivt med lag på E-sport cuper og arrangementer. E-sport er i sterk vekst, slik at muligheter for deltagelse på cuper og arrangementer både regionalt og nasjonalt vokser hurtig.

I løpet av 2020 har HEI E-sport som mål å selv arrangere E-sport cup på Heistad.

## 6.7 SPILL-UTSTYR OG BRUKERKONTOER

Til treningsformål vil E-sport gruppen besørge nødvendig maskinvare (PC, skjerm, mus og tastatur) i tillegg til programvare med nødvendig spill-lisens. Deltagerne rådes til å medbringe eget head-set til treninger av hygieniske årsaker.

Deltagerne må ha en egen brukerkonto i spillene som utøves. I enkelte spill har en slik konto en engangsavgift på mellom Kr. 100 – 200,-.

I en begrenset oppstartsperiode kan det bli nødvendig å medbringe Playstation 4-konsoll ved FIFA-treninger. Dette er knyttet til innkjøp- og lisensutfordringer.

## 6.8 KLÆR

Deltagere må spille i egnede klær for den fysiske aktiviteten som skal utføres i forbindelse med treningen.

E-sport gruppen vil videre ha tilgang på kjøp av samme treningstøy som andre IL HEI grupper.

Treningsoverdelene vil da typisk være merket med «IL HEI E-sport».

Treningstøyet kan kjøpes hos IL HEIs samarbeidspartner G-Sport på Beha-kvartalet og vil være av merket Hummel.



## 6.9 KOMMUNIKASJON

Kommunikasjon innad i E-sport gruppen vil foregå via appen Spond. Spond-gruppen vil administreres av trener/lagleder. I Spond-appen vil man kunne motta informasjon og besvare deltagelse på treninger, cuper og andre arrangementer.

HEI E-sport vil ha en egen mediekoordinator som skal håndtere gruppens deltagelse innen sosiale medier. Deltagelse på sosiale medier vil gi HEI E-sport god eksponering og vil fremme E-sport miljøet.

## 6.10 ARRANGEMENTER OG KUNNSKAPSFORMIDLING

HEI E-sport skal kontinuerlig jobbe for å kunne tilby våre medlemmer det beste E-sport tilbudet. Gruppen skal jobbe aktivt for å løfte E-sport i lokalmiljøet, samt støtte oppunder den pågående utviklingen av E-sport som egen gren regionalt og nasjonalt. Blant annet ønsker HEI E-sport et tett samarbeid med andre lokale klubber i Grenlands-regionen. Gruppen tar sikte på regelmessige kunnskaps- og erfaringsløft, gjennom blant annet følgende arrangementer:

- Åpen dag: Arrangement hvor E-sport lokalet står åpent for at alle kan se og prøve ut E-sport. Denne dagen anses som et viktig bidrag til rekruttering av nye medlemmer.
- Foredrekveld: Skal være et arrangement hvor E-sport gruppen inviterer involverte foresatte til å prøve ut E-sport. Denne dagen anses som et viktig bidrag for å løfte kunnskapsnivå og forståelsen blant foresatte.
- Temakveld: Skal være et arrangement hvor både interne eller eksterne ressurser kan benyttes for erfaringsutveksling eller kompetanseheving innen E-sport.
- «Jentegaming»: Kan være et aktuelt arrangement, dersom interessen er i overvekt på guttesiden.

## 6.11 UNIVERSELL UTFORMING

Hei E-sport har som mål å kunne tilby E-sport til barn og unge med fysiske funksjonsnedsettelse. Per dags dato er vårt første E-sport lokale ikke tilrettelagt for rullestol, men dette vil være noe E-sport gruppen vil arbeide mot på sikt.

## 7. NORGES E-SPORTFORBUND

Norges E-sportforbund (NESF) ble 24.11.2019 reetablert.

HEI E-sport støtter denne reetableringen og NESF's ivaretagelse og fremming av E-sport utøvernes interesser. I tillegg til å samle interessen og danne en felles grobunn, skal NESF jobbe med veiledning, rådgivning og deltagelse i politiske diskusjoner.

HEI E-sport vil melde seg inn i Norges E-sportforbund (Pris Kr. 1500,- pr år i 2019), som videre vil gi følgende medlemsfordeler:

- Mulighet til å delta på arrangementer arrangert av NESF.
- Oppstartshjelp og rådgivning
- Deltagelse i en organisasjon som jobber for en god utvikling av norsk E-sport
- Deltagelse i en organisasjon som jobber inn mot de andre internasjonale forbundene.

## 8. ØKONOMI

E-sport gruppen skal på lik linje med andre grupper i idrettslaget levere forslag til årlig budsjett innenfor idrettslagets tidsfrister. Budsjettene behandles og godkjennes i IL HEI sitt hovedstyre.

HEI E-sport skal legge opp til en økonomisk sunn drift av gruppen, hvor hovedinntekter baseres på treningsavgifter fra våre medlemmer og sponsormidler. Alle sponsorsøknader og potensielle samarbeidspartnere skal fremlegges relevant person i idrettslaget, for å unngå interessekonflikt med idrettslagets nåværende samarbeidspartnere.

E-sport gruppen har som mål å bidra til økt medlemsantall i IL HEI.

E-sport gruppen har videre ambisjoner om gradvis vekst av medlemmer, som også må sees opp imot kapasitet på lokalet, antall spillkonsoller og antall resurspersoner tilgjengelig. Dersom medlemstallet overgår våre forventninger, vil det kunne bli opprettet ventelister i en begrenset periode.