**Sportsplan IF BORG 2019-2025**

Innhold:

1. Visjon og verdier
2. Identitet
3. Overordnede prinsipper for aktivitet
4. Foreldrevett regler
5. Mål
6. Roller i Borg
7. Barneidrett (fotball, håndball, turn)
8. mappe til trenere/lagleder mal, under bearbeidelse.

**INNLEDNING OG INNHOLD**

Denne planen har til hensikt å klargjøre mål, retningslinjer og føringer for idrettsvirksomheten i klubben på en kortfattet måte. Den skal fungere som en rettesnor for alle ledere, trenere og utøvere i IF Borg og som informasjon for alle andre interesserte i klubben.

***VISJON OG VERDIER***

Visjon:

- Flest mulig – lengst mulig

**Verdiplattform**

Vår verdiplattform bygger på norsk idretts lover, og deres verdier for aktivitet (glede, felleskap, helse og ærlighet) og organisasjon (frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd). Dette er felles verdier som skal ligge til grunn for all aktivitet i laget, enten det er trening, konkurranser eller organisatorisk arbeid.

Vår identitet kommer til uttrykk gjennom beskrivelser av verdier via vårt lagsnavn:

BREDDE: Vi skal ha aktivitetstilbud til generasjoner, fra 2-åringer til veteranlag. Fokuset er breddeidrett, men vi skal ta vare på de beste

OPPLEVELSE: Vi tenker et helt menneske, og vil utvikle ferdigheter både på sportslig og sosialt plan, både på individnivå og i gruppe.

RAUSHET: Vi er inkluderende, viser omsorg og tar hensyn. Vi skal oppleves som rause, både når vi er gjester eller når vi selv er verter i egen klubb. Rausheten bør skinne som en ledestjerne i all aktivitet. FAIR PLAY!

GLEDE: I Borg skal det være trygt å være utøver. Vi skal skape opplevelser man kan se tilbake på med stor glede.

**Identitet**

IF Borg er en breddeklubb med mål å tilby best mulig aktivitetstilbud til barn og unge i nærmiljøet. Alle, uavhengig av ferdigheter, sosial- og etnisk tilhørighet skal føle seg like mye verdt i vår klubb.

Klubben er drevet på frivillig basis.

Vi har et stort ansvar for at barn og unge skal vokse opp i trygge og gode omgivelser i nærmiljøet. Alle som ønsker fysisk aktivitet, skal få et tilbud om organisert fysisk aktivitet. Anlegget vårt skal stilles til disposisjon for uorganisert aktivitet.

Fair play er viktig og vi applauderer gode prestasjoner, både hos egne og våre motstandere.

IF Borg skal være en styrestyrt klubb, og det er viktig å sikre en åpen dialog med medlemmene. For å skape det fellesskapet vi ønsker, er det å forvente at alle stiller opp ved inntektsbringende aktiviteter og annet dugnadsarbeid. Husk: Ingen fortjener å tilhøre en bedre klubb enn det de er villig til å være med å skape selv. Klubbens økonomi er et felles anliggende hvor alle må bidra med for å sikre ønsket mulighet for utvikling av klubben. Da vil det utvikles et sterkt eierforhold til klubben vår.

IF Borg skal vise ansvarlighet i valg og disposisjoner.

Vi ønsker å arbeide for et godt nærmiljø og et godt samarbeid med kommunen, lokale institusjoner, lag og foreninger.

**Overordnede prinsipper for aktivitet**

IF Borg legger føringer for hvordan den enkelte idrett skal utøves, med hensyn til breddeaktivitet og personlig utvikling. Spesifisering av føringene finnes i sportsplanene.

Turn og trimtilbudet vårt er rettet mot førskolebarn og voksne, mens ballidrettene kan startes opp våren man begynner på skolen.

IF Borg vil legge til rette for sesongavhengige aktiviteter. Det innebærer at utenom den enkelte aktivitets sesong, skal trenere ta hensyn til utøvere som driver annen sesongbetont fysisk aktivitet.

IF Borg tildeler treningstider ut fra tilgjengelige tider hvor de minste trener tidlig og de eldste sent.

Klubben legger i utgangspunktet til rette for minimum to organiserte treninger pr. uke. Treninger ut over dette må organiseres internt.

IF Borg ønsker at alle lag stiller/deltar på cuper som blir presentert på vår facebook side / hjemmeside 2 x pr år. IF Borg gir økonomisk støtte til dette.

