

INNLEDNING

Det er viktig å etablere en felles strategi for barneidrettens sportslige aktiviteter som strekker seg fra 4 år til det året de fyller 12. I tillegg til våre primær idretter som håndball, fotball og innebandy fra 8 år, er det også et ønske om at allidrettsprinsippet hvor lek, mestring, fremgang, individuell veiledning og oppmuntring er i fokus fram til 12 år.

Det må skapes et grunnlag for at aktivitetsledere, trenere og årgangsansvarlige på alle årganger arbeider i samme retning og etter felles filosofi, og at alle utøver lik praksis overfor barna.

Barneidretten skal skape sunne interesser for barn, unge og voksne. Sportslig strategi og filosofi skal være et fundament og grunnlaget for all aktivitet. Et godt aktivitetstilbud vil samtidig virke preventiv i forhold til uønsket aktivitet i nærmiljøet og vi ønsker at barneidretten skal spille en naturlig rolle i oppvekstmiljøet på Lade.

MÅLSETNING

Vi ønsker å gi et sportslig tilbud til alle som ønsker det innenfor Lilleby og Lade sin skolekrets.

Vi vil gi barna mulighet til å mestre ulike ferdigheter, slik at en legger grunnlaget for en varig lyst til å drive idrett og fysisk aktivitet.

For å få til dette trenger vi et allsidig tilbud til barn mellom 4-12 år.

Tilbudet skal kjennetegnes ved:

- At barna skal trives
- At det utvikler barnas fysiske, psykiske og sosiale
- At opplæringen er tilpasset barnets alder, utvikling og behov
- At barna opplever mestring og fremgang gjennom individuell veiledning og oppmuntring
- At treningen er lekbetont
- Progressiv økning fra lek til spesialisering
- Flere foreldre med økt kompetanse gjennom kursing

Sportslig Utvikling

Aldersgruppen 4-5 år

- Her legges det vekt på lek og allsidig aktivitet for å stimulere barnas motoriske utvikling tilpasset alderstrinnet
- Disiplin i treningssammenheng
- Mye variasjon av øvelsesutvalget
- Sosialisering av barna
- Viktig at barna lærer seg betydning av organisert aktivitet.
- Unngå spesialisering
- Anbefalt trening 1 gang i uken.

Aktuelle aktiviteter: Turn, svømming, ski, aking, friidrett, lekbetont ballspill og andre uteaktiviteter.

Aldersgruppen 6-7 år

- Her legges det vekt på lek og allsidig aktivitet for stimulere barnas motoriske utvikling tilpasset alderstrinnet
- Disiplin
- Mye variasjon av øvelsesutvalget
- Sosialisering av barna
- Viktig at barna lærer seg betydning av organisert aktivitet.
- Unngå spesialisering
- Anbefalt dose 2 ganger i uken (1 allidrett og 1 variert ballspill).
- På Lade Skole anbefales det å dele gruppen i to. En i gymsal og en i svømmehall
- Tilbudet legges mest mulig til rette for et samarbeid med fokus på fotball i sommerhalvåret og "vinteridretter" (som f.eks håndball og innebandy) i vinterhalvåret.
- Del gutter og jenter i ballspill, men ikke i andre aktiviteter. Det oppfordres til felles treningstid og gjerne felles oppvarming og/eller avslutning.

Aktuelle aktiviteter: Samme som tidligere. I tillegg kan man prøve breakdance, Tae kwan-Do, skøyter og lignende

Aldersgruppen 8-10 år.

- Innføring i flere ulike idretters grunnteknikker
- Hovedvekt skal legges på de primæraktivitetene Trygg/Lade tilbyr fra 12 år og oppover, men man skal ikke begrense seg til disse. Primæraktivitetene i Trygg/Lade håndball, fotball og innebandy.
- Den enkelte skal få reell mulighet til å lære seg de grunnleggende ferdighetene som særpreger idrettene.
- Tilbudet legges mest mulig til rette for et samarbeid med fokus på fotball i sommerhalvåret og "vinteridretter" (som f.eks håndball og innebandy) i vinterhalvåret.
- Forutsetningen er at trenere samarbeider innenfor samme årgang, for å unngå kollisjoner mellom aktivitetene, spesielt i overgangen mellom de ulike sesongene.
- I denne perioden er det også viktig å legge vekt på lagfølelsen.
- Sterkere grad innføring av organisering (disiplin, folkeskikk, respekt for trener)
- Barna får mulighet til å delta på soncuper + seriespill
- Tilstrebes rene jente- og guttelag på dette nivået.
- Det skal gis like mye spilletid til alle barna på kamper.
- Alle aktive skal også få anledning til å kunne spille på alle plasser på laget.
- Fortsatt gjelder regler for barneidrett der viktige stikkord er sosial trygghet, miljø, allsidighet og engasjement kombinert med sportslig utvikling på barnas premisser.
- Utnytt svømmehallen

- Anbefalt dose 2-3 ganger i uken (1 allidrett og 1-2 variert ballspill).

