



Sportsplan for Barneidrettsgruppen Lier IL

Mai 2017- Mai 2022 (revideres årlig)

INNHOOLD

1. Innledning
 2. Verdisyn
 3. Krav til trenere og laglederapparat i BIG
 4. Treningstilbud/Fokusområder
 5. Konkurransetilbud
 6. Rekruttering til idrettslaget
 7. Praktisk organisering
 8. Retningslinjer for aktivitet
 9. Krise- og beredskapsplan/Konflikthåndtering
 10. Ressurser
- Note: Lenkesamling

1. INNLEDNING

Formålet med denne sportsplanen er å angi rammene for og klargjøre forventningene til den sportslige organiseringen og treningen for de ulike årstrinn inkludert i barneidrettsgruppen (fra 3 år til og med 4.klasse) i Lier IL.

Ambisjonen er at den organiserte treningen i barneidretten samordnes, og at samtlige har et felles syn på hvordan denne skal gjennomføres for de ulike trinnene.

Målgruppen for planen er klubbens trenere, utøvere/medlemmer, foreldre og styret. Barneidrettsgruppen i Lier IL forventer at alle som er involvert i klubbens arbeid har gjort seg kjent med denne planen, og at de følger de retningslinjer som planen gir. Denne planen er gjeldende for barneidrettsgruppen i Lier IL.

Sportsplanen er gjeldende for en fireårsperiode fra 2018-2022. Meningen er at dette dokumentet videreutvikles i perioden. Gjeldende sportsplan skal være publisert på barneidrettsgruppens hjemmeside.

Arbeidet har vært basert på retningslinjer fra Norges Idrettsforbund og bestemmelsene om barneidrett.

Alle aktiviteter og mål skal være forankret i idrettslagets visjon, virksomhetsidé og verdier.

VISJON: Idrettslagets visjon er å være «Best på inkludering og trivsel».



VIRKSOMHETSIDÉ: Lier IL skal være et sosialt samlingspunkt for idretts glede i Lier. Vi er et breddeidrettslag som skal tilby sunn fysisk aktivitet, gjennom et godt trenings- og utviklingsmiljø for alle. Vi ønsker å inkludere flest mulig, lengst mulig.

VERDIER: Idrettslagets grunnverdier er Fair play - Omtanke - Entusiasme – Idretts glede.

2. VERDISYN

Lier idrettslag – vi skal være “Best på inkludering og trivsel”.

Lier Idrettslag sine verdier er: Fair play - Omtanke - Entusiasme - Idretts glede.

I disse begrepene legger vi: Fair play

- Vi viser respekt for lagkamerater, utøvere fra andre klubber, trenere og støtteapparat.
- Vi støtter klubbens verdier gjennom vår opptreden.
- Vi tar avstand fra mobbing, rasisme og all annen dårlig oppførsel.
- Vi er gode tapere OG vinnere.
- Vi bidrar til at alle har det gøy.
- Vi gir oppmuntring i med- og motgang.

Omtanke

- Vi bryr oss om hverandre og de rundt oss.
- Vi tar vare på hverandre.
- Vi er oppmerksomme på andres behov.
- Vi tenker igjennom hvordan våre ord og handlinger påvirker andre.

Entusiasme

- Vi heier positivt på alle.
- Vi engasjerer oss og deltar aktivt i klubben.
- Vi er stolte av å være en del av Lier IL.

Idretts glede

- Idretts glede er de gode opplevelsene man får gjennom idrettsaktiviteten og det sosiale rundt.
- Vi gir alle en følelse av mestring.
- Vi bygger opp under vennskap, fellesskap og gode sosiale relasjoner.
- Vi lar idretten forbli lek.
- Alle ledere og foreldre er rollemodeller og bør være seg ansvaret bevisst.

3. KRAV TIL TRENERE/LAGLEDERAPPARAT

Alle trenere og lagledere (anses å ha tillitsverv i gruppen), må fremvise politiattest (barneomsorgsattest) for å kunne inneha en tillitsrolle i Barneidrettsgruppen. På nettsiden til idrettslaget finner du oppdatert informasjon om hvordan du søker om dette.

Lier Idrettslag

E-post: post@lieril.no

Postboks 24

3407 Tranby

www.lieril.no

Klubbhus:

Joseph Kellers vei 5

3408 Tranby

Bank: 2260.20.67800

Foretak: 975 903 524



4. TRENINGSTILBUD/FOKUSOMRÅDER

Alderstrinn	Aktivitet
Før skolestart (fra 3 år)	Allidrett
1.-5. trinn	Fotball (etter påske- høstferien), håndball (etter høstferien- påske) og Ski (fire uker jan/feb)
Fra 5.trinn (Omfattet av barneidretten til og med fylte 12 år)	Eget tilbud fra Fotball-, håndball- og skigruppen

FOKUSOMRÅDER PÅ TRENING/OPPLÆRING (Aktivitete og organiseringen er foreldredrevet).

