



SPORTSPLAN 2025

BARNEIDRETT LERVIK IF

Dato	Oppdatert av	Kommentar
15.03.2016	Espen Begby	Første utkast
16.03.2016	Håvard Magnussen	Redigert format / layout
08.05.2016	Håvard Magnussen	Oppdatert etter innspill
01.03.2025	Svein Kristiansen	Ny versjon for BIG

Innholdsfortegnelse

Barneidrettsgruppa (BIG) har utarbeidet en sportsplan for alle våre lag 5 – 11 (12år) *

Innhold:

1. Innledning
2. Verdier & mål
3. Barneidrettsbestemmelsene
4. Fair Play, Sunn Idrett & Bærekraft
5. Retningslinjer for lag & trening
6. Retningslinjer for kamper & cuper
7. Retningslinjer for sosiale tiltak
8. Utviklingstrappen for Lervik IF BIG
9. Retningslinjer for hospitering
10. Prosess videre mot ungdomsidrett
11. Vedlegg



* Det året man fyller 12 flyttes barna til de respektive ungdomsgruppene i Lervik IF hva gjelder organisering, kommunikasjon og planverk og ikke lenger BIG



1. Innledning

Sportsplanen (SP) for Lervik IF BIG danner grunnlaget både for våre sportslige aktiviteter men også for hvordan vi opptre som klubb, ledere, trenere, foreldre og spillere i alle settinger der vi representerer Lervik IF gjennom idretten.

SP gir oss et grunnleggende rammeverk og verktøy som vi forventer at våre spillere, trenere, ledere og foreldre forholder seg lojale til.

SP er ikke et sett med regler eller lover men er ment som et felles styringsdokument der alle involverte i BIG kan finne den informasjonen man søker. Ingen planer er perfekte og vi i BIG styret ønsker alle innspill og endringer velkommen.

BIG Styret 2023

Lervik IF - Mestring for alle

2. Verdier & Mål

Lervik IF skal bygge all sin aktivitet på det verdigrunnlag som til enhver tid er utarbeidet av klubbens medlemmer og vedlikeholdt av de som til enhver tid er valgt til styreverv eller andre administrative eller sportslige oppgaver i klubben.

Vår visjon er «Mestring for alle» og med det så mener vi for alle, ikke bare våre spillere men også våre dommere, trenere, ledere og andre engasjerte i klubben. Våre målsetninger i denne sportsplanen er følgende:

- Vi ønsker individuell mestring for alle, barn og voksne
- Vi vil bevare så mange som mulig så lenge som mulig
- Vi vil at våre medlemmer skal gjøre og spille hverandre gode
- Vi har respekt for hverandre, for klubben og nærmiljøet
- Vi setter ballen i sentrum men oppfordrer til allsidighet
- Vi oppfordrer til inkluderende grupper, på tvers av kjønn, alder og på tvers av idretter
- Vi ønsker å bidra, støtte og profilere våre aktive lokalmiljøer



Lervik IF - Mestring for alle

3. Idrettens Barnerettigheter - Bestemmelser om barneidrett

<https://www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/idrettens-barnerettigheter/>

IDRETTENS BARNERETTIGHETER

Idrettens barnerettigheter gjelder for alle barn, uten forskjellsbehandling og uten hensyn til barnet og dets foreldres kjønn, etniske bakgrunn, livssyn, seksuell orientering, vekt/fysiske utvikling og funksjonshemming.

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 på planlegging og gjennomføring av egen idrettsaktivitet sammen med trenere 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, innen samme idrett, skal ha full rett til å delta i konkurranser for en ny klubb straks overgangen er registrert.

7. PÅ BARNAS PREMISER

Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter som er tilpasset deres alder, fysiske utvikling og modningsnivå. Idrettslagene og gruppene skal samarbeide for å gi barna et koordinert og allsidig idrettstilbud i deres eget nærmiljø.

8. ALLE SKAL FÅ VÆRE MED PÅ LEKEN

Alle barn har rett til å delta i idrett uavhengig av familiens økonomi eller engasjement. Barn har rett til å være i et inkluderende idrettsmiljø uten utstyrs- eller kostnadspress.

