



Idrettsforeningen Borg

Stiftet: 29. mai 1914

Sportsplan

2023 - 2027



Idrettsforeningen Borg

Stiftet: 29. mai 1914

INNLEDNING OG INNHOLD	3
1 - VISJON OG VERDIER	3
Visjon	3
Verdiplattform	3
3 - OVERORDNEDE PRINSIPPER FOR AKTIVITET	5
4 - TRENERE	5
5 - LAGLEDERE	5
6 - FORELDREVETTREGLER	6
7 - BORG FOTBALL	7
Mål	7
Roller i Borg Fotball	7
Treningstider	7
5-7 år - 3`er fotball	7
7-10 år - 5`er fotball:	7
11-12 år - 7`er fotball	8
13-19 år - 9`/11`er fotball: Spillerutvikling	8
Senior, Menn: Amatør/Proff	8
Senior, Kvinner: Amatør/Proff	8
8 - BORG HÅNDBALL	9
Mål	9
Roller i Borg håndball	9
Treningstider	9
Barnehåndballen 6-12 år	9
Ungdomshåndball 13-16 år	10
Seniorlag fra 5.divisjon og opp til 3.div	11
9 - BORG TURN	11
Mål	11
Roller i Borg turn	11
Treningstider	12
Partiet gutter/jenter 2-3 år	12
Partiet gutter/jenter 4-5 år	12
Partiet jenter 6-8 år	12
Partiet jenter 9-12 år	12
10 - VEDLEGG	13
10.1 - Hjelpedokument for nye trenere i IF Borg	13



Idrettsforeningen Borg

Stiftet: 29. mai 1914

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.

1 - VISJON OG VERDIER

Visjon

- Flest mulig – lengst mulig - på alle nivå

Verdiplattform

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

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

BREDDE: Vi skal ha aktivitetstilbud til generasjoner, fra 2-åringer til veteranlag. Fokuset er breddeidrett, men vi skal ta vare på de beste, slik at alle kan ha utvikling og idrettsglede

OPPLEVELSE: Vi tenker et helt menneske og vil utvikle ferdigheter både på det sportslige og sosiale plan.

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. Raushet 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.



Idrettsforeningen Borg

Stiftet: 29. mai 1914

2 - IDENTITET

IF Borg er en klubb men flat struktur og fokus på at aktiviteten skal skapes av og med foreldre og trenere i de respektive idrettene. Styret skal tilrettelegge for trygg og god drift av klubben slik at trenere og lagledere kan skape idrettsinteresse og glede blant utøverne. Styret skal involvere og engasjere foreldre og voksne i klubben til å skape en god og trygg arena for å drive idrett i et trygt miljø.

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 med frivillighet som en grunnstein.

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 også stilles til disposisjon for uorganisert aktivitet.

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

Medlemskontingenten og treningsavgiften 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. IF Borg gir økonomisk støtte til slike tiltak, minimum ett arrangement pr. sesong.



Idrettsforeningen Borg

Stiftet: 29. mai 1914

3 - 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 barn og unge fra to års alder og oppover. Mens fotball forsøkes oppstart det året barna fyller fem, mens håndball søker oppstart ved barns skolestart.

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.

4 - TRENERE

IF Borg ønsker at alle trenere for utøvere har relevante trenerkurs for sine alderstrinn. Klubben vil legge til rette for kompetanseheving og skal betale kostnader til skoling av trenere. Alle trenere og lagledere skal fremlegge politiattest til klubbens attestansvarlig før seriestart.

Klubben skal søke å gi nye trenere et godt grunnlag og god opplæring slik at de kan drive effektiv, engasjerende og inspirerende aktivitet for utøverne. IF Borg dekker profilert tøy til trenere i klubben.

