# **C:\Users\termyk77\Documents\GIL\Logo.jpg**

# **SPORTSPLAN**

# **FOR**

# **GAULAR IL**

Høyringsutkast

Skal vedtakast på årsmøtet 15. mars 2017

# **Sportsplan – kva og kvifor**

Styret har utarbeidd ein sportsplan utifrå NIF sine vedtekter, retningslinjer og råd, utdrag frå idrettskretsen sin mal til Klubbhandbok og tilbakemeldingar/erfaringar vi har gjort oss i klubben. Målet med planen er å tydeleggjere rammer og forventningar til oss som idrettslag og alle som deltek i regi av klubben, slik at alle blir mest mogleg ivaretatt. Planen er å bygge ut sportsplanen etter kvart, i dialog med gruppene og andre i klubben, samt at den skal bli ein del av ei meir heilskapleg Klubbhandbok i løpet av 2017. Vidare er det ønskjeleg at kvar idrett har sin eigen sportsplan, i tråd med den overordna sportsplanen, men som er meir spissa inn mot sin idrett/aktivitet.

# **Visjon, verdigrunnlag og mål**

**Visjon**

* Vi skal få flest mogleg til å vere aktive mest mogleg og lengst mogleg

Funksjon:

* Gaular IL skal være ein breiddeklubb som inkluderer alle og samtidig legg til rette for dei som ønskjer å satse

**Verdigrunnlaget**

Gaular IL baserer sin aktivitet på felles vedtekne aktivitetsverdiar for norsk idrett:   
***Idrettsglede, fellesskap, helse og ærlegdom***.  
  
Idrettslaget vårt blir drive etter idretten sine organisasjonsverdiar:   
***Frivillig innsats, demokrati, lojalitet og likeverd.***

Ut frå fellesverdiane i norsk idrett, har GIL tydeleggjort kva som skal prege oss og idrettslaget vårt. Verdiane beskriv korleis vi er og korleis vi vil bli.

Gaular IL har i tillegg desse verdiane:   
***Trivsel, tilrettelegging, samhandling, inkludering og respekt.***

Verdiane skal hjelpe oss til

* *å skape eit godt klubbmiljø, der vi tek godt vare på kvarandre*
* *å skape gode haldningar, som fører til eit godt trenings- og konkurranseklima*
* *å vere eit idrettslag som er kjent for godt samarbeid og god oppførsel*
* *å sette våre aktive i sentrum for våre handlingar*
* *å vere inkluderande og tolerante mot alle, både internt og eksternt*
* *å ha gjensidig respekt og tiltru til kvarandre, våre aktive og våre samarbeidspartar*
* *å vere stolte over det vi gjer, vere stolte av Gaular IL*

# **Mål**

**Hovudmålet til Gaular IL:**

* Gaular IL skal vere ein naturleg samlingsplass for barn og unge og tilby eit allsidig og tilrettelagt sportsleg opplegg som skapar meistring og trivsel

**1. Delmål**

* Skape eit trygt og godt idrettsmiljø basert på verdiane i verdigrunnlaget

**1.1. Tiltak**:

* Tilby varierte aktivitetar med mål at alle skal finne eit interessefelt i GIL
* Differensiere aktivitetane slik at alle opplever meistring og føler seg inkludert
* Legge til rette for at barn og unge skal kunne drive med fleire idrettar/aktivitetar, både internt i GIL og eksternt med andre lag og organisasjonar.
* GIL skal sikre vedlikehald og utvikling av anlegg og skape gode trenings- og kampfasilitetar
* GIL skal jobbe for gode trenarar gjennom m.a. å ha fokus på opplæring
* Innhente politiattestar frå alle med tillitsverv i klubben

**2. Delmål**:

* Kompetente trenarar som tek vare på den enkelte utøvar og skapar god lagfølelse

**2.1. Tiltak**

* Alle trenarar skal ta grunnkurs (e-læring; aktivitetsleiar barneidrett)
* Alle trenarar pliktar seg å sette seg inn i sportsplanar (klubben sin overordna og evt den spesifikke innan idretten), retningslinjer for barneidrett, bestemmelsar for ungdomsidrett og klubben si klubbhandbok.
* Tilrettelegge for den enkelte utøvar si sportslege utvikling
* Samarbeide med andre trenarar/leiarar/idrettar/lag/aktivitetar for å best mogleg ivareta utøverane og legge til rette for allsidigheit.
* God samhandling med føresette