BESTEMMELSER OM BARNEIDRETT

1. Barneidrett er idrettsaktiviteter for barn til og med det året de fyller 12 år.
2. Bestemmelser om barneidrett regulerer konkurranser i barneidretten. En av intensjonene er å redusere tid og kostnader brukt på reise til/fra aktivitet. Idrettslag oppfordres derfor til å følge de samme prinsippene for trening og andre aktiviteter i barneidretten.
3. For konkurranser i barneidretten gjelder følgende:
 - a) Barn kan delta i lokale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 6 år og først og fremst i egen klubb.
 - b) Barn kan delta i regionale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 9 år.
 - c) Barn kan fra det året de fyller 11 år delta i åpne konkurranser og idrettsarrangementer i Norge, Norden og Barentsregionen.
 - d) Barn fra nordiske land og Barentsregionen kan fra det året de fyller 11 år delta på konkurranser og i idrettsarrangementer i Norge.
 - e) Det kan benyttes resultatlistor, tabeller og rangeringer i konkurranser for barn fra det året de fyller 11 år, dersom dette er formålstjenlig.
 - f) Barn til og med det året de fyller 12 år kan ikke delta i mesterskap som NM, EM, VM og tilsvarende.
 - g) Alle barn skal få premie i et idrettsarrangement dersom premiering skjer.
4. Idrettslag som organiserer barneidrett skal oppnevne en person, tillitsvalgt eller ansatt, som er ansvarlig for barneidretten. Se utdypning om *barneidrettsansvarlig*.
5. Et særforbund kan gi egne regler som utdypet bestemmelsen innenfor rammen av sin idretts egenart, herunder definere lokale og regionale konkurranser i 3 a) og b) og i særlige tilfeller gjøre tilpasninger i aldersgrensen og geografi i 3 c) og d). Reglene skal godkjennes av Idrettsstyret eller den Idrettsstyret gir fullmakt.
6. Særforbund plikter å innta sanksjonsbestemmelser for brudd på barneidrettsbestemmelsene i eget kamp- og konkurransereglement, herunder hjemmel til å ilegge bøter til idrettslag og til å frata utøvere retten til å delta i konkurranser. Sanksjonene skal være i samsvar med NIFs lov § 11-2. Ved gjentatte eller alvorlige brudd på bestemmelsene, skal saken anmeldes til NIFs domsutvalg.

Hvert enkelt særforbund har ansvar for at bestemmelsene og rettighetene blir gjort kjent, implementeres og etterleves i deres idrett og grener.



4. Fair Play, Sunn Idrett & Bærekraft

Fair Play (FP) og Verdiløftet

- Lervik IF forholder seg til NIF, NFF og NHF sine regelverk for FP
- Lervik IF har en dedikert FP vert til alle våre hjemmekamper til å guide spillere, dommere og trenere / foreldre ved behov
- Lervik IF forventer at alle involverte i våre arrangement er innforstått med FP / Verdiløftet plakaten

Sunn Idrett

- Lervik IF ønsker å fremme en aktiv og sunn klubb
- Lervik IF ønsker å være et sted fritt for rusmidler der hvor barn er involvert, engasjert og eller til stede direkte eller indirekte
- Lervik IF ønsker å promotere sunne valg både rundt interne arrangement og i våre kiosker på kamper og turneringer

Bærekraft

- Lervik IF ønsker å være sitt ansvar bevisst hva gjelder bærekraft i idretten først og fremst rundt sine egne aktiviteter og anlegg i nærmiljøet men også i møte med andre klubber på kamper eller turneringer

5. Retningslinjer for organisering av lag og trening

HVEM	TILTAK OG STRATEGIER
Spillere	Våre spillere eier laget sitt og har medbestemmelse sammen med trenere / ledere. Våre spillere blir oppmuntret til å drive flere idretter, alltid sette laget først, respektere tider og beskjeder og vise hensyn til hverandre, klubben og vårt nærmiljø. Spillere i BIG skal rustes til å forstå betydningen av FP, verdien av lag og visjonen mestring for alle.
Trenere	Våre trenere har som minimumskompetanse gjennomført Trenerattesten men helst Barneidrettstreneren. Minst 1 trener pr lag har gjennomført Grasrottrener / Håndball 1. Våre trenere planlegger treningene, gjennomfører dem og evaluerer dem. Våre trenere har dialog med spillerne slik at vi skaper medbestemmelse. Våre trenere selekterer ikke, fordeler oppmerksomhet jevnt og sørger for at alle spillere føler mestring og glede med idretten.
Foreldre	Våre foreldre er engasjerte fra et tidlig startpunkt. En sterk foreldre gruppe er helt avgjørende for fremtiden til kullet / laget. Klubben engasjerer foreldrene i økonomi, sosiale tiltak, miljøarbeid, dugnader, sponsorer og andre utenomsportslig oppgaver. Spond er vår felles kommunikasjonsplattform internt i klubben.



