

Referat fra

FORELDREMØTE REKRUTTER

1-4 klasse

14. oktober 2014

TRENERE

- 1-2 klasse trenere: Jone, Martin, Cecilie og Elisabeth.
Kontaktperson Jone: jone.staveland@getmail.no
- 3. klasse trenere: Linh, Elisabeth, Trond, Benedikte, Anne Marthe, Gaute og Sigmund.
Kontaktperson: Linh: linh.luongthorsen@gmail.com
- 4. Klasse trenere: Knut Mathias, Anna Margrethe, Silje, Bjørn, Kjersti, Jarle, Sigmund, Anita og Gudmundur.
Kontaktperson: Silje: s-ilje@hotmail.com

BEKLEDNING

Det er ingen krav til å måtte ha klubbdrakt. For de som måtte ønske det finnes det HIL-klær. De kan bestilles på telefon på dagtid (Deep Ocean Arena: 52 22 34 00, Trygve: 52 22 34 03 eller Susanne : 52 22 34 02) eller på mail post@haugesundil.no
Husk å oppgi størrelsen du ønsker.

Utetrening: Ha på klær som er gode å bevege seg i og som passer været, og gode joggesko.

Inne-trening: treningsklær og rene sko som ikke setter svarte merker.

DUGNAD

HIL er avhengig av hjelp fra frivillige på arrangementer og stevner. Trygve og Susanne vil sende ut informasjon når det trengs dugnadshjelp.

1-2 klasse vil måtte still opp med frivillige foreldre til løpskarusellen i mars.

3-4 klasse vil måtte stille opp med frivillige foreldre til djupadalten.

Mailekene og NM trengs det mange så da sendes det ut forespørsel til alle. Alle småjobber er like viktige og nødvendige for at arrangementene skal være vellykket.

INNE-TRENING

- det er ikke lov å parkere utenfor Deep Ocean Arena. Det kan føre til 4500kr i bot. Det er parkeringsplasser nede ved ishallen, ved Haraldsvang skole og borte ved friidrettsbanen.
- 1-2 klasse møtes på den blå banen nærmest inngangen til hallen.
- 3. Klasse møtes i midten av banen.
- 4. Klasse møtes helt nederst ved lengdegropen.
- Foreldre og småsøsken er velkomne til å se på, men vi ber om at småbarn ikke løper rundt i hallen da det er fort gjort at de kan stå i veien og bli løpt ned av større barn. Det er mulighet for å sitte oppe i 2. etasje for de som ønsker det.
- Det er mulig det blir dannet en ute-gruppe for 4. klasse. Det vil da være utetrening for de som ønsker det, men ta med inneklær tilfelle det ikke er nok trenere til å ha 2 grupper. På ute-gruppen må gjerne foreldre ta på seg joggeklær og delta på treningen. Kjempe gøy!

FORVENTNINGER TIL BARNA

- Viktig at barna møter opp til riktig tid!
- Ha på treningsklær.
- Det er lettest for alle at barna er rolige og følger med når det blir gitt beskjeder.
- Barnet bør være motivert til å trene og gjøre så godt det kan på treningen.
- Alle må hjelpe til å bidra at alle har det kjekt. Ingen skal holdes utenfor.
- Barnet må ville være der selv.

Snakk med barnet om disse punktene. Er det noe du som forelder føler at vi som trenere kan ha nytte av å vite, ta gjerne kontakt med oss. Er for eksempel barnet litt sjenert hjelper vi gjerne til med å motivere barnet til å være med i leken. Blir barnet mobbet eller føler seg utenfor vil vi gjerne ta tak i det så fort som mulig. Føler du at barnet ditt trenger deg der må du gjerne være med på treningen.

FORELDRE SOM HJELPERE

Det er mange barn å ta hånd om på trening og det krever mye organisering. Si gjerne i fra om du har mulighet til å være med å hjelpe. Om det er som trener, hjelpetrener eller skollisseknytter så er alle foreldre hjertelig velkomne. Du trenger ikke å ha noe forkunnskaper om friidrett.

Det arrangeres også et foreldrekurs i slutten av november for de som ønsker å være med på det. KNALL SKOI!!

FRIIDRETTS-REKRUTT

- 1-4 klasse konkurrerer i lengde hopp, liten ball og 60m.
- Alle barna blir premiert.
- Idretts glede. Alle skal ha det gøy! Vi vil ha ett godt treningsmiljø
- Verdighet/Likeverd. Alle barna skal bli sett og hørt. Vi skal heie på alle!
- Det vil bli utdelt skriv på trening når det skal arrangeres stevne. Info vil også ligge på hjemmesiden. Det står på skrivet hvor du melder barnet på stevnet.
- 17 MAI går HIL i folketøget. Alle medlemmer er velkomne til å gå.

