



IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



Årsberetning 2022 fra avdelingene i Sædalen Idrettslag

Folkehelse, Innebandy, Basketball, Håndball, Fotball og Taekwondo

Innholdsfortegnelse

Folkehelse	2
Innebandy	3
Basketball.....	4
Håndball	4
Fotball	9
Taekwondo.....	17

Folkehelse

Idrettsgren: Idrettsskolen

Lagnavn og årskull: 2016, 2017, 2018

Kontaktperson: Jonar Tollefsen Kolve

Antall trenere / lagledere: 2

Antall utøvere: 96

Treningsdager og sted: Onsdag og torsdag, Nattland Oppveksttun

Høydepunkter fra 2022:

- Gjennom høsten har alle de tre alderskullene blitt introdusert til flere ulike former for aktivitet og idrett. Det har blitt lagt opp til at alle deltakerne har funnet ett eller flere elementer de har følt mestring i eller uttrykt begeistring for. Dette forteller deltakerantallet tydelig, da det ikke har vært en reduksjon i antall deltakere, men snarere en økning. Det har vært et par frafall, men til gjengjeld har det frigitt plass for nye deltakere. Vi tok også avgjørelsen om å øke kapasiteten noe da oppmøtet aldri er 100%. Dette har ført til en jevnere mengde deltakere og gitt flere av deltakerne nye venner.
- Medinstruktør har også vokst mer inn i rollen som instruktør og har både fått og vist ansvar for gjennomføring og oppfølging ved flere anledninger for ulike aktiviteter.
- Barna har blitt introdusert til en ny instruktør fra september av og overgangen fra et kjent fjes til et nytt fjes har vært veldig fin for alle parter.
- God dialog mellom foreldre og instruktør er også etablert for utbedring og evaluering.

Idrettsgren: Åpen hall og Jogg med Jonar

Lagnavn og årskull: Alle aldre over 16 år

Kontaktperson: Jonar Tollefsen Kolve

Antall trenere / lagledere: 1

Antall utøvere: 25

Treningsdager og sted: onsdag, Nattland Oppveksttun

Høydepunkter fra 2022:

- Det har vært et gjennomsnittlig antall på omtrentlig 8-10 deltakere på ukentlig basis som deltar på Åpen hall. Flere treningsformer, lystbetont aktivitet og høy-intensitetsøker har vært fokus på disse timene og jeg opplever at det er god respons fra deltakerne. Det har etterhvert også blitt introdusert øvelser som går mer på motstand enn kroppsvekt i form av strikker og kettlebells. Dette har utvidet utvalget øvelser som tas i bruk.
- Det har gjennom tilskudd fra Equinor vært mulig å kunne etablere en gratis løpegruppe for voksne i området rundt Sædalen/Nattland/Kringlebotn. Det har ikke vært krav om å være medlem av idrettslaget. Dette har resultert i et gjennomsnitt på rundt 12-15 deltakere på ukentlig basis som deltar på løpetreninger uansett vær og vind. Tiltaket ble etablert i høsten 2022 og det har vært veldig gøy å se økningen fra 2 deltakere til 19 på sitt meste.
- I begge treningsformene har det blitt etablert et sosialt miljø og nye bekjenskskaper som har styrket tilhørighet til området og tilbudet.

Idrettsgren: Seniortrim på Helgetun

Lagnavn og årskull: Alle over 66 år

Kontaktperson: Jonar Tollefsen Kolve

Antall trenere / lagledere: 1

Antall utøvere: 25

Treningsdager og sted: Mandag og torsdag, Helgetun og Helgeseter

Høydepunkter fra 2022:

-Det ble i samarbeid med Høyskolen på Vestlandet montert styrkeapparater med lufttrykk i en av de tomme leilighetene på Helgetun. Dette har blitt et trimrom som alle beboerne står fritt til å bruke så mye de ønsker, samt at det arrangeres ukentlig gjennomføring av øvelser med instruktør. Det fokuseres på balanse, puls og motstand i denne timen. Det er ikke et spesielt stort rom og det har derfor vært behov for å begrense maksantallet deltakere til 10 stykker hver time. Dette fylles nesten alltid opp.

-Torsdagstrimmen i to partier, nivå 1 med balanse og styrkefokus, nivå 2 med puls i fokus) har blitt gjennomført i tidligere år og har gjennom støtte fra helsedirektoratet vært mulig å gjennomføre gratis for deltakerne på Helgetun. Det har en trofast oppslutning på omtrentlig 17-18 deltakere fordelt på de ulike partiene.

-Det har blitt arrangert flere foredrag for beboerne om ulike temaer og det er tenkt at det skal etableres en turgruppe mot våren, som drar på månedlige langturer når været tillater det.

Innebandy

Idrettsgren: Innebandy

Lagnavn og årskull: Innebandy (6-55 år)

Kontaktperson: Eivind Sjaastad

Antall trenere / lagledere: 7

Antall utøvere: ca 50

Treningsdager og sted aldersbestemte:

Tirsdag 17:30-18:30 Nattland Oppveksttun (NOT)

Onsdag 16:00-17:30 Sædalshallen

Treningsdager og sted Senior:

Mandag 21:00-22:30 Sædalshallen

Høydepunkter fra 2022:

I 2022 startet ett nytt kull med unge lovende innebandyspillere. Hovedsakelig 1. og 2. klassinger. Og foreldre stilte sporty opp som trenere. Ett par turneringer har de også fått med seg og det er kjekt å se at de gradvis får kontroll på ballen og skjønner hvilken retning målet de skal skåre på står.

5.-7. klasse har hatt en tøff sesongstart. Med nesten bare 5. klassinger i gruppen har det blitt noen store tap mot lagene som bare har 7. klassinger, men de har gradvis tatt steg og kommer stadig nærmere sine konkurrenter.

