



# Sportsplan

---

BREIMSBYGDA IL

2016 - 2020



# Innhald

---

- ① Innleiing
- ② Samandrag
- ③ Forankring - Norsk idretts retningslinjer
- ④ Situasjon og målsettingar
  - a. Situasjonen i Breimsbygda IL i dag
  - b. Korleis ynskjer vi at idretten skal vere i Breimsbygda i dag, om 5 år og om 10 år?
- ⑤ Organisasjon
- ⑥ Rolla som utøvar, trenar, foreldre og styre
- ⑦ Aktivitetar og organisering
  - a. Idrettskule
  - b. Idrettsklubb
  - c. Særgrupper
  - d. Tilrettelegging for utviklingshemma
- ⑧ Kompetanse- og utviklingstiltak
- ⑨ Oppfølging og evaluering



# 1. Innleiing

Breimsbygda IL vil med denne planen tydeleggjort kva som skal prege laget vårt og oss som leiarar, trenarar og foreldre.

Kva vi skal prioritere av aktivitet og kva vi skal oppnå med dei enkelte aktivitetane og i laget som heilheit.

Denne planen skal hjelpe idrettslaget med å ha kontinuitet i det sportslege arbeidet.

Målsettinga vår er å gje eit breitt og allsidig idrettstilbod til barn, ungdom og vaksne i bygda.

Skal vi lukkast må vi få til følgjande tre ting:

- Kurse trenarane
- Planlegge og informere på tvers av særgruppene
- Utvikle eit godt sosialt miljø

Kristen Helge Kleppe

Leiar Breimsbygda IL



## 2. Samandrag

Når du les vidare i denne planen finn du meir om dei grunnleggande verdiane i Breimsbygda idrettslag, GLEDE – FELLESKAP – HELSE - FAIR PLAY, som er styrande for aktiviteten vi planlegg og gjennomfører.

Planen vil gje deg som leiar, trenar eller foreldre nokre enkle, men viktige, retningslinjer for korleis utøve verdiane i praksis innan barne- og ungdomsidrett. Det blir ikkje sagt i detalj korleis aktiviteten skal gjennomførast, men det er utarbeida målsettingar for kva vi skal få til. Opplæring og kurs for trenarar er kanskje det viktigaste verkemiddelet for å nå måla i denne planen.

Vidare blir det her uttrykt forventningar vi bør ha til kvarandre for at alle skal vere trygge og oppleve mestring. Tryggleik + mestring er norsk idrett sin grunnformel for utvikling.

I kapittel 3 blir aktivitetane til idrettslaget prioritert. Denne prioriteringa inneheld aktivitetar vi må lukkast med for å nå måla våre. Vi kan drive fleire aktivitetar enn dette, men i tider med knappe ressursar skal aktivitetane i denne planen prioriterast først.

*Idrettsskule og idrettsklubb* er to aktivitetar som har fått spesiell omtale. Årsaka er at dette er vurdert som to særleg viktige aktivitetar for idrettslaget.

Avslutningsvis vert kompetanse- og utviklingstiltak omtala. Eit årleg trenarforum, der denne planen og sportsleg utvikling er viktige tema, er eit tiltak for å fremje samhandling mellom særgruppene.

Denne planen skal evaluerast årleg og styret i idrettslaget har det overordna ansvaret for gjennomføring.

**Idrett for alle!**



## 2. Føremålet med sportsplanen

---

Sportsplanen og gjennomføringa av denne skal ha prioritet i idrettslaget.

- Sportsplanen skal gje trenarar og leiarar/ styret eit godt fundament/vere ei rettesnor for utøving av sine verv
- Sportsplanen skal bidra til at alle medlemene i klubben får eit tilbod tilpassa ferdigheiter og ambisjonar
- Sportsplanen skal bidra til trivsel og god samhandling mellom alle involverte
- Sportsplanen skal fremje og utvikle riktige haldningar, og grunnverdiane til idrettslaget: Glede, Fellesskap, Helse, Fair Play
- Sportsplanen skal bidra til at leiarar og utøvarar/ spelarar vert gode ambassadørar for eigen klubb



## 3. Forankring

Norges idrettsforbund er idrettens øvste organ og har retningslinjer som gjeld for all idrett og alle idrettslag i Norge. Breimsbygda IL er ikkje noko unnatak og legg dette til grunn for idrett i regi av hovudlaget eller gjennom særgruppene. Retningslinjene er til for å sikre gode aktivitetar i idrettslaget – og då spesielt for barna og ungdomane.

