



VIK

**Sportsplan – Barneidretten
2018-2023**

Innholdsfortegnelse

1.1	Vår visjon	3
Del 1.....		3
1.2	Våre normer og verdigrunnlag	3
1.3	Vår forretningside	3
1.4	Målsetting	3
1.5	Hensikt.....	4
2.1	Fair play og holdninger	4
Del 3.....		4
3.1	Faglige rammer og utviklingsplaner	4
3.2	Hvordan drive barneidrett I VIK?	4
3.3	Barneidrett for småbarn (Miniklubben)	5
3.4	Barneidrett for 4-6 åringer (Barneidrett)	5
3.5	Barneidrett for 7-9 åringer (Allidrett småtrinnet).....	5
3.6	Barneidrett for 10-12 åringer (Allidrett mellomtrinnet)	5
3.7	Kompetanse	6
3.8	Foreldrerollen.....	6
Del 4.....		6
4.1	Rammer og instruksjoner	6
Del 5		7
5.1	Samarbeid med andre klubber.....	7

1.1 Vår visjon

IDRETT OG AKTIVITET FOR ALLE

VIK skal være et idrettslag for lokalmiljøet der respekt, ansvar, omsorg og idrettsglede står i sentrum. I vårt idrettslag er alle velkomne. I samarbeid med foreldre skal klubben legge til rette for at alle barn kan delta på trening og arrangement.

1.2 Våre normer og verdigrunnlag

I VIK skal vi utvikle et godt idrettsmiljø ved å:

- Gjøre hverandre gode gjennom lagspill
- Behandle medspillere, motspillere og dommere med respekt
- Tenke positivt og være løsningsorienterte
- Bygge idrettslaget gjennom dugnad og entusiasme
- Legge vekt på Fair Play

Barns rettigheter

1. Trygghet: Barn har rett til å delta i et trygt treningsmiljø, fritt for press og utnyttelse. Barn under 6 år skal ha med seg en voksen på aktivitetene. Skader skal forebygges.
2. Vennskap og trivsel: Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter der det er lagt til rette for at de skal utvikle vennskap og solidaritet.
3. Mestring: Barn har rett til å oppleve mestring og lære mange ulike ferdigheter. De skal også ha muligheter for variasjon, øving og samspill med andre
4. Påvirkning: Barn har rett til å si sin mening og bli hørt. De skal ha mulighet til å være med i planlegging og gjennomføring av egen idrettsaktivitet sammen med barneidrettstreneren og foresatte.
5. Frihet til å velge: Barn har rett til å velge hvilken idrett, eller hvor mange idretter, de vil delta i. De bestemmer selv hvor mye de vil trene.
6. Konkurranser for alle: Barn har rett til å velge om de vil delta i konkurranser eller ikke. Barn som melder overgang fra en klubb til en annen innenfor samme idrett, skal ha full rett til å delta i konkurranser for den nye klubben straks overgangen er registrert
7. På barnas premisser: Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter som er tilpasset deres alder, fysiske utvikling og modningsnivå.

(Barneidrettstreneren, 2012. Utgitt av NIF, Akilles, idrettens eget forlag)

1.3 Vår forretningside

Gjennom god dugnadsånd og frivillig innsats skal VIK skape en inkluderende samlingsplass med anlegg av topp kvalitet, for å skape aktivitet på alle nivåer. Barneidretten sin forretningside fremover er:

Flest mulig – Lengst mulig – Best mulig

Vi ønsker at flest mulig skal delta på dette tilbudet, at det skaper trivsel og motivasjon og livsvarig idrettsglede.

Sportsplanen skal være et verktøy til rettleiding for trenere i klubben, og legge grunnlaget for fornuftig og målrettet opplæring i et godt miljø for å utvikle bevegelsesglede, mestringsglede og livsglede blant klubbens barn i alderen 1-12 år.