8.-10. klasse sitt høydepunkt var nok tur til Haugesund der de fikk møte flere lag fra Rogaland med ett litt høyere nivå. Etter noen kampers tilvenning smakte en seier i B-sluttspillet godt.

Blant seniorene var det i 2022 litt frafall, men på slutten av året tok det seg opp igjen, og i skrivende stund er antallet over gjennomsnittet de siste årene.

Alt i alt ett år hvor vi kan glede oss over god utvikling på alle nivåer 😊

Basketball

Idrettsgren: Basket

Lagnavn og årskull: Nattland Flyers, J2008

Kontaktperson: Linda Thue Lydersen

Antall trenere / lagledere: tre trenere (Jan Jentoft, Annette Butt, Mladen Golubovic) to lagledere (Gitte Berg og Linda Thue Lydersen)

Antall utøvere: 17 spillere

Treningsdager og sted: Sædalshallen mandager 17-18, Nattlandshallen onsdager 20-21

Høydepunkter fra 2022:

Nattland Flyers j 08 vant HansaCup og ble invitert til Scania Cup, noe vi måtte takke nei til, da det er midt i påske og konfirmasjoner. Men vi deltok i Bærum Open i sept. 2022 og tok sølv, kun slått av et svensk lag. Vi er altså helt i toppen i vår årsklasse.

Det er gledelig at det også ble startet opp et easybsket tilbud, der våre jenter har bidratt som hjelpetrenerne i oppstarten.

Idrettsgren: Basket

Lagnavn og årskull: EasyBasket 1-4 klasse

Kontaktperson: Petter Storetvedt

Antall trenere / lagledere: 1 lagledere (Gitte Berg og Linda Thue Lydersen)

Antall utøvere: 5-10

Treningsdager og sted: Not Fredager 16 – 17

Høydepunkter fra 2022:

Varierende antall spillere, stort set mellom 5 og 8 stk.

Litt lite oppslutning, tidvis vanskelig å gjennomføre spilløvelser

God stemning og glede blant fremmøtte.

Håndball

Idrettsgren: Håndball

Lagnavn og årskull: J/G 6 - 2016

Kontaktperson: Henriette Schaathun

Antall trenere / lagledere: Matilda Midthjell Hansen, Torjan Hansen, Henriette Lorentz, Henriette Schaathun

Antall utøvere: 15

Treningsdager og sted: NOT torsdager 16-17

Høydepunkter fra 2022:

Vi har hovedsakelig jobbet med å få en fin gruppe og at de skal trives på trening. Har spilt to runder med kamper, noe som var veldig stas

Idrettsgren: Håndball

Lagnavn og årskull: J 2015

Trenere: Christar Lone, Kathrine Waardal

Foreldrekontakter: Nina Vik, Charlotte Wiik, Malin Karlsen

Spillere: 29 spillere

Treninger: Mandager på NOT kl. 17-18

Høydepunkter:

- Seriespill: Minirunder * 3 lag
Cuper/turneringer: Åsane Cup
- **Sosialt:** Juleavslutning på siste trening før jul

En fin og stor gjeng med glade jenter som trener håndball. Det er krevende å være så mange på NOT pga lite plass. Vi har hatt lite kamp trening da det blir for mange «som må vente» når bare halve laget kan spille.

Idrettsgren: Håndball

Lagnavn og årskull: Sædalen Strikers (j2013)

Kontaktperson: Kristian Lind

Antall trenere / lagledere: 6

Antall utøvere: 18

Treningsdager og sted: NOT tirsdag og fredag

Høydepunkter fra 2022:

Alle kampene vi har spilt. Vi har veldig motiverte og engasjerte jenter!

Idrettsgren: Håndball

Lagnavn og årskull: Sædalen IL G2013/14

Kontaktperson: Stine Sporsheim (97 08 63 66)

Antall trenere / lagledere: 3 – Stine Sporsheim, Reid Sundet (91 83 06 64) og Giuliana Cotza (91 16 41 21)

Antall utøvere: 15

Treningsdager og sted: Sædalen Idrettshall, torsdag 16-17

Høydepunkter fra 2022:

Vi er en fin gjeng på 15 gutter fordelt på 2013 (8 gutter) og 2014 (7 gutter). I år har det vært litt utfordrende, i og med at vi stiller med et lag i kortbane og et lag i 4-håndball. Vi må noen ganger låne spillere av hverandre for å kunne gjennomføre kampene. For 2013s del er det god læring i å spille opp et hakk.

Det store høydepunktet var julecupen i Haukelandshallen i desember. Der stilte vi med 2 lag med masse energi.

Idrettsgren: Håndball

Lagnavn og årskull: Sædalen J2014

Kontaktperson: Monica Buanes

Antall trenere / lagledere: Monica Buanes, Ingrid Andersen, Elin Hegeberg, Christine Christoffersen og Vebjørn Bjørstad

Antall utøvere: 14

Treningsdager og sted: Mandager 18:00-19:00 på NOT

Høydepunkter fra 2022:

J2014 er en fin gjeng med jenter som bryr seg om hverandre og det er et godt miljø. De elsker å spille kamper og gløder av entusiasme når de møter opp. De har også hatt stor utvikling i år som er veldig kjekt å få følge. Vi er 5 spillere fra Natland Skole og 9 fra Sædalen Skole.

Idrettsgren: Håndball

Lagnavn og årskull: Sædalen Gul, Rød, Blå - J2012

Kontaktperson: Camillia Spjelkavik

Antall trenere / lagledere: 6 / 1

Antall utøvere: 20

Treningsdager og sted: tirsdag og torsdag 16-17 Sædalshallen

Høydepunkter fra 2022:

Har endelig fått to treninger i veka og på full bane, har sett kjempe utvikling etter dette! Deltok på BergenCup og Vårspretten

Idrettsgren: Håndball

Lagnavn og årskull: Gutter 2012

Kontaktperson: Marita Werner, Stine Sporsheim og Marie Skar

Antall trenere / lagledere: 3

Antall utøvere: 10

Treningsdager og sted: onsdager kl 19-20 , NOT

Høydepunkter fra 2022:

Vi har bare holdt oss til treninger og seriespill i 2022, da vi har hatt nok fokus med å beholde guttene på håndballen (i konkurranse med fotballen).