### Overordna mål

Breimsbygda idrettslag skal gje eit breitt og allsidig idrettstilbod til barn, ungdom og vaksne i bygda. Laget skal legge vekt på å utvikle eit godt sosialt miljø der alle generasjonar trivst, og gje plass til å utvikle utøvarar på eit høgt prestasjonsnivå i heimemiljøet.

### Verdiar

Breimsbygda idrettslag baserar sin aktivitet på felles vedtekne aktivitetsverdiar for norsk idrett: Idrettsglede, fellesskap, helse og ærlegheit.

Idrettslaget vert drive etter organisasjonsverdiar for idretten: Frivilligheit, demokrati, lojalitet og likeverd.

Ut frå fellesverdiane i norsk idrett, har Breimsbygda IL tydeleggjort kva som skal prege oss og laget vårt. Verdiane uttrykker korleis vi er og korleis vi vil bli.

Breimsbygda idrettslag byggjer sin aktivitet rundt verdiane:

- **Glede**
- **Fellesskap**
- **Helse**
- **Fair Play**

# Forankring



Verdiane skal hjelpe oss til å få oppleve den

- Den spontane idrettsglede
- Dei ærlege meiningane
- Den gode helsa
- Det sosiale fellesskapet
- Det trygge, oppdragande miljøet
- Den samansveisande dugnadsanda
- Den opne idretten – idretten for alle

## Visjon

- **Idrett for alle!**



# Barneidrett

Alle som har ansvar for barn eller er trenarar for barn, skal kjenne til idrettens barnerettigheter og bestemningar om barneidrett. All aktivitet for barn skal leggas opp slik at klubben føl intensjonane i retningslinjene og bestemningar. Det betyr at

- aktiviteten skjer på barnas premiss
- barna har det trygt
- barna har vener og trivast
- barna opplever mestring
- barna får påverke eigen aktivitet
- barna kan velje om- og kor mykje dei vil konkurrere

Referanse:

[Idrettens barnerettigheter og bestemningar om barneidrett](#)





# Ungdomsidrett

## Ungdomsidrett

Alle som er trenarar for ungdom i idrettslaget, skal kjenne til retningslinjene for ungdomsidrett. Idrettslaget og trenarane skal sørge for

- at ungdom kan bli så gode som dei sjølve vil
- å legge til rette både for dei som vil konkurrere, og dei som ikkje ønsker å konkurrere
- at ungdom får vere med på å bestemme over eigen aktivitet
- at ungdom får bidra med det dei kan
- at ungdom får utdanning eller kurs for å utvikle seg
- at treningsavgifta er overkommeleg for ungdom

Referanse:

[Retningslinjer for ungdomsidrett](#)

# Aktivitetstilbod



## Breimsbygda idrettslag skal ha følgjande aktivitetstilbod til sine medlemar:

- Særgrupper
  - Fotball, handball, friidrett, ski, tur, orientering, volleyball, vektløfting og sykkel
- Studio 1-2-3 (inkludert rettleiing og introduksjonskurs)
- Idrettsklubben
- Nøstetrim
- Idrettsskulen
- Sirkeltrening/ basistrening
- Trimturar
- Senior/eldretrim
- Tur orientering
- Spinning

# 4. Situasjon og målsettingar

## a. Situasjonen i Breimsbygda IL i dag



### Situasjon

Breimsbygda idrettslag er i dag ein aktiv organisasjon med mange tilbod til medlemane og innbyggjarane i Breim. Det er 9 særgrupper som gjev eit variert og godt tilbod for barn, unge og vaksne. I tillegg er det fleire fellesaktivitetar som kjem alle til gode også på tvers av alder.

