



Drammens Ballklubb

Esport Avdeling

Sportsplan 2021

Våre visjoner:

Den du er – er bra nok for oss!

Det er lov å være god!

Dette dokumentet inneholder en helhetlig beskrivelse, heretter kalt Sportsplanen, for hvordan DBK E-sport ønsker å tilrettelegge for at spillere, trenere, ledere, foreldre og foresatte skal oppleve et godt sportslige tilbud i DBK.

I vedlegget fremkommer noen sentrale øvelser som kan fungere som en rød tråd på tvers av lagene i klubben for å belyse øvingsmomenter. Informasjon av administrativ karakter som er nødvendig for at det sportslige tilbudet skal forenkles og optimalisere vil være tilgjengelig på DBK E-Sport sine websider. Sportsplan og administrativ informasjon skal revideres minimum en gang i året.

Visjon

DBK er en breddeklubb. Alle som ønsker å drive med e-sport er derfor velkomne i DBK uansett nivå. Noen spillere ønsker at e-sport skal gi dem en sosial arena, andre ønsker et aktivt fritidstilbud og noen ønsker å bli veldig gode.

Alle lag skal legge til rette for et differensiert tilbud i tilpasset spillerne sine ønsker og behov slik at den enkelte opplever mestringsfølelse. Differensieringen gjør at det derfor er riktig og nødvendig å gi spillere tilpassede utfordringer for å oppnå mestringsfølelse. Differensiering og mestringsfølelse er ikke det samme som topping av lag! Med «topping» forstås at enkelte spillere får ingen eller svært lite spilletid i kamper uten begrunnelse i forhold knyttet til holdninger (kun ferdigheter).

Inn mot og i e-sport vil derimot ferdigheter gradvis medføre at enkelte spillere får mer spilletid eller blir satt i «faste» roller for bedre å ivareta kollektivet sin evne til å prestere som lag. Alle skal derimot vies like mye tid og oppmerksomhet på treninger, samt inkluderes i det sosiale fellesskapet.

Målsetting

DBK e-sport har som mål og gi et tilbud til barn og unge i alderen 10-20 år. Spesielt fokus skal gis til foreldre og spillere som kommer som nye til e-sporten. Klubben skal tilrettelegge for at flest mulig treninger og kamper foregår i våres lokaler.

Regelmessige møter med trener og lagleder skal være med på å hjelpe med koordinering på tvers av lag for hospitering og deling av erfaringer o.l. I tillegg vil det gis tilbud om treningshelg inntil 2 ganger i året der vi kjører trening på tvers av lagene med overnatting. Dette for og bygge et bedre lag og klubbfølelse.

DBK – Spilleren

Felles

Spillere i DBK e-sport skal gis gode holdninger og ferdigheter som trenere, støtteapparat og foreldre skal oppmuntre og gradvis stille som krav. DBK e-sport har derfor utarbeidet «10 bud» som skal danne den røde tråden for all organisert aktivitet i klubben uavhengig av alder. I DBK e-sport tror vi på at;

1. E-sport er gøy!
2. Vi jobber bedre som ett lag, enn alene!
3. Vi passer på hverandre, og bryr oss om hverandre.
4. Jeg er ansvarlig for mine holdninger og hvordan mine holdninger påvirker laget mitt.
5. Laget mitt blir bedre ved at jeg oppmuntrer medspillerne mine.
6. Man kan lære mye om spillet sitt ved å spille det utenom treninger.
7. Treningene blir morsommere og bedre ved å lytte til beskjeder og instruksjoner.
8. E-sport treningene starter presist, møt derfor opp slik at du er klar i tide.
9. Dersom jeg kommer for sent eller ikke kan komme på trening eller kamp gir jeg beskjed til trener og/eller lagleder på Spond eller Discord.
10. Trening er ferdig når alt utstyr er ryddet på plass.