Idrettsgren: Håndball

Lagnavn og årskull: Sædalen håndball J2011

Kontaktperson: Torill Bjørke Hjartnes

Antall trenere / lagledere:

5 trenere; Åsne Mokleiv, Britt Janne Solheim, Henriette Schaathun, Oda Skogstrand Lone, Marta Berntsen Kvinnsland.

3 administrasjon/hjelpevikarer ; Torill Bjørke Hjartnes, Jannicke Nord Wold, Ingeborg Winge.

Antall utøvere: 23

Treningsdager og sted: Man 18 -19 (Sædalshallen), Tors 19-20 Kringlebotn

Høydepunkter fra 2022:

Høydepunktet var nok deltakelse på Stord Handballfestival. Jentene sin første overnattingscup var stor suksess for alle. Strålende vær la en god ramme rundt håndballkampene som var utendørs.

1 gang på våren og 1 gang på høsten har laget arrangert felles tur å se på elitehåndball i Åsane Arena. Med det fikk jentene se på håndball på høyt nivå, samtidig gjøre noe sosialt sammen utenfor trening og kamp.

Serie: 2 lag ; et i A- og et i B -serien

Cuper: Vår: 2 lag Vårsprekken og Handballfestivalen 2022. Høst: 2 lag Åpningscupen

Dugnad:

Deltakelse på SIL sine fellesdugnader Bergen3000, Cola og Tortilla smaking. Deltatt på tildelte tilsynsvakter i hallen. Arrangementansvarlig for håndballturnering i idrettshallen (1 vår og 2 høst).

Idrettsgren: Håndball

Lagnavn og årskull: G2011

Kontaktperson: Jørgen Hundven og Jan Ove Næss

Antall trenere / lagledere: 4 der 1 er lagleder (Jan Ove Næss)

Antall utøvere: 20

Treningsdager og sted: Mandag NOT (19:30-21:00) & tirsdag SIL (17-18)

Høydepunkter fra 2022:

Bra sosialt samvær med aking og bål /konkurranser

Treningsglede og bra oppmøte på alle treninger.

Idrettsgren: Håndball

Lagnavn og årskull: Sædalen håndball 2010

Kontaktperson: Kathrine Waardal

Antall trenere / lagledere:

Kathrine Waardal

Gry H. Tørresdal

Henriette Weaver Lorentz

Hege Tveit

Magnhild Torvanger Hillestad

Heidi Brevik og Anette Flindt er foreldrekontakter.

Antall utøvere: 26 spillere, 8 fra Sædalen, 18 fra Nattland + 2 som hospiterer innimellom.

Treningsdager og sted: Tirsdager kl. 18:00 -19:00, torsdager 17:00-18:30. Begge dagene med full bane i Sædalshallen

Høydepunkter fra 2022: Vosscup var årets høydepunkt. I tillegg inngikk vi før jul et samarbeid med Thomas og Jon, der de har sagt seg villige til å bidra som trenere når det passer i forhold til jobbreiser osv. De har begge tidligere spilt håndball på høyt nivå, laget opplever samarbeidet med Thomas og Jon som svært fruktbart.

Laget har 2 lag påmeldt i B-serien og ett lag i A-serien. De fleste spillere veksler mellom lagene.

Idrettsgren: Håndball

Lagnavn og årskull: J 13 - 2009

Kontaktperson: Henriette Schaathun

Antall trenere / lagledere: 3

Antall utøvere: 14

Treningsdager og sted: Mandag 15:30 – 17:00 og onsdag 17:30 – 19:00 i Sædalshallen

Høydepunkter fra 2022:

Henriette tok over laget i høst etter at jentene har hatt foreldretrenere siden oppstarten. Jentene har hatt en formidabel utvikling og har tatt store steg gjennom hele sesongen. Vi avslutter sesongen med en tur til Kongeparkencup i mai.

Idrettsgren: Håndball

Lagnavn og årskull: J14, 2008

Kontaktperson: Monica Nervik

Antall trenere / lagledere: 2(3)

Antall utøvere: 16

Treningsdager og sted:

- Tirsdag Sædalshallen 19.00 – 20.00
- Onsdag Kringlebotn 20.00-21.00
- Torsdag Sædalshallen 18.30-20.00

Høydepunkter fra 2022:

- Sammenslåing av laget (Kril + Sil)
- Muligheten til å omberamme kamper over til treningstid

Idrettsgren: Håndball

Lagnavn og årskull: SIL/KRIL gutter 08/09/10

Kontaktperson: Marita K Werner

Antall trenere / lagledere: 4 trenere (2 KRIL, 2 SIL) og 1 lagleder

Antall utøvere: 17 gutter (4 KRIL, 13 SIL)

Treningsdager og sted: Fra sædalen: onsdag kl 19-20 i Sædalen. Trener også sammen med Fana for å få mer treningstid: Torsdager 17-18.30 og Fredag 16.30-18 (Fana arena)

Høydepunkter fra 2022:

KongeparkenCup, der alle foreldre og barn reiste sammen.

Kveld- og natt trening, med overnatting i Sædalshallen, sammen med jenter 2009. Med middag, kvelds og frokost sponset + div mat (og energilevering) av foreldre.