Det er mange oppgåver og funksjonar som skal utøvast for å halde aktivitetstilbodet oppe. Det er fleire som engasjerer seg og tek krevjande roller eller oppgåver, men det er ein utfordrande situasjon for idrettslaget å dekke behovet. Ein ser og at nøkkelpersonar får stor arbeidsbelastning ved at dei dekker fleire aktivitetar og får mange administrative oppgåver. Det hadde vore tenleg, med dagens aktivitetsnivå, å ha eit breiare engasjement frå medlemane si side slik at aktivitetsnivået vert meir bærekraftig.

Innan enkelte idrettar er kompetansen svært god på arrangementsida. Trenarkompetansen er varierende og ikkje dekkande pr i dag, sjølv om det er solid kompetanse innan enkelte idrettar. Dette er eit viktig område for å legge til rette for motiverande og lærande aktivitetar.

Idrettsskule og idrettsklubb er to viktige område for idrettslaget. Dette er aktivitetar som knyter ulike aldersgrupper og interesser saman. Det er og viktige møteplassar for barn og unge. Idrettslaget har i dag utfordringar med å dekke inn nødvendig dugnadshjelp til å drifte idrettsklubben. Innhaldet er framleis slik det var ved oppstart og framleis populært! Idrettsskulen vert ikkje gjennomført, sjølv om det er enkelte aldersgrupper som har eigne treningar med idrettsskuleinnhald. Den eigentlege ideen bak idrettsskulen med å kombinere ulike idrettar gjennom året er ikkje aktiv.

Tal medlemar viser at det er mange aktive eller som har interesse i idrettslaget. Det kan likevel tyde på at det er større variasjonar mellom aldersgruppene med tanke på kor mange som deltek aktivt på ein eller fleire av idrettslaget tilbod. Det er også slik at fleire barn og unge fell frå til eldre dei blir.

# 4. Situasjon og målsettingar

b. Korleis ynskjer vi at idretten skal vere i Breimsbygda om 4 år og om 10 år?

