

Sportsplan 2023

Bremnes Idrettslag

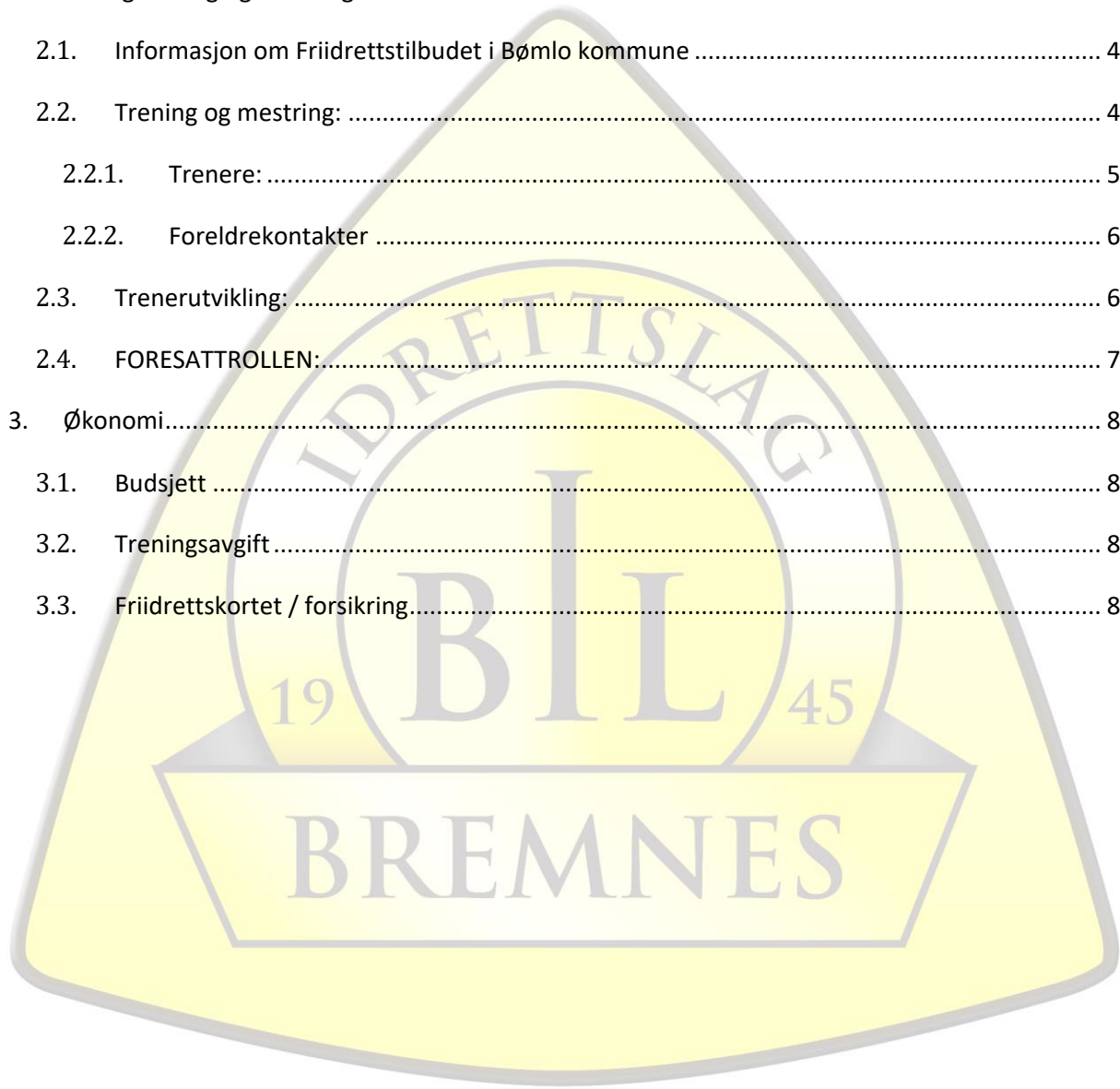
FRIIDRETT



Betre I Lag

Innhold

1. INNLEDNING.....	3
2. Verdigrunnlag og holdninger for Friidrett BIL.....	3
2.1. Informasjon om Friidrettstilbudet i Bømlo kommune	4
2.2. Trening og mestring:	4
2.2.1. Trenerer:	5
2.2.2. Foreldrekontakter	6
2.3. Trenerutvikling:	6
2.4. FORESATTROLLEN:.....	7
3. Økonomi.....	8
3.1. Budsjett	8
3.2. Treningsavgift.....	8
3.3. Friidrettskortet / forsikring.....	8



Betre I Lag

1. INNLEDNING

Intensjonen med sportsplanen er at den skal være et hjelpemiddel for alle i friidrettsgruppa, samt virke inspirerende og utviklende.