ALLIDRETT: Skape entusiasme, mestringsfølelse og idretts glede i trygge rammer med deltakende foreldre. Grunnleggende bevegelse med fokus på lek og sosialt samvær.

SKI: Skape skiglede, utvikle grunnleggende skiferdigheter og skape motivasjon for videre utvikling gjennom skilek og allsidig aktivitet (i Barneidrettsgruppen ivaretas dette gjennom skikarusellen hvert år).

HÅNDBALL: Grunnleggende ballbehandling, spillforståelse og samhandling. Barna skal oppleve mestring, spilletglede og lære fair play

Organisering	Trening
<ul style="list-style-type: none">• Min. 1 trener pr 10 barn• Alle spillere må ha egen ball• Engasjer flere i rollene rundt laget. Konkrete oppgaver til flere personer skaper et godt lag!• Meld på nok lag for å få mest mulig spilletid. Anbefalt 8-10 spillere (6'er), 56 (4'er)• Lagsammensetningen skal ta utgangspunkt i prinsippet om jevnbyrdighet	<ul style="list-style-type: none">• 1 times økt 1 gang pr. Uke • Mest mulig aktivitet med ball!• Kast og mottak (pisk, støt og sirkel)• Korte sekvenser med "samspillsøvelser"• MYE smålagsspill (2v1, 3v2, 4v3)• Avslutninger



FOTBALL: Grunnleggende ballbehandling, spillforståelse og samhandling. Barna skal oppleve mestring, spille glede og lære fair play

Organisering	Trening
<ul style="list-style-type: none">• Min. 1 trener pr 7 barn• Alle spillere bør ha en ball hver (BIG leverer ut 5 baller i startpakken)• Engasjer flere i rollene rundt laget. Konkrete oppgaver til flere personer skaper et godt lag!• Meld på nok lag for å få mest mulig spilletid. Anbefalt 7-8 spillere (5'er), 5-6 (3'er)• Lagsammensetningen skal ta utgangspunkt i prinsippet om jevnbyrdighet	<ul style="list-style-type: none">• 1 times økt 1 gang pr. Uke • Mest mulig aktivitet med ball!• 1 ball til hver i starten av hver trening• Korte sekvenser med "samspillsøvelser"• MYE smålagsspill (1v1, 2v2, 3v3)• Avslutninger

5. KONKURRANSETILBUD

	Skikarusell	Dyrenes minicup i fotball (april)	EMS Cup Åssiden (juni)	Kiwi/Solberg Cup (sept)	EMS Cup Lier IL (okt)	Dyrenes Minicup i håndball (nov)	Håndballcup vår	Aktivitetsturneringer (håndball)
Siste 2 år for skolestart	X	X						
1. trinn	X	X	X	X	X	X		X
2. trinn	X	X	X	X	X	X	X	X
3. trinn	X	X	X	X	X	X	X	X
4. trinn	X	X	X	X	X	X	X	X

6. REKRUTTERING TIL IDRETTLAGET

Barneidrettsgruppen er ofte medlemmenes første møte med Lier IL

- Barneidrettsgruppen informerer om sitt tilbud via nettsidene, samt at vi samarbeider med barnehagene hver høst for å gjøre informasjon om idrettslaget tilgjengelig for alle.
- Styret er representert ved oppstart av gruppene for å bistå og ivareta barn, foreldre og trenere i deres første møte med Lier IL.

Lier Idrettslag
E-post: post@lieril.no
Postboks 24
3407 Tranby
www.lieril.no

Klubbhus:
Joseph Kellers vei 5
3408 Tranby
Bank: 2260.20.67800
Foretak: 975 903 524



7. PRAKTISK ORGANISERING

Allidretten er stort sett foreldre/barn grupper, som fortrinnsvis får treningstid i gymsalen på Hennemmarka skole innenfor tidsrommet kl 17-19. Gruppene får benytte utstyret som er i gymsalen og nøkler avtales direkte med vaktmester. Hele årskullet trener samlet, men ved store partier kan gruppene deles opp. Styret er tilstede og bistår ved oppstart av gruppene, hvor foreldrene enes om treneransvaret.

Fra 1. klasse: gruppene deles i rene jente- og guttelag og følger ordinært BIG år. Fotball etter påske til høstferien, håndball etter høstferien til påske og skikarusell 4 uker (jan/feb- avhengig av snøforhold). Store grupper kan deles inn skolevis. Vi ser at skolestart, med mange nye erfaringer og rutiner, kan være utfordrende og da oppleves det trygt og praktisk å organisere det slik. Fortrinnsvis samles årskullene. Årskullet får felles treningstid og sted.

Utstyrsutlevering er på våren før oppstart på fotballsesongen, supplering på høsten.