IF Borg ønsker at alle trenere skal ha barnetrenerkurs 5-8 år, 8-19 år C trenerkurs. IF Borg vil legge til rette for kompetanseheving og skal betale kostnader til skolering av trenere. Alle trenere og lagledere skal fremlegge politiattest til sportslig utvalg før seriestart.

IF Borg dekker profilert tøy til trenere i IF Borg.

Idrettsforeningen Borg er et fleridrettslag, hvor medlemmer er med på én eller flere idretter. Vi skal legge til rette for at det rabatteres for flere aktiviteter.

Det skal utarbeides en modell for rabatt for aktivitet, og vi skal tilby familiemedlemskap i klubben vår.

Medlemskontingenten skal følge vedtektene, med årlig korrigering som fastsettes på idrettsforeningens årsmøte.

Et av våre viktigste mål er å beholde våre utøvere så lenge som mulig. Et sosialt og utviklende miljø er en viktig faktor, og det skal arrangeres sosiale aktiviteter for hvert lag. Dette kan skje i forbindelse med sesongavslutning. IF Borg gir økonomisk støtte til ett slikt tiltak pr. sesong.

**Foreldrevettregler**

Støtt opp om klubbens arbeid – gjennom foreldremøter forankres idrettens og klubbens verdisyn.

Møt fram til kamper og treninger – du er viktig både for spillerne og miljøet.

Gi oppmuntring til alle spillerne i med- og motgang – dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i idrettsfamilien lenge.

Vi har alle ansvar for kampmiljøet – gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair Play.

Respekter trenerens kampledelse – konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.

Respekter dommerens avgjørelser – selv om du av og til er uenig!

Det er ditt barn som spiller fotball. Opptre positivt og støttende – da er du en god medspiller!

***FOTBALL***

***MÅL***

Mål IF Borg Fotball:

* Ha kompetente og engasjerte trenere på alle lag
* Gjennomføre faste trenermøter og trenerforum,
* Ha et godt fungerende støtteapparat rundt hvert enkelt lag
* Ivareta spillere og trenere slik at flest mulig fortsetter i klubben
* Ha tilfredsstillende treningsfasiliteter
* Barnefotballen skal først og fremst være et godt miljø tilrettelagt for utvikling.
* Ha et balltilbud fra og med 1. klasse
* Tilrettelegge for utvikling av trenere, ledere, dommere og støtteapparat
* Tilrettelegge for tett samarbeid mellom de ulike lagene innad på de ulike årskullene

**ROLLER I BORG FOTBALL**

Sportslig lederfotball Arild/Evy

Fotballansvarlig barnefotball (5-12 år)

* Ta kontakt med barnehager i nærmiljøet.
* Ta kontakt med skole/SFO.
* Være med på oppstart av trening
* Sørge for å skaffe trener og lagleder/kontaktperson.

Fotballansvarlig ungdom-/voksenfotball (fra 13 år) ?

Fotballansvarlig jenter (fra 5 år) ?

Utstyrsansvarlig IF Borg; Evy

Baneansvarlig; Evy

Fairplayansvarlig;

**SLIK GJØR VI DET PÅ LAGENE**

De ulike aldersgrupperingene gjennomgås i følgende punkter:

Overordnet:

* Prioriter å sett opp egne lag for gutter og jenter fra oppstart (5 år). Klubben prioriterer å ha en

**BARNEFOTBALL**

Noen karakteristiske trekk for aldergruppa 5-7 år

* Det er viktig å få være sammen med venner.
* Barna må oppleve trygghet for å trives.
* Det er fortsatt vanskelig for mange i denne aldersgruppa å ta verbal instruksjon: **øvelser må demonstreres.**
* Barn har relativt **kort konsentrasjonstid**, øvingene kan ikke ha varighet utover 5-10 min.
* Barna liker å spille kamper, treningene bør være likt fordelt på kampspill og øvelse.
* Det er viktig å være oppmerksom på at barn er varsom for kritikk, mange barn takler f.eks. ikke å bli ropt til.
* Det er viktig at alle blir sett og verdsatt like mye.

**5-7 år - 3`er fotball:**

* Skape trygghet og sosialisering for spillerne i fotballmiljøet
* Skape en fast ramme for trening og aktiviteter.
* Foreldrene må være tilgjengelig på trening det første året.
* Lekbetont trening (helst med ball).
* Spill 2:2, 3:3.
* Alle skal ha hver sin ball
* En økt i uka.

