



Virksomhetsplan for Larkollen Idrettslag

2023 - 2025

Kortreist moro - idrettsglede og aktivitet i nærmiljøet

Levende, Inkluderende og Lokal



Innhold

Innledning.....	2
Historie	3
Larkollen Idrettslag i dag	4
Håndball	4
Fotball.....	4
Bordtennis	4
Tumlegruppa	4
Idrettsskolen.....	5
Allidretten.....	5
Trim	5
Organisasjonskart.....	6
Visjon	7
Verdigrunnlag:.....	7
Hovedmålsetning.....	8
Delmål.....	8
Handlingsplan 2025	9

Innledning

Larkollen idrettslag (LIL) er en åpen, demokratisk og upolitisk organisasjon hvor formålet er å drive idrett organisert i Norges Idrettsforbund (NIF). Idrettslaget følger de til enhver tid gjeldende regler og lover satt av NIF. LIL er registrert som en ideell organisasjon i Brønnøysundregistrene, og årsmøtet er det øverste organet i organisasjonen. Idrettslaget er til enhver tid tilknyttet de særorganisasjonene vi tilbyr aktiviteter i.

Virksomhetsplanen er et grunnlagsdokument hvor idrettslaget beskriver visjon, verdier, aktivitet, målsetninger og en handlingsplan. Dokumentet gjelder for 2 år av gangen og rulleres hvert år i forkant av årsmøtet.

Historie

Larkollen IL ble stiftet torsdag 18. mars 1937. Hensikten var å ha et sportslig tilbud til nærmiljøet. Arealene som ble brukt var til å begynne med begrenset. Vi hadde stort sett skoleplassen og skogen som steder hvor vi kunne utøve våre aktiviteter. Aktivitetene var fotball, trim og ski.

Etter hvert, i samarbeid med Rygge Kommune, ble Park Lane laget som til og begynne med het Larkollen Idrettspark. Fotballen ble stadig større, både på yngre og senior nivå. En sesong hadde vi sågar 5 seniorlag, noe som da var størst i Østfold. Seniorlaget ble lagt ned i begynnelsen av 2006 og idrettslaget satset nå på barnefotball.

Når det var snø nok, var skigruppa aktive ved å arrangere skirenn og fikk ryddet og laget lysløype. Etter mange dårlige vintere ble skigruppa naturlig borte.

Larkollen IL hadde et håndballag for damer på 1960-tallet, men ble senere lagt ned.

I 1982 startet håndballavdelingen opp igjen. Gruppen vokste fort og på det meste var vi representert i ØHK med 13 jentelag. Lagene ble etter hvert meget gode, og de andre lagene i Rygge ønsket å sammenslå Øreåsen, Rygge IL og Larkollen. Dette ble gjort i 1998 og den nye klubben ble HK Rygge.

I 2005 åpnet Larkollhallen bygget på dugnad. I kjølvannet av at vi fikk egen hall ble kom bordtennisen inn i idrettslaget. Bordtennisen ble straks meget populær, og vi var sågar i toppdivisjonen en periode.

I 2017 startet Larkollen igjen opp med et seniorlag damer i håndball. Oktober 2018 ble Larkollhallen solgt til Rygge Kommune slik at de kunne overta driften av bygningen.

Larkollen Idrettslag i dag

Larkollen IL er i dag et aktivt idrettslag med en rekke organiserte treningstilbud til barn, ungdom og voksne. Barneidrett, Allidrett, Fotball, Håndball, Bordtennis og Fotball er idretter som tilbys i organisert form. I tillegg til dette har vi ulike trimgrupper som trener ukentlig, som gubbetrim, innebandy og fotball. Idrettslaget har ca. 420 medlemmer.

Håndball

Håndballen har et tilbud for kvinner senior i 5. divisjon. Laget består av erfarne spillere og faglige dyktige trenere.

Vi har også tilbud til de yngre. I 22/23-sesongen har vi hatt G10-lag i Kortbanehåndball og J11 i regionserien. Det er hensiktsmessig å begynne med organisert håndball i 8-årsalderen. Vi samarbeider med andre avdelinger i idrettslaget, slik at barna kan prøve ut flere idretter på samme lag. Vi deltar på Loppetassen og Minirunder i regi av NHF Region Øst.

