



Informationsmöte med föräldrar vid start av ny grupp

Agenda

Hälsa välkommen och snabb presentation av tränarna som tar barnen och sätter igång träning medan föräldrarna är kvar på informationsmöte. Var noga med att ta upp säkerheten kring hur man korsar löparbanorna.

Om Mälarhöjdens IK Friidrott

Vi bedriver både en bred och tävlingsinriktad friidrottsträning för barn och ungdomar 6-20 år. Viktigt är att alla ska ha en möjlighet att utvecklas utifrån egna förutsättningar och ambitioner. Vi tränar alla grenar.

Vi är en anrik friidrottsklubb från 1924 där vi på 60-70-talet främst var kända för vi hade flera duktiga löpare med bl.a. Anders Gärderud som vann OS-guld 1976.

Idag är vi främst en barn- och ungdomsförening, med över 500 medlemmar och över 20 träningsgrupper i alla åldrar upp till 23 år.

Hur funkar det?

De flesta friidrottsföreningar i Sverige drivs ideellt av föräldrar. Det vill säga att föräldrar är tränare, administratörer och tävlingsansvariga. Och övriga föräldrar ställer upp som funktionärer etc.

För att vi ska kunna starta en grupp behöver vi få ihop tillräckligt med tränare och en administratör.

Att vara tränare i Mälarhöjdens IK Friidrott

Man behöver inte ha tränat friidrott själv för att bli en bra tränare. De flesta har inte tränat friidrott tidigare. I unga år handlar det mest om att leka friidrott och ha ordning på barngruppen.

I varje barngrupp behövs **4-5 tränare**. En barngrupp består av 20 barn i början, 20-25 barn senare när de blivit lite äldre. En av tränarna ska vara huvudtränare.

Om ni redan nu vet att ni är intresserade av att bli tränare kan ni kliva in och vara med redan från nästa gång. Prova På som tränare. Roligt och ett bra sätt att slussas in.



Mälarhöjdens IK Friidrott

För att säkerhetsställa professionell, säker och utvecklande träning till våra aktiva har vi en utbildningsplan som alla våra tränare följer. Den innefattar:

- Intern praktisk introduktionsutbildning
- Intern utbildning i riktlinjer i och trygga träningar
- Friidrottsförbundets utbildningar (Barntränare i Friidrott)

- Styrelsemedlemmar som är utvecklingsansvariga för olika åldersgrupper
- Stöd från andra tränare i klubben
- Ungdomstränare som kommer hjälper till vid behov eller för inspiration

Administratörer

Vi behöver **1 administratör** per grupp som håller ihop olika administrativa sysslor som t ex;

- Hantera gruppens medlemsregister
- Lägga upp aktiviteter och kallelser i sportadmin, närvaroregistrering
- Kommunikationskanalen för info till gruppen / föräldrarna
- Hantera väntelista

Administratörerna har stöd av adminansvarig i styrelsen och timanställd klubbadmin.

Tävlingsansvarig

Det är också bra att ha en tävlingsansvarig i varje grupp. Fyra gånger per år kommer ni tävla ihop på tävlingar i Stockholmstrakten. Tävlingsansvarig sköter administrationen kring det. Det kan vara gruppens admin eller en tränare.

Utbildningsplan för aktiva

Utgångspunkten i vår utbildningsplan för aktiva är att vi ska bedriva en friidrottsträning som;

- Är kul och där alla kan utvecklas
- Genomförs på ett professionellt och säkert sätt
- Baseras utifrån dagens rekommendationer hur friidrottsträning ska bedrivas

I utbildningsplanen beskriver vi bl.a.:

- Var, hur och hur ofta vi ska träna i olika åldrar?
- Våra rekommendationer för tävlingar och träningsläger
- Vilken utbildningsnivå tränarna ska ha

Vad händer nu?

- Barnen får gratis prova på friidrott två tillfällen till.
- Meddela oss om ni inte vill fortsätta
- Träningsavgiften för aktiva är **1100 kr per termin - barn till tränare och admins betalar endast medlemsavgiften**
- Alla aktiva och ledare betalar medlemsavgift 100 kr/år
- Alla aktiva medlemmar får en MIK-t-shirt
- Man behöver inte spikskor, vanliga gym-paskor går bra



Mälarhöjdens IK Friidrott

- Grupperna deltar i 4 tävlingar per år som bekostas av klubben
- Ni kommer träna utomhus fram till höstlovet för att sedan träna i gymnastikhall under vintern fram till påsklovet

Komma igång med grupperna - Tillsätta roller

Vi planerar att öppna 4 grupper för barn födda 2018 och 2 grupper för barn födda 2019. Men vi behöver hitta tillräckligt många ledare för det.

Vi kommer skicka ut mail där ni får bekräfta / anmäla er för att bli tränare eller administratör.

Digital uppföljning

- 14 september kl 20: Tillfälle att träffas och prata ihop er. Bestäm gruppindelning för ledarna. Bestäm träningsdag och tid för grupperna.

Ni ledare bestämmer vilken dag och tid ni ska träna på, med hänsyn till våra tider på Sättra IP och inomhustiderna som finns tillgängliga.

Ni får varandras uppgifter, så att ni kommer i kontakt med varandra.

Utbildningar

- Tisdag 16 september 18-21: Praktisk utbildning för tränare (skicka till alla nya tränare)
- Tisdag 16 september 18-20: Utbildning för nya admins (skicka till alla gruppadmins)
- Tisdag 7 oktober: Digital utbildning om hur klubben fungerar, trygg idrott, verksamhetsplan för tränare, utbildningsplan 7-10 år
- November 2025: Barntränare i Friidrott (för barn 7-10 år)

Kallelser till utbildningar skickas via sportadmin, viktigt att ni svarar på dessa. Om det är för få som kan delta behöver vi hitta ett annat datum.

Därefter tar ni själva över gruppen. Admin skickar kallelse till alla aktiva i gruppen om uppstart.

Ni kallar också eventuellt fler barn till starten, beroende på hur många från Prova På som vill fortsätta.