

## Idrettsskolen

Siden høsten 2020 har idrettsskolen hatt tre partier med treninger onsdag, torsdag og fredag, for barn født i 2016, 2015 og 2014. Treningene har foregått i gymsalen på Nattland oppvekststun, som er velegnet for idrettsskolens aktivitet. Treningene har blitt redusert fra 60 minutter til 45 minutter for å få alle barna helt ut av hallen før neste gruppe kommer på trening.

**Deltakere:** Idrettsskolen skal i utgangspunktet være et åpent tilbud for alle barn i nærmiljøet, men covid-19 situasjonen har lagt noen andre rammer for deltakelse enn tidligere. Idrettsforbundet anbefaler å ikke ha mer enn 20

personer i aktivitet samtidig. Med bakgrunn i at flere av de minste barna har behov for å ha med en foresatt under aktiviteten er det kun plass til 20 barn per trening. I dag deltar 57 barn på Sædalen sin idrettsskole. 2015 og 2016 gruppene er fulle, og for 2016 gruppen er det venteliste på omtrent 10 barn. 2014 gruppen er liten og en kombinasjon av alle tre alderstrinnene, barn på venteliste får mulighet til å delta i denne gruppen hvis de ønsker.

**Trenere:** I august ble det ansatt ny hovedinstruktør, som har hatt ansvaret for planlegging og gjennomføring av idrettsskolen. I hver gruppe er foreldre flinke til å hjelpe med å rydde etter aktivitet, samt hjelpe til under aktivitet dersom behov. I 2015 og 2016 gruppen er det 2+2 faste foresatte som hjelper til under aktiviteten, og som stiller opp dersom hovedinstruktør blir forhindret fra å delta på treningen.

**Aktivitet:** Aktivitetene på idrettsskolen har fokus på bevegelsesglede, mestring samt motoriske, kognitive og koordinative egenskaper. Idrettsskolen skal stimulere mer aktivitet, og barna har derfor mulighet for medvirkning ved å komme med ønsker til innhold. Treningene har alltid en eller flere gjentakende aktiviteter fra uken tidligere, dette er for å skape trygghet og forutsigbarhet for barna, men også for at barna skal bli kjent med aktiviteten og føle mestring. Hinderløype med ulikt fokus er en populær aktivitet hvor barna får utfordret seg på sitt nivå, samt får vært mye i aktivitet. For de to yngste partiene er det lite fokus på spesifikke idretter. For det eldste partiet har hovedinstruktør Vilde et mål og ønske om å utarbeide et samarbeid med de andre særidrettene i klubben slik at idrettsskolen kan benyttes som et springbrett til videre aktivitet i klubben. I løpet av høsten 2020 var fotball, innebandy og friidrett inne med trenere og gjennomførte en økt med 2014 gruppen. Dette ble satt stor pris på fra alle, og målet er at dette kan gjennomføres hvert år – samt at idrettene håndball og basket også kommer inn.

**Økonomi:** Det har ikke blitt kjøpt inn noe nytt utstyr til idrettsskolen. Deltakere på idrettsskolen betaler medlemsavgift til klubben, som ble sendt ut høsten 2020. Det er potensiale for flere deltakere, spesielt i den eldste gruppen.

**Kontaktperson for idrettsskolen:** Vilde Brodahl



## Basistrening for ungdom

I løpet av høsten har Sædalen IL med hovedinstruktør Vilde forsøkt å starte opp et tilbud om basistrening for ungdom i Sædalen. Treningen foregår på onsdager fra klokken 20-21, i gymsalen på Nattland oppveksttun og er helt gratis å delta på for ungdom i alderen 13-18 år– uavhengig av om de er medlem i klubben eller ikke. Målet med basistreningen er å øke aktivitetsnivået til målgruppen samt fremme bevegelsesglede, sosialisering og bygge nye relasjoner på tvers av aldersgrupper og kjønn. Basistreningen inneholder primært øvelser med fokus på styrke og utholdenhet, og gjennomføres enten i par eller individuelt. For aktive medlemmer i klubben fungerer basistreningen som et ekstra treningstilbud med mulighet for å utvikle seg som utøver i form av bedre fysiske egenskaper som utholdenhet og styrke samt utfordre nye bevegelsesbaner som bidrar til å holde utøveren skadefri.

**Deltakere:** Det har vært utfordrende å rekruttere deltakere til treningene. Per i dag har det vært 6 deltakere inntil treningen. Vi har dessverre ikke lyktes med å få ungdom utenfor klubben til å delta på treningene.

**Økonomi:** Basistreningen fikk oppstartstøtte i 2020 for å utarbeide tilbudet fra Bergen kommune, og fikk støtte videre i 2021 for å videreutvikle og etablere tilbudet.

## Åpen hall

Åpen hall er et tilbud til støttemedlemmer i Sædalen IL, som gjennomføres på onsdager fra klokken 21-22 i gymsalen på Nattland oppveksttun. Hovedinstruktør Vilde har ansvaret for treningen. Tilbudet om åpen hall fikk både nytt tidspunkt og lokasjon høsten 2020. Dette gjorde at tilbudet nå kun besto av sirkeltrening for voksen, og tilbudet om ball-spill falt bort. Oppstarten bar preg av dette, men utover høsten benyttet mellom 15 og 20 deltakere seg av sirkeltreningstilbudet hver uke. Fra november 2020 ble all organisert aktivitet for voksne i regi av idrettslag stoppet, og åpen hall har dessverre ikke vært gjennomført siden da. Vi håper tilbudet kan start opp igjen i løpet av høsten 2021, men aller helst i løpet av våren 2021.

## Seniortrening på Helgetun

I løpet av våren 2020 ble det inngått et samarbeid mellom Sædalen IL og Helgetun Seniorboliger om å starte et folkehelseprosjekt, støttet av GC Rieber Fondene med mål om å skape nettverk mellom mennesker på tvers av generasjoner. Sædalen IL sin rolle i samarbeidet har vært å gjennomføre ukentlige treninger med beboere på Helgetun, i et av deres lokaler. Hovedinstruktør Vilde har hatt ansvaret for treningene. Prosjektet har fått utelukkende positive tilbakemeldinger. Varierte retningslinjer i forbindelse med korona situasjonen har gjort treningen noe oppstykket, men vi har trent både ute og inne store deler av høsten og våren. Vi tar med oss gode erfaringer og tilbakemeldinger fra deltakerne, og håper klubben i løpet av høsten 2021 kan starte opp et tilsvarende tilbud for en større gruppe seniorer i Sædalen, inne i Sædalshallen.