DBK – Lagene

Overwatch

Divisjon 3

- Ha grunnleggende forståelse for rollene (tank, dps og support).
- Ha grunnleggende kunnskap om egenskapene til de ulike karakterene.
- Være villig til å spille ulike roller og karakterer på treninger og i kamp.
- Lære seg å kommunisere med enkle og korte calls under treninger og kamp.
- Kunne lære seg hvor healing packs befinner seg på de ulike kartene.
- Vite når man bruker ults, og når man sparer på ults.
- Kunne jobbe med strategier.
- Høre på trener og ta veiledninger.
- Kunne posisjonere seg på kartene.
- Kunne samarbeide som et lag.
- Kunne være villig til å ta konstruktiv kritikk.
- Kunne spille seg opp til lvl 25.

Divisjon 2

- Ha god forståelse for alle rollene (tank, dps, support) og hvilke posisjoner rollene har i laget.
- Ha god kunnskap om egenskapene til de ulike karakterene, samt mestre å spille de ulike rollene på treninger og i kamp.
- Være godt kjent med kartene og ha forståelse for hva som er forskjellene mellom Control, Escort, Hybrid og Assault.
- Ha grunnleggende forståelse for hvilke karakterer som bør settes sammen basert på valg av kart.
- Ha grunnleggende forståelse for ultimate-komboer, og vite når disse skal benyttes.
- Kunne kommunisere med enkle, korte og nyttige calls under trening og kamper.
- Ha god kunnskap og forståelse av strategier og taktikker.

Divisjon 1

- Kunne mestre en av rollene (tank, dps eller support).
- Kunne være villig til å ta konstruktiv kritikk.
- Kunne forholde seg til meta.

- Kunne samarbeide bra med andre.
- Kunne counters til andre karakterer.
- Være villig til å gjennomføre ekstra treninger ved behov.

Elite

- Lære Meta og spille den.
- Kunne ta viktige kampavgjørende beslutningers kjapt.
- Komme seg til gold rank.
- Kunne spille den rollen/klassen det er behov for selv om det ikke er din favoritt.
- Kunne lagets taktikker på alle maps.
- Kunne komme opp med nye taktikker eller forklare hvorfor du er uenig med taktikken som er planlagt.
- Studere motstanderen sin taktikk før kamp (om stream av motstanderlag er ute).

League of Legends

- Alle skal mestre sin rolle.
- Alle skal mestre 3+ champions.
- 5 point, warding, objectives og teamfighting skal læres.
- Alle skal spille ranked utenfor treningstid minimum 2 timer i uken.
- Micro og mechanics skal læres.
- Kunne komme opp med taktiker og forklare/forstå taktikker.

Smash

- Kjenne til hvordan turneringer er satt opp (som brackets og seeding).
- Kjenne til hvordan en turneringskamp utspilles (banning av baner, karaktervalg, best av x).
- Kjenne til standard regelsett.
- Ha én karakter man fokuserer på, og som en skal lære seg å bli ekstra god til å spille med.
- Kunne opparbeide seg grunnleggende ferdigheter i teknikk (short hop, fast fall, recovery, osv.)
- Ha kunnskap om alle karakterers grunnleggende evner.
- Ha kunnskap om matchups for ens egen utvalgte "main".
- Kjenne til de ulike tillatte banene, og hvem ens egen karakter passer best til.
- Kunne spille 2-mot-2-kamper og kjenne til regelsettet.

DBK Treneren

En effektiv og godt planlagt trening er en trening med forutsetninger for hva som skal skje, god intensitet og lærdom. Å dukke opp uten en plan gir dårlig intensitet for hele laget. Forutsigbarhet er nøkkelen for å hjelpe spillerne med å lykkes som et lag, og individuelt.

Trening vs coaching

E-sportens trenere skal ikke bare lede en trening, de skal også legge inn øvingsmomenter

på treningene som aktivt skal trenes på og veiledes i. Det skal roses når ting blir gjort bra i riktige situasjoner. Dette øker fokus hos trener og spiller, og bevisstgjør øvingsmomenter som igjen fører til økt læring.