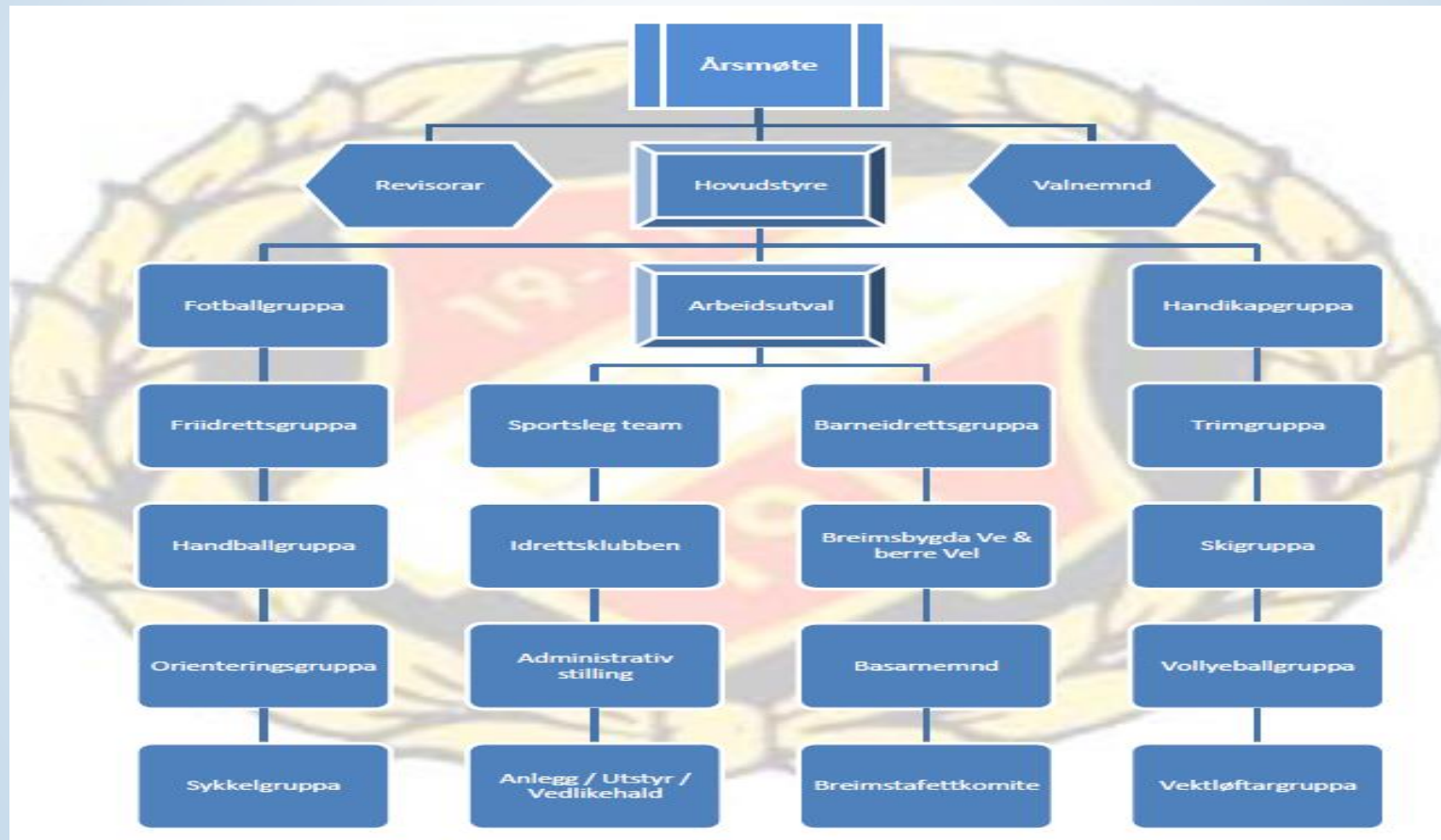


## Mål

1. Ha gode og engasjerte trenarar på alle lag
2. Legge til rette for trenarkurs
3. Gjennomføre årleg trenarforum
4. Ha ei felles sportsleg målsetting hos trenarane
5. Ha eit godt fungerande støtteapparat rundt kvar aktivitet
6. Utvikle samarbeidet med Breim skule og Breim barnehage
7. Utvikle ein plan for korleis rekrutterer til ulike roller i idrettslaget
8. Ivareta utøvarar og trenarar slik at flest mogeleg held fram i laget
9. Eit godt samarbeid mellom særgruppene med meir felles aktivitetstilbod mot barn og unge
10. Godt vedlikehald på treningsfasilitetane og anlegga



# 5. Organisasjon



# 6. Rolla som utøvar, trenar, foreldre og styre



## Utøvar

Utøvarane bør vere kjende med

- Kva klubben står for (verdiar og retningslinjer)
- aktivitetstilbodet
- medlemskap
- dugnad
- klubbens retningslinjer og forventningar til utøvarane

**Korleis vere ein god utøvar i Breimsbygda IL?**

1. Vise gode haldningar
2. Respektere kvarandre
3. Vise lojalitet mot idrettslag og trenarar
4. Hjelpе kvarandre og stille opp for kvarandre
5. Følgje reglane i idrettslaget

# Utøvar

---



6. Vere ærleg mot trenar og andre utøvarar
7. Ta ansvar for godt samhald
8. Stille på treningar og stemne ein har forplikta seg til
9. Vise engasjement
10. Vere stolt av eigen innsats
11. Anerkjenne andre sin innsats
12. Ta ansvar for miljø og trivsel
13. Reagere på mobbing eller anna åtferd som ikkje er i samsvar med klubbens verdjar



# Trenar

Trenarane har ansvar for å sikre at medlemmane som deltek i idrettslagets aktivitetar, får eit godt tilbod og vert ivaretekne på ein god måte. Som trenar er man ein representant for idrettslaget. Trenarane bør difor vere kjende med

- Kva klubben står for (verdiar og retningslinjer)
- aktivitetstilbodet
- medlemskap
- lisens og forsikringar
- politiattest
- kompetansetilbud for trenarar
- klubbens retningslinjer og forventningar til trenarane
- kva klubben tilbyr sine trenarar (honorar, utstyr, kle, kurs ...)

