



Strategiplan for friidrett i Idrettsforeningen Hellas

med IDRETTSMILJØET i fokus!

- ✚ Friidrett, som er IF Hellas hovedaktivitet, skal gi barn og unge varig glede av og interesse for friidrett gjennom et faglig godt treningstilbud samt et godt sosialt miljø.
- ✚ Friidrettsgruppa skal gi tilbud til barn fra 6-års-alderen i øvelser innen løp, hopp og kast.
- ✚ Friidrettsgruppa skal gi utøverne mulighet for å utvikle seg ut i fra egne forutsetninger og den enkeltes ferdigheter.

Rammer

(Aldersinndelingen er veiledende)

6 - 9 år:

- Lekbetonte aktiviteter med elementer av løp, hopp og kast.
- Allsidig aktivitet.
- Trening to kvelder per uke.
- Anbefalt deltagelse i konkurranser: Lokale stevner og regionstevner som Hellas Åpningsstevne, Nyttårsstevne Eiker-Kvikk lekene og Elvelekene.

10 -14 år:

- Oppøve og videreutvikle tekniske ferdigheter.
- Allsidig trening uten spesialisering.
- Trening en-to kvelder per uke; spensttrening for de som ønsker det. Muligheter for tre kvelder pr. uke i utendørssesongen for de som vil ha et utvidet tilbud.
- Aktuelle stevner: Hellas egne 2 nasjonale stevner, lokale stevner, Tyrvinglekene, Veidekkelekene, Bamslekene, stevner på Bislett, Lerøy (13-14 år).

15 år og eldre:

- Utøverne får tilbud om et mer spesialisert treningsopplegg.
- Det gis individuell oppfølging ut i fra egne målsettinger og ferdigheter.
- Trening to-tre kvelder per uke; styrketrening fra 15 år.
- Anbefalt deltagelse i konkurranser: De samme som for 11-14 år, i tillegg UM og jr NM fra 15 år.

Målsetting

Målsetting for klubben er et samlet miljø og idrettsglede!

Suksesskriterier

- Godt sosialt miljø.
- Faglig dyktige trenere.
- Stor grad av foreldreengasjement.
- Riktig progresjon i treninga.
- Allsidig og variert leikbetont trening for de yngste.
- Individuell tilpasning av treninga for de eldste.
- Alle utøverne blir sett.
- Legge til rette for kretsens dommerkurs.

Retningslinjer

Klubbens utøvere, foresatte og trenere skal være til stede for hverandre.

- Vi skal vise glede over at andre lykkes og gi ros og oppmuntring til alle i miljøet både i motgang og medgang.
- Ikke ha fokus på plasseringer, men på opplevelser, mestring og forbedring av egne prestasjoner.
- Utøvere og trenere skal stille godt forberedt og gjøre sitt beste på trening.
- Foreldrene må være med å ta et felles ansvar for drift av klubben – både praktisk og administrativt, på stevner og arrangementer. Som hjelpetrenere, og delta på dugnadsarbeid.
- Vi skal vise hensyn, og ikke utsette andre for fare.
- Vi skal møte opp tidsnok.
- Vi skal gi beskjed til trenerne ved forfall (11 år og eldre).
- Vi passer på å få nok restitusjon.
- Vi har et bevisst forhold til kostholdet vårt og spiser sunt.
- Vi har nulltoleranse overfor alkohol og andre rusmidler på arrangementer som trening, konkurranser, reiser og samlinger, der utøver representerer IF Hellas. Overtredelse fører til startnektning, hjemsendelse og en 1 mnd karantene. Grov eller gjentakende overtredelse kan føre til eksklusjon.
- Vi skal ha fokus på hverandre fremfor mobil når vi er på fellesturer.
- Vi oppfordrer til bruk av Hellas-klær også på trening, dette skal alltid brukes i forbindelser av stevner og fellesturer.
- All bruk av doping medfører umiddelbar eksklusjon.

Klubbens sportslige ambisjoner

IF Hellas skal være en klubb for alle som har lyst til å drive med friidrett.

Vi er først og fremst en breddeidrettsklubb som har som målsetting å gi barn og unge varig glede av, og interesse for friidrett.

Hellas friidrett har følgende sportslige ambisjoner:

1. Hvert år rekruttere nye utøvere til gruppe 11-13 år og legger til rette for at utøvere fortsetter etter fylte 13 år.
2. Klubben skal delta aktivt på kretsens barne- og ungdomstilbud for 13 og 14-åringer og ha deltagere på det årlige nasjonale stevnet for disse.

3. Klubben skal ha som målsetting å ha deltagere/medaljekandidater på både UM og junior-NM hvert år framover.

Utøverstøtte

IF Hellas har utøvere som presterer godt på nasjonalt UM og junior-nivå.

