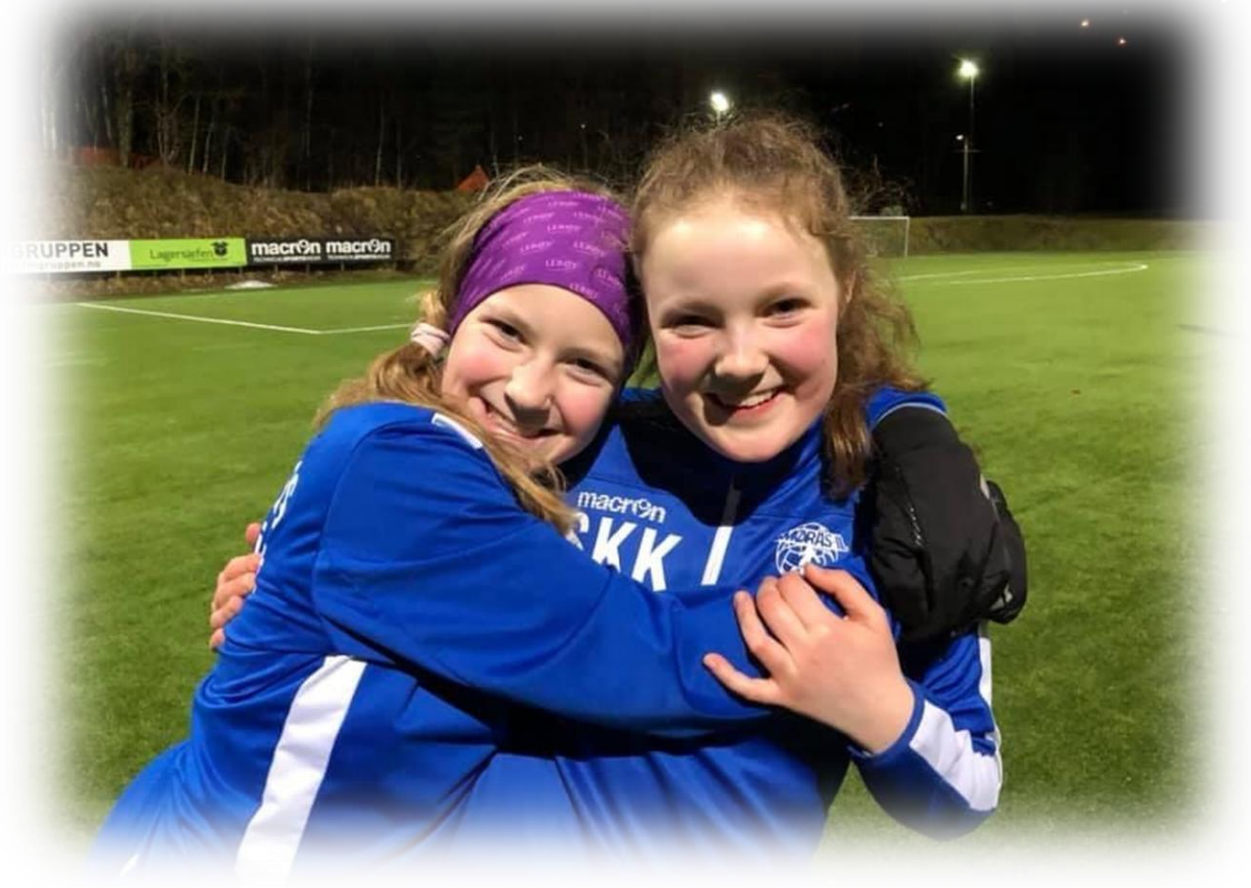


Smørås IL



Rogaland Idrettskrets - Ledersamling 23. oktober



Smørås IL

Morten Areklett

Fabian M.P. Throndsen



Rogaland Idrettskrets - Ledersamling 23. oktober





Lenke til Smørås-filmen:

**[https://www.youtube.com
/watch?v=vFilmJ0UbVc](https://www.youtube.com/watch?v=vFilmJ0UbVc)**

Smørås IL

Stiftet i 1973 – feiret 50 årsjubileum i 2023

- 55 lag
 - Fra 6 år til 60+
 - Topp 3 i Norge på antall lag i seniorfotball
 - 2 Stjernelag for barn (tilrettelagt fotball)
- 639 spillere
- 150 trenere & lagledere

4 ansatte i administrasjon

- Thomas Natland (Daglig leder 100%)
- Espen Birkeland (Extra Akademiet, hovedtrener G16, frivillighetskontakt 100%)
- Maren Elise Iversen (Breddeklubb-koordinator 100 %)
- Fabian M. P. Throndsen (Markedsansvarlig 40%)