1.4 Målsetting

VIKs målsetting: Flest mulig – Lengst mulig – Best mulig

- Gode treningsfasiliteter og fremtidsrettet anleggsutvikling
- VIK er en breddeklubb og det skal være plass til alle
- VIK skal også være en utviklingsklubb, hvor ALLE barn kan bli så gode som mulig, uansett nivå
- Ferdighetsmål. Under hver aldersgruppe settes det noen delmål pr. år som barn bør mestre. VIK mener disse er viktige for alle barns utvikling.

1.5 Hensikt

Hensikten med sportsplanen er å lage en samlet plan for barneidretten i VIK. Sportsplanen er utarbeidet med bakgrunn i idrettens barnerettigheter (NIF) og FN's barnekonvensjon og skal sikre at VIK driver barneidrett i tråd med barnas rettigheter. Sportsplanen er et overordnet arbeidsverktøy for den sportslige aktiviteten i klubben og skal sikre at VIK blir klubbstyrt og ikke lagstyrt. Med dette menes at den enkelte trener/lagleder skal bruke den i sitt daglige virke, for å sørge for en rød tråd i treningsarbeidet fra små barn til nesten ungdom.

Sportsplanen for barneidretten er vedtatt av:

- Barneidrett- og hovedstyret i 2018

Del 2

2.1 Fair play og holdninger

VIK skal være en Fair Play klubb. Det skal være et sentralt punkt at alle VIKs barn skal lære gjennom voksne som modellerer riktige holdninger. Barneidrettens trenere viser holdninger i tråd med avtalen "partnerskap mot mobbing." Trenere smiler og sier hei til alle som møter på trening, de griper inn dersom noe ser ugreit ut, de lytter for å forstå og de snakker sammen og med barna. At både trenere og foreldre modellerer i tråd med "partnerskap mot mobbing" gjør det mulig for barna å lære å vise riktige holdninger i forhold til

- Å møte i god tid til trening og arrangement
- Vise respekt for andres meninger, interesser og væremåte
- Være lojal overfor klubbens og gruppas målsetninger og verdier
- Gi beskjed i god tid når man er forhindret fra å komme
- Å alltid ha med seg alt nødvendig utstyr
- Å vise respekt for trenere, lagkamerater, motstandere og dommere
- Fair Play hilsen med motstander både før og etter kamp

Samt bidrar til et godt psykososialt miljø som videre styrker bevegelses-, mestrings- og livsglede hos hver enkelt i gruppa og gruppa som helhet.

Del 3

3.1 Faglige rammer og utviklingsplaner

Tanken bak Sportsplanen er å gi trenerne en rettleiding i form av hva som skal være fokus fra år til år. Det vil naturlig nok være en påbygging slik at man får en fin progresjon i vanskelighetsgrad og barnas utvikling. Man kan like gjerne ta opp igjen ting fra året før og jobbe videre med det, samtidig med at man også jobber mot nye mål.

Å jobbe tålmodig med utvikling av hvert enkelt barn er altoverskyggende. All trening skal være godt sikret og inneholde øvelser som utfordrer og trigger til spenning og mestringsglede.

Vigrestad IK ønsker at barna skal gjennomgå en naturlig progresjon i utvikling av ferdigheter innen ulike idretter. Dette gjøres ved å etablere en god oversikt over momenter i øvelser og delferdigheter for øvelser slik at trenerne vet hva de skal vektlegge i treningsarbeidet på de ulike erfaringsnivåene. Trenere bør oppøve ferdigheter til å observere barn i bevegelse, slik at de kan legge til rette for passende utfordring og sikring, slik at barna opplever trygghet og mestring. Det vil være en klar fordel for trenerne oppover i aldersklassene at klubben har en strategi som gjør at de vet hvilke områder som har blitt prioritert i treningsarbeidet. Trenerne kan da konsentrere seg om "riktig trening" for sitt nivå.

Senere i sportsplanen finnes utviklingsmål pr. ferdigheter og erfaringsgrunnlag

3.2 Hvordan drive barneidrett i VIK?

Alle barn skal få oppleve bevegelsesglede og felleskap med jevnaldrende.