**3. Delmål:**

* Ha gode strategiar og planar for drifta av laget, samla i ei klubbhandbok

**3.1. Tiltak**:

* Oppdatere vedtektene til GIL
* Kontinuerleg oppdatert sportsplan
* Kontinuerleg oppdatert organisasjonsplan som m.a. inneheld rolleavklaringar/instruksar
* Lage handlingsplan for ein 4-årsperiode
* Utarbeide krisehandteringsplan
* Formidle retningslinjer og planar/strategiar til aktive, trenarar, lagleiarar, foreldre, styrer, nemnder og andre aktuelle aktørarar

**4. Delmål**:

* GIL skal vere ein tydeleg aktør i utviklinga av eit trygt og godt lokalsamfunn

**4.1 Tiltak**

* Haldningsskapande arbeid i alle ledd i forhold til mobbing, rusmiddel og våre grunnverdiar
* Samarbeide tett med barnehagane og skulane
* Ha fokus på og skape eit trygt trafikalt nærmiljø
* Samarbeide med andre lag og organisasjonar

# **Aktivitetstilbod i idrettslaget**

Gaular IL skal til ei kvar tid jobbe for eit mest mogleg variert tilbod, for å stimulere til allsidigheit og for at alle skal finne ein aktivitet dei trivast med. Per i dag har vi desse gruppene;

* Alpin
* Barneidrett
* Basketball
* Fotball
* Friidrett (per i dag er det ikkje anna aktivitet i gruppa enn «Storehesten Opp»)
* Handball
* Hopp
* Klatring
* Langrenn
* Symjing
* Trim (saltrening, fjeltrim, bading)
* Volleyball

Alle gruppene har tilbod til born, og dei fleste har også for ungdom og vaksne. Nokre av dei har ikkje faste organiserte treningar, men er opent for alle til bestemte tider.

Sjå [www.gaular-il.no](http://www.gaular-il.no) for meir informasjon om gruppene og aktivitetane.

# **NIF sine retningslinjer**

Alle undergrupper i Gaular IL er forplikta til å følgje retningslinjene til NIF. Vi har tatt med eit utdrag av det viktigaste her.

**Barneidrett (6-12 år)**

Alle som har ansvar for barn eller er trenarar for barn, skal kjenne til idretten sine barnerettigheiter og bestemmelsar om barneidrett. Desse gjeld fram til og med året barna fyller 12 år. All aktivitet for barn i denne aldersgruppa skal leggast opp slik at idrettslaget følgjer intensjonane i retningslinjene og bestemmelsane. Det inneber at

* + aktiviteten skjer på barna sine premissar
  + barna har det trygt
  + barna har venner og trivast
  + barna opplever meistring
  + barna får påverke eigen aktivitet
  + barna kan velje kva og kor mange idrettar dei vil delta i og kor mykje dei vil trene
  + barna kan velje om og kor mykje dei vil konkurrere

Vidare er følgjande krav ufråvikelege

* ***Likheitsprinsippet***; alle skal ha tilnærma lik speletid, og ein skal byte på kven som startar, få prøve seg i alle roller/posisjonar og liknande.
* ***Jenvbyrdigheitsprinsippet***; alle lag skal vere jamne og det er på ingen måte lov å drive med topping

Les meir om Idretten sine barnerettigheiter og Bestemmelsar om barneidrett på https://www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/

**Ungdomsidrett (13-19 år)**

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

* + at ungdom kan bli så gode som dei sjølv vil
  + å legge til rette både for dei som vil konkurrere, og dei som ikkje ønskjer 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

Vidare gjeld følgjande for ungdomsidretten

* + Det sportslege kan komme meir i fokus, men den enkelte utøvar skal fortsatt ivaretakast og få gode opplevingar på kvar trening og kamp

Les meir om Retningslinjer for ungdomsidrett frå Norges Idrettsforbund her:

<https://www.idrettsforbundet.no/tema/ungdomsidrett/retningslinjer-for-ungdomsidrett/>

**Funksjonshemma**

Vi har per i dag ikkje eigne tilpassa opplegg for funksjonshemma, men GIL skal gjere sitt ytterste for å tilrettelegge slik at også dei med funksjonsnedsettingar skal kunne delta på idrettslaget sine aktivitetar og vere pådrivar for å få i gang ønska aktivitetar. Alle nybygg blir bygd utifrå universell utforming og med tilpassingar som let seg gjennomføre og er naturlege. På dei eldre anlegga freistar ein også å legge til rette så langt som mogleg.