Arrangerer

- 3 årlige cuper
- 3 årlige NFF Serieturneringer
- 3 årlige fotballskoler

Damelaget vårt fra 2022



Tidenes første Smørås-lag



Rogaland Idrettskrets - Ledersamling 23. oktober



NFF Kvalitetsklubb

Vi startet med NFF Kvalitetsklubb-prosess i 2016

- Sertifisert Nivå 1 i 2018
- Sertifisert Nivå 2 i 2021
- Kvalitetsklubb PLUSS

Smørås er nå som en av tre klubber i Hordaland pilot for Kvalitetsklubb PLUSS, tema for Smørås er Dybdeløpet JENTER

Rogaland Idrettskrets - Ledersamling 23. oktober



2021:

**Styret i Smørås vedtar i ny strategi at
samfunnsansvar skal likestilles med sport**

Samtidig etableres det et eget samfunnsutvalg

Utvalgets mål:

- Et positivt fyrstårn i nærmiljøet
- Legge til rette for alle som ønsker å bidra i prosjekter for klubben og nærmiljøet
- Åpen møteplass for ungdommer i nærmiljøet
- Invitere til lavterskel-tilbud for alle i nærmiljøet

Hovedvirkemidler:

- Et åpent klubbhus for alle
- Utvikle aktiviteter som også dekker de som ikke spiller fotball
- Ha tilbud på tvers av aldersgrupper
- Jobbe med prosjekter som oppfattes som positive i nærmiljøet





«Grunnen til at jeg har valgt å engasjere meg i klubben selv om jeg ikke spiller der lenger er fordi jeg syntes arbeidet med samfunnsansvar er et utrolig fint tilbud»

«Fotball handler om mye mer enn bare å sparke en ball. Det handler om **lagfølelse, felleskap og gode venner**. Det å kunne bidra til åpne møteplasser hvor man kan møtes og styrke dette felleskapet, synes jeg er veldig viktig. Det er noe av det som gjør at vi har flest mulig, lengst mulig.»

«Jeg tror også at idrett kan føre til **mindre utenforskap, mer samhold og et sted hvor ungdom kan møtes på fritiden**. Det å kunne bidra til dette for både fotballspillere, eldre og generelt folk i samfunnet synes jeg er utrolig fint.»

Høyt aktivitetsnivå

En klubb for alle

Smørås er for alle, uavhengig av ferdigheter, kjønn, alder, etnisitet, funksjonsnivå eller legning. En klubb for, og i nærmiljøet!

Smørås - for alle

Vårt inkluderingsfond som sørger for at alle har mulighet til å delta på aktiviteter sammen med vennene sine uavhengig av familiens økonomiske situasjon.

Livsløps-filosofi

I Smørås legger vi til rette for et livslangt aktivitetsløp og engasjement. Vi ønsker å ha et tilbud for alle som et inkluderende sted for både ungdom og eldre, slik at vi fremmer generasjonsutveksling.

BARNEHAGEFOTBALL

Hver søndag inviterer vi til barnehagefotball på Slåtthaug, et populært og gratis tilbud for alle barnehagebarn i nærmiljøet.

GRATIS
TILBUD

TILRETTELAGT FOTBALL

Gutter og jenter i alderen 6 - 15 år som ikke finner seg til rette på ordinære fotballag eller som har en funksjonsnedsettelse og som ønsker et tilpasset tilbud sammen med barn i samme alder.

Vi deltar i NFFs Stjerneserie og har fokus på det sosiale, mestringfølelse og idrettsglede.

BARNE- OG UNGDOMSFOTBALL

Vi har tilbud til alle aldre, egne jentelag og dyktige og dedikerte trenere og støtteapparat som sørger for glede, mestring og inkludering i praksis.

UNGDOMSAKADEMI

Tilbud for jenter og gutter 8. - 10. trinn med mål om å gi motiverte fotballspillere, uavhengig av ferdigheter, et ekstra treningstilbud med høy kvalitet før og etter skoletid. Akademiet vil ikke gå ut over egne lagtreninger og/eller kamper. Tilbudet vil tilpasses den enkeltes belastning i tillegg til at skadeforbyggende trening vil være en del av tilbudet. Alle våre deltakere vil få egne utviklingsplaner og utviklingsmål.

FOTBALLFRITIDSORDNING

3 dager i uken ønsker vi velkommen til FFO for alle 3. - 7.trinn, inne-aktivitet, lunsj og fotball.

Vi holder også åpen på skolens planleggingsdager, høst-, vinter- og påskeferie.

KEEPERAKADEMI

Gratis tilbud til alle ungdomskeepere i klubben med mål om å gi motiverte fotballspillere, uavhengig av ferdigheter, et ekstra treningstilbud med høy kvalitet før og etter skoletid. Alle våre deltakere vil få egne utviklingsplaner og utviklingsmål.

GRATIS
TILBUD

SENIORFOTBALL

Vi er blant Norges største i seniorfotball og har tilbud på fire nivåer på herresiden, to nivåer på damesiden - et bredt og godt tilbud for alle!