## **Korleis vere ein god trenar i Breimsbygda IL?**

1. Sette opp sportslege og sosiale mål for laget/ treningsgruppa før kvar sesong i samsvar med sportsplanen i idrettslaget
2. Planlegge trening i samsvar med aktivitetsplan/terminliste og idrettslagets sportslege plan



# Trenar



3. Leie treningane i samarbeid med eventuelt andre trenarar/hjelpetrenerne
4. Møte i god tid til trening og konkurranse/kamp
5. Ha dialog og samarbeid med foreldre
6. Leie laget/gruppa/utøverane i kamp, turnering eller løp
7. Bidra i trenargruppa og møte i eventuelle trenarforum i regi av idrettslaget
8. Følgje gjeldande regelverk
9. Sette seg inn i barneidrettsbestemmingane og retningslinjer for ungdomsidrett frå Norges idrettsforbund
10. Sette seg inn i klubbens verdigrunnlag og retningslinjer for utøvarar og trenera
11. Sjå til at både eigen og utøverane/lagets åtferd er i samsvar med klubbens verdiar og retningslinjer
12. Oppdatere seg på informasjon frå styret
13. Representere klubben på ein god måte



# Forelder

Foreldre bør vere kjende med

- kva idrettslaget står for (verdiar og retningslinjer)
- Aktivitetstilbodet
- medlemskap (moglegheiter, rettar og plikter)
- forsikringar
- politiattest
- Dugnad

## Korleis vere ein god idrettsforelder i Breimsbygda IL?

1. Gje dine barn informasjon og råd når det gjeld val av idrett. Du kan oppmuntre dei, men la ungane sjølv bestemme om dei ønskjer å delta eller ikkje og kva idrett dei ønskjer å delta i
2. Ved at du sjølv er fysisk aktiv kan du bli ein god rollemodell for dine barns deltaking i idrett
3. Det er viktig at du som forelder veit at barn på same alder kan vere svært ulike med tanke på modning
4. Legg vekt på idrettsglede og utvikling av vennskap

# Forelder



5. Gi ros når barnet ditt viser god innsats og ferdighets- utvikling. - Husk at barnet ditt deltar i idrett for å lære og for å mestre ferdigheter. Unngå ensidig fokus på resultater i konkurranser
6. Legg merke til og applauder også når dine barns lag- kameratar eller motstandara viser gode ferdigheter.  
– Bidra til å skape godt samhald med dei andre foreldrene. Vis respekt og ver høfleg, sjølv når kjensle er involvert
7. Støtt trenaren og den jobben ho / han gjer. Ikkje gje tekniske instruksjonar under ein konkurranse. Dette kan verke forstyrrende for trenaren, og det kan skape forvirring og usikkerheit blant utøverane
8. Vis god sportsånd, respekter reglar, dommaravgjersle og arrangørens avgjersle i arrangement der dine barn er med. Dette er viktig sjølv om du har andre meiningar eller er ueinig.
9. Du kan bidra best ved å samarbeide med og støtte det idrettsmiljøet ditt barn er med i.

# Styret



Styret er klubbens høgaste myndigheit mellom årsmøta. Nokre saker kan ikkje styrehandsamast, men må handsamast av årsmøtet. Det gjelder saker som framgår av «Årsmøtets oppgaver», og saker som er av ekstraordinær karakter eller av betydeleg omfang i forhold til klubbens størrelse og virksomhet. Dersom styret er i tvil, bør saken opp på årsmøtet.

