



Stavanger Bueskyttere

Handlingsplan 2015-2016

Handling	Hvorfor	Hvordan	Tidsfrist/ Ansvarlig
Vi skal etablere årlige planer og handlingsplaner som primært godkjennes ved årsmøtet. Handlingsplanene skal være basert på handlingsplanene vedtatt på siste ting.	For målrettet klubbarbeid	Utkast lages til styremøte før årsmøte.	01.2016 Leder
Vi skal ha minimum 3 trenere i klubben med aktivitetslederkurs, samt 2 med trenerkurs.	For å holde kvaliteten på treningen høyt.	Rekrutterer ved behov.	Fortløpende Leder
Vi skal ha minimum 3 godkjente dommere i klubben.	For å kunne gjennomføre stevner på en god måte	Rekrutterer ved behov.	Fortløpende Leder
Vi skal årlig gjennomføre 1-2 nybegynner/ sikkerhetskurs. Dette gjøres normalt ved oppstart av innesesongen (høst) og hvis nok påmeldte også i februar/mars (vår).	Rekruttere nye medlemmer.	Legge ut informasjon på Facebook og hjemmesiden.	August og januar Leder
Vi skal tilby initiell støtte ved valg av bue-utstyr og ved mottak av utstyr.	Individuell tilpasset utstyr og fornøyde medlemmer.	Råd og veiledning Vedlegg A	Fortløpende Ken Henry, Ole-Kristian og Helge
Vi skal hjelpe medlemmene ved salg av brukt utstyr.	Gjenbruk	Legge ut på hjemmesiden, henge opp oppslag på klubb-skapet, spørre medlemmene.	Fortløpende trenere

Handling	Hvorfor	Hvordan	Tidsfrist/ Ansvarlig
Vi skal gjennomføre minst en kurskveld i året med gjennomgang av elementær utstyrspleie	For å gjøre medlemmene mer selvhjulpne. Spre kunnskap.	Kurskveld i klubbhuset på Krossberg i sommerhalvåret. Vedlegg B	Sommer Trenere
Alle nybegynnere skal aktivt påvirkes til å delta på helgestevner på Nord-Jæren (Stavanger, Klepp og Gjesdal).	Sosialt, klubbfølelse	Informasjon om stevner på trening (tirsdager). Vi skal koordinere felleskjøring ved andre klubbers stevner for å sikre at flere kan delta.	Fortløpende Trenere og styremedlemmer
Vi skal stille med bred tropp på "Kristiansand Open" og "Akkerhaugen", samt ved NM Inne og Skive.	Disse arrangeres som "Klubb-turer" basert på egenfinansiering. Startkontigent ved NM skal betales av klubben.	Informasjon på trening (tirsdager, klubbdag). Vi skal koordinere felleskjøring	Aktuell tidspunkt Trenere og styremedlemmer
Vi skal aktivt forsøke å involvere foreldrene til de yngste medlemmene i aktivitetene.	Øke interessen hos foreldrene for barnas aktivitet og få flere hender å fordele oppgavene på	Fordele oppgaver ved stevner, dugnad.	Fortløpende Styret
For de som ønsker å satse	mer:		
I samarbeid mellom utøver og trenere utvikle konkrete målsettinger og lage individuell utviklingstrapp på grunnlag av grundig utøveranalyse.	For at utøverne skal nå sine mål er det viktig med en strukturert plan for idrettslig utvikling. Til dette trengs først og fremst en klar målsetting fra utøverne slik at trenerne har et grunnlag å arbeide ut fra i forhold til treningsplaner.	I forhold til målsettinger må det avholdes utøversamtaler for å klarlegge realistiske og klare mål for den enkelte utøver.	15. februar 2015 Ken Henry & Helge
Finne frem til gode fysiske øvelser og treningsformer for å styrke utøvernes fysiske og koordinative kapasitet.	For å kunne trene mye må kroppen være godt trent. Utvikling av et fysisk treningsregime som er komplementært i forhold til vår idrett er ønskelig.	Her må vi ha kontakt med kompetent personell innenfor fysisk trening for å sette opp gode program. Det er flere muligheter, forbundsgruppa skal ha kontakt med senter for idrettsskedeforskning i sin plan, Wang har god kompetanse som nok kan utnyttes.	01. mars 2015 Ken Henry
Tilby utøversamtaler 4 ganger i året.	Det er viktig at vi har kontroll på fremgang for å holde utøvernes motivasjon oppe.	Treningsdagbøker og utøversamtaler der en diskuterer prestasjoner og utfordringer er den beste form for kontroll på utvikling.	Kontinuerlig Ken Henry