VETERANFOTBALL

Vi har lag i veteran 40, 50 og 60 for herrer og ønsker å etablere både oldboys- og oldgirls-lag i fremtiden.

GÅ-FOTBALL

Gratis tilbud på dagtid hver onsdag i samarbeid med Idrett Bergen Sør. Her er det fokus på bevegelsesglede og det sosiale, øktene avsluttes med samling i klubbhuset. Aktiviteten er lik fotball, men ikke lov å løpe, ingen nærkontakt og ballen skal ikke over knehøyde. Et tilbud for alle, uavhengig om du har spilt fotball før eller ikke.

GRATIS
TILBUD

ÅPEN MØTEPlass

Ungdommenes egen arena med lavterskeltilbud i klubbhuset to ganger i måneden under oppsyn av voksne. Her er mulighet for brettspill, Playstation, VR-briller, film, bordtennis, dart, quiz og lignende. Tilbudet gjelder ungdom 12 - 15 år.

GRATIS
TILBUD

eFOTBALL

Eget eFootball-lag som deltar i turneringer. Alle som ønsker kan delta i årlige klubbturneringer. Vi har 6 stk. Playstation5-maskiner og muligheter for gode treningssøker i klubbhuset.

GRATIS
TILBUD

UNG@SMØRÅS

Vårt ungdomsprosjekt som gir ungdom muligheten til viktig arbeidserfaring, opplæring og oppfølging. Utvikling og forberedelser til jobb og arbeidsliv gjennom praktiske oppgaver og prosjekter. Ungdommene skal i størst mulig grad drive prosjektene på egenhånd under god veiledning av klubbens rekvisspersoner. Kiosk, klubbbutikk, barnehagefotball og gjenbruksdager er noen av prosjektene.

SENIORKAFÉ

Månedlig samlingsplass for alle som ønsker å treffe andre mennesker, prate og drikke kaffe. Vi legger til rette for underholdning og enkle aktiviteter og vi tilbyr enkel servering. Det viktigste er å skape en god møteplass med stort hjerte for flest mulig av eldre i vårt nærmiljø. Tilbudet er gratis!

GRATIS
TILBUD

GJENBRUK & BÆREKRAFT

Vi arrangerer to årlige gjenbruksdager hvor alle er velkomne til å se, plukke ut og ta med seg brukt sportstøy oi. helt gratis. Vi fjerner tidligere initialer/ bokstaver - og kan trykke nytt på! Bærekraft i praksis, man gir tøy et lengre liv, det er bærekraftig og miljøvennlig. Og ikke minst, man sparer noen kroner.

GRATIS
TILBUD

ANLEGGsutvikling

Vi har de siste årene gjort mye på anleggsiden. Etter at tribuneanlegget ble ferdig våren 24, kan vi trygt si at vi har et av byens flotteste breddeanlegg. Vi har ikke tenkt på oss enda og neste prosjekt som jobbes med er en fotballhall. Vi har montert solceller på klubbhus og tribune, som gjør anlegget på Slåtthaug opp mot 100% selvforsynt med fornybar energi.

Rogaland Idrettskrets - Ledersamling 23. oktober



Film om aktivitetene våre:

[https://www.facebook.com/reel/121521291301611](https://www.facebook.com/reel/1215212913016115)

5

ER DU EN GLEDESSPREDER

BJARTE
BJØRGAAS

SPREDD GLEDE SIDEN
OPPSTARTEN I 1973.

INKLUDERING

LIKER DU AT ALLE SKAL
FØLE SEG VELKOMMEN,
RESPEKTERT OG
VERDSATT?



5 MÅTER
Å SKAPE
TRIVSEL &
GLEDE

LIKER DU Å
GLEDE ANDRE?

Å GJØRE NOE BRA
FOR ANDRE KAN
BETY MYE MER FOR
DIN EGEN
LYKKEFØLELSE ENN
Å GJØRE NOE BRA
FOR DEG SELV.

VI SØKER GLEDESSPREDERE

ER DU VOKSEN OG
HAR LYST Å BIDRA?

KAN DU BIDRA SOM EN GLEDESSPREDER
ELLER TRIVSELGENERAL VED Å KUN
VÆRE TILSTEDE PÅ SLÅTTHAUG NÅR DU
SELV HAR TID OG LYST?



GJØR SOM
ESPEN, SPRE
GLEDE DU
OGSÅ!

5 MÅTER
Å SKAPE
TRIVSEL &
GLEDE

- SE
- LYTTE
- SNAKKE MED
- SMILE
- VÆRE TILSTEDE

Å GJØRE NOE BRA
FOR ANDRE KAN BETY
MYE MER FOR DIN
EGEN LYKKEFØLELSE
ENN Å GJØRE NOE
BRA FOR DEG SELV.



