



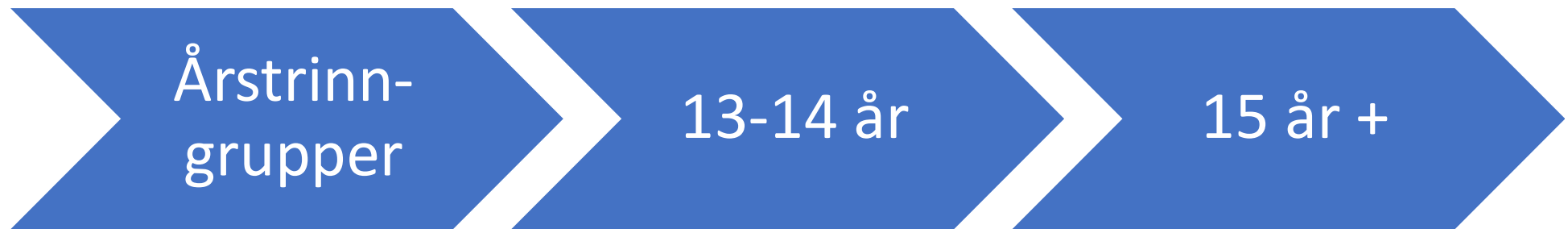
**Bækkelagets
Sportsklub**

Sesongen er slutt – ny sesong starter!

- Alle får informasjon som gjelder sin gruppe fra lagleder
- Vi gjør endringer i enkelte grupper (gjelder først og fremst 2011 og 2009)
- Alle endringer gjelder fra 1. november – da begynner også innetrening



Organisering



Utøverne følger sitt alderstrinn til de er 12 år – kontinuitet

- 11-12 år: To treninger per uke
- -10 år: En trening per uke

Litt mer profesjonalitet fra utøverne formelt er «ungdommer»

- Tre treninger per uke

Økt treningstilbud, og utøvere kan fra denne alderen være med i UM og NM

- Fire treninger per uke

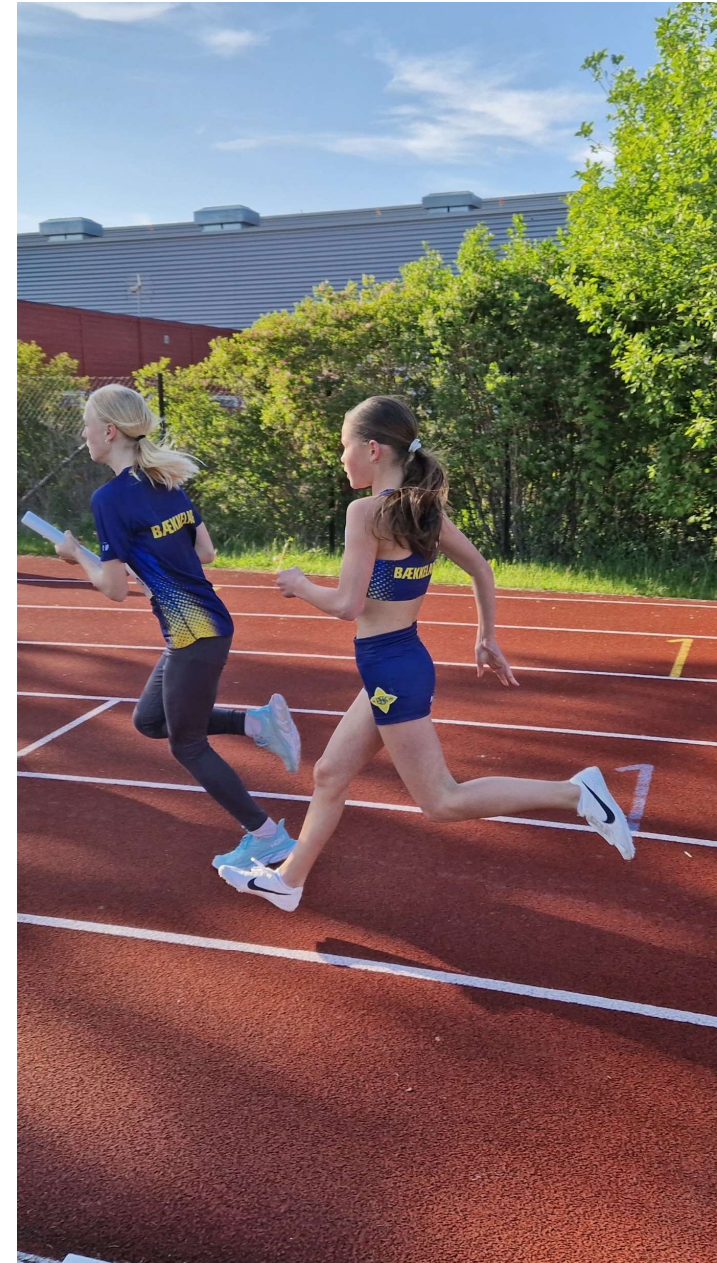
Sportslig plan 2024

- F. 2017-2014
- Ukentlig trening på Sportsplassen eller inne på Bekkelaget skole
- Fokus på lek og introduksjon til flere av friidrettens øvelser
- Stevner man kan være med på:
 - Låvefesten i Nes Arena (des-23)
 - Norgeslekene på Hvam (februar)
 - **Bekkelagets maileker (mai)**
 - Groruddalslekene (mai)
 - **Klubbmesterskap (september)**



Sportslig plan 2024

- F. 2013-2012 (11-12 år i 2024)
- Øker til to treninger per uke
 - Sportsplassen, Bekkelaget skole og Ekeberghallen
- Fokus på tekniske øvelser og mer konkurranserettet trening
- Kan være med på offisielle kretsmesterskap:
 - KM stafetter på Lambertseterbanen (mai)
 - KM mangekamp på Sportsplassen (august)
 - Kretsmesterskapet på Stovnerbanen (september)
- **Bamselekene i Stangehallen (mars)**
- Tyrvinglekene i Bærum (juni)



Sportslig plan 2024

- F. 2011-2010
- Tre treninger per uke
 - Sportsplassen, Ekeberghallen eller Bekkelaget skole
- Fokus på allsidighet, koordinasjon og teknikk tilpasset aldersgruppene
- Oppfordres til deltagelse på Lerøy-samlinger gjennom året (i regi Friidrettskretsen)
- **Lerøy-lekene (september)**
- Mulighet for å delta på kretsprosjekter (Lengde, Stav, Høyde, Spyd, Hekk – mot egenandel)



Sportslig plan 2024

- F. 2009 og eldre
- Fire ukentlige treninger
 - Sportsplassen, Ekeberghallen, Bekkelagshallen, Bislett og Rud/Bærum
- I tillegg til allsidighet, koordinasjon og teknikk blir det også fokus på styrke, spenst og utholdenhet
- Kretsen arrangerer Gjensidige SUPERSAMLING - avholdes normalt to ganger per år, for alle fom. UM-alder (2009)
- **Årets høydepunkt: Treningsleir i Portugal, påsken 2024!**
- Kan delta i mesterskap – treningsplanlegging iht det
 - NM Senior inne (Steinkjer, feb-24)
 - Ungdomsmesterskapet inne (Sandnes, mars-24)
 - NM Senior (Sandnes, juni-24)
 - NM junior U20/U23 (Bodø, aug-24)
 - Ungdomsmesterskapet (Oslo, sept-24)