Såg damenes landslagskamp på storskjerm. Pizza og brus til gutta, gull til damene 😊

Idrettsgren: Håndball

Lagnavn og årskull: J15, 2007

Kontaktperson: Preben Andersen og Henriette Scaathun /

- Foreldre kontakter: Kathrine Waardal og Lena Andersen

Antall trenere / lagledere: 2(3)

Antall utøvere: 14 spillere fra Nattland og Hop ungdomsskole, 1 spiller som hospiterer fra Sædalen J 2008

Treningsdager og sted: Mandag 19-20 / tirsdag 20 – 21.30 (med damelaget) / torsdag 20-21.30 (med damelaget)

Høydepunkter fra 2022:

- Seriespill: 1 lag i J 15 A og 1 lag i J 15 B. J 2008 har bidratt på B kampene med spillere og Monica Nervik
- Cuper/turnering: Stord og Drammen cup

- Arrangement: Hallvakter og helgearrangement
 - Dommere: Jentene har tatt dommerkurs høsten 2022 og er nå ivrige barnedommere i SIL
 - Sosiale: Vi har hatt pizzakvelder (en med gutter 2007 ifm Halloween).
-

Fotball

Fotballstyret ble konstituert etter årsmøtet i 2022. Styret består av følgende personer med ulike roller/ansvarsområder:

- Leder: Vasan Singaravel
- Nestleder: Arnfinn Osmundsvaag (organiserer/koordinerer trenere, serieturneringer, trengingstid og banefordeling)
- Utviklingsklubb: Trond Arild Klever (administrerer FIKS, dommerkurs samt utarbeider årshjul/klubbhåndbok)
- Utstysansvarlig: Nina Vik
- Arrangement ansvarlig: Malin Sivertsen Karlsen
- Økonomiansvarlig: Arild Nordrevoll
- Sponsoransvarlig i fotballstyre: Stig-Ove Martinsen
- Representant fra hovedstyre: Ole Eidsheim
- Kontaktperson fra KRIL: Kurt Solheim

Høydepunkter fra 2022:

Styret har i 2022 avholdt 4 styremøter

Koordinert arrangementer; Voss cup, dugnader og miniturnering.

Fotballavdelingen samarbeid mer sportslig utvalg og trener-og spillerutvikler som har medført et sportslig løft i avdelingen og omstilling fra lagstyring til klubbstyring.

Planer for 2023-2024

- Videre organisering av fotballstyret – utarbeidelse av vedtekter
- Tettere samarbeid med lagene og sportsligutvalg
- Bidra til utvikling av en aktiv fotballavdeling i klubben

Møtearena: Medlemmer har mulighet til å møte fotballstyre på Trenerforum i regi av klubben.

Mailadresse til fotballstyret: fotball.styret@sedalenil.no

Idrettsgren: Fotball

Lagnavn og årskull: Sædalen supergirlza J8 (j2015)

Kontaktperson: Malin Karlsen

Antall trenere / lagledere: 7

Antall utøvere: 23

Treningsdager og sted: Sæterdalsbanen torsdager 17.00-18.00

Høydepunkter fra 2022

Høydepunkter var Voss Cup, eget arrangement på hjemmebane, å bli et rent jentelag, økt lagfølelse, mestring og fremgang i ferdigheter og fotballforståelse.

Idrettsgren: Fotball

Lagnavn og årskull: Sædalen superbys 2015

Kontaktperson: Ola Tjeldflåt

Antall trenere / lagledere: 5

Antall utøvere: 24

Treningsdager og sted: Torsdager kl 17-18 Sæterdalsbanen

Høydepunkter fra 2022:

Voss cup var det største høydepunktet! Vi hadde fire lag med.

Ellers var det fint med vennskapsturnering/Sædalsdagene.

Idrettsgren: Fotball

Lagnavn og årskull: Sædalen Turbo – G2014

Kontaktperson: Rune Danielsen

Antall trenere / lagledere: 8

Antall utøvere: 38

Treningsdager og sted: Mandag og onsdag Sædalen

Høydepunkter fra 2022: Høydepunktet i 2022 var utvilsomt alle opplevelsene på Voss Cup. Første overnattingscup for denne gjengen, masse inntrykk og fotballglede.

Idrettsgren: Fotball

Lagnavn og årskull: J2014 Sædalen Perle

Kontaktperson: Britt Marie Skaflestad, Benedicte Jordan Baksvær

Antall trenere / lagledere: 5 trenere, 1 lagleder

Antall utøvere: 17

Treningsdager og sted: Tirsdager, Sædalsbanen

Høydepunkter fra 2022:

Høydepunktet fra 2022 var definitivt Voss cup! Dette er første gang vi deltar på cupen, og det gav mersmak! Fotballkampene var gøy, men det aller gøyeste var nok å være sammen en hel helg og sove i et klasserom sammen.

Sædalen Perle er rett og slett en gjeng som er veldig gode med hverandre, så det var også veldig kjekt når Voss cup bestemte at vi skulle få tildelt en Fair Play pris.

Ellers har vi spilt flere treningskamper, serieturneringer og cuper i 2022 og hatt mange fine treninger. 17 glade jenter møter opp til trening hver tirsdag i sol, regn, vind og snø, og humøret er alltid på topp!

I 2022 var vi heldige og fikk med oss de flinke ungdommene Anna og Tuva i trenergruppen. De er kjempeflinke trenere og gode forbilder for jentene.

Idrettsgren: Fotball

Lagnavn og årskull: Non-stop J2012

Kontaktperson: David Forsse

Antall trenere / lagledere: 7

Antall utøvere: 23

Treningsdager og sted: man og ons NOT

Høydepunkter fra 2022:

Etter en lang vinter med inslag av cup i Sandviken debuterte vi med 7er og serie med kamper i ukedagene, vi økte samtidig opp til 2 faste treninger i uken og etter noen tøffe tap i starten av serien kom vi oss og begynte å spille jevnt og vinne kamper. Voss cup var et høydepunkt der samtlige jenter på laget deltok, fantastisk stemning og stor mestring. Etter sommeren var vi godt i gang med god stemning på alle kamper, stort oppmøte på trening og mange vunne seriekamper. I vinter har vi holdt koken med noen innetreninger og avtalte treningskamper. Vi har også vært på brannkamp, fellestrening i sandviken og pizzakvelder. 2022 har vært et flott år for oss der vi virkelig satt oss som lag på tvers over skoler i området. Vi gleder oss til å bygge videre i 2023!