Handling	Hvorfor	Hvordan	Tidsfrist/ Ansvarlig
Arbeide med å skaffe treningsfasiliteter som er tilgjengelig alle dager i uken med nødvendig utstyr og hjelpemidler.	Det vil være nødvendig at utøvere som satser mot toppnivå å kunne trene når det er optimalt.	Se etter alternative treningslokaler, særlig innendørs	01. desember 2015 Alle
Komplettere utendørsplan og levere denne inn til Stavanger Kommune for å få planen inn i 2016-budsjett.	Det er nødvendig å forbedre treningsfasilitetene utendørs slik at det er lettere å trene under dårlige værforhold.	Ferdigstille plantegningene Krossberg og levere disse inn til kommunen for å få det inn i 2016-budsjettet.	15. mai 2015
Lage treningsplaner for å forebygge kjente belastningplager/ skader.	Når det skal trenes mye er det viktig at utøverne tåler dette og unngår belastningskader.	I samarbeid med fysiske trenere lage treningsplaner for styrketrening.	1. januar 2016 Ken Henry
Innarbeide gode kostholdsvaner som gir optimal konkurranse/ treningsforberedelse og restitusjon.	Det er viktig å få startet god restitusjon når det skal trenes mye. Gode kostholdsvaner er et viktig bidrag til å starte prosessen raskt.	Ta kontakt med Sunn Jenteidrett for å få dem til å holde kurs for oss.	1. april 2015 Ken Henry
Utvikle et balansert forhold mellom prestasjons- og mestringsorientering i gruppa.	Selv om det er mestring som skaper grunnlaget for resultater er det også viktig å utvikle lysten til å prestere godt. Dette er ofte en mental egenskap som utvikles i takt med at resultatene blir gode. Å ha gode stayer-egenskaper er nødvendig for å nå opp til topps.	Støtte og utfordre utøverne gjennom god coaching og lage gode mentale treningsprogrammer.	Kontinuerlig Ken Henry
Lage et verdi-/regulert i samarbeid med utøvere som skal sikre tillatende gruppemiljø.	For å beholde det gode miljøet i satsingsgruppa og klubben er det ønskelig at verdier og regler blir notert ned og gjerne slått opp på en sentral plass.	Ha et fellesmøte der temaet tas opp til diskusjon.	Klubben
Få til samarbeid med høyt kompetente personer innenfor hvert treningsområde.	For å kunne ta opp gode momenter fra andre idretter og treningsformer vil det være nyttig å knytte kontakter i idrettsmiljøet i distriktet.	Oppsøke kompetente ressurspersoner i lokalt miljø (eks. Wang) med sikte på utvikling av skyttere og kompetanseheving på trenere.	Kontinuerlig Ken Henry

Handling	Hvorfor	Hvordan	Tidsfrist/ Ansvarlig
Sikre samkjørt kommunikasjon fra trenere til utøvere.	Det vil være til gunst for utøverne å vite hvor trenerne står i forhold til den tekniske delen av treningen. Selv om meningene i all hovedsak er samsvarende opplever utøverne at trenerne ikke er samkjørte.	Trenerne avholder et møte der vi blir enige om hvordan vi holder kommunikasjonen med utøverne.	1. mars 2015 Ken Henry
Gjennomføre evaluering av egenutvikling sammen med utøvere og klubb minst en gang årlig.	For å kunne utvikle seg som trener er det nødvendig å få gode tilbakemeldinger om hva som er bra og hva som kan forbedres.	Bruke relevant tilbakemeldingsverktøy og deretter legge resultatene inn i utviklingstrapp.	1. desember 2015 Ken Henry

Vedlegg A: Utstyr

a. Det skal tilbys 3 pakker:

- a.i. Nybegynner/Junior – 23” tilrettelagt for ungdom 10-14 år. Pris 2000-4000 kr
- a.ii. Nybegynner/Senior – 25” tilrettelagt for større ungdom og voksne. Pris 3500-6000 kr
- a.iii. Senior – 25” En bue av bedre kvalitet. For den som er bestemt på å fortsette. Pris 6000->

b. Pakkenes innhold vil være:

- i. Recurve midtstykke (International fitting)
- ii. Recurve lemmer
- iii. Sikte
- iv. Plunger
- v. Klikker
- vi. Sekk evt koffert
- vii. 12 piler med spisser og fjær
- viii. Streng
- ix. Arm-beskytter
- x. Hyller
- xi. Stabsett (enkelt for nybegynner)
- xii. Tab
- xiii. Piluttrekker

- xiv. Buestativ
- xv. Kogger

Vedlegg B: Utstyrskveld

Vi skal gjennomføre en kurskveld med gjennomgang av elementær utstyrspøleie. Se vedlegg B.

- a. Hva er hva? Klikker, plunger,++
- b. Montering (av/på) av fjær, nokker og spisser
- c. Lage streng selv
- d. Strenghøyde med justering
- e. Tiller med justering
- f. M.m.

Vedlegg C: Forbundets handlingsplan : Klubbnivå

Klubbene skal drive aktivt rekrutteringsarbeid med fokus på ungdom, og følge disse opp på en måte som reduserer frafall. Dette gjøres ved:

1. Å bli bedre organisert gjennom planer og målsettinger, herunder på en positiv måte møte initiativ fra NBF for å styrke klubbens utvikling.
2. Det skal gjennomføres minst 2 sikkerhetskurs eller annen målrettet opplæring av nybegynnere i den enkelte klubb i løpet av perioden. Sikkerhetskurs (eller annen opplæring skal inkludere medlemskap i klubben.

I tillegg skal klubbene tilstrebe følgende:

- sørge for lokal markedsføring, gjerne ved å oppnevne en person med ansvar for dette innsats området.
- motivere medlemmene for konkurranseaktivitet.
- integrere personer med nedsatt funksjonsevne gjennom praktisk tilrettelegging.
- inkludere ungdom i klubborganisasjonen.
- sørge for skytterutvikling ved å oppfordre til, samt bidra til, deltagelse på kurs og seminarer / samlinger.
- arrangere og / eller bidra til trenerutvikling /-utdanning.