- Stimulere til god utvikling slik at barn har kontakt med **egen** kropp og styrer egen kroppsbeherskelse, samt nyter denne ferdigheten og opplever mestrings – bevegelses- og livsglede

- Ved mange repetisjoner skal de lære seg grunnleggende ferdigheter innen flere typer idrett. Treningene skal bestå av lite kø, lite instruksjon og mange repetisjoner
- Jo eldre barna blir og desto mer erfarne barna blir skal det legges til rette for mer moment i øvelsene (fart, høyde og press), men dette stiller også krav til treneres kompetanse i sikring og tekniske demonstrasjon og tilbakemeldinger.
- Kameratskap og makkerstøtte vil være en viktig sikkerhet etterhvert som barna blir eldre og mer erfarne.
- Barn og voksne skal kommunisere positivt og konstruktivt til hverandre. Voksne modellerer.
- Resultater på trening og konkurranser skal ikke rangeres så lenge barna deltar det året de fyller 10 år. Det kan benyttes resultatlister, tabeller og rangeringer i konkurranser for barn fra det året de fyller 11 år, dersom dette er formålstjenelig. Alle barn skal få premie i et idrettsarrangement dersom premiering skjer.

Det er forventet at barna er innoom disse idrettsgrenene/aktivitetene i løpet av et år:

Aug-Okt	Okt-Des	Des-Mars	Mars-Mai
Idrettsgren i tilknytning til arrangement (eks. Ballsport, friidrettsøvelser)			
Tradisjonelle aktiviteter (eks. Refleksløype, juleavslutning, sommeravslutning)			
Idrett/aktivitet i tilknytning til årstid (eks. Fisketur, organisert lek/aktivitet på uteområdet, utetrening,	Idrett/aktivitet i tilknytning til årstid (eks. Ski, skøyter,	Idrett/aktivitet i tilknytning til årstid (eks. Ski, skøyter,	Idrett/aktivitet i tilknytning til årstid (eks. Fisketur, organisert lek/aktivitet på uteområdet, utetrening,
Idrett/aktivitet i tilknytning til styrke (eks. Program fra vektløfterklubben, trampett, klatring)			
Idrett/aktivitet i tilknytning til utholdenhet (eks. Ballsport, friidrett, sykling, svømming)			
Idrett/aktivitet i tilknytning til bevegelse (eks. Yoga, dans, kampsport, turn)			

3.3 Barneidrett for småbarn (Miniklubben)

Miniklubben er et uformelt tilbud for barn fra 1-3 år med mål om å stimulere grunnmotoriske ferdigheter, gi et godt og trygt møte med klubben, og skape et fellesskap. Fokus på lek, bevegelsesglede og fellesskap.

Når det gjelder rekruttering av nye årskull 1-7 åringer gjøres dette slik:

- I forbindelse med oppstart av nytt barnehageår, om høsten, sendes en invitasjon til barnehagebarna og skolebarna der vi skriver om tilbudet.
- Foreldrene inviteres til et informasjonsmøte som avholdes uke 31 på Vigrestad sitt klubbhus
- Representanter på møtet vil være barnas foresatte, og fra VIK skal barneidrettsleder og nestleder, samt trenere til de ulike kullene møte.
- Ansvar for innkalling og arrangering av oppstartsmøtet ligger hos styret i barneidretten.

3.4 Barneidrett for 4-6 åringer (Barneidrett)

- VIK har pr. 24.01.2018 kun aktive medlemmer i barneidrett opp til 7 år. Dette har vært et stabilt tilbud i mange år. Det bør forsøkes å dele store barnegrupper i mindre grupper på 10-20 barn. Det skal alltid være et trenerteam på 4 voksne sammen med barna, ønskelig at det er jevnt fordelt med kvinner og menn.