Idrettsgren: Fotball

Lagnavn og årskull: Sædalen Tiger G11, født 2012

Kontaktperson: Inge Villy Hauge

Antall trenere / lagledere: 9

Antall utøvere: 34

Treningsdager og sted: Mandag 18.00-19.30 på Sætersdal, Tysdag 18.00-19.30 på NOT

Høydepunkter fra 2022:

Vi har vore med på Vinterserie 21/22 og 22/23, seriespel og 4 ulike cupar i tillegg til Voss Cup. Spond-gruppa har vore stabilt på 33-35 spelarar, medan vi på treningane har ligget jamnt på +/- 25. Mange av gutane går også på FFO.

Det er ei fin gruppe med god miks frå Nattland og Sædalen, og har fulgt klubbens sportsplan mtp øvelsar og differensiering. Etter mange avlysingar i vinterserien pga. snø, gler vi oss no stort til å ta fatt på seriespelet, der vi har meldt på 3 lag i nivå 2. Heia Sædalen!

Idrettsgren: Fotball

Lagnavn og årskull: Sædalen Superhelter G2011

Kontaktperson: Rolf Chr. Osen Tefre

Antall trenere / lagledere: 8/1

Antall utøvere: 28

Treningsdager og sted: Mandag 18:00 – 19:30 Sædalsbanen og onsdag 18:00 – 19:30

Sæterdalsbanen

Høydepunkter fra 2022:

Det definitive høydepunktet har vært at vi har hatt et år med vanlig aktivitet og at vi kan glemme tiden med sosialdistanse og andre koronarestriksjoner. Med Voss Cup som det ultimate høydepunktet var det moro å kunne vinke farvel til 7'er fotball og ønske offside og 9'er fotball velkommen i 2023.

Idrettsgren: Fotball

Lagnavn og årskull: Sædalen G13 (2010)

Kontaktperson: Torgeir Lindmo

Antall trenere / lagledere: 8 trenere og 1 lagleder

Antall utøvere: 22

Treningsdager og sted: Mandag 1630 – 1800 (NOT), Onsdag 1630-1800 (Sæterdal), Tirsdag 1830-1945 (Kringlebotn)

Høydepunkter fra 2022: (Maks 200 ord).

Deltok i vinterserie 2021/2022 med to lag. Hadde 2 nivå2-lag og ett nivå1-lag i serien G12. Dette fungerte bra. Deltok på Varegg Cup og Voss Cup. Alle vertskapsvakter gjennomført i Sædalshallen. Høsten 2022 startet vi samarbeidet med Kringlebotn IL 2010. Vi hadde én felles trening pr uke fra august og alle treninger sammen fra november. Hadde felles Kickoff i desember med pizza og VM-kamp i Kringlebotn aktivitetshus. 12 Kringlebotnspillere har kommet inn i gruppen slik at vi nå er totalt 34 spillere. 2 KRIL-trenere er med på feltet. Samarbeidet fungerer bra. Vi skal ha 2 njerlag som samarbeidslag i 2023.

4 spillere kom med på NFF Hordaland sine sonetreninger gjennom året 2022.

1 spiller er tatt ut til NFF Hordaland sitt skyggekrekslag for 2023.

Idrettsgren: Fotball

Lagnavn og årskull: Sædalen Stjerneskudd J2010 og J2011

Kontaktperson: Arnfinn Osmundsvaag

Antall trenere / lagledere: 7

Antall utøvere: ca 30

Treningsdager og sted: Mandager og onsdager på NOT

Høydepunkter fra 2022:

2010 og 2011 har trent sammen siden oppstart i 2016, og stiller et lag i hver årsklasse i serien. Det er gjennomført om lag 80 treningsøkter i 2022, og høydepunktene var treningshelgen i Strandebarm og Voss cup. Sesongavslutning ble markert med pizza, quiz og bowling.

Idrettsgren: Fotball

Lagnavn og årskull: J2009

Kontaktperson: Arve Davidsen

Antall trenere / lagledere: 5

Antall utøvere: 20

Treningsdager og sted: Tirsdag, onsdag og torsdag. NOT

Høydepunkter fra 2022:

Fotballårgangen 2009 er veldig aktiv og engasjert med veldig godt treningsoppmøte jevnt over. 2022 sesongen har vært svært hektisk med 2 9'er lag i J13 serien, hvor ett lag i 1 divisjon og ett i 2 divisjon.

Resultatmessige høydepunkt:

- Vinner Sør cup 2022
- Vinner Kalandseid cup 2022
- 2. plass Åsane cup 2022
- 2 plass J13 1. divisjon vår/6 plass 1. divisjon høst

Andre høydepunkt:

- 2009 kullet hadde i 2022 fremdeles 20 aktive spillere. Det er mange faktorer som spiller inn for å holde jentene motivert for fotball og vi har vært veldig fornøyd med at vi fremdeles er et ganske stort kull med aktive jenter.
- Miljøet blant jentene er veldig godt og selv om vi har en del sprik i ferdigheter oppleves det stor grad av inkludering og støtte mellom jentene både sportslig og sosialt
- Fantastisk sosialt utbytte på sommercup

Idrettsgren: Fotball

Lagnavn og årskull: Sædalen Gutter 14 / født 2009

Kontaktperson: Thomas Johannessen

Antall trenere: 8

Antall utøvere: 33

Treningstid og sted: Trener 3 ganger i uken på Kringlebotn. Noen lørdager inne i gymsalen på Nattland Skole

Høydepunkt for 2022: Vi hadde meldt på 3 lag i hhv nivå 1, 2 og 3. Vi hadde en vårsesong med mange tap. Vi deltok på Sør Cup i juni og det var en god opplevelse for laget – både fotballmessig og ikke minst sosialt. Høstsesongen gikk mye bedre og alle lagene gjorde store fremskritt og vant mange kamper.