5 - LAGLEDERE

Alle lag innen fotball og håndball skal ha lagledere i tillegg til trenere. Laglederne har spesielt ansvar for å følge opp føringer, forespørsler og henvendelser fra styret. Lagleder er foreldrekontakt og er et bindeledd mellom de respektive lagene og styret. Lagleder har blant annet også ansvar for følgende:

- At lagenes utøvere til enhver tid er oppdatert i idrettsforeningens medlemslister
- At lagene stiller til de dugnader som de er satt opp til
- At utstyr tilhørende laget er i orden og at et eventuelt behov for nytt utstyr meldes videre til materialforvalter
- At lagene meldes opp til seriespill og turneringer
- Engasjere og motivere foreldregruppen til å bidra til Borgs arrangementer og barnas aktivitet i klubben.



Idrettsforeningen Borg

Stiftet: 29. mai 1914

6 - 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 kampløp – 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!



Idrettsforeningen Borg

Stiftet: 29. mai 1914

7 - BORG FOTBALL

Mål

- 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 5 års alder.
- Tilrettelegge for utvikling av trenere, ledere, dommere og støtteapparat
- Tilrettelegge for tett samarbeid mellom de ulike lagene innad på de ulike årskullene
- forsøke å sette opp egne lag for gutter og jenter fra oppstart (5 år), eller så tidlig som mulig.

Roller i Borg Fotball

Leder for Borg fotball har fast fullverdig plass i styret og er øverste ansvarlig for fotballaktiviteten i klubben. Leder for fotball har myndighet til å knytte til seg ressurspersoner i klubben i roller som anses nødvendig for driften, som feks: turneringsansvarlig, fair play ansvarlig, kampansvarlig (listen er ikke uttømmende)

Treningstider

IF Borg har en policy på at de yngste lagene får prioriterte treningstid ved de tidligste klokkeslettene, mens de eldre utøverne trener senere. Treningstider avtales i samråd med leder for fotball, eller den hen bemyndiger, samt IF Borgs anleggsansvarlig.

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.

7-10 år - 5`er fotball:

- Vektlegge trygghet, mestring og trivsel
- Utvikle grunnleggende ferdigheter pasning, medtak, vending, skudd, føring og heading. Viktig med mange repetisjoner.



Idrettsforeningen Borg

Stiftet: 29. mai 1914

- 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

11-12 år - 7`er fotball

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen 7-10 år

- Videreutvikle grunnferdigheter
- Fokuserer 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.
- 2-3 økter i uken

13-19 år - 9`/11`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.
- tiltagende fokus på lagssamhandling og rollefordeling
- 3-4 økter i uken

Senior, Menn: Amatør/Proff

Klubben vil ikke legge for sterke føringer på utforming av trenings- og kampplegg for seniorlaget.

Senior, Kvinner: Amatør/Proff

Klubben vil ikke legge for sterke føringer på utforming av trenings- og kampplegg for seniorlaget.

Generelt

Det oppfordres til hospitering til eldre lag fra ungdomstrinnene og oppover for å søke å gi de beste og ivrigste matching på et høyere nivå, samt sikre at de som ønsker å utvikle seg får en arena for dette også utover eget alderstrinn.



Idrettsforeningen Borg

Stiftet: 29. mai 1914

8 - BORG 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
- Rekruttere bredt fra nærmiljøet, men også fra resten av Skien vest da IF Borg er et av få alternativer innen håndball i området.
- Opprettholde et seniorlag i serien

Roller i Borg håndball

Leder for Borg håndball har fast fullverdig plass i styret og er øverste ansvarlig for håndballaktiviteten i klubben. Leder for håndball har myndighet til å knytte til seg ressurspersoner i klubben i roller som anses nødvendig for driften, som feks: turneringsansvarlig, fair play ansvarlig, kampansvarlig (listen er ikke uttømmende)

Treningstider

IF Borg har en policy på at de yngste lagene får prioritert treningstid ved de tidligste klokkeslettene, mens de eldre utøverne trener senere. Treningstider avtales i samråd med leder for håndball, eller den hen bemyndiger, tilsvarende person innenfor Borg turn, samt Skien kommune.