3.5 Barneidrett for 7-9 åringer (Allidrett småtrinnet)

- VIK vurderer å starte et tilbud for barn i denne aldersgruppen

3.6 Barneidrett for 10-12 åringer (Allidrett mellomtrinnet)

- VIK vurderer å starte et tilbud for barn i denne aldersgruppen

3.7 Kompetanse

Vigrestad IK ønsker å ha en minstekompetanse for alle trenere og ledere. Tabellen nedenfor viser hva som er ønsket kompetanse for å være trener eller leder i de forskjellige årstrinn. Det er selvsagt tilfeller hvor dette kan avvikes og erstattes med erfaring.

VIKs anbefalte kompetansestige:

Alderstrinn	Hovedtrener	Trener(e)
1-3 år/miniklubben	Aktivitetslederkurs + fagområde/idrettsgren	Aktivitetslederkurs + fagområde/idrettsgren
4-6 år/barneidretten	Aktivitetslederkurs + fagområde/idrettsgren	Aktivitetslederkurs + fagområde/idrettsgren
7-9 år/ allidrett småskulen	Aktivitetslederkurs + fagområde/idrettsgren	Aktivitetslederkurs + fagområde/idrettsgren
10-12 år/ allidrett storskulen	Aktivitetslederkurs + fagområde/idrettsgren	Aktivitetslederkurs + fagområde/idrettsgren

Desto eldre barna blir desto større krav settes til tekniske ferdigheter og sikring av treningen. Desto yngre barna er desto større krav settes til observasjonsferdigheter med tanke på å la barn medvirke og påvirke treningen gjennom voksnes valg av øvelser, organisering og tempo. Barneidretten ønsker heller at det er trenerteam som sammen utfyller flere "fagområder"/idrettsgrener

3.8 Foreldrerollen

Foreldre må være tilgjengelige på trening frem til barna er 7 år. Når barnet deltar på miniklubben må foreldre være tilstede på treningen. Når barnet deltar på trening for 4-7 åringer må foreldre være tilgjengelige på treningen (de kan sitte i kafeen og kontaktes ved behov). Det vil være dugnad fordelt på hvert kull minst en gang pr. år.

Vigrestad IK forventer at foreldrene:

- Aktivt stiller opp for sine barn, og viser interesse.
- Sørger for at medlemskontigent og treningsavgifter betales i tide.
- utfører pålagt dugnadsarbeid
- Er med på å skape trivsel i nærmiljøet og støtter opp om "partnerskap mot mobbing".
- Deltar aktivt på foreldremøter
- Stiller seg lojale mot trener/klubbens retningslinjer
- Tar spørsmål og tilbakemeldinger direkte med den det gjelder eller via barneidrettens styre.
- Det er trenere og støtteapparatet som har ansvar for inndelingen av grupper og lag.
- Sosiale medium, som f.eks. Facebook og email skal kun benyttes som informasjonskanal, ikke som diskusjonsforum. Tilbakemeldinger og spørsmål tas direkte med trener, eller gjennom barneidrettens styre. Unntak er forhold der meldeplikt har hjemmel for andre varslingsveier.
- Rusmidler hører ikke hjemme på idrettsarrangement, reiser eller trening i regi av VIK.

Vi ønsker tett samarbeid mellom foresatte og trenere, og er åpne for innspill og dialog.

Del 4

4.1 Rammer og instruksjer

Barneidrettsgruppa

Beskrivelser for alle funksjoner i VIK barneidrett ligger på hjemmesiden.

Klikk her så kommer du til alle funksjonsbeskrivelser for barneidretten

Hovedstyret

Det er også laget et sett funksjonsbeskrivelser for hovedstyret, disse finner du ved å klikke deg inn på VIK og velge rollebeskrivelser – verv

Del 5

5.1 Samarbeid med andre klubber

VIK samarbeider med Varhaug IL, Voll IL, Orre IL og Brusand IL. Det settes årlig opp to arrangement i barnehageåret/skoleåret

Arrangement-ledelse

I løpet av en to-årsperiode har VIK ansvaret for et arrangement.

Arrangement-deltakelse

Barn under 6 år kan delta på arrangement, konkurranse og trening i følge av foresatt. Det betyr: de kan ikke delta uten.

