

## Kjære foreldre

BMIL er foreldre drevet klubb. Vi er avhengig av en stor grad av dugnadstimer for å få idrettens mange aktiviteter til å gå rundt. Noen av trenerne og aktørene (dommere) har litt betalt i form av dekning av kostnader, for det omfattende arbeidet de gjør, mens andre av oss jobber frivillig og gratis. Dette fordi at ditt barn skal få mulighet til å drive med håndball, som er en flott lagidrett mange av oss er ekstremt glade i.

Dere forelder har helt sikkert forventninger til oss som driver idrettslaget.  
Og vi har noen forventninger til dere som foreldre.

- Sitte vakt i hallen når BMIL er arrangør (billettsalg/sekretariat/kiosk).
- Stille på BMIL dugnader
- Kjøring til lagets kamper, - dette kan organiseres, laget må derfor velge ut en kjøreansvarlig som lager kjørelister, - det er ikke trener ansvar og organisere dette. (Hvis du ikke har mulighet eller har bil, ta kontakt med andre foreldre, og still da heller opp flere ganger på ander arbeidsoppgaver i stedet for de kjørende foreldre.
- Delta 1-2 foreldremøte pr. sesong.
- Bidra som foreldrekontakt
- Dere må stille opp og heie på hele laget. Det er gjort mye forskning på hvorfor ungdom faller fra på idrettsaktiviteter og et viktig punkt er at fordi man er blitt «såpass voksen» at man ikke må følges av foreldre, blir også foreldrene mer borte fra aktiviteter og interessen daler.
- Være positive til verv i BMIL.

**Fra BMIL Håndball sportsplan kan dere lese følgende;**

<http://bmil.no/handball/strategi/sportsplan/>

### Støtteapparat

BMIL håndball foreldrene, trenere/lagledelse og supportere skal være gode rollemodeller for spillerne. De skal vise respekt og fremstå som positive, motiverte, kunnskapsrike og trygge støttespillere for våre spillere, uansett lagtilhørighet. Foreldrene skal møte trener og lagleder med tillit og ha respekt for de disponeringer og vurderinger trener / lagleder til enhver tid må ta.

Hvert lag bør ha minimum tre-fire roller som ivaretar trening, kampløp og administrasjon.

1. En hovedtrener
2. En hjelpetrener/assistent
3. En kampløper
4. En lagleder

Lagledervervet bør rullere blant foreldrene.

Til stedet på trening må det være en person over 18 år. Til stedet på benken i kamp må det være en person over 18 år. Vi ønsker at en i støtteapparatet har ekstra kompetanse innen skadebehandling.

### **Krav og forventninger til spillere (igjen fra sportsplanen)**

BMIL håndballspillere skal

- Bidra til å skape god lagånd slik at spillere kan føle seg trygge på trening og i sitt lag
- Vise respekt for andre spillere og trenere/lagledelsen ved å vise gode holdninger og oppførsel før, under og etter trening og kamp
- Yte innsats under trening og kamp
- Innrette seg etter de regler og felles mål som settes for laget

Håndball er et lagspill der spillere, trenere, oppmenn og ledelsen er avhengige av hverandre. Derfor forventer vi også i tillegg;

- Spillerne og trenerne må være sosiale
  - - være punktlig
  - - vise engasjement
  - - holde avtaler
  - - delta i det sosiale livet på og utenfor banen
  - - prioritere trening og kamp høyt. I små grupper er man mer avhengig av alle spillere, for å stille lag
  - - melde forfall til trening og kamp i god tid.

Vi forventer derfor at foreldrene slutter seg til disse holdninger og ikke minst tar aktiv del i å få dem gjennomført.

Frafall i idretten er veldig stort fra 13- 19 år, det veldig mange faktorer som spiller inn. Det som kommer ofte frem, som nevnt, er at foreldrene ikke er veldig engasjert i barnets idrett/sport. Derfor slutter mange.

### **Vurdering før sesongen, og da på våren før man skal melde opp lag til ny sesong / andre ting som man bør tenke igjennom**

- Hva vil jeg? (vil jeg det selv eller er det mine foreldre som vil det?)
- Hvor motivert er jeg?
- Hvor mye vil jeg trene og hva kreves for å bli en bedre håndballspiller? Hva skal jeg gjøre for å bli en god nok håndballspiller?
- Hvor flink er jeg til å samspille med de andre på laget?
- Kommer jeg til å drive egentrening alene eller sammen med venner?
- Hvis jeg starter med lagspillet håndball, er det viktig at jeg står sesongen ut.
- Vise respekt for trener og støtteapparat
- Vise lojalitet mot klubben min
- Respektere hverandre innad i laget
- Hjelp hverandre og still opp for hverandre
- Ta ansvar for godt samhold i laget, reager på mobbing og annen adferd som ikke er i tråd med klubbens verdier
- Ha respekt for motstanderlaget OG dommeren

- Lytte til hva trener sier, gjøre de oppgaver jeg blir satt til å gjøre
- Være positiv, selv om det er kjedelig noen ganger
- Stå på,
- Vis innsats på trening, kom i god tid, og da også med riktig utstyr. Drikkeflaske, gode sko og knebeskyttere skal være med
- Vær ærlig mot deg selv og trener/ oppmann
- Lek med håndballen i fritida, ta turer i terrenget, driv egentrening i tillegg
- På trening er alle venner og kompis
- Håndball er et lagspill,
  - - med muligheter for individer
  - - Gi dine medspillere ros, ikke kritiser andre og husk god språkbruk
  - - Komme opplagt til trening (hvile – spise – drikke)
  - - Tap og vinn med samme sinn
  - – det kommer alltid en ny mulighet

Mvh Tove Karlsen  
Leder for BMIL håndball