Les meir:  
Informasjon om [Idrett for funksjonshemma](https://www.idrettsforbundet.no/funksjonshemmede/) frå Norges Idrettsforbund

# **Gaular IL sine retningslinjer for sportsleg opplegg**

**Generelt**

* + Breddeidretten sin viktigaste funksjon er å tilrettelegge for alle, uansett ferdigheitsnivå. Dvs. at det skal leggast til rette for eit differensiert tilbod, tilpassa den aktive sine ferdigheter og haldningar
  + Det skal leggast til rette for at også aktive utan spesielle ferdigheiter og/eller ambisjonar skal trivast i GIL
  + Alle lag skal prioritere å skape eit trygt, godt og utviklande treningsmiljø for alle
  + Idrettsskulen skal vere eit prioritert tilbod opp til 10 år
  + Særidrettar kan starte opp frå 6 år, men hovudstyret vil kunne gå inn og regulere dette for å ivareta allsidigheit og barneidrettsskulen sin funksjon, samt regulere trenignstider og liknande.
  + Alle lag skal inn i mellom arrangere sosiale aktivitetar i tillegg til det reint sportslege. Dette kan arrangerast i samband med trening/turnering/kamp, men skal ha fokus på det sosiale.
  + Idrettslaget skal stimulere til og oppfordre unge til å ta på seg oppgåver som dommarar, trenarar, tillitsvalt eller andre verv i klubben.
  + Kvart barn og ungdom skal føle seg viktig for laget/gruppa!
  + Ingen skal stå på sidelinja i vanlege seriekampar og turneringar! (Sjå eigne reglar for satsingslag/-turneringar og seniorlag

**Hospitering**

* + Hospitering vil seie at spelarar i kortare eller lengre periodar får trene og evt. spele kamp med eldre spelarar og er eit tilpassa tilbod for einskildspelarar i alderen 9-19 år.
  + Inneber at spelarane som hovudregel føl trening/kamp på eige alderstrinn og hospiterer som eit supplement. Fråvik av dette krev godkjenning i gruppestyret/sportsleg utval.
  + Treningane skal vere det primære i høve hospitering, ikkje kamp. Retningsgivande forhold mellom kamp og trening er 1-1,5 kamp per 3 trening. Barn skal ikkje ha fleire kampar enn dei har treningar!
  + Hospitering kan skje basert på ferdigheiter eller treningsinnsats/iver. Spelaren må halde middels til høgt ferdigheitsnivå for at hospitering skal vere aktuelt.
  + All hospitering skal godkjennast av både trenaren på basislag og på laget ein hospiterer til. Styret/sportsleg ansvarleg skal ha oversikt over all hospitering.
  + Hospitering kan skje internt og eksternt og er eit viktig verkemiddel for å gi einskildspelarar utfordringar på rett nivå i trenings- og konkurransesituasjonar.
  + Trenarane har ansvar for å legge til rette for hospitering.
  + Hospitering kan og skje for spelarar under 9 år, men då skal det avklarast med sporstleg utval/gruppestyret, i samråd med trenar, foreldre og spelar.
  + Om det vert kollisjon i treningstid og/eller kamp med basislaget skal trenarane for dei aktuelle laga, i samråd med foreldre og spelar, avgjere kva lag som skal prioriterast. Ved tvil/usemje skal sportsleg utval/gruppestyret kontaktast.

**Differensiering**

* Differensiering vil sei at øvelsar/treningsmoment skal tilpassast ferdigheitsnivå, motivasjon, ønskjer og behov
* God barne- og ungdomsidrett forutset god differensiering! Alle skal oppleve meistring og få passeleg med ufordringar.
* Differensiering må organiseraset slik at ingen føler nederlag eller at dei er «sett i bås»
* Spelarane skal trene oftast og mest mulig på riktig ferdigheitsnivå, dvs. eiget nivå. Som retningslinje skal spelarane ca. 25% av tida trene på et nivå i overkant av eige ferdigheitsnivå, ca. 50% av tida på eiget ferdigheitsnivå, og ca. 25% av tida på et nivå i underkant av eiget ferdigheitsnivå. Dette kan både gjerast internt i aldersgruppa eller via hospitering
* Differensiering kan skje frå 7-8 års alderen
* Det er også differensiering å tilby ekstra trening for dei med anna ferdighet eller ambisjonsnivå (hospitering)
* Kan skje i samarbeid med andre årstrinn, yngre eller eldre, men eige alderstrinn skal alltid vere prioritert øvst.
* Ingen kan flyttast ned i årstrinn utan at føresette/spelar sjølv har ytra ønske om dette, og det skal berre gjerast i heilt spesielle tilfelle/ved spesielle behov.