- lik spilletid – mestring – lag – fair play -



Alle barn har rett til å være med på konkurranse

6. Retningslinjer for kamper og cuper

ALDER	TILTAK OG STRATEGIER
5-6 ÅR	Lagene meldes på i vår egen 3v3 i november, BIG Cup i mars og med så mange lag som mulig. Mest mulig aktiv tid i spill og en god og trygg læring i å forstå verdien av lag / gruppe.
7 ÅR	Lagene meldes på diverse 3v3 turneringer i regi av kretsen og Intersport Loppetassen i håndball (4 runder / helger). Lagene er med på våre egne turneringer (3v3 og BIG Cup).
8 ÅR	Lagene er med i ordinært seriespill i fotball (5ér) for første gang og Intersport 4er runden i håndball (6 runder / helger). Turneringer internt (3v3 / BIG Cup) samt andre lokale turneringer.
9 ÅR	Lagene er med i ordinært seriespill i fotball (5ér) og Intersport kortbane i håndball med flere runder i løpet av sesongen. Turneringer internt (3v3 / BIG Cup) samt lokale turneringer.
10 år	Lagene er med i seriespill i fotball (7ér) og kortbaneserien i håndball. Flere turneringer lokalt er ønskelige fremfor region. Jevn fordeling innad i kullet dersom flere lag påmeldt.
11-12 år	Lagene er med i seriespill i fotball (7er og 9er) og regionserien i håndball (+ Temaserien G/J 12). Turneringer med overnatting utenfor vår region er ønskelige tiltak for aldersgruppen

7. Retningslinjer for sosiale tiltak

HVEM	TILTAK OG STRATEGIER
Spillere	Det er ønskelig at hvert lag arrangerer minst 3 sosiale tiltak for spillere pr år i tillegg til våre felles sosiale tiltak i klubbregi. Eksempler på dette kan være kveldsmat etter trening, klubbkamper i nærmiljø, landskamper, overnattinger, andre idrettsaktiviteter som ski, skøyter, svømming, bowling eller lokalt miljø og inklusjonsarbeid.
Trenere	Det er ønskelig at trenere arrangerer minst 1 sosialt tiltak i løpet av en idrettssesong (håndball / fotball) der kun trenere / ledere er involvert. Vi tror at ved å bli bedre kjent med hverandre også utenfor rammene i klubben vil dette kunne medføre bedre og sterkere relasjoner de voksne i mellom og dermed bidra til bedre relasjoner mellom barna både på og utenfor banen i det lange løp.
Foreldre	Det er også ønskelig at de ulike foreldregruppene arrangerer minst 1 sosialt tiltak for foreldregruppa i løpet av en idrettssesong. Sterke og engasjerte foreldregrupper er fundamentalt viktig for at vi skal nå våre målsettinger om fleste mulig lengst mulig og mestring for alle.



8. Utviklingstrapp for Lervik IF Barneidrettsgruppa BIG (se Rammeplan for detaljer)

Hovedstrategier	5-8 år	9-10 år	11-12 år
	Lære seg å elske idrett, trening og fysisk aktivitet. Inkludering, allsidighet og gøy.	Utvikle motoriske ferdigheter, ballferdigheter og grunnleggende fysisk motorikk.	Utvikle allsidighet, lære seg å trene og oppleve sterk tilhørighet, lagfølelse og vi.

Organisering (flere detaljer rundt organisering finnes i Lervik IF's Rammeplan for barneidrett)

Treningsdager	1-2	2-3	3-4
Treningstimer	1-3	3-5	4-6
Sum pr år (timer)	40-120	120-200	160-240
Inkl konkurranse (timer)	60-150	150-250	200-300

Teknisk Trening (felles måloppnåelse mellom fotball og håndball hentet fra NFF og NHF)

Spill	Smålagsspill av ulike varianter er viktig for å kunne utvikle forståelse, samarbeid og relasjonelle ferdigheter. På denne måten lærer barna og løse oppgaver i fellesskap samtidig som de tar aktive valg. Det oppfordres til å bruke spill i en variert setting av lek, men spesielt mot håndball og fotball for å øve seg på de konkurransene som kommer på kalenderen.	Smålagsspill fortsetter å være noe av det viktigste å drive med sammen med en gradvis introduksjon av å spille over tall for å drive frem kreativitet, egne løsninger og forståelse av spillet Spill brukes også i denne perioden for å øve på konkurranse, spesielt for kort bane i håndball og 7ér spill i fotball for de eldste.	Smålagsspill er kanskje det mest vesentlige i fotballtreningen både som 3v3, 4v4, 5v5 og med ulik tematikk og formål. Spill kan brukes til å etterligne ulike former for konkurranse og stimulerer til kreativitet, samarbeid og utvidet forståelse av spillet. Spill brukes i håndball til å øve på stor bane, lære seg å spille på flere posisjoner i laget og kunne forstå samspill.
Konkurransformat	3v3 og 5v5 (f) og 4v4 (h)	5v5 og 7v7 (f) og 5v5 (h)	7v7 og 9v9 (f) og 6v6 (h)