Tanken er at sportsplanen skal være et godt verktøy ved planlegging og tilrettelegging av eit Friidrettsår. Planen skal kvalitetssikre framgang av ferdigheter og momenter for aldersbestemte klasser. Videre vil forhåpentligvis sportsplanen bidra til at barn og unge får et tilnærmet likt friidrettstilbud - uavhengige av hvem som utgjør støtteapparatet rundt det enkelte aldersbestemt gruppe.

Det er ønskelig at sportsplanen skal være en "levende" plan. Dette vil bare skje dersom sportsplanen benyttes og revideres i forkant av årsmøtet og skal styrebehandles årlig i februar. Det oppfordres til kontinuerlig å komme med innspill til utbedringer/endringer.

Sportsplanen er utarbeidet av Reidun Sortland og Ann Helen Nesse Sætre . Revidert 2022 av Jostein Sæverud. Revidert 2023 – Rune Aarskog

2. Verdigrunnlag og holdninger for Friidrett BIL

- Friidretten skal være en trygg og inkluderende arena uansett alder, kjønn,
- Friidretten skal være en trygg og inkluderende arena uansett alder, kjønn, legning, etnisk bakgrunn og personlige forutsetninger.
- Glede, helse, ærlighet og fellesskap skal prege aktiviteten.
- Sunne holdninger, ingen toleranse for bruk av doping eller annen juks.
- Fokus på trivsel, mestring, begeistring og grensesprenging

Betre I Lag

Visjon

FRIIDRETT FOR ALLE - HEILE LIVET

2.1. Informasjon om Friidrettstilbudet i Bømlo kommune

Det blir lagt ut informasjon på BIL hjemmesiden, Facebook

FB, Bremnes IL-friidrett (søk opp å bli medlem)

- Treningstider (Rubic)
- Informasjon om stevner på sentralidrettsanlegget
- Informasjon om stevner på andre anlegg i nærområde som ein kan delta på
- Informasjon om andre aktiviteter i regi av friidretten
- Påmeldingsinformasjon – skjema på www.bremnesil.no
Skriftlig påmelding/avmelding sendes til adm@bremnesil.no, med info om navn, adresse, fødselsdato og telefonnummer eller bruk skjema for påmelding på www.bremnesil.no

2.2. Trening og mestring:

Den eldste gruppa (12 og over):

Det er trening 2 dagar kvar veke som blir organisert av trenerne. Og ekstra treningar etter avtale med trenarane.

Vinterhalvåret er me inne i hallen å trener, mandager er dagen for styrketrening (Vanlegvis sirkeltrening). Torsdagen er det trening på friidrettsøvelsar / teknikk , samt friidrettsstemne ca ein gong pr. mnd.

Vår, sommer og høst trener me ut på sentralidrettsanlegget samt området rundt.

Den yngste gruppa (6-11 år):

Trenar mandag og torsdag med tilrettelagt opplegg for dei adersgruppene, kombinert leik og friidrettsrelaterte øvingar.

Vår sommer og haust trenar dei yngste ute med opplegg tilpassa deira behov.

Utøvarar som er 11 år, kan vera med i eldste gruppa om dei vil og er modne nok til å trena med dei eldste.

Viktige innsatsområde

1. Introdusere leke betont friidrett for barn, fra skolealder.
2. Tiltak for å beholde ungdom i friidretten
3. Mottaksapparat og trenere med kompetanse til å ivareta ungdommens behov
4. Økt innflytelse for ungdom – skal vera ein ungdomsrepresentant i gruppeleinga.

Vi ønsker at flere barn kommer inn i friidretten, og at færre ungdom slutter. I friidrett skal barn og ungdom få tilbud om et godt og mestringsbasert aktivitetstilbud i tråd med vårt verdigrunnlag. Ungdom skal stimuleres til videre aktivitet, tilpasset deres ambisjonsnivå, slik at de ønsker å fortsette med friidrett eller anna fysisk aktivitet i og utover ungdomstiden.

Friidrett tilbudet følger skuleruta , bortsett frå sommar ferien , då er det mange kjekke stemner å reise på, følg med på heime sida.