Idrettsgren: Fotball

Lagnavn og årskull: J2008

Kontaktperson: Jørgen Natlandsmyr Lunde

Antall trenere / lagledere: 3

Antall utøvere: 9

Treningsdager og sted: Mandag (Kringlen), Onsdag (Rautjern), Fredag (Sædalen, ble fjernet ved årsskiftet og erstattet med Torsdag på NOT)

Høydepunkter fra 2022:

Våren 2022 var preget av samarbeid på kamp- og treningsfronten med Fana. Den samlede gruppen stilte med to lag i serien, henholdsvis ett 9er-lag med en stamme av Fanaspillere og ett 11er-lag med stamme av Sædalenspillere. 11er-laget gjorde det ganske bra i sin gruppe, og spilte mange gode kamper. Vårsesongen ble avsluttet med felles tur Fana/ Sædalen til SørCup. Det ble ingen pokaler med hjem dessverre, men mye bra fotball spilt.

Høstsesongen startet med en del rot og uenighet mellom Fana og Sædalen, som i korte trekk resulterte i at samarbeidslaget opphørte. Dette er nok kjent for de fleste i fotballstyret/ klubben, og det er ingen grunn til å gå videre inn på det her. Men det bør allikevel presiseres at det var en meget uheldig situasjon som oppstod, og som vi skulle vært foruten.

Høstsesongen ble videre løst ved at de 9 2008-spillerne fikk støtte fra 2009, slik at det var praktisk mulig å stille lag. Høstsesongen startet noe svakt, med nye posisjoner, spillere fra 2009 og endret formasj. Etter hvert ble laget samspilt, og hevdet seg godt i egen gruppe.

Idrettsgren: Fotball

Lagnavn og årskull: Sædalen G2008

Kontaktperson: Arnfinn Osmundsvaag

Antall trenere / lagledere: 7

Antall utøvere: ca 40

Treningsdager og sted: Mandag, onsdag og Fredag på NOT

Høydepunkter fra 2022:

G2008 stilte med 2 lag i seriespillet i 2022 og deltok på turneringer som Bauge cup, Regy cup, Lerum cup og mesterskap for kretsmentere på Hamar. Det er gjennomført et tresifret antall treningsøkter i 2022, herunder en treningsleir i Strandebar. Sportslige høydepunkter fra året var at man tok seg til kretsfinalen for andre år på rad og at 3 av 3 lag tok seg til A-sluttspill i Lerum cup hvor også et av lagene tok seg til finalen.

Idrettsgren: Fotball

Lagnavn og årskull: Sædalen G16 (2007)

Kontaktperson: Torgeir Lindmo

Antall trenere / lagledere: 4 trenere og 1 lagleder

Antall utøvere: 24

Treningsdager og sted: Mandag 1630 – 1800 (Kringlebotn), Onsdag 1900-2030 (Kringlebotn), Fredag 1630-1800 (Kringlebotn)

Høydepunkter fra 2022:

Hadde 2 lag i serien, 2. divisjon og 3. divisjon. Gode resultater for begge lag.

Deltok på Varegg Cup, FK Vidars ungdomscup (Stavanger), Regy-cup (Haugesund). Høydepunktet var finale i Regycup, der vi dessverre tapte på straffespark. Veldig positiv cup som ga mye selvtillit i spillertroppen.

Alle vertskapsvakter gjennomført i Sædalshallen.

Gjennomført Kickoff 2023 med pizza og prisutdelinger på Kringlebotn Aktivitetshus.

Høydepunkt for 2023 blir deltakelse i Norway Cup i Oslo.

Idrettsgren: Fotball

Lagnavn og årskull:

SIL G06 – Gutter 2006

Kontaktperson: Finn Helge Løseth

Antall trenere / lagledere: 3

Antall utøvere: 15 + 4-5 hospitanter fra 2007

Treningsdager og sted: Mandag (not), Tirsdag (KRIL), onsdag (KRIL), søndag (KRIL)

Høydepunkter:

Vi startet vårsesongen i 3. div og rykket opp til 2. div og endte til slutt på en respektabel 4. plass. Etter noen utfordrende covid-år uten sommenturneringer, meldte vi oss på Norway Cup i 2022. Dette ble en tur alle kommer til å huske resten av livet. Foruten kamper og livet med skoleovernatting og spill på Ekeberg, ble vi invitert av NFF til å spille trenings kamper slik at Elite- og Toppserie dommere kunne få trent seg i VAR dømming.

Som eneste lag fra Fana i Norway Cup ble det også intervju med Fanaposten.

Fana reiste til Gøteborg, og de andre fra Bergen sør tok danskebåten til Hirtshals. Sædalen G16 satte seg på toget til Oslo.



Bak fra v, Oscar Bjørge, Elias Magnussen, Halvor Engjom, Noah Rivas, Gaute Ytrenes, Gjermund Haugstvedt, Hans Fredrik Løseth, Andreas Espeland Morvik og Elias Jansrud Hammer. Framme fra v, Lewi Oen, Atle Wannag, Marius Berg, Filip Rogde og Øyvind Løes. Samt keeper Kristoffer Senneset Heggøy. Foto: Vidar Alfarnes

I november deltok vi på innendørsturneringene Framo24 Cup og Førde Cup der vi stilte med to lag. Spesielt Førde Cup, helgetur med overnatting, ble en intens affære med masse publikum og stor stemning. Noe som ikke er dagligdags og som oppildnet guttene til ekstra innsats.