## Lovpålagte oppgaver for styret:

1. Iverksette Årsmøtets og overordna organisasjonsledds regelverk og vedtak
2. Sjå til at idrettslagets midlar vert brukt og forvalta på ein forsvarlag måte, i samsvar med de vedtakene som er fattet på årsmøtet eller i et overordnet organisasjonsledd, og sørge for at idrettslaget har en tilfredsstillende organisering av regnskaps- og budsjettfunksjonen og en forsvarlig økonomistyring
3. Etter behov oppnevne komiteer, utval eller personar for spesielle oppgaver og utarbeide mandat/instruks for deres funksjon
4. Representere idrettslaget utad
5. Utpeike ein som er ansvarleg for politiattestar

# Styret



Andre viktige oppgaver:

- Samordne rekneskap og budsjett for hovudlaget og gruppene
- Tildeling av midlar frå hovudlaget til gruppene
- Medlemsverving
- Ansvar for idrettsskulen
- Ansvar for at basaren vert arrangert
- Samordne aktivitetane i laget
- Samordne aktivitetane innanfor barneidrett
- Gjere prioriteringar innanfor anleggssaker
- Arbeide med idrettspolitiske saker
- Være informasjonsfora mellom særgruppene og arbeidsutvalet
- Ha kontakt med offentlege instansar
- Setje ned nemnder / utval som skal ta seg av spesielle tiltak / arrangement

# 7. Aktivitetar og organisering

## a. Idrettsskule



### Mål for idrettsskulen

- Utsette spesialisering ved å utvikle integrert og allsidig aktivitetstilbod
- Utvikle gode basisferdigheiter gjennom eit breitt aktivitetstilbod
- Skape kjensle av mestring ved at ungane får prøve seg i ulike idrettar, samt få kjennskap til dei ulike idrettane og særgruppene
- Hindre fråfall gjennom å skape gode opplevingar til fysisk aktivitet og idrett
- Auke aktivitetsnivået til barn og unge i Breim
- Gje barn og unge eit attraktivt og variert tilbod
- Gjere det enklare for foreldre å planlegge fritidsaktivitetar for ungane ved at ein slepp å prioritere mellom ulike aktivitetar



# Idrettsskule

## Gjennomføring

- Vert gjennomført for aldersgruppa 7-10 år (frå og med 2. klasse). 11 og 12 åringar kan delta dersom dei ikkje er med på treningar i særgruppene. Dette for å fange opp dei som ikkje er aktive elles i idrettslaget.
- Aktivitetane på idrettsskulen skal samsvare med idrettar idrettslaget har særgrupper for.
- Aktivitetane vert gjennomført på ulike stadar ut frå aktiviteten som skal gjennomførast.
- Idrettsskulen føl skuleåret med opphald når skulane har fri.
- Idrettsskulen vert gjennomført kvar veke på torsdagar kl 1800-1900.
- Det skal lagast årsplan med fordeling av aktivitet på særgruppene. Særgruppene er ansvarlege for gjennomføring.
- Deltakarane skal følgje opplegget som er lagt i årsplanen. Det skal ikkje vere alternative aktivitetar.
- Premiering av dei deltakarane som er med på over halvparten av aktivitetane.
- Styremedlem 2 i idrettslaget er ansvarleg person for idrettsskulen.
- Treinarane må kjenne godt til målsettingane for idrettsskulen.
- Informasjon ut til foreldre og trenarar om idrettsskulen skal vere eit prioritert tiltak.
- Det bør utviklast eigne «huskelister» for ei god aktivitetsøkt for treinarane som har idrettsskulen.
- Styret kan vurdere avgift for deltaking, men denne skal ikkje overstige kr 300,- pr sesong.



# Idrettsskule

Oppsett av årsplan (eksempel)

Dag/dato	Tid	Aktivitet	Stad	Ansvarleg
Torsdag 22. aug	18-19	Fotball	Reed stadion	Fotballgruppa
Torsdag 29. aug	18	Fjelltur Støyvastøylen	Utvikfjellet	Trimgruppa
Torsdag 5.sept	18-19	Friidrett	Byrkjelo stadion	Friidrettsgruppa
Torsdag 12.sept	18-19	Orientering	Fjordhestgarden	O-gruppa





# 7. Aktivitetar og organisering

## b. Idrettsklubb

Idrettsklubben starta hausten 2000 og vart rekna som ei nyskaping innan idretten. Det var ope frå 4. klasse og oppover, med breie tilbod langt utover den tradisjonelle konkurranseaktiviteten. På idrettsklubben er konkurranseterskelen nær null, med fri aktivitet der dei gjer det dei sjølve ønskjer.