Rekruttering

Rekruttering av trenere til e-sporten er en stor utfordring. Det er ønskelig å rekruttere foreldre eller eldre spillere til trenere om mulig. Når en trener rekrutteres, ønsker vi at denne treneren skal få mest mulig veiledning for å kunne hjelpe laget sitt. Det er også ønskelig at treneren tar kurs i «mitt valg» og idrettsforbundets trenerkurs

<https://www.idrettsforbundet.no/nif/trenerloypa/trener.nif.no/> for å skape best mulige forutsetninger for utøvernes utvikling. Trener settes inn i sportsplan, slik at det er tydelig hva som forventes av hen og hva hen kan forvente av spillere, lagledere og foreldre.

Siden vi rekrutterer foreldre er det viktig at de kommer inn på et trenerkurs. En ny trener skal bli godt informert og få den oppfølgingen de trenger i forkant. Ved treneroppstart skal en etablert trener være med å veilede de første treningene, frem til ny trener er trygg på å kjøre eget treneropplegg. Treningene evalueres og sammenlignes med forventningene i sportsplanen.

- Treneren plikter å møte i god tid før trening og kamp. Om en ikke kan stille skal man finne en erstatter.
- Treninger skal være planlagt på forhånd.
- Som trener i DBK plikter man til å gjennomføre 2 treninger i uken, i tillegg til kamp i sesong.
- Det er viktig at treneren er tydelig hva som forventes av laget under trening, holder struktur i gruppa og at det er god balansegang mellom det å være trener og kamerat.
- Det er viktig at treneren har god dialog med spillerne, gir tydelige beskjeder og god informasjon så de får en forståelse av hva som er bra og hva som kan forbedres.
- Som trener plikter man å møte på trenersamlinger/møter i DBK e-sport.
- Treningsøkta skal tilrettelegges så spillerne får øvingsmomenter på sitt nivå. Det er derfor viktig at treningen er satt sammen på en god måte slik at alle får utbytte av treningene.
- Trenerne i DBK e-sport skal ha en god tone seg imellom og være åpen for innspill fra andre trenere. Det er viktig at vi ikke blir sittende på hver vår tue.
- Trener skal støtte spillerne både mentalt, sosialt og fysisk.
- Trener skal ha fokus på teamwork, og påse at alle spillerne føler seg sett og ivaretatt.
- Trener passer på at alle spillere får like mye spilletid og alle er inkludert.
- Trener skal gjøre forebyggende tiltak for å unngå utfrysing og mobbing.
- Trener skal aktivt delta i hver trening.
- Trener skal være en trygg voksen som spillerne kan ha tillit til.

Lagleder i Drammen Ballklubb

- Lagleder er administrativt ansvarlig for sitt lag, og skal støtte opp under treners oppgaver.
- Lagleder er ansvarlig for organisering av det utenom-sportslige arbeidet i forbindelse med trening og kamp, blant annet kontakt og dialog med foreldre.

- Lagleder er ansvarlig for å ønske nye medlemmer til laget velkommen og gi de tilgang til nødvendige verktøy sammen med treningskoordinator
- Lagleder skal sørge for å spre nødvendig informasjon til spillere og foreldre, eksempelvis treningstider, program for kamp, seriespill, foreldremøter, turer etc.
- Lagleder er ansvarlig for å sette seg inn i regler for kamp, organisering av spillere i gamer.no og oppsett av kamper.
- Oppdaterte laglister sendes til treningskoordinator og skal informerer om spillere kommer til eller slutter.
- Lagleder skal holde oversikt over hvilke spillere på laget som har betalt aktivitetsavgift.
- Lagleder skal delta på klubbens informasjonsmøter.
- Lagleder er ansvarlig for å sende inn utlegg og kvitteringer for utgifter til klubbkoordinator (Ola).