TRIVSELS GRUPPE

BLI MED

2025

HVA ER DET?

Gruppen handler om å spre glede og
trivsel på tvers av aldre og kjønn



HVEM KAN VÆRE MED?

Alle som har lyst å bidra for å skape
et godt miljø og god stemning



ER DET MYE ARBEID?

Det er ingen krav på tidsbruk. Du stiller når
du kan og vil, og er her så lenge det passer!



HVORDAN BLI MED?

Du kan melde din deltakelse på
www.smoras.no

Livsløp i Smørås

SMILosofien tar det lokale samfunnsansvaret på alvor og mener at vi som aktive deltagere i lokalsamfunnet og i løpet av livet har ulike roller hvor vi kan bidra med og lære ulike ting som vil gjøre oss bedre rustet til å bli gode og glade mennesker som bryr oss.



SMILosofiens metodikk er enkel og etterlever Benjamin Franklin sitt sitat:

«Fortell meg, og kanskje jeg glemmer. Vis meg, og kanskje jeg husker. Involver meg, og jeg forstår.»

- 👤 Kropp: Fysisk aktivitet og kosthold
- 🧠 Hode: Holdninger og læring gjennom praktisering
- ❤️ Hjerte: Samfunn, miljø og medmenneskelighet

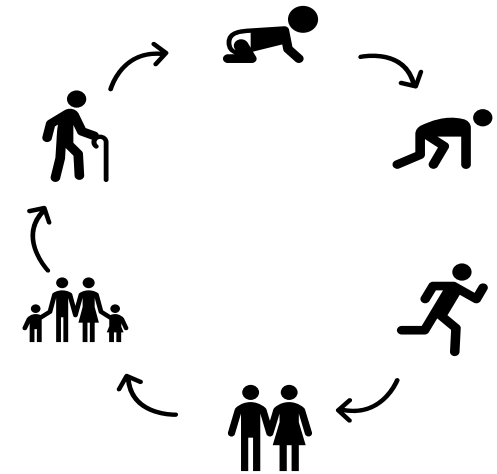


Rogaland Idrettskrets - Ledersamling 23. oktober



Livsløp-faser kan inndeles slik og med eksempler på innhold og fokus:

-  Knøtter – lek og samspill
-  Jenter/gutter – holdninger og kosthold
-  Ungdom – jobberfaring og nei til rus
-  Senior/mentor – arbeidsliv og forbilde
-  Foreldre – tilpassede og relevante bidrag av kompetanse
-  Besteforeldre – vaktmester og lek med de mindre



Rogaland Idrettskrets - Ledersamling 23. oktober



Inkluderingsfondet «Smørås-for-alle»

Fotball er en viktig arena for veldig mange!

Det er en viktig sosialiseringsarena og læringsarena, så vel som en arena hvor barn og unge utvikler seg både fysisk, psykisk og mentalt. Fotball skaper tilhørighet, fellesskapsfølelse og livslange vennskapsbånd. Alle bør få oppleve idrettsglede - uavhengig av familiens økonomi



Vi må være oppmerksomme på hvordan økonomi kan ekskludere slik at alle barn og unge som ønsker å delta får muligheten til det.
- Smørås IL

I Smørås skal alle ha
MULIGHETEN
til å delta på våre
AKTIVITETER

EN KLUBB FOR ALLE

- ✓ Vi kan hjelpe med utgifter til medlemskontingent og/eller treningsavgift samt nødvendig utstyr
- ✓ Vi kan også hjelpe med utgifter til sommerturer og treningsleire

FOTBALL ER EN VIKTIG ARENA FOR VELDIG MANGE BARN OG UNGE

Det er en viktig sosialiseringsarena og læringsarena, så vel som en arena hvor barn og unge utvikler seg både fysisk, psykisk og mentalt. Fotball skaper tilhørighet, fellesskapsfølelse og livslange vennskapsbånd. Alle bør få oppleve idrettsglede - uavhengig av familiens økonomi

SMØRÅS-FOR-ALLE

Alle søknader behandles konfidensielt

Smørås Idrettslag Slåtthaugvegen 47 - 5222 Nesttun - www.smoras.no

Rogaland Idrettskrets - Ledersamling 23. oktober



En helt vanlig onsdag..

06:30



MORGENTRENING



ONSDAGER
TRENING 06:30-07:30
FROKOST 07:30-08:00



UNIK MULIGHET OM MORGENEN
- FØR SKOLEN...

PERFEKT START PÅ DAGEN
ØKER KONSENTRASJONSEVNE PÅ SKOLEN
OPTIMALISERER TRENINGSHVERDAGEN
GIR ØKT MESTRING & UTVIKLING



11:00



I ROLIGE FORMER: Gåfotball er en variant av vanlig fotball, hvor man ikke har lov til å løpe, takle eller ha ballen over hodehøyde. Foto: Erik Støverud

12:00



13:30



14:30



17:00

-

22:00



Extra Akademiet



Ungdomsprosjekt hvor vi gir ungdom mulighet for

arbeidstrening. Opplæring, oppfølging av voksne

ressurser, men ungdommene driver egne prosjekter.