Aldersgruppen 10-12 år

- Her vil de fleste barna være mer reflektert til å ta egne valg av idrettsgrener.
- Sterkere krav til organisering og kvalitet på treningene.
- Større krav til øvelsesutvalget på hver trening og gjennomføring av treningen.
- Fortsatt ingen topping av lag.
- Man kan innføre noe differensiert spilletid, der noen får noe mer spilletid enn andre med bakgrunn i treningsiver og holdninger.
- La barna få muligheten til å være med å utforme tilbudet.
- Tilbudet legges mest mulig til rette for et samarbeid med fokus på fotball i sommerhalvåret og "vinteridretter" (som f.eks håndball og innebandy) i vinterhalvåret.
- Forutsetningen er at trenere samarbeider innenfor samme årgang, for å unngå kollisjoner mellom aktivitetene, spesielt i overgangen mellom de ulike sesongene.
- Anbefalt dose 3-4 ganger i uken (1 'fysisk mix' og 2-3 ballspill).
- 'Fysisk mix' med fokus på styrke/balanse/bevegelse/kondisjon (foreldre kan også være med på treningen om de vil.)
- **Sterk anbefaling** at det er minst en trener pr kjønn pr kull som har trenerutdanning.

Roller og ansvar

KRAV TIL ÅRGANGSANSVARLIG

- Følge sportslig plan.
- Krav at alle årgangene har en årgangsansvarlig, og fra 9 år er det tillatt med en årgangsansvarlig for guttene og en for jentene, om ønskelig. Det kan også være flere årgangsansvarlige i samme kull.
- Være bindeledd mellom BAI-styret og årgangen
- Organisere administrering av navnelister
- Organisere foreldremøter, skape nærmere bånd mellom ledere/trenere og foreldre
- Organisere trenermøter og utarbeide plan for året.
- Koordinering mellom de ulike rollene på årgangen
- Håndtere det økonomiske
- Sørge for at alle trenere og andre som har direkte kontakt med barna har gyldig politiattest. Dette gjøres i samarbeid med klubbens administrasjon.

KRAV TIL TRENER/LAGLEDER

- Være lojal overfor klubbens visjoner og retningslinjer
- Ha en sportslig plan for årgangen
- Ivareta klubbens navn og rykte på best mulig måte ved å vise fairplay overfor dommere og motstandere.
- Følge instruksjoner og oppgaver fra klubbens styre
- Hele tiden være oppdatert på det faglige (gjennom kurs)
- Være fleksibel (gi barna ansvar)
- Gjøre sitt til at det er en god tone i gruppen

- Være pedagogisk (barn trenger forklaringer, TÅLMODIGHET)
- Styrke lagfølelsen
- Være opptatt av alle barna og gi tilbakemelding ut fra den enkeltes nivå (differensiering).
- Møte forberedt til trening (barn trenger retningslinjer)
- Gi ros både i medgang og motgang
- Være et godt forbilde
- Innarbeide grunnfilosofien om at sosial trygghet er rammebetingelsene for sportslig fremgang.
- Være konsekvent og rettferdig.
- Dele opp i tilnærmet like lag på kamper.
- Følge barneidrettens sportslige plan!

UTDANNING/KOMPETANSE

- Trenerne oppfordres til å delta på relevante kurs som settes opp i regi av Idrettskretsen.
- Økt kompetanse både pedagogisk og faglig vil skape økt trygghet og gjøre trenerjobben lettere
- For barn fra 4-8 år, anbefales det at trenere har aktivitetslederkurs + litt basiskunnskap innen noen sær idretter.
- For barn fra 8-12 år, anbefales det at trenere har aktivitetslederkurs + kurs i den aktuelle idretten han er trener i.
- Viktig også å tilrettelegge muligheter for å hente inn ekstern kompetanse

KRAV TIL BARNA

- Møte presis til trening og kamp
- Sørge for å ha orden over eget og klubbens utstyr
- Vise god oppførsel og utøve god folkeskikk
- Vise respekt for trenere, medspiller, motstandere og dommere
- Være lojal overfor treningsopplegget
- Være motiverte (foreldre må også være en viktig bidragsyter på dette området)

KRAV TIL FORESATTE

- Ha respekt for at det er foreldre som er trenere
- Støtte om aktiviteter som pålegges fra klubben (dugnader, kjøring, etc.)
- Møt fram til kamp; barna ønsker det. (Gjerne også på trening.)
- Gi oppmuntring til alle spillere under kampen - ikke bare din datter/sønn
- Oppmuntre i medgang og motgang; ikke gi usaklig kritikk
- Respektere lagleders bruk av spillere; Ikke forsøk å påvirke han/henne under kampen.
- Stimuler å oppmuntre ditt barn til å delta - ikke press
- Sørge for at barna møter til rett tid, og med rett utstyr (leggskinner o.l.)

KVALITETSSIKRING

Styreleder og fotballkoordinator/håndballkoordinator/innebandykoordinator er ansvarlig for planlegging og gjennomføring av trenerforum. Dette for å skape en felles plan i arbeidet, samt øke kompetansen på tvers av årgangene.

Andre roller på hver årgang

Dugnadsansvarlig

- Organisere dugnader
- Organisere sonecuper
- Organisere årgangen sitt ansvar på Obos-cupen

Sosialansvarlig

Organisere sosiale tilstelninger (avslutninger, trenerfester etc)