- Det forventes at utøvere fra klubben reiser på den best økonomiske måte til mesterskapet, og som en samlet klubb
- Klubben bekoster reise og overnatting, men utøvere betaler en egenandel, som for tiden er på kr.1500. Totalsummen det søkes om må søkes om 3 måneder før stevnet for vurdering av klubben.
- Deltakere må selv bekoste transport til flyplass og egen kost (mat).

Satsing utover dette, mot senior NM, kan være ressurskrevende og stiller krav til både trenerkompetanse og økonomi. Styret gis mulighet til unntaksvis å inngå kontrakter med enkeltutøvere med potensial for deltakelse i internasjonale mesterskap, når styret etter en helhetsvurdering og innstilling fra hovedtrener, finner dette hensiktsmessig.

Det forutsettes i så fall at ekstra sponsorinntekter og støtte fra klubben finansierer dette og at eventuell støtte brukes til sportslig utvikling og videre satsning.

Trenersituasjonen

Klubben skal ha en fast hovedtrener i hver trenergruppe, i tillegg til egne trenere for hver gruppe.

Ved behov bør foreldre trekkes inn som hjelpetrener og tilbys trenerkurs. Mange av oppgavene krever ikke tidligere erfaring.

Hovedtrenerens oppgaver er:

- Samordning av treningsopplegg for de ulike gruppene.
- I samarbeid og i dialog med styret, skaffe trenere til gruppene og hjelpe og støtte disse.
- Tilby individuelle treningsprogram for de eldste utøverne (15 år og eldre), dersom de ønsker dette.
- Samarbeide og koordinere eksterne trenere.

Det er en konstant utfordring å beholde og rekruttere trenere i klubben. Det er derfor viktig å prioritere midler til trenerutvikling og motivere foreldre og eldre utøvere til å ta på seg treneroppgaver.

Det gjøres avtaler med trenere i forkant av sesongen om hvilken gruppe hun/han skal trene, hvilke dager, hvor lenge og treningssted. Det er ønskelig å bruke klubbens egne medlemmer og/eller foreldre til trening av de yngre utøverne. Til trening av ungdomsutøvere og voksne bør det engasjeres trenere med allsidig trenererfaring innen friidrett.

Trenere kan motta kompensasjon for de utgifter de har til trening. F.eks. km-godtgjørelse for kjøring til treninger eller dekning av buss/tog billett.

Styret

- Det utarbeides arbeidsinstruks for hver enkelt styrefunksjon. Dette for å gjøre det enklere å rekruttere og videreføre styrearbeidet.

- Det bør vurderes å velge en tillitsvalgt blant utøverne og en ungdomskomitee, for å sikre medvirkning fra utøverne.
- Det utarbeides egen kjøreplan for stevnearrangementer. Dette for å gjøre det enklere for nye ledere av stevneutvalget å planlegge/gjennomføre stevner.
- Det bør hvert år melde på relevante personer til dommerkurs.

Økonomi

Å skaffe inntekter må være en høyt

prioritert oppgave, og styret bør utpeke en person som har dette som dedikert oppgave.

1. Grunnet store forskjeller både i tilbudet og i reelle kostnader knyttet til utøvere på ulikt aktivitets- og ambisjonsnivå (herunder kostnader til stevnedeltakelse), er det innført nyansert treningsavgift.
2. Klubbens midler prioriteres i første rekke brukt til gode for det lokale miljøet i klubben.
3. Klubben dekker startkontingent i stevner i Norge for alle klubbens utøvere t.o.m. senior, så lenge utøver er en del av klubbens ordinære treningsmiljø. For veteraner, kan det vurderes å dekke startkontingent, dersom utøver er en del av klubbens ordinære treningsmiljø, og utøver deltar aktivt som trener/hjelpetrener.
4. Reise- og oppholdsutgifter dekkes kun for trener eller dennes stedfortreder og etter konkret avtale i hvert enkelt tilfelle.
5. Til Junior og Senior NM dekker klubben utøvers billigste reise- og oppholdsutgifter, dersom klubbens økonomi tillater det.
6. Til UM kan klubben dekke utøvers reise- og oppholdsutgifter, dersom klubbens økonomi tillater det. Egenandeler må uansett påregnes for alle utøvere.
7. Det kan vurderes å gi støtte til trenere på treningssamlinger for IF Hellas i utlandet. Evt. søknader om slik støtte må foreligge i god tid (minst to måneder på forhånd), og skal vurderes på linje med andre tiltak innenfor avsatte budsjetttrammer.
8. Det gis ikke støtte til enkeltutøver for treningssamlinger i utlandet, men bidrar utøveren f.eks. som trener og/eller på friidrettskoler, kan «dugnadspengene» benyttes til å finansiere treningsleir.
9. Det følger av idrettens lover at evt.”personlige” sponsoravtaler skal inngås gjennom klubbene. Dette betyr at alle slike avtaler må til styret for godkjenning. Dersom slike avtaler blir inngått, skal alle utbetalinger skje via klubben.

Drammen

- *Styret i IF Hellas ved*

Jakob Wang, Tormod Krogrud, Julie Amdal Nordgård