Målet vil være å lære våre ungdommer hvordan prosjekter

skal planlegges, bemannes, markedsføres, lagerstyres og

driftes. I seg selv er nyttig og god erfaring for ungdommene

å ta med seg videre. Ungdommene skal læres opp til i størst

mulig grad drive prosjekter på egenhånd – andre ganger

vi til 15 ungdommer. De har arbeidskontrakt og lønn. De

oppfølging av ansvarlig voksen.

vil få attest på jobben som er gjort og vil bli hjulpet av

klubben videre ut i arbeidslivet med god hjelp av våre

samarbeidspartnere.





Rogaland Idrettskrets - Ledersamling 23. oktober



ÅPEN MØTEPlass

Høsten 2023 | Smørås IL

**30.august
13.september
27.september
18.oktober
31.oktober
14.november
28.november
12.desember**

12-17 år | 18:00-20:00 | Klubbhuset



**Reduce,
Reuse,
Recycle**

GJENBRUK

Hent ut GRATIS og brukt sportstøy

Onsdag 31.mai kl. 18:00-20:00

- Da kan du se igjennom, plukke ut og ta med deg brukt sportstøy og -utstyr. GRATIS.
- Vi har fått inn massevis av pent brukt og veldig fint sportstøy som fortjener et lengre liv.
- Det vil være mulighet til å få fjernet tidligere initialer/bokstaver, og satt på nye initialer på stedet da vi har skaffet oss en egen varmepresse. Dette tar vi 10,- pr bokstav for pr plagg.
- Det er GRATIS å hente ut det brukte sportstøyet og -utstyret. Men, om man vil, kan man helt frivillig VIPPSe til Smørås sitt «For-alle»-fond, som deler ut penger til de som trenger økonomisk hjelp for å delta på aktiviteter i Smørås regi. VIPPS #104077, merkes «Smørås for alle».
- Eksempler på hva du finner: treningsbukser, -genser, fotballdrakter, -strømper, -shorts, leggskinn, fotballsko, treningsbager, hansker, overtrekksjakker osv.

Dette er bærekraft i praksis!

en strålende dag



Senior kafé

Smørås IL arrangerer månedlig senior kafé i klubbhuset på Slåtthaug. Her serveres det kaffe, noe å bite i og litt underholdning - helt gratis!



Klokken 12:00-14:00

- Onsdag 11.oktober
- Onsdag 8.november
- Onsdag 13.desember

www.smorås.no

SMØRÅS IL PRESENTERER

ÅPEN MØTEPlass

Klubbhuset
Onsdag 18. Oktober



Ta med venner!

Klubbhuset
Onsdag 18. Oktober

Ta med venner!



Kl.18-20
12-17år

Rogaland Idrettskrets - Ledersamling 23. oktober





Følg oss: @Idrettbergensor



De slet på skolen og fant ikke glede i organisert idrett. Så fikk guttene et unikt tilbud.

BA




**IDRETT
BERGEN
SØR**



- 40 ukentlige aktiviteter (de fleste er gratis).
- 500 deltakere ukentlig innen rus, psykiatri, seniorer, utenforskap, innvandrere/flyktninger, lavinntekt.
- Bruker fysisk aktivitet som et virkemiddel for å skape bedre og helhetlig helse, selvtillit og mestring.





Bydelsklubb som vil ta vare på bredden

TEKST: ANNE BUVIK
FOTO: HELGE SUNDE

■ — Smørås er ikke det største idrettslaget i Bergen og Omegn.
■ — Smørås er ikke den beste klubben i kretsens fotballserier.
■ — Smørås har ikke gigantiske ambisjoner i form av å spille førstelaget opp i landets øverste divisjoner.



Likevel gir Smørås, i likhet med en rekke andre klubber rundt omkring, et meningsfylt tilbud til en mengde barn og ungdom i sitt nabolagsfelt. Og de bare barn og ungdom — en ikke voksne og foreldre får oppleve hva engasjement og arbeid i en idrettsklubb kan innebære.

Smørås IL ble startet for elleve år siden, og har i dag som den gang kun fotball på programmet. Men aktiviteten har vokst, i takt med utbyggingen og tilflyttingen til området.

