

SPORTSPLAN – BERGENSTJERNE FOTBALLKLUBB

1. Innledning

Bergenstjerne Fotballklubb er en inkluderende klubb som tilbyr fotball for alle – både ordinære lag og en egen avdeling for mennesker med nedsatt funksjonsevne. Vi er én klubb, med ett felles mål: å gi alle våre medlemmer et trygt, sosialt og meningsfullt fritidstilbud gjennom fotball og aktivitet.

Vi skal jobbe aktivt for å utjevne sosiale forskjeller, skape tilhørighet og gi rom for at enkeltpersoner kan realisere sine drømmer og mål – både på og utenfor banen.

2. Verdigrunnlag

- Inkludering: Alle er velkomne, uavhengig av funksjonsevne, bakgrunn eller ferdighetsnivå.
- Trygghet og omsorg: Medlemmene skal føle seg sett, hørt og ivaretatt.
- Rett til fritid: Alle mennesker har rett til en meningsfull fritid.
- Like muligheter: Vi fjerner barrierer og reduserer ulikhet.
- Mestring og utvikling: Hver enkelt skal få utvikle seg i sitt eget tempo, med støtte og anerkjennelse.
- Drømmer og mål: Klubben skal legge til rette for at medlemmene får følge egne mål og oppleve glede og stolthet over egne prestasjoner.

3. Trening og sportslig aktivitet

- Treningene er tilpasset ulike funksjonsnivåer og bygger på trygghet, struktur og forutsigbarhet.
- Fokus er på deltakelse, trivsel og samspill – ikke prestasjonsjag.
- Vi tilbyr treninger både for ordinære lag og tilrettelagte grupper.
- Det lages en sportslig utviklingsplan som beskriver mål for fysisk utvikling, teknikk, samspill og sosiale ferdigheter tilpasset ulike nivåer og alder.

4. Trener- og lederkompetanse

- Trenerne skal ha relevant utdanning, for eksempel gjennom NFFs Grasrottrener-løp, og kompetanse innen tilrettelagt idrett.
- Klubben skal tilby kurs og faglig oppfølging slik at trenerne er godt rustet til å møte utøvernes behov – både idrettslig og menneskelig.
- Trenerne skal være tydelige voksne, med fokus på trygghet, motivasjon og respekt.

5. Inkludering og tilrettelegging

- Klubben legger til rette for deltakelse uavhengig av funksjonsevne, språk, økonomi eller sosiale utfordringer.
- Vi tilbyr praktisk hjelp og tilrettelegging som ledsagere, og tilgang til utstyr.
- Ingen skal stå utenfor på grunn av økonomiske forhold – klubben tilbyr støtteordninger og søker løsninger sammen med familien.

6. Samarbeid med eksterne

- Vi samarbeider med skoler, helsetjenester, dagsentre, og andre relevante instanser.
- Målet er å skape en helhet rundt utøverne og sikre kontinuitet og god oppfølging.
- Klubben deltar i nettverk og samlinger for å lære av andre og bidra til felles utvikling.

7. Sikkerhet og beredskap

- Trenere og ledere skal ha grunnleggende førstehjelpskompetanse.
- Det skal være klare rutiner for håndtering av, skader og akutte situasjoner.
- Treninger og arrangementer planlegges med tanke på trygghet, tilsyn og individuell oppfølging.

8. Evaluering og utvikling

- Sportsplanen evalueres årlig av det sportslige teamet og ledelsen i klubben.
- Vi bruker tilbakemeldinger fra utøvere, foresatte og samarbeidspartnere for å forbedre tilbudet.
- Klubben skal være i kontinuerlig utvikling – vi skal alltid bli litt bedre for medlemmene våre.