2.2.1. Trener:

Treneren har ansvaret for å planlegge å organisere hver trening for si gruppe så godt som mulig for å sikre innhold, progresjon og aktiviteter tilpasset gruppa. Det vises til aktivitetsplanen hvor innholdet i de ulike gruppene er beskrevet.

Treneren har ansvaret for utøverne på si gruppe i forbindelse med trening.

Sportsleg leiar har ansvar for organisering ved konkurransar utan egne stemner .

Trener er ansvarlig for utfylling av skademeldinger i forbindelse med skader som skjer i treningshallen. Trenere er lagets kontakt mot gruppeleinga.

Betne I Lag

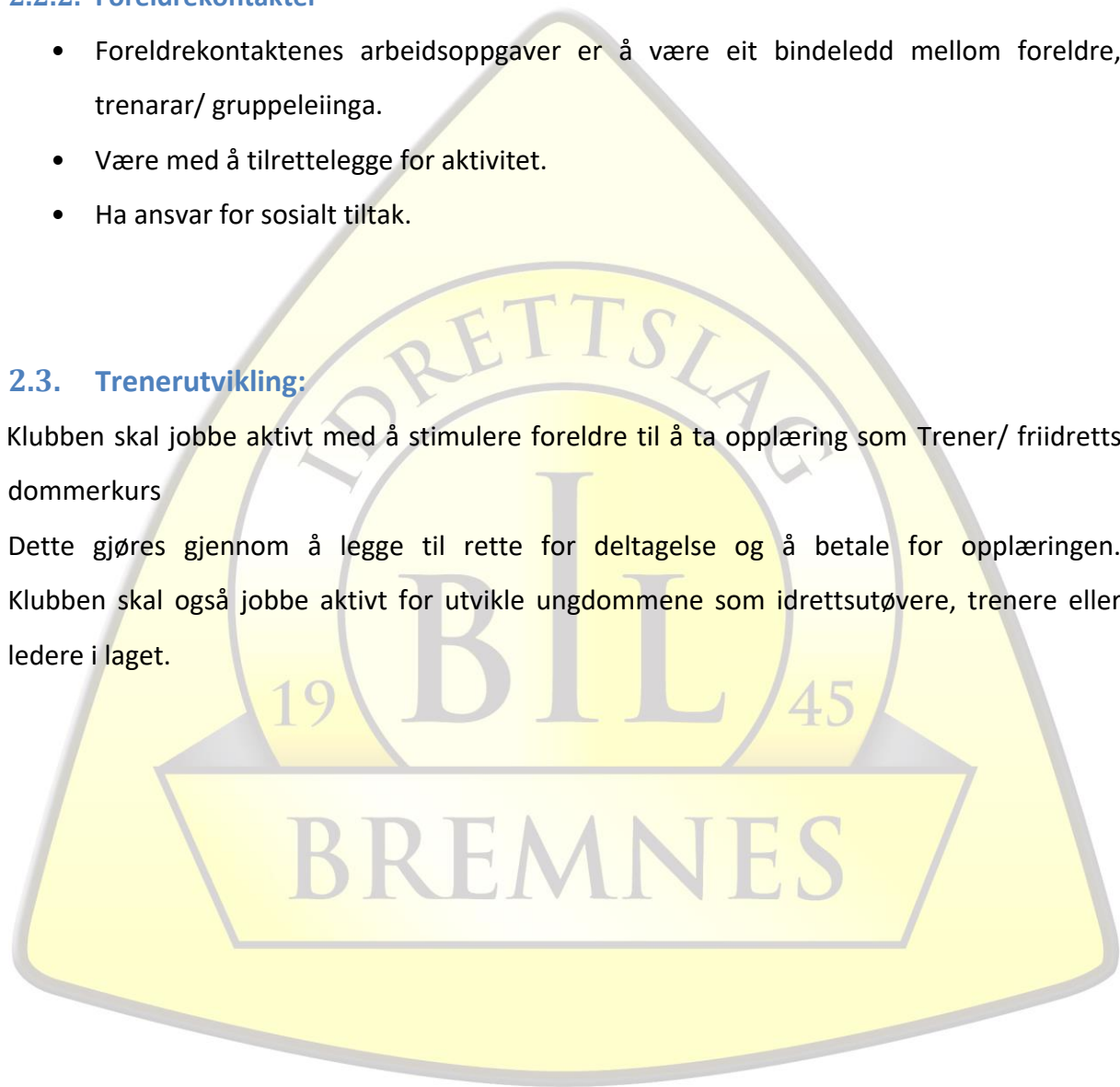
2.2.2. Foreldrekontakter

- Foreldrekontaktens arbeidsoppgaver er å være eit bindeledd mellom foreldre, trenarar/ gruppeleiinga.
- Være med å tilrettelegge for aktivitet.
- Ha ansvar for sosialt tiltak.