Ist sesong hadde klubben 15 lag med i de forskjellige serier, A-laget i 5. divisjon ned til puppeter og småpiker. Fire po og pikelag deltok i serien i

Vi begynte med to lag i 1973, utviklingen har vært upåklagelig, sier lagets første formann, Bjørn Andersen, som forteller et vakkert øye med hva



Dugnaden pågår for fullt i klubbhuset. Foran Bjørn Sjøtun, bak fra venstre

Anleggsutvikling

- Klubbens første klubbhus var provisoriske brakker brukt til blomsterbutikk, bank og reisebyrå ved ombygging av sentralblokken på Haukeland. Tatt i bruk i 1984

Rogaland Idrettskrets - Ledersamling 23. oktober



Anleggsutvikling



Ny bane og klubbhus klart i 2006

Rogaland Idrettskrets - Ledersamling 23. oktober



Anleggsutvikling



Utvidelse av klubbhus ferdigstilles høsten 2021. Utvidelse på 100m² klubblokale og kontorer samt 100m² med 3 nye garderober og publikumstoiletter

Anleggsutvikling



Ny tribune med ca 400 seter og lagerplass på nærmere 300m² fordelt på 2 etasjer ferdigstilt våren 2024. På tribunetak og klubbhustak er det montert solceller, som gjør anlegget på Slåtthaug tilnærmet 100 % selvforsynt med fornybar energi som et av de første idrettsanleggene i regionen.