### Grunnane til oppstart av idrettsklubben var fleire:

- Aukande ungdomsproblem
- Ønskje om nok anna enn det tradisjonelle tilbodet
- Konkurransetilbod i særiddrettane støytt frå seg ei stadig større gruppe
- Stadionbygget med mange mogelegheiter var lite brukt

### Filosofiane bak idrettsklubben er:

- Dei som trivast i oppveksten flyttar tilbake til bygda si!
- Idrett som infrastruktur i bygda – trivsel!
- Skjermaktivitetar – kombiner dette med idrett, ikkje forsøk å stenge det ute!
- Sosial trening!
- Bygge haldningar mot rusmiddel!
- Fridom til å velje aktivitet sjølv!

Sjølv om det er eigne tankar eller filosofiar bak idrettsklubben, så bygger også denne på dei same verdiane og målsettingane som er gjeldande for anna aktivitet i idrettslaget.

# Idrettsklubb



## Gjennomføring

- Aktivitetane vert til av deltakarane.
- Idrettslaget skal syte for nødvendig oppsyn og tilgjengelege fasilitetar.
- Idrettsklubben vert gjennomført kvar fredag frå etter haustferien til påske.
- 4.-7. klasse i tida frå kl 1800-2000 og 8.-10. klasse i tida 2000-2200.
- Opningstidene kan aukast ved enkelte høve.
- Det kan vere tilbod om å kjøpe enkel mat og drikke. Det skal vurderast sunne produkt.
- Minst ein gong i året bør deltakarane spørjast kva dei ynskjer av tilbod på idrettsklubben.
- Styremedlem 2, som er ansvarleg for idrettsklubben, og andre nøkkelpersonar bør delta på relevant opplæring/ kurs.



# 7. Aktivitetar og organisering

## c. Særgrupper

Idrettslaget gjev følgjande føringar i organisasjonsplanen:

- Ansvar for praktisk tilrettelegging av sportsleg aktivitet i laget
- Vurdere utstyrstrong og melde dette til arbeidsutvalet
- Organisere egne arrangement
- Drive aktiv rekruttering
- Vere ansvarleg for utdanning av trenarar og leiarar etter egne behov
- Ta initiativ til samarbeid med andre grupper i laget om t.d. treningstiltak
- Ta initiativ til samarbeid med andre lag
- Materialforvaltning

# 7. Aktivitetar og organisering

## c. Tilrettelegging for utviklingshemma



Idrettslaget sin visjon om *idrett for alle* forpliktar også ovanfor denne gruppa av aktive.

Det er særiddrettane som har ansvaret for å ivareta dei som har behov for ekstra tilrettelegging. Særgruppene i idrettslaget bør søke informasjon hos dei ulike forbunda i Norges idrettsforbund.

Styret har eit spesielt ansvar for å legge til rette bygg og anlegg med tanke på universelle løysingar.

# 8. Kompetanse- og utviklingstiltak



- Kompetanse- og utviklingstiltak skal primært foregå i særgruppene.
- Kompetanse- og utviklingstiltak skal basere seg på aktiviteter i regi av krets eller forbund.
- Idrettslaget skal ha eit felles møtepunkt for trenarane pr år – trenarforum.
- Måla for kompetanse- og utviklingstiltaka er: (ref kap 4 i denne planen)
  1. Ha gode og engasjerte trenarar på alle lag
  2. Legge til rette for trenarkurs
  3. Gjennomføre årleg trenarforum
  4. Ha ei felles sportsleg målsetting hos trenarane



# 9. Oppfølging og evaluering

---

- Denne sportsplanen skal evaluerast årleg av styret i idrettslaget før Årsmøtet.
- Årsmøtet vedtek endringar i sportsplanen.
- Sporstplanen skal drøftast på årleg trenarforum.
- Styret i idrettslaget har det overordna ansvaret for å følgje opp sportsplanen.