Fotball

Per tiden har ikke Larkollen idrettslag utøvere i organisert idrett under fotballgruppa.

Bordtennis

Larkollen IL har tilbud til alle aldersbestemte klasser, seniorer og oldboys. Det tilbys kurs for nybegynnere og fellestreninger på tvers av alle nivåer og aldere. Bordtennisgruppa har kontinuitet på trenersiden. Bordtennistrener Andres Metssalu er ansatt og har vært trener for Larkollen IL siden 2008, og gruppa har levert gode resultater med medaljer mange år på rad i aldersbestemte klasser.

Tumlegruppa

Gratis tilbud for barn i alderen 1-3 år, hvor de får muligheten til å boltre seg sammen i fri lek, hopping på tjukkas, balansere på bom og benker. Sammen med foreldre og de andre barna,

tilbys en gøy time med blandet lek og aktivitet. En møteplass der nybakte foreldre kan sosialisere seg og være med å skape det gode miljøet i bygda vår.

Idrettsskolen

Idrettsskolen er et tilbud til barn mellom 4 og 6 år. Her bygger vi videre på grunnlaget fra Tumlegruppen og det skaper kontinuitet i gode idrettsopplevelser. Tilbudet har som mål å gi barna bevegelsesglede, stimulere fin- og grovmotorikk, samt koordinering. Gjennom disse aktivitetene kommer barna innom viktige elementer som balanse, koordinasjon, kroppskontroll og grunnleggende ballferdigheter. Dette tar de med seg videre inn i allidretten.

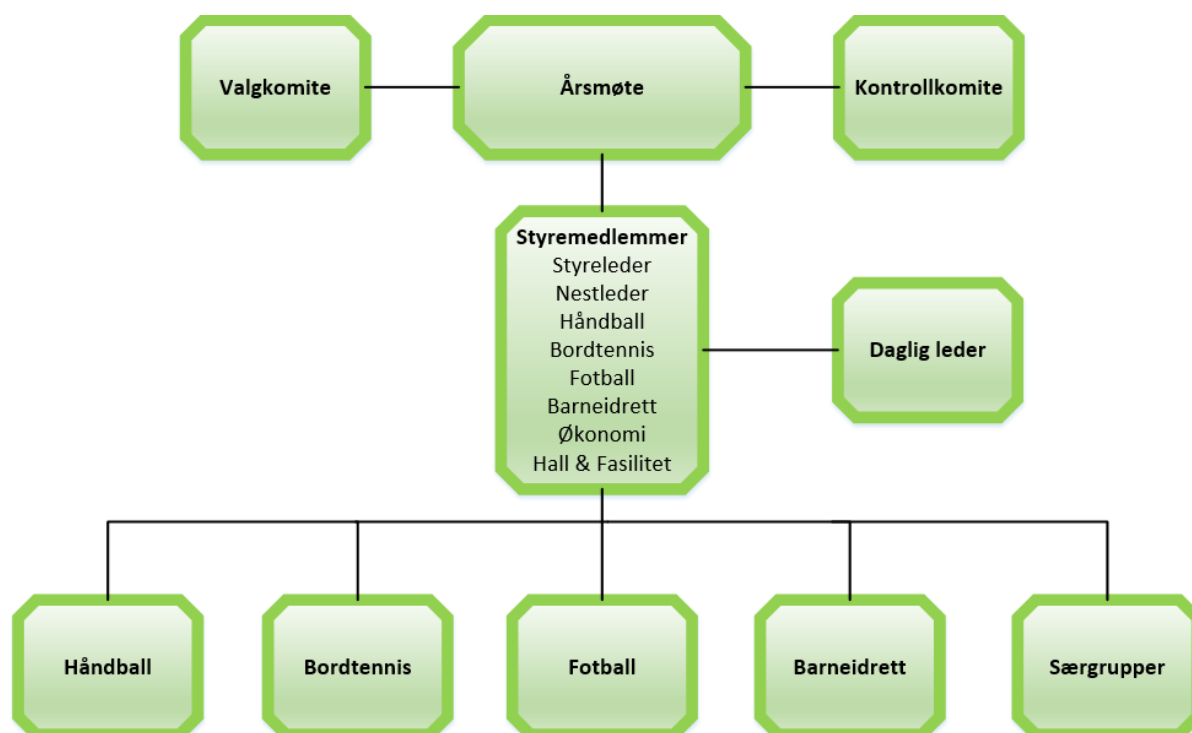
Allidretten

Allidretten er et tilbud til barn fra 6 til 8 år (1. og 2. klasse). Tilbudet har som mål å gi barna innblikk i forskjellige ballspill og andre idretter. Her bidrar flere voksne innenfor de idrettene barna blir presentert for; fotball, håndball, innebandy, klatring, turn, dans og bordtennis med mer.