Rogaland Idrettskrets - Ledersamling 23. oktober



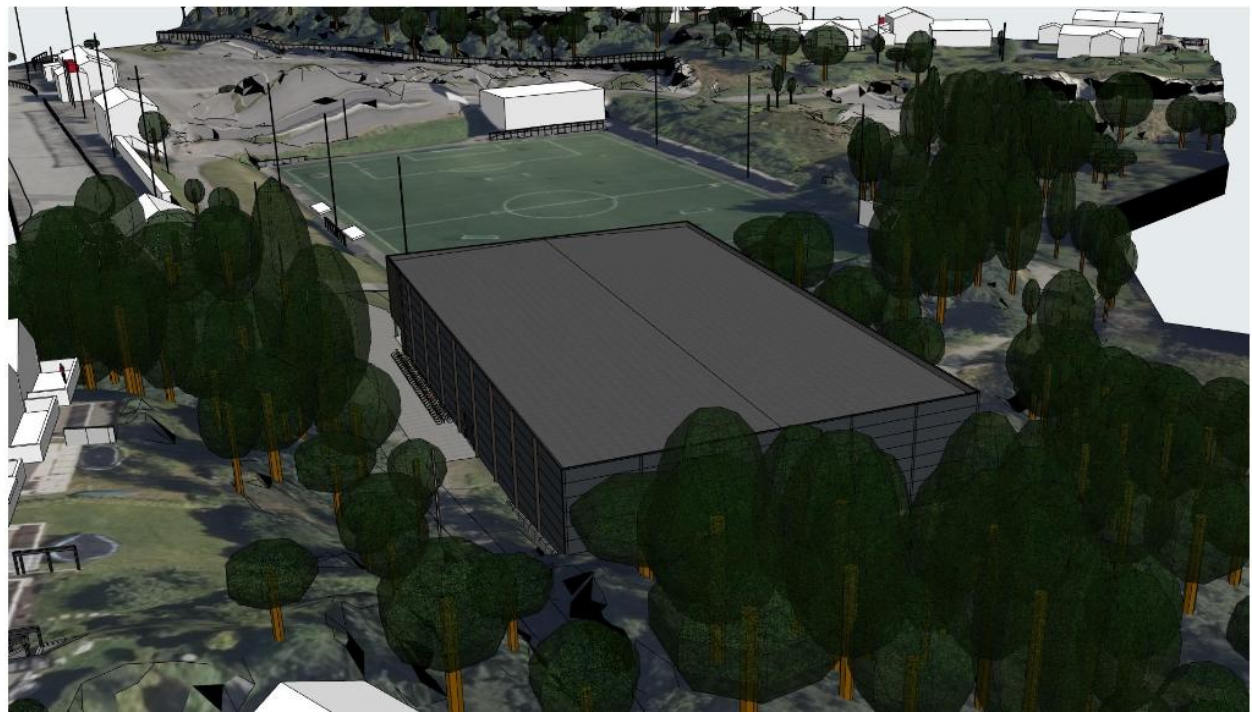
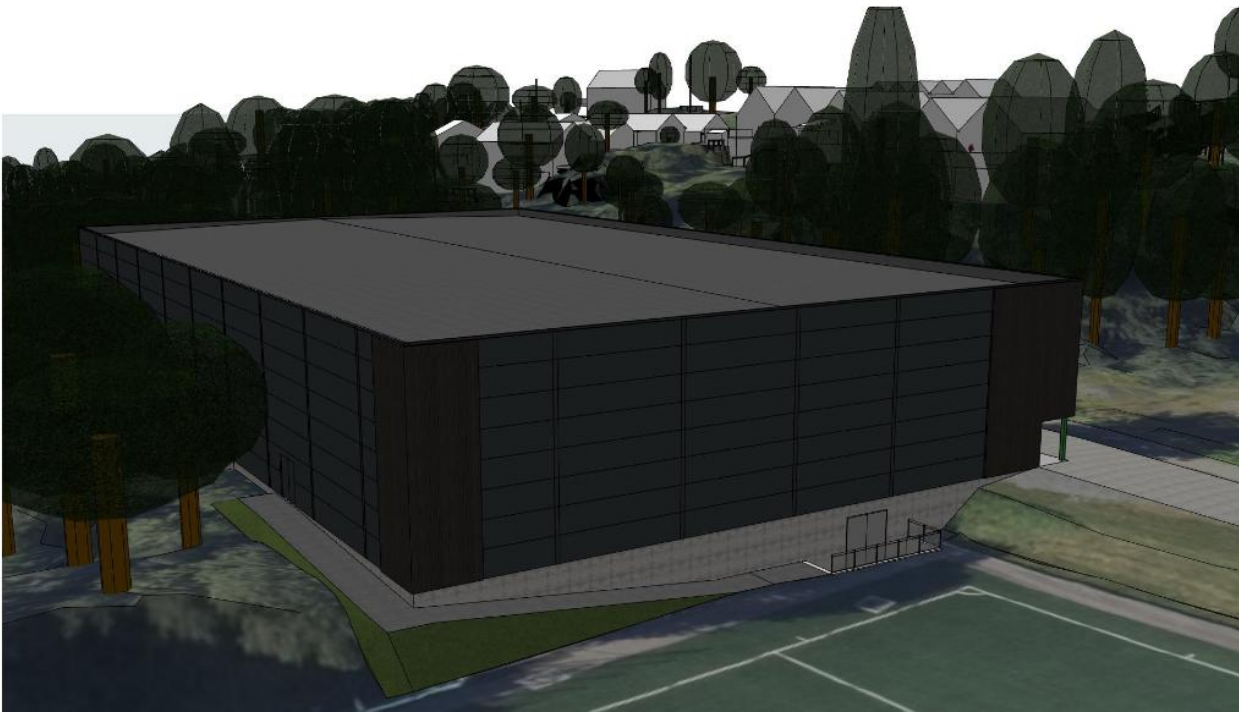
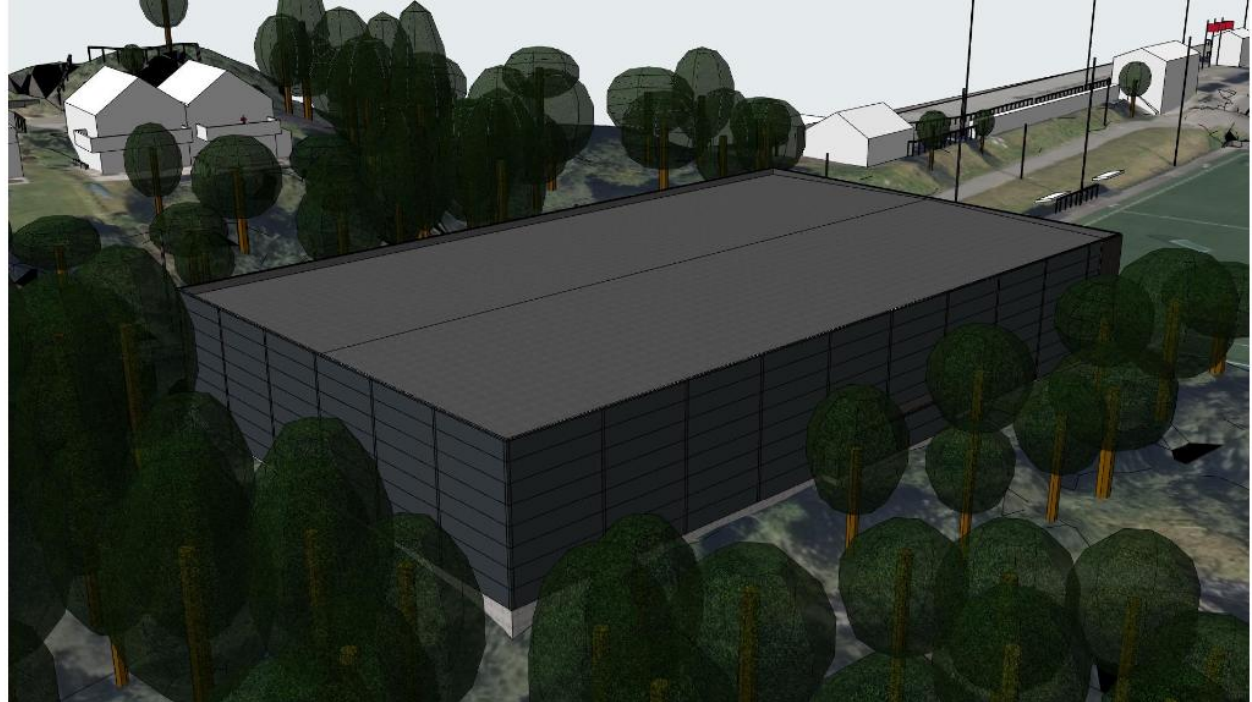
Anleggsutvikling



Innvendig lagerplass er utført på dugnad, her er nå ballrom og utstyrsboder for alle våre lag, lager og klubbbutikk i nord-delen, i sør-delen får vi hjelp av Slåtthaug Videregående skole for isolering og gipsing. I gammelt utstyrsrom i klubbhuset er det nå bygget treningsrom.