2.3. Trenerutvikling:

Klubben skal jobbe aktivt med å stimulere foreldre til å ta opplæring som Trener/ friidretts dommerkurs

Dette gjøres gjennom å legge til rette for deltagelse og å betale for opplæringen. Klubben skal også jobbe aktivt for utvikle ungdommene som idrettsutøvere, trenere eller ledere i laget.



Betre I Lag

2.4. FORESATTROLLEN:

BIL friidrett ønsker å skape et miljø for engasjerte foresatte. For dei yngste er det viktig at foreldrehjelpere stiller på treningane og stevner. En viktig og avgjørende faktor for å utvikle klubben videre er den enkelte foresattes rolle i forhold til klubben, styret, Utøvarane (både sine egne og andre). Det er ønskelig at trenerne innkaller til minst et foreldremøte hvert år

Foreldrevett regler

Møt opp på trening og stevner. Barna ønsker at du deltar.

- Husk at det viktigste er at ditt barn trives og har det gøy sammen med venner.
- Ta hensyn til barnas egne behov og ønsker.
- Gi ros og oppmuntring til alle i miljøet - ikke bare til ditt eget barn.
- Unngå å fokusere på resultater, spør heller om de har hatt det fint
- Oppmuntre både i medgang og motgang.
- Se dommeren som en veileder og aksepter avgjørelsene. Er du uenig, så ta det opp med rette vedkommende når det passer.
- Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta, og ikke bruk press.
- Sørg for riktig og fornuftig utstyr uten å overdrive.
- Vis respekt for det arbeidet klubben gjør. For at barna skal kunne være med i konkurranser, trenger klubbene din hjelp som trener, leder og/eller dommer. Ta gjerne kontakt dersom du har spørsmål eller synspunkter.

Betre I Lag

3. Økonomi

Hovedinntekta er treningsavgift som alle aktive utøvere betaler på våren. I tillegg har vi Storavatnet rundt, Siggjodilten og årsfestar med god mat og premieutdeling for årets sesong. Foreldrene må påregne dugnad i forbindelse med disse arrangementa for å sikre gruppa en stabil økonomi. Ein må og rekna med å vera med på fellesdugnader for idrettslaget, f. eks Rema cup.

3.1. Budsjett

Styret setter opp budsjett for gruppa, dette skal være klart i februar. Budsjettet skal basere seg på enkelhetsprinsippet, der en ser på tidligere budsjett og regnskap og tar utgangspunkt i dette.

3.2. Treningsavgift

Blir fastsatt av hovedstyret etter innspel frå gruppa, dette vurderes ut i fra årlig budsjett.

3.3. Friidrettslisens / forsikring

- Alle utøvere til og med 12 år er dekket av NIF barneidrettsforsikring.
- Friidrettslisens er påkrevd for utøvere fra og med 13 år.
- Dette blir kjøpt av kvar enkelt utøver på isonen.no

Betre I Lag

4. SPORTSLEGE MÅL

4.1. Utøvarane (Eldste gruppe)

Friidrett består av mange øvelser, og utøvarane vil ha forskjellige fokus på øvelser dei satser på. Kvar enkelt utøvar sine sportslege mål må derfor kommuniserast til trenarane, slik at dei kan ta omsyn til dette ved planlegging av treningane. Det er og viktig at dei målsetjingane utøvarane har, vert fokusert på ved planlegging av stevner. For eksempel eksplisitte krav for deltakelse i Ungomsmeisterskapen og liknande.

4.2. Trenarar

Trenarane si oppgåve er å tilretteleggja treningane slik at utøvarane kan nå sine mål. Dette betyr at ein så langt ein kan må fokusera på kva dei enkelte vil og kva ein ser dei har posentiale til. Me har eit samarbeid med Stord for gruppa 15-19 år, og kan derfor nytta oss av trenarar der og.

4.3. Føresette

Engasjerte føresette er ein stor fordel i samband med utviklinga av dei enkelte utøvarane. Det å ha godt samspel mellom trenarar, utøvarane og føresette, vil gjera at ein kan få til eit best mulig resultat for utøvarane.



Betre I Lag