Det er en flott gjeng med ungdommer, godt oppmøte på treninger, godt samhold innad i gruppen og som har det gøy og koser seg sammen. En sammensveiset gjeng som har spilt på samme lag i mange år og som nå overleveres til juniorgruppen.

Idrettsgren: Fotball

Lagnavn og årskull: Sædalen J 17

Kontaktperson: Morten Einarsen

Antall trenere / lagledere: 4

Antall utøvere: 15

Treningsdager og sted: mandag og onsdag

Høydepunkter fra 2022: Vinne 2 divisjon

Idrettsgren: Fotball

Lagnavn og årskull: Sædalen G-19 (årskullene 2003-2004-2005)

Kontaktperson: Tore Vindheim, Bjørn Dahl og Olav Berg

Antall trenere / lagledere: 5

Antall utøvere: Totalt hadde vi på papiret 50 spillere da vi startet sesongen. Dette ble redusert til ca 35 aktive spillere innen sommeren. 2003 kullet var avgangselever og mange reiste i militæret eller startet studier.

Treningsdager og sted: Vi hadde treningstider på Kringlebotn mandag-onsdag og torsdag. Alle dager kl 20:30-22:00.

Høydepunkter fra 2022: (Maks 200 ord).

Etter to ødelagte sesonger med pandemi, var vi svært fornøyd med antallet spillere som kom på trening i januar 2022. Da hadde vi opp til 45 spillere på enkelte treninger. Det å kunne spille en full sesong med to lag var fantastisk. Sædalen G19 har hatt et godt og positivt miljø på treninger og kamper. Vi har ikke hatt noen utfordringer med spillere eller trenere gjennom sesongen. G19 hadde ett lag i 2.divisjon og ett lag i 3. divisjon. Begge lagene trente sammen gjennom sesongen. Laget i andredivisjon var dominert av 2003-2004 spillere i vårsesongen. På høsten etablerte flere 2005 spillere seg på 2.divisjonslaget. Laget spilte godt gjennom hele sesongen og endte midt på tabellen. Vi kvalifiserte oss til 1.runde i NM for junior i mai og der vi møtte SK Brann. Stillingen var 0-0 til pause, men vi gikk tom for krefter utover i 2.omgang og tapte tilslutt 0-6. Det var likevel kjekt for guttene å få prøve seg mot det beste juniorlaget på Vestlandet, ett av de beste juniorlagene i Norge. 3.divisjonslaget hadde hovedsakelig 2004 og 2005 spillere og fikk en tøff sesong på G19 nivået og havnet nederst på tabellen. Det viktige var likevel at vi beholdt alle 2004 og 2005 spillerne gjennom hele sesongen. De er alle med videre inn i 2023 sesongen. Takk til Bjørn Dahl og Tore Vindheim som har vært hovedtrenere gjennom sesongen.

Idrettsgren: Fotball**Lagnavn og årskull:** Sædalen A & B lag**Kontaktperson:** Øyvind Thorsen**Antall trenere / lagledere:** 3 trenere, 1 keepertrener, 1 lagleder**Antall utøvere:** 100**Treningsdager og sted:** Mandag, tirsdag og torsdag på Rautjern**Høydepunkter fra 2022:**

Opprykk med B laget fra 7 div til 6 div

Opprykk med A laget fra 5 div til 6 div.

Idrettsgren: Fotball**Lagnavn og årskull:** Veteran herre**Kontaktperson:** Stig-Ove Martinsen**Antall trenere / lagledere:** 2 (stig Martinsen / Arnfinn Osmundsvaag)**Antall utøvere:** 35**Treningsdager og sted:** NOT Onsdager 20.30**Høydepunkter fra 2022:**

Veteran har 35 registrerte spillere i Spond, men i løpet av året så er det mange flere som er innom på en trening eller to. Veteran- treningene fungerer også som ett sosialt samlingspunkt i Sædalen for tidligere aktive spillere, de som sjeldent har spilt fotball og nye bosatt i Sædalen.

Gruppen som spiller kamper består av ca 15 aktive spillere

2022 sesongen ble spilt i 1 div, hvor første halvdel av sesongen bar preg av enkel motstand før topplagene møttes på høsten. Mange skader utover sesongen ble utslagsgivende for oss der vi havnet på 3. plass i serien. Høydepunkt var seier over SK Brann i serien.

Taekwondo

Årsmeldingen dekker perioden mars 2022 – februar 2023. Årsmeldingene følger perioden mellom årsmøtene.

Organisatorisk:

Sædalen Taekwondoklubb ble fra våren 2022 en del av Sædalen Idrettslag (SIL) og skiftet navn til Sædalen IL Taekwondo. Vi er under særforbundet Norges Kampsportsforbund (NKF) i Norges Idrettsforbund (NIF). I tillegg er vi medlem av Traditional Taekwondo Union (TTU). Argumenter for sammenslåing var bl.a. at det ville bli enklere og billigere for barn å prøve seg en periode som taekwondoutøvere. Det ville også forenkle den organisatoriske byrden ved å drive et idrettslag.

Medlemmene:

Klubben har fått flere nye medlemmer etter pandemien, særlig på barnepartiet. Vi har nå igjen ca. 45 medlemmer.

Trening:

Vi trener i gymsalen ved Nattland skole/ oppveksttun (NOT) med treningstider som noenlunde tilfredsstiller klubbens behov.

Vi har i perioden hatt følgende treningstider:

- Tirsdager: Ungdom/voksne
- Torsdager: Barn/ungdom og ungdom/voksne
- Fredager: Barn/ungdom og ungdom/voksne

Vinteren 2022/23 har vi også hatt treninger for ungdom/voksne enkelte lørdager.