Rogaland Idrettskrets - Ledersamling 23. oktober





19. Desember 2024:

*Av hundretusenvís
av breddeklubber...*

*... Falt valget på
Smørås IL*

*Kåret til Best
Amateur Club av
UEFA Grassroots
Awards*

*Som første norske
klubb noensinne!*





Hva er UEFA Grassroots Awards?

UEFAs Grassroots Awards er årlige priser i fem ulike kategorier som deles ut til breddefotballklubber og prosjekter som har gjort enestående bidrag til fotballen over hele Europa.

Kandidatene nomineres av de nasjonale fotballforbundene, og vinnerne velges av UEFAs komité for utvikling og teknisk assistanse basert på anbefalinger fra UEFAs Grassroots-panel.

«Årets breddeklubb i Europa» er en av de gjeveste kategoriene, fordi den rommer alt det en klubb kan tilby av aktiviteter



Hvorfor vant vi?

Hva er det som gjør at vi i Smørås ble valgt av hundretusenvis av klubber?

UEFA trekker frem det **brede tilbudet vi har** – ikke bare på fotballbanen, men også utenfor.

Det trekkes også frem at vi er sterke på **frivillighet**, kan tilby et **livslangt aktivitetsløp**, har **sterk verdistyring** og mange tilbud utenom selve fotballaktiviteten, som treffer bredt i vårt lokalsamfunn.

Vi blir beskrevet som en klubb som virkelig klarer å tilby et differensiert klubbtilbud, samtidig som vi er veldig tydelig på å bidra til nærmiljøet.



Bergensklubb ble overrasket av Uefa. Dette skal de bruke pengepremien på.

Smørås gikk til topps i Uefa-kåring

PUBLISERT: 19. DESEMBER 2024



Vant gjev Uefa-pris: – Vi er lamslåtte

BERGEN (TV 2): Smørås IL fikk en overraskende nyhet i fanget torsdag.



m, Ferdinand og Linus spiller ikke for hvilken som helst klubb. Foto: Håvard Sjursen / TV

Del: [f](#) [t](#) [e](#) [s](#)

Smørås IL kåret til årets breddeklubb i Europa!

Siden 2010 har UEFA utdelt priser til «Årets Breddeklubb i Europa». I år gikk prisen til norske Smørås IL.



UEFA overrasket bergensklubb med gjev pris



Smørås er kåret til Europas beste breddeklubb



Mr. Smørås, Erik M. Throndsen, gratuleres av Per Ravn Omdal. Foto: Roy Ellingsen



Lenke til UEFA-film:

<https://www.facebook.com/reel/1021847719880227>

En foregangsklubb når det kommer til samfunnsansvar

«Ikke bare jeg, men alle landsrepresentanter, ble storligen imponert over presentasjonen vi fikk av klubben»

Per Ravn Omdal, tidligere NFF-president og UEFA-topp



«Dere er en fantastisk god fotballklubb som har et verdibasert og godt fotballtilbud til barn og voksne i alle aldre.»

Lise Klaveness, NFF-president

Hva jobber vi med fremover?

- **Jenteløftet** – Vi ønsker å inkludere jenter i større grad i fotballen. Vi vil jobbe for å få flere jenter inn som spillere, trenere, ledere, dommere og frivillige i klubben vår.
- **Breddeklubb-konferanse** – Vi ønsker å arrangere en breddeklubb-konferanse der det skal være fokus på hvordan man som breddeklubb kan jobbe med samfunnsansvar og hvordan ulike aktører i nærmiljøet kan spille hverandre gode.
- **Ung@Smørås** – Gjennom prosjektet får ungdommer i klubb verdifull arbeidserfaring og oppfølging av trygge voksne innenfor ulike deler av klubben. Nå ønsker vi å utvide tilbudet.
- **Anleggsutvikling** – Det neste vi jobber mot nå er å bygge en innendørs fotballhall på området hvor den nåværende 7er-banen vår ligger.

Noe du lurer på? Ta gjerne kontakt 😊

Markedsansvarlig: Fabian M. P. Throndsen – marked@smoras.no

Økonomiansvarlig: Morten Areklett – morten.areklett@gmail.com