Teknisk Trening (felles måloppnåelse mellom fotball og håndball hentet fra NFF og NHF)

	5-8 år	9-10 år	11-12 år
Angrepstrening	Generell kroppsbeherskelse, evne til å løpe i ulike retninger og dertil kunne gjøre dette med ballen. Kunne ta imot en ball, gi den fra seg og sakte men sikkert kunne gjøre dette med en intensjon. Øve på ulike former for spark og kast i relasjon til å score mål.	Overordnet fokus er spiller, ball og pasning. Spillerne øver seg videre på ballferdigheter som gjør dem i stand til å ta valg med intensjon, hvor formålet er å gjøre de andre spillerne på laget gode, gi dem bedre muligheter og omfavne ideen om at vi spiller og gjør hverandre gode og bedre.	Spiller(e), ball og pasning for å skape overfall er det viktigste målet. Individuelle ferdigheter skapes for å kunne utnytte de andre spillernes posisjoner, ferdigheter og forståelse. Et godt Lervik angrep er hvor så mange spillere som mulig med intensjon skaper muligheter for hverandre som til slutt resulterer i en stor mulighet for mål.
Forsvarstrening	Forflytning, få tilbake / snappe ballen og skape en forståelse at det viktigste i forsvar er å få tak i ballen. Vi ønsker at spillere lærer seg å ta vare på ballen, verne om den og sakte men sikkert kunne bruke den til et formål om å gå i angrep og eller beholde den i laget.	I fotball øker vi fokus på 1:1 forsvar og lærer spillerne å kunne forsvare seg alene og som små grupper, som 2v1, 3v2 etc. I håndball så videreutvikler vi evnene til forflytning og snapp samt gradvis å tørre å forsvare seg 1:1 alene.	I fotball utvikler vi 1:1 forsvar til å både få tak i ballen (gjenvinning) men også videre utvikle evnen til å beholde den for deretter å kunne gi den videre i laget. I håndball ønsker vi fortsatt å mest fokus på ball men øver også på å hindre motstander fysisk 1:1 i offensivt forsvar.
Målvakt / Keeper	Flest mulig spillere i aktivitet som keeper i begge idretter. Vi tilstreber så fort det lar seg gjøre at keeper er en aktiv del av spillet i fotball (5v5) og at keeper i håndball er en dynamisk posisjon med hyppige bytter.	Flest mulig spillere i aktivitet som keeper i begge idretter. Vi tilstreber så fort det lar seg gjøre at keeper er en aktiv del av spillet i fotball (5v5 og 7v7) og at keeper i håndball er en dynamisk posisjon med hyppige bytter både på trening og kamp.	Ønskelig at alle lag har minst 3 keepere som har ekstra lyst til å være målvakt. I fotball oppfordres keeper til å være en aktiv spiller både i oppbygging av spill og eierskap over ballen. I håndball ønsker vi at målvakter får ekstra input fra eldre målvakter i løpet av sesongen.

Fysisk Trening (felles måloppnåelse hentet fra NIF og Olympiatoppens utviklingsfilosofi for barneidrett)

	5-8 år	9-10 år	11-12 år
Motorikk & koordinasjon	Øye / hånd og øye / fot gjennom allsidig og mangfoldige ballidretter	Hinke, hoppe, vende, snu, rulle, løpe etc bør være ferdigheter i deler av treningen	Videreutvikle læringen fra 6-10 års alder
Utholdenhet	Aerob trening gjennom variasjon	Aerob trening (kortintervall) gjennom lek, småbanespill og stafetter	Aerob trening (kort / langintervall) via småbanespill, stafetter og rondos
Styrke	Noen få spillere vil kunne gjøre styrke med egen kroppsvekt og de fleste vil kunne synes statiske øvelser er gøy dersom implementert i lek	Styrketrening med egen kroppsvekt bør implementeres i lek og spill, være en del av oppvarming eller allsidighetstrening	Styrketrening med egen kroppsvekt bør være en fast del av treningen. Plyo metriske øvelser og ytre motstand brukes.
Hurtighet	Hurtighet kan øves gjennom ballspill med alle former for førstemann spill. Alle barn bør løpe fort ofte.		