Barnehåndballen 6-12 år

- Faste aktiviteter med tilbud til alle årsklasser. Sosialt og trygt med fokus på lek, utvikling og fair play
- Gode rammer rundt hvert lag, og følger anbefalingene fra Norges håndballforbund sine retningslinjer for barnehåndball der alle utøverne våre opplever at de blir sett og hørt i et trygt miljø
- Samarbeid mellom laglederene med oppgaven å skape et trygt miljø der alle trives
- Varierte treninger med og uten ball, og gruppesammensetningen varieres der alle spillerne er like viktig. Det skal tilrettelegges for grunnleggende bevegelsestrening med og uten ball og grunnleggende ballbehandling og treningene skal tilpasses barnas ferdighetsnivå.



Idrettsforeningen Borg

Stiftet: 29. mai 1914

- Legge fokus og vekt på å gjennomføre aktiviteter som skaper samhold og lagfølelse i spillergruppa. Foreldre/foresatte oppfordres til å delta på kamper og turneringer og engasjere seg i lagets aktiviteter
- Treninger avholdes i menstads hallen der aktivitetene skal være allsidige og lekbetonte med fokus på å skape en lagånd der alle skal være med
- Lagene skal arrangere minimum to ganger per sesong sosialt samvær og det skal avholdes to foreldremøter i løpet av sesongen der blant annet retningslinjer for barneidretten skal taes opp samt gjeldende sportsplan blir tatt opp
- Det skal så langt det lar seg gjennomføre tilrettelegges for at barna kan drive med flere idretter ved å tilpasse treningstidene og treningsmengden
- Det skal gjennomføres treninger med varierte øvelser, og der alle utøverne skal få prøve seg i alle posisjoner inkludert målvakt. Lagledelsen har ansvar for denne rulleringen
- Det anbefales at alle trenere gjennomfører trener 1 kurs og eller barnehåndballkurs der regionen gjennomgår mange gode tips og forslag til gjennomføring av treninger. Borg håndball dekker utgifter til slike kurs
- Lagene melder opp og deltar på turneringer i årsklassen 6-10 år. Det skal meldes opp flere lag slik at alle spillerne skal få spille så mye som mulig
- 11 års klassen deltar i aktivitetsserien og 12 årsklassen deltar i regionsserien
- Fra 12 år kan spillere hospitere opp og dette er et tilbud i tillegg til trening i egen gruppe.
- Utlån kan skje i alle årstrinn, og med utlån menes at en spiller kan spille kamp på eldre årstrinn. Utlån av spiller skal alltid gå gjennom spillerens trener og ikke henvende seg direkte til spilleren

Ungdomshåndball 13-16 år

- Økt fokus på mer teknisk trening med ballbehandling og kasteteknikker med stort tempo og hurtig bevegelse.
- Utvikle lagspillet og fokusere på utvikling av samhold i treningsgruppa, som gir økt selvfølelse og trygghet
- Legge vekt på lagspill og understreke betydningen av dette samt vektlegge sosial trening for å oppnå gjensidig respekt for hverandre.
- Lagledelsen har ansvar for å variere på startoppstilling, der det vises at alle spillerne er like viktig for laget
- Legge vekt på at spillere skal møte opp til avtalt tid og er riktig forberedt til trening
- Økt fokus på styrketrening, kondisjon og skadeforebyggende trening
- Legges vekt på at alle som stiller til kamp skal få tilnærmet lik spilletid (13-14 årsklassen) og fra 12 år er det anbefalt å sette opp målvaktstrening.
- Legge vekt på det sosiale og gjennomføre temakvelder minimum to ganger i løpet av sesongen
- Avholdes minimum to foreldremøter pr sesong og retningslinjer for ungdomsidrett skal tas opp
- Alle lag bør ha et støtteapparat bestående av foreldrekontakt/lagleder og dugnadsansvarlig og kan ha en sosialansvarlig



Idrettsforeningen Borg

Stiftet: 29. mai 1914

- Trenerne i disse årsklassene skal ha minimum trener 1 kompetanse
- Fra 13-år meldes lagene opp til regionsserien og deltar på andre relevante cuper i regi av region sør. Det er også lagt opp til at disse årsklassene kan delta på overnattingscup i løpet av en sesong.