Trim

Larkollen idrettslag tilbyr ulike trimgrupper for voksne. Tilbudet varierer ut ifra hva medlemmene ønsker at idrettslaget skal ha av aktiviteter. I dag tilbyr vi blant annet bordtennis, innebandy, fotball og tumling for voksne. Idrettslaget har et eget trimrom med sykler, tredemøller, vekter, romaskin med mer, hvor medlemmer kan tegne avtale.

Organisasjonskart



Visjon

Larkollen IL skaper idrettsglede og aktivitet i nærmiljøet gjennom kortreist moro.

Verdigrunnlag:

Vi ønsker å nå vår visjon gjennom verdiene;

Levende

Inkluderende

Lokal

I disse begrepene legger vi:

- ✓ Vi skal være et *levende* idrettslag, som er engasjerte og aktivitetsskapende.
- ✓ Idrettslaget er *inkluderende*. Det betyr at vi er her for alle, uansett forutsetninger og bakgrunn, med lavterskeltilbud - idrett for alle.
- ✓ Vi er synlige i *lokalmiljøet*, ved å skape idrettsglede og samhold.

Hovedmålsetning

Idrettslaget er en positiv bidragsyter til lokalsamfunnet og skaper aktivitet, samhold og idrettsglede.

Delmål

Idrettslaget:

- skaper foreldreengasjement, både for aktivitet og i administrativt arbeid i klubben
- benytter kompetansen hos medlemmer og nærmiljøet
- tilbyr idrettskompetanse til trenere, aktivtører og ressurspersoner
- har aktive medlemmer
- involverer sine medlemmer
- kombinerer sportslige og sosiale aktiviteter
- har varierte sportslige tilbud og er åpne for å skape nye aktiviteter
- rekrutterer aktivt og tilrettelegger for langt medlemskap
- er synlig og representert på relevante arenaer og medier
- tilbyr fasiliteter som er tilgjengelig for nærmiljøet og klubbens medlemmer
- Ivareta og rekruttere samarbeidspartnere
- opptrer i henhold til våre verdier når vi representer klubben
- fremmer sunn idrett

Skape foreldreengasjement, både for aktivitet og i administrativt arbeid i klubben

Idrettslaget skal:

- arrangere medlemsmøter
- arrangere foreldre- og foresattmøte (minimum 2 ganger i året, se egen veileder)
- involvere foreldre og foresatte ved å gi ansvar
- fremsnakke idrettslagets visjoner og verdier

Benytter kompetansen hos medlemmer og nærmiljøet

Idrettslaget skal:

- involvere de i vårt nærmiljø og foresattgruppe som kan bidra i planlegging og gjennomføring av ulike aktiviteter, utfra ressurser og kompetanse

Tilby idrettskompetanse til trenere

Idrettslaget skal:

- løpende tilby alle aktivitetsledere og trenere aktuelle trenerkurs
- sørge for at trenere og aktivitetsledere har tilgang til nettressurser og informere trenere om at disse ressursene finnes
- dele kurs og informasjonsmateriell til relevante grupper

Har aktive medlemmer

Idrettslaget skal:

- jobbe aktivt med rekruttering gjennom å distribuere informasjon om aktiviteter og tilbud
- sørge for at gruppelederne (styrerepresentant), til skolestart, har et tilbud til aktuelle aldersgrupper
- sørge for at gruppeledere (styrerepresentant), arbeider aktivt med å rekruttere nye trenere, aktivitører og lagledere foran hver sesong
- delta med stand på aktuelle arrangementer
- tilrettelegge for at det er enkelt å melde seg inn som medlem i LIL

Involverer medlemmer

Idrettslaget skal:

- avholde årsmøte i henhold til NIFs lovverk
- ha et eget styre hvor medlemmer er valgt inn i verv (se organisasjonskart)
- sørge for at hver aktivitetsgruppe avholder minst to foreldre- og foresattmøter pr år (se egen veileder)
- legge frem virksomhetsplan inkludert handlingsplan for årsmøtet

Kombinerer sportslige og sosiale aktiviteter

Idrettslaget skal:

- sørge for at gruppeansvarlig for hver aktivitetsgruppe har sosiale tilstelninger gjennom året
- bevilge en gitt sum til hver aktivitetsgruppe til aktiviteter og sørger for oppmerksomhet til trenere og lagledere
- gjennom året arrangere åpne aktiviteter som skidag, åpent klubbhus, skøytedag etc.
- sørge for at trenere og lagledere har dette delmålet i fokus gjennom hele sesongen, for eksempel landskamp, kino, kveldsmat etc.

Har varierte sportslige tilbud og er åpne for å skape nye aktiviteter

Idrettslaget skal:

- til enhver tid være åpen for innspill fra medlemmer som ønsker å skape nye aktiviteter.
- legge til rette for at det skal opprettes en ski- og trimgruppe
- legge til rette for at det opprettes en seilgruppe
- lage en plan og gjennomføre oppgradering av Park Lane Nord (tidl. kunstgressbanen)
- investere i nødvendig utstyr tilpasset våre aktiviteter
- søke aktuelle midler og tilskudd

Rekrutterer aktivt og tilrettelegger for langt medlemskap

Idrettslaget skal:

- oppdatere pamflett om idrettslagets aktiviteter og distribuere i aktuelle kanaler
- støtte trenere og ressurspersoner og gi tilbud om kompetanse for å skape engasjerte trenere, slik at aktivitetene blir attraktive, inkluderende og utfordrende.
- ha aktiviteter og tilbud for alle aldersgrupper
- sørge for vi til enhver tid har det utstyret vi trenger for aktiviteter og tilbud
- legge til rette for medlemskap og trening for barn og unge, uavhengig av den økonomiske situasjonen til de foresatte

Være synlige og representert på relevante arenaer og medier.

Idrettslaget skal:

- delta med stand på aktuelle arrangementer
- være synlig med markedsmateriell, som roll-ups, beachflagg, supporterutstyr og liknende.
- være synlige i sosiale medier og ha en oppdatert nettside til enhver tid.
- promotere arrangementer i sosiale medier og, hvis aktuelt, også i lokalavisa.

Tilby fasiliteter som er tilgjengelig for nærmiljøet og klubbens medlemmer.

Idrettslaget skal:

- tilrettelegge for at våre lokaler skal kunne leies både for idrettslagets medlemmer og andre i nærmiljøet, innenfor de til enhver tids gjeldende regler.
- ha oppdaterte priser og leievilkår synlig på vår nettside.
- jobbe for å utnytte arealet Park Lane Nord til aktiviteter i regi av idrettslaget
- Jobbe for å oppgradere lydanlegg i hallen
- Jobbe for å oppgradere kjøkken på klubbhuset
- Legge til rette for at det blir aktivitet i klatreveggen, men ny godkjenning av selve veggen og utstyret som benyttes til klatring.

Ivareta og rekruttere samarbeidspartnere

Idrettslaget skal:

- ivareta våre samarbeidspartnere og engasjere dem i arrangementene våre
- invitere samarbeidspartnere til våre arrangement, som eks. håndballkamper, cup og turneringer.
- være åpen for ulike måter å bidra inn i idrettslaget på
- lage en samarbeidspartnerside på vår nettside og forenkle måter å bidra på
- jobbe for å få en egen sponsoransvarlig i LIL

Opptre i henhold til våre verdier når vi representerer klubben

Idrettslaget skal:

- Sørge for at våre medlemmer og trenere får informasjon om foreldrevettregler og regler om Fair Play
- Sørge for at alle aktive medlemmer får mulighet til å representere idrettslaget med komplette drakter

Fremmer sunn idrett

Idrettslaget skal:

- Tilby sunn mat og drikke ved våre arrangement
- Støtte seg til idrettsforbundets arbeid knyttet til sunn idrett, se [sunnidrett.no](https://www.sunnidrett.no)