Relasjonell Trening (felles på tvers av idretter støttet av fair play, NIF og Lervik IFs verdier og visjoner)

	Våre spillere lærer først og fremst å forholde seg til hverandre gjennom lek, trening og tilslutt konkurranse. Vi er opptatt av laget vårt og har respekt for andre lag, dommere og regler.	Våre spillere lærer i større grad og forholde seg til trenere, kunne ta imot og forstå instruksjon. Vi prater til hver andre, gir ros 10 ganger oftere enn ris og har null toleranse for negativt språk	Våre spillere lærer i større og større grad å ta eierskap over trening og kamp. Våre spillere viser sterk lagånd, ekte fair play og gleder seg over andres fremgang. Våre spillere er stolte av Lervik drakta.
--	---	---	--

Annet (mental trening, sunn idrett og skadeforebygging)

	Alle barn har rett til å føle seg trygge på trening og vi tilrettelegger for dette. Trening hos oss er på tvers av kjønn, på tvers av idretter og søker å skape relasjoner som forankres gjennom lek	Vi ønsker at idretten er et sted der alle kan få være seg selv. Idretten er et fritt sted der alle kan utrykke seg, oppleve mestring, trygghet og kjenne på tilhørighet og vennskap.	Idretten er våre trygge havn. Vi lærer oss sunne og gode valg både på og utenfor banen. Vi ønsker å holde oss friske og vi har forebyggende trening i hverdagen. Vi er rollemodeller for de yngste i BIG.
--	--	--	---

9. Retningslinjer for hospitering

	TILTAK OG STRATEGIER
Hvem	Spillere i BIG kan være en del av en eventuell hospiteringsavtale hvor spillere i yngre alderskull kan få muligheten til å hospitere i årsklassen over dersom en fast ordning skal iverksettes. Dette er mest aktuelt i aldersgruppen fra 10-11 år.
Hvorfor	Den viktigste årsaken til hospitering er selvsagt for at barn som ligger langt fremme i sin(e) idrett(er) skal få muligheten til å mestre på høyere nivå. Hospitering er ikke et verktøy for å skape bedre lag eller for å oppnå enkelte gode resultater på kort sikt. Hospitering er ikke å låne spillere fra yngre lag for å kunne stille lag til kamp.
Hvordan	Hospitering på trening er i tillegg til egen lags trening og hospitanten skal alltid prioritere eget lag først. Påfølgende dobbeltrening er ikke anbefalt. Hospitering skal ikke tvinge hospitanten til å droppe annen idrett eller tvinge frem en valgmulighet.



10. Prosess videre mot ungdomsidretten

	TILTAK OG STRATEGIER
Spillere	Vi ønsker at våre spillere som står på springbrettet til ungdomsidretten gjør det med en sterk følelse av tilhørighet, samhold og medeierskap til sitt lag. På den måten har BIG lagt til rette for en inkluderende og fremgangsrik ungdomsidrett som en del av Lervik IF – flest mulig –lengst mulig.
Trenere	Foreldretrenere som ønsker å fortsette som hovedtrenere i ungdomsidretten GJ13 skal minst ha fullført 1) Fotball Grasrottrener eller 2) Trener 1 Håndball. Alle trenere gjør seg kjent med ungdomsidrettens egenart, bylag / sone / kretslag i fotball og SPU samlinger i håndball og de fordeler og utfordringer som dette bringer til bordet.
Ledere	Ledere som ikke lenger forblir en del av BIG forplikter seg til å overføre sin kunnskap og erfaring både tilbake til den neste generasjonen i BIG men også bringe videre sine erfaringer inn i ungdomsidretten. Ledelse inn i ungdomsidretten skal også speile våre verdier gjennom mestring for alle og fleste mulig lengst mulig – også i ledelsen.





BIG Styret ønsker å takke for alle innspill, kommentarer og ideer som vi har fått til å bearbeide og deretter utarbeide dette dokumentet. Vi håper at BIG Sportsplan for 2025 kan være en rettesnor for hele BIG Lervik og ikke bare trenere og ledere men også for foreldre og andre som lurer på hvorfor vi i Lervik IF gjør nettopp som vi gjør. Vi håper videre at planen som du nettopp har sett på blir et levende dokument og at vi som klubb til enhver tid etterlever våre visjoner, ideer og planer. Gjør vi ikke det er det din oppgave å gi oss beskjed. Ser du noe sier du noe.

Mvh

Svein Kristiansen
Leder BIG Lervik IF
Lervik Mars 2025