Trenerkoordinator

- I dialog med styret bistå med utvikling av DBK e-sport sin sportsplan.
- Ansvarlig for veiledning av DBK e-sport sine trenere.
- Lede trenerforum ca. hver 2 mnd. Gjerne i kombinasjon med lagledermøte, diskusjon rundt teori og praksis rundt felles utfordringer. Totalt 6 samlinger i året.
- Treneroppfølging i praksis på trening. Dette kan variere ved behov og etterspørsel fra den enkelte trener.
- Bistå ved gjennomføring av klubbens treningssamlinger. Gjerne 2 stykk i året.
- Løse eventuelle konflikter på lag- eller trenernivå.
- Være tilgjengelig for trenere og lagledere for løpende veiledning og beslutningsstøtte.
- Motta nye spillere til klubben og fordele de på de forskjellige lagene.
- Ha opplæring av nye trenere med nye lag.

DBK Foreldre

Foresatte i Drammens Ballklubb.

Foreldre/foresatte er ekstremt viktige i DBK. Vi som klubb er her for barna deres. Det er derfor viktig med en jevnlig kontakt med foreldre så dere er godt informert og vet hva som foregår innad i lag som gjelder ditt barn, og overordnet for e-sporten.

Det arrangeres jevnlig lagledermøter hvor forholdet rundt driften av klubben diskuteres. Etter møtene skal det sendes ut informasjon som angår foreldrene. Dette forventes videresendt av lagleder til foreldre/foresatte. Alle lag skal ha 1 foreldremøte før sesongstart.

Det er ønskelig at foreldre deltar på kampene til barna enten digitalt via stream eller ved oppmøte på cuper/seriespill som blir arrangert. Det er viktig å vise engasjement, samt støtte opp under barnets interesse for idretten. I tillegg er det en flott anledning til å se hva barnet trener til og samtidig få en forståelse av hvordan spillet fungerer.

Noen huskereglene også for voksne.

- Foreldre skal ikke blande seg i laguttak og valg som treneren foretar seg. Ved uenig skal dette tas opp med trener/lagleder på en konstruktiv måte etter kamp/trening.
- Resultatet må ikke bli for viktig. Den enkeltes spillerens/lagets mestring har større betydning.

- Gi oppmuntring til alle spillere.
- Foreldre oppfordres til å møte ved foreldremøter og dugnader.
- Ta gjerne initiativ på foreldremøte for å avklare holdninger og ambisjoner.
- Snakk positivt om Drammen Ballklubb ovenfor barna. Misnøye tas opp med trener, lagleder eller direkte med trenerkoordinator.
- Fairplay gjelder for alle i e-sport.
- Barn under 12 år må ha foreldre på alle treninger (det er aldersgrenser på e-sport, og yngre barn må derfor ha med seg foresatte).

DBK e-sport drives på dugnad og det er ønskelig at foresatte bidrar direkte opp mot lagenes støtteapparat for og dekke rollene:

- Trener.
- Lagleder (foreldrekontakt).

DBK Streamer

- Streamere plikter i å stille på "sine kamper".
- Gir beskjed i god tid om de ikke kan komme.
- Holder et godt språk uten voldsomt og støtende språk.
- Streamer ikke kamp-chatter og verner om privatlivet til spillerne.
- Bruker DBK logo på alle streams.
- Kommenterer så foreldre kan forstå hva som skjer uten at de må kunne spillet.
- Sørger for at utstyr kan trekke stream uten læg.
- Har kontroll på ingame lyd og lyd i spill.
- Gjør opptak som legges ut på youtube-kanal.

Holdninger

Fairplay

- Ta godt vare på dine medspillere.
- Skap trygghet for deg selv og andre i laget.
- Husk å ønske medspillere og motspillere lykke til i kamp.
- Takk motstandere for kampen.
- Hold chat og kommunikasjon ryddig under trening og kamp.
- Respekter motspillere og trenere.
- Gi beskjed til trener eller lagleder ved konflikter.
- Gi hverandre komplimenter.
- Holde språkbruk respektabelt.
- Drama og uvennskap legges igjen utenfor trening.