INNENDØRS STEVNE I DESEMBER

Det vil bli arrangert et lite innendørsstevne i desember. Dette er et "ufarlig" stevne som skal være kjekt for både de som er drevne i konkurranser og for de som gjerne ikke har tørt å prøve seg på stevner før. Alle vil få medalje og pizza etterpå.

Gå innom HIL sine hjemmesider av og til for å se etter info: haugesundil.no. HIL har også en facebookside som jevnlig blir oppdatert.

4. KLASSE: Fra rekrutt til 10-åring.

- Etter nyttår er ikke 4. Klassingene rekrutter lenger, men tilhører en egen gruppe. Det vil si at de ikke lenger følger rekruttens arrangementer på trening og at de er en egen konkurranse-klasse på stevner. I denne klassen blir det mulig å melde seg på flere øvelser, bl.a. 600m og stafett.
- Det vil fremdeles være premie til alle.
- Det vil bli satt opp resultatliste, men navnene vil stå i tilfeldig rekkefølge. Det er for at deltakerne kan få følge med på sine egne tider og eventuelt glede seg over personlig fremgang.
- Det vil bli vurdert om det skal bli satt opp en ekstra trening i tillegg til fredagen.
- Det kan bli arrangert egne sosiale arrangementer for å beholde det gode sosiale samholdet i gruppen.
- Treningen skal fremdeles inneholde lek, men barna skal også lære nye teknikker og nye øvelser. Det er mye nytt å lære i forhold til stevner både for forelder og barn.
- MEN alle barna er like viktige, og alle prestasjoner er gode! Vi skal ikke fokusere på å være best. Det har vist seg at dersom konkurransebjelken er viktigst faller mange barn fra.
Vi vil at treningen skal være en plass hvor barna kommer for å møte venner, ha det gøy, oppleve nye ting, få gode minner og synes at det er gøy å trene.
- Trener og foreldre må være flinke å kunne se hvert enkelt barn. Ikke bare fremheve de gode

TIPS TIL FORELDRE TIL 10 ÅRINGER

- Lag en personlig rekordbok til barnet. Skriv opp tider og lengder barnet har på stevner og se om barnet klarer å slå seg selv.
- Vær støttespillere på stevne, ikke bare pass på dem.
- Vær med å skap ett sosialt og godt miljø for alle på trening. Bli gjerne med på trening. Fint å være sammen og ha det gøy.
- Ikke la konkurranse bli hovedgrunnen til at de går på friidrett.
- Lær deg stevnerregler. Les og sett deg inn i barnerettighetene og foreldrevettreglene.
- Stevner er ett alkoholfritt og røykfritt miljø.
- Oppmuntre i medgang og motgang.
- For rekrutter varer stevnene maks 2 timer, tiden kan nå drøye noe ut siden det er flere øvelser.
- Ikke vær redd for å spørre trenerne om det er noe du lurere på.
- Gi et tips om du vil være med å hjelpe til på trening eller stevner. All hjelp er like viktig; kakebaking, rake i lengdegropen, samle sammen barn, knytte skolisser etc..
- Ikke bli skremt av dommerne. Det er en barneidrett!
- HUSK DJUPADALTEN 25 OKTOBER

Foreldrevettregler

- Idrett for barn skal være lek.
- Møt opp på trening og stevner – invester tid i ditt barn. De ønsker at du deltar (er tilstede).
- Husk at det viktigste er at barnet ditt 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 ditt eget barn.
- Unngå å fokusere på resultater – spør heller om de har hatt det moro.
- Oppmuntre både i medgang og motgang.
- Se dommeren som en veileder og aksepter avgjørelsene. Er du uenig så ta det opp med rette vedkommende.
- Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta – ikke bruk press.
- Sørg for riktig og fornuftig utstyr, ikke overdriv.
- Vis respekt for det arbeid klubben gjør. Den trenger din hjelp. Ta gjerne kontakt dersom du har spørsmål eller synspunkter.
- Friidrettsaktiviteter skal foregå i et rusfritt, alkoholfritt og røykfritt miljø.
- Tenk på at ditt barn skal ha glede av idrett i mange år – unngå for mange konkurranser.

På friidrettsstevne

Når vi skal ta barna med på friidrettsstevne, er det lurt å ha tenkt igjennom en del ting på forhånd:

- påmelding til rett tid
- transport
- brev til foreldre/foresatte
- barna må ha lært noe om hvordan det er å delta på stevne

På friidrettsstevne må

1. lederen

- se til at tidsskjema blir kjent
- hjelpe til med å gjøre barna kjent med banen
- alltid plassere seg slik på stadion at han/hun lett kan nås
- hjelpe barna til rette
- oppmuntre alle

2. foreldre

- være behjelpelige som leder
- oppmuntre/heie på alle
- se foreldrevettregler

3. barna

- lære seg til å støtte hverandre
- varme opp
- sjekke tidsskjema
- sjekke øvelses sted
- gjennom trening bli selvstendig på banan