Vanligvis møter 15-25 barn og ungdommer, og noen deltar bare den ene av ukedagene. Når det er mulig deler vi treningene opp i flere grupper, så barna med høyere grad får trening tilpasset sin beltegrad.

Alle trener på samme parti uansett beltegrad. Det gir en god, sosial klubbfølelse. Treningene skal inneholde oppvarming, uttøying og teknikk- og kamptrening. Det kan være utfordrende å sikre at alle trener i henhold til eget pensum når de er på ulike nivåer. Vi prøver å planlegge godt og bruke andre høyt graderte som hjelpeinstruktører.

Vi bruker mobil-appen Spond for å planlegge antall deltakere, varsle om trening, avlyse trening eller gi andre nødvendige beskjeder. Takk til Marianne Flågeng som har administrert Spond i flere år!

Forløpet etter Covid 19-pandemien:

Taekwondo er en kampsport og dermed også en kontaktsport. Det har vært godt å komme tilbake til normale treningsforhold både for store og små utøvere etter en lang pandemi og flere perioder med restriksjoner på innendørs møter og utøving av sporten vår.

Andre aktiviteter:

Vi arrangerte Sædalen cup i april 2022 med deltakere fra flere av klubbene i Bergen. Mange gikk kamp eller poomse på et stevne for første gang. Vi hadde også teknikkløype og løype med hurtigknekking av plater. Cupen skal være et lavterskeltilbud der man får prøve seg i trygge omgivelser.

Sommeren 2022 hadde vi noen få deltagere med på sommerleir i Nord-Odal. Øyvind Løes graderte til 2. dan på sommerleiren. Gratulerer!

I september hadde vi TTUs nye Grandmaster Erling Oppedal på besøk som trener. Han var også med da TTU-klubbene i Bergen fikk besøk av gjesteinstruktør sabeom-nim Montosi fra Frankrike en uke i oktober. Montosi hadde trening med særlig vekt på poomse flere dager for både høyt og lavt graderte, barn og voksne. Sædalen IL taekwondo var vertskap for flere av disse treningene på NOT.

Vi deltok i grandmaster Cho cup høsten 2022 på Osterøy med 8 deltagere.



Det var juleavslutning for barn og foreldre med trening og pizza på siste barnetrening før jul.

Marianne og Inger Marie hadde informasjonsmøte for foreldre i januar.

Flere barn, unge og voksne deltok på TTU sin nyttårsleir på Osterøy 27.- 29. januar.

Graderinger:

Det har vært gradering i klubben i juni og desember 2022, og i februar 2023.

Instruktørene:

Instruktørstaben har bestått av sabeom-nim'ene Ole Havmøller og Nina Standal. Kyosa-nim'ene Marianne Flågeng, Øyvind Løes og Andreas Espeland Morvik har gjort en stor innsats som

instruktører på barnetreningene med god hjelp av Michael Fazli og Inger Marie Løes. Kyosa-nim'ene Cecilie Madhun og Ellen Apalset har deltatt som instruktører for ungdom/ voksne.

Markedsføring:

Flere av medlemmene deltok på stand og med oppvisning på Sædalendagen i oktober 2022 og reklamerte for klubben der.

Styringsgruppe:

Ved årsmøtet i mars 2022 ble det vedtatt at klubben skulle slå seg sammen med Sædalen idrettslag. Etter dette har vi ikke hatt et formelt styre, men en styringsgruppe for taekwondavdelingen i SIL bestående av:

Leder: Ole Havmøller

Økonomiansvarlig: Bjørn Hope

Medlemsansvarlig: Ahmad Fazli

Utstyersansvarlig: Kai Bracker

Øvrige medlemmer: Inger Marie Løes, Maria Williams, Ellen Apalset

Styringsgruppen har avholdt møter med 2-3 måneders mellomrom og enkelte uformelle møter i forbindelse med treningen.

Litt tanker om nåtiden og den nære framtiden

Etter noen år med diskusjon i styret og samtaler med Sædalen idrettslag (SIL) ble det i fjor vedtatt på klubbens årsmøte at vi skulle slå oss sammen med SIL. Det var tanken at vi i løpet av 2022 skulle få til en gradvis overgang til felles økonomi og administrasjon. Vi har ikke helt kommet i gjenge med dette ennå. Vi tror det vil bli bra for barna som kan prøve ut idretter mer fritt mellom de ulike særgrenene i SIL. Forhåpentligvis vil det også bidra til mindre administrative oppgaver for de medlemsansvarlige. De siste årene har en relativt liten gruppe av ungdom og voksne utøvere bidratt som styremedlemmer eller trenere, og disse har i tillegg hatt ansvar for andre oppgaver ved arrangementer i klubben. Vi ønsker å gjøre det lettere for foreldre å engasjere seg gjennom bedre informasjon om hva de kan bidra med. Slik kan oppgavene fordeles på flere.

Barna liker å delta på lavterskelstevner, og vi vil fortsatt jobbe for å øke slike aktiviteter både innad egen klubb og sammen med de andre klubbene i Bergen. Det er populært med selvforsvarsløype, sosiale sammenkomster og klubbmesterskap. For voksenpartiet ønsker vi fortsatt å få inn gjesteinstruktører noen ganger i året.

Stilarten vi trener gjennom Traditional Taekwondo Union har et omfattende pensum som må innøves og repeteres opp gjennom beltegradene. Det sikrer en fin basisforståelse for taekwondo. Vi vil fortsette å jobbe med utvikling av vår taekwondo til en mer komplett selvforsvars- og kampkunst ved å inkludere flere tekniske, fysiske og mentale treningsformer for ungdom og voksne. Vi legger vekt på at det skal være utfordrende, men gøy å mestre stadig nye ting!