Fra 3. senest 4. klasse: Grupper på tvers av skoler skal nå samles til ett felles lag, som forberedelse på overgangen til særidrettene hvor årskullene samles.

Dette for å bygge et bredt nettverk og sosiale kontakter for barn/trenere/foreldre. Overgangen fra barne- til ungdomsskolen forenkles, ved at barna kjenner hverandre fra idretten og andre fritidsaktiviteter. Det er ønskelig at foreldre fra alle skolene er deltakende i trener/støtteapparat.

Alle: Trenere/lagledere på de ulike treningspartiene oppretter gjerne lukkede Facebookgrupper eller liknende for å kunne gi informasjon om gruppen og dens aktiviteter direkte til foreldrene. Slike grupper bør bære preg av å være informasjonskanaler.

8. RETNINGSLINJER FOR AKTIVITET

Trenere og lagledere skal tilstrebe å oppnå følgende på trening og kamp:

- Alle spillere skal sees, ha utbytte og glede av aktiviteten som tilbys.
- Alle skal føle mestring, tilhørighet og trygghet.
- Alle skal få delta på alle aktiviteter om de ønsker og gis like mye spilletid (tilnærmet lik).
- Fokus skal være glede, deltakelse, mestring og samhold, IKKE resultat.
- Vi topper ikke lag.
- Hospitering skjer unntaksvis og **kun** dersom man ikke har nok spillere til å stille på kamp. Høyeste årskull i BIG kan hospitere opp ett årstrinn, men det skal tas hensyn til følgende:
 - Trenerne skal sammen diskutere behovet (det er barnets hovedtrener som er ansvarlig, BIG styret skal være med i avgjørelsen).
 - Utvelgelse skal skje på bakgrunn av treningsvilje, holdning og tilgjengelighet. ○ Barnets skolegang skal ha forrang, samt at eget lags aktivitet. Andre fritidsaktiviteter skal tas hensyn til.
 - Det er totalbelastningen av dette som avgjør om hospitering er tilrådelig eller ikke.



9. KRISE- OG BEREDSKAPSPLAN/KONFLIKTHÅNDTERING

Oppdatert krise- og beredskapsplan finnes på nettsidene til Lier IL

Konflikthåndtering

1. Saken tas opp og søkes løst med trenerteamet på det aktuelle partiet (laveste nivå)
2. Eskalering til BIG styret- som evt kaller inn til dialogmøte/styremøte
3. Eskalering til hovedstyret, dersom saken ikke kan løses i BIG styret eller disse ønsker hjelp, henvender styreleder av BIG seg til hovedstyret for assistanse

Alle saker skal søkes løst i minnelighet.

10. RESSURSER

- Alle trenere tilbys å delta på kurs for å utvikle/styrke kompetansen innen barneidrett generelt, fotball (barnefotballtreneren, C-lisens delkurs 1) og håndball (barnehåndballtrener, Trener 1 delkurs 1-4).
- Styret i barneidrettsgruppen har laget og oppdaterer en egen informasjonsside på Lier ILs nettside for alle trenere og lagledere. Se også lenkesamling nederst
- BIG styret holder to informasjonsmøter per år (høst/vår) for alle trenere og lagledere.
- BIG styret skal være tilstede ved trening 1 gang pr år for å være synlig og tilgjengelig for gruppene

VEDTATT

Jannicke Holdorf

Sigurd Sigernes

Sunniva Haugland Johansen

Jessica Altenby

Lenkesamling:

LENKESAMLING

NIF barneidrettsbestemmelser: <https://www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/>

Infoside for trenere og lagledere, med svar på det meste tilknyttet BIG:

<https://lieridrettslag.weborg.no/Barneidrett/Sidemeny/Trener-lagleder-infoside.html>

Medlemskap og kontingent:

<https://lieridrettslag.weborg.no/Lier-IL/Toppmeny/Medlemskap/Kontingent.html>

Informasjon om idrettsforsikringen gjennom hovedlaget:

Lier Idrettslag
E-post: post@lieril.no
Postboks 24
3407 Tranby
www.lieril.no

Klubbhus:
Joseph Kellers vei 5
3408 Tranby
Bank: 2260.20.67800
Foretak: 975 903 524



<https://lieridrettslag.weborg.no/Barneidrett/Sidemeny/Idrettsforsikring-for-barn.html>

Treningstider:

<https://lieridrettslag.weborg.no/Barneidrett/Toppmeny/Treningstider.html>

Tips til leker og øvelser:

<https://lieridrettslag.weborg.no/Barneidrett/Sidemeny/Trenertips.html>

Lier Idrettslag
E-post: post@lieril.no
Postboks 24
3407 Tranby
www.lieril.no

Klubbhus:
Joseph Kellers vei 5
3408 Tranby
Bank: 2260.20.67800
Foretak: 975 903 524