Eks. økt

* 30 min lekbetont, kjent med ballen
* 30 min spill

Link tiltreningsøvvelser

Treningsøkta.no

Noen karakteristiske trekk for aldergruppa 7-10 år

* Barna har en jevn og harmonisk vekst og det er tilnærmet lik utvikling hos jenter og gutter
* Lærevillighet øker i takt med økende alder.
* God utvikling av finmotorikken.
* Dette er en gunstig alder for påvirkning av holdninger
* Barna i denne alderen kan ta i mot noe verbal instruksjon.
* Aldersgruppen er opptatt av regler og rettferdighet.
* Kreativiten utvikles og barna har stort vitebegjær.

**7-10 år - 5`er fotball:**

* Vektlegge trygghet, mestring og trivsel
* Utvikle grunnlegende ferdigheter pasning, medtak, vending, skudd, føring og heading. Viktig med mange repetisjoner.
* Øve på samspill.
* Fysisk trening med fokus på balanse og koordinasjon.
* Alle skal ha hver sin ball.
* Spillform bør være 3:3, 4:4 eller 5:5
* 1-2 økter i uken

*Eks økt*

* *20 min grunnlegende ferdigheter*
* *10 min fysisk trening*
* *30 min spill*

Link til:

Treningsøkta.no og flere

**11-12 år - 7`er fotball:**

Noen karakteristiske trekk for aldergruppa 7-10 år

* Videreutvikle grunnferdigheter
* Fokusere i større grad på valgdelen av ferdigheten
* Utvikle samspillet
* Fysisk trening med fokus på hurtighet og koordinasjon
* Spillform bør være 5:5, 6:6 og 7:7.

Eks økt

* 20 min grunnlegende ferdigheter
* 10 min fysisk trening
* 45 min Spill/valg øvelser

**UNGDOMSFOTBALL**

**13-14 år - 9`er fotball: Spillerutvikling**

* Spill på lite område – ulike holde ballen i laget øvelser
* Fysisk trening med fokus på kontroll av bevegelsen og hurtighet.
* Spillform 5:5, 6:6 og 9:9.

**15-16 år, Gutter - 11`er fotball:**

- Større grad av lagsamhandling og rollefordeling

- Fokus på 1A og 1F

**17-19 år, Junior Gutter - 11`er fotball: Konkurransealderen**

Vi henviser til ”Retningslinjer for spillet i IF Borg Fotball”

**17-19 år, Junior Jenter - 11`er fotball: Konkurransealderen**

Vi henviser til ”Retningslinjer for spillet i IF Borg Fotball”

**Senior, Menn: Amatør/Proff**

Klubben vil ikke legge for sterke føringer på utforming av trenings- og kampopplegg for seniorlaget, men måten å

spille på gjelder selvfølgelig også for A-laget.

Det henvises til punktet ”Retningslinjer for spillet i IF Borg Fotball”

**Senior, Kvinner: Amatør/Proff**

Klubben vil ikke legge for sterke føringer på utforming av trenings- og kampopplegg for seniorlaget, men måten å spille på gjelder også for dette laget.

Det henvises til punktet ”Retningslinjer for spillet i IF Borg Fotball.

**Håndball**

**Mål**

* Ha kompetente og engasjerte trenere på alle lag
* Ha et godt fungerende støtteapparat rundt hvert enkelt lag
* Ivareta spillere og trenere slik at flest mulig fortsetter i klubben
* Ha tilfredsstillende treningsfasiliteter
* Barnehåndballen skal først og fremst være et godt miljø tilrettelagt for utvikling.
* Ha et håndballtilbud fra og med 1. klasse
* Tilrettelegge for utvikling av trenere, ledere, dommere og støtteapparat
* Tilrettelegge for tett samarbeid mellom de ulike lagene innad på de ulike årskullene

**Roller**

* Leder sportslig utvalg håndball, leder håndball er ansvarlig for innkalling til 4 møter i sportslig utvalg håndball pr år. Ansvarlig for tildeling av treningstider i hall.
* Turneringsansvarlig, leder håndball sender søknad til region sør, Gina/Lene turneringsansvarlige 2019/2020.
* Internturneringsleder, ansvarlig Tom Erik, sponsorgaver: Gina / Lene ansvarlig for 2019.
* Medlem sportslig utvalg, valgt 12.12.18, Kristina, Gina, Lene, Marthe og Tom Erik, valgt for 1 sesong

**Sportsplanen evalueres løpende og revideres høsten 2021**

arbeidsgruppe; Evy Haraldsen, Arild Brekke, Tom Erik Riis

Knut Helge Hagen, Svend M Lund og Stian Bjørnelykke

kontaktperson Sportsplan: Tom Erik Riis

Ref. for sportsplan; Bodø glimt, Rein, Halsen