Seniorlag fra 5.divisjon og opp til 3.div

- Legge vekt på trening en til to ganger per uke og klubben vil ikke legge opp føringer til gjennomføringen.
- Støtteapparatet bør bestå av trener med trener 2 kompetanse, assistent og oppmann/lagleder
- Ingen krav til ferdigheter hos utøver for å delta på trening, men det gis mulighet til å differensiere spillergruppen i kamper og turneringer
- Det gis mulighet til å samarbeide med lag i andre klubber, i samråd med sportslig leder
- Fokus på spiller -og trenerutvikling i regi av samarbeidende klubber og håndballforbundet

9 - BORG TURN

Mål

- Ha et stabilt tilbud til barn fra 2 årsalderen i samarbeid med foreldrene, og opp gjennom barne- og ungdomsårene
- Utvide eksisterende turntilbudet, herunder tilrettelegge for oppstart av et eget parti for gutter 4-8 år og jenter 13-18 år.
- Ha kompetente og engasjerte trenere på alle partier, og hvor alle hovedtrenere skal ha gjennomført Trener 1-kurs i regi av turnkretsen
- Etablere et godt fungerende støtteapparat rundt turngruppa, herunder en foreldregruppe
- Delta på minst Publikumspokalen og turnstevnet, samt gymsamlinger for de eldste partiene i regi av kretsen
- Ha tilfredsstillende treningsfasiliteter og utstyr
- Ivareta utøvere slik at flest mulig fortsetter i klubben
- Turnaktivitet skal først og fremst være et godt miljø tilrettelagt for utvikling.
- Delta på aktivitet i regi av turnkretsen - både aktiviteter for turnere og trenere, men også kretsting, klubbsamlinger o.l.

Roller i Borg turn



Idrettsforeningen Borg

Stiftet: 29. mai 1914

Leder for Borg turn har fast fullverdig plass i styret og er øverste ansvarlig for turnaktiviteten i klubben. Leder for turn har myndighet til å knytte til seg ressurspersoner i klubben i roller som anses nødvendig for driften, som feks: stevneansvarlig, treningstidsansvarlig, m.m (listen er ikke uttømmende)

Treningstider

IF Borg har en policy på at de yngste partiene får prioritert treningstid ved de tidligste klokkeslettene, mens de eldre utøverne trener senere. Treningstider avtales i samråd med leder for turn, eller den hen bemyndiger, tilsvarende person innenfor turngruppa, samt Skien kommune.

Partiet gutter/jenter 2-3 år

- Aktivitet baseres på lek og enkle øvelser for foreldre og barn sammen. Foreldre deltar aktivt under trening.
- Partiet har en trening i uka i Menstadhallen

Partiet gutter/jenter 4-5 år

- Aktivitet baseres på lek og grunnleggende turnøvelser med musikk og småapparater.
- Partiet deltar på Publikumspokalen.
- Partiet har en trening i uka i Menstadhallen

Partiet jenter 6-8 år

- Aktivitet baseres på lek og grunnleggende turnøvelser med apparater.
- Partiet deltar på Publikumspokalen, samt andre relevante turnsamlinger i regi av turnkrets eller andre klubber.
- Partiet har en trening i uka i Menstadhallen

Partiet jenter 9-12 år

- Aktivitet baseres på og består av bevegelsestrening, styrketrening, koordinasjon, basistrening, matteturn, airtrack, akrobatikk og lek.
- Partiet deltar på turnstevne og Publikumspokalen, samt andre relevante turnsamlinger i regi av turnkrets eller andre klubber.
- Partiet har en til to treninger i uka i Menstadhallen



Idrettsforeningen Borg

Stiftet: 29. mai 1914

10 - VEDLEGG

10.1 - Hjelpedokument for nye trenere i IF Borg

Sportsplanen evalueres løpende og revideres høsten 2025

Arbeidsgruppe: Erik Nakken Vinje, Arild Brekke, Helene Marion Norli, Christer Andorsen Brekke

Kontaktperson Sportsplan: Erik Nakken Vinje

Ref. for sportsplan; Bodø Glimt, Rein, Halsen