

Organiseringen av barneidretten i Hyggen idrettsforening

Sak til styremøte 23/5

Formål

Aktivisere flest mulig, lengst mulig. Legge til rette for at alle kan delta variert med lokal forankring.

Aktiviteter i de ulike aldersgruppene

2-5 år	Allidrett
1.-3. klasse	Allidrett, ski, fotball (oppstart sen vinter/tidlig vår før skolestart)
4. klasse og eldre	Fotball, ski, vannsport

Bakgrunn

På årsmøtet i 2017 hadde man en diskusjon på hvordan man ønsket veien videre i Hyggen IF. Det ble blant annet ytret ønske om ett bredere tilbud med mer variasjon. HIF ønsker å være en foregangsklubb ift Barneidrettsbestemmelsene, se info til slutt.

Virkemidler

Unngå at aktiviteter konkurrer med hverandre
Samarbeid på tvers av gruppene
Alle trenerne skal oppfordre og oppmuntre til de ulike aktivitetene

Organisering

2-5 år - Allidrett

Aktiviteter tilpasset aldersgruppen. En kjernegruppe av voksne trenere som barna er trygge på. Benytte betalte ungdomstrenere med Aktiv 365 kurs. Tilby og oppfordre til barnelederkurs. Barna skal bli kjent med ulike idretter, i tillegg til motoriske øvelser i gymsal. Fast dag – onsdag 17.30-18.30

1-3 klasse

-Allidrett

Mer fokus på å få prøvd seg på ulike særvidretter som håndball, svømming, klatring, fotball, ski, friidrett etc enn allidretten for de små. Høy kvalitet på treningene. Bruke særvidrettstrenere, ungdomstrenere med Aktiv 365 kurs eller særvidrettskurs og andre særvidrettsklubber. Delta på for eksempel St. Hallvard minicup i håndball. Fotball og ski skal fremsnakke tilbudet for å bidra til at flest mulig er med. Det er ett mål at tilbudet skal favne både jenter/gutter, de som er med på fotball og/eller ski og de som ikke er med på annen idrett / andre aktiviteter

Treningsperiode: Onsdag 18.30-19.30 midten av september til midten av mai. I perioden august – medio sept. + medio mai – juni oppfordrer allidretten alle til å delta på fotball-lagene i de ulike aldersgruppene og at dette er en del av allidrettstilbudet

-Fotball

Oppstart i løpet av mars det året de starter på skolen. Er med i seriespill fra og med våren dette året, som også er første året det er seriespill. Siden fotball er stort i Hyggen og favner mange skal det være fokus på aktiviteter og sosiale rammer som gjør at flest mulig vil syns at fotball er gøy. Vi har mange klasser hvor det er behov for at alle eller så mange som mulig er med for å kunne stille lag og det må være ett mål at flest mulig forsøker seg og at vi beholder alle lengst mulig. Alle hovedtrenerne skal ta trenerkurs, minimum C-trenerkurs del 1, i løpet av første året som trener. Benytte ungdomstrenerne som tidligere har vært / er aktive med fotball og som har Aktiv 365 kurs eller fotballkurs

Treningsperiode: hele året med følgende retningslinjer.

I sesong (fra august frem til høstferie og mai-juni): Ikke treningsdag onsdag. Forsøke å unngå tirsdag pga av speider.

Utenfor sesong (fra høstferie til påskeferie: Ikke treningsdag onsdag (allidrett) og torsdag (ski). Forsøke å unngå tirsdag pga av speider

-Ski

Oppstart etter høstferien i 3. klasse. For 1. og 2. klasse ivaretas skitrening av allidrett. I mars tilbys skitrening også for disse alderstrinnene.

Treningsperiode: torsdager etter høstferie til ca midten av mars – så lenge det er snø

Flest mulig skal ha kurs. Alle hovedtrenerne skal minimum ha 1. del av skitrenerkursene.

Benytte ungdomstrenerne som tidligere har vært / er aktive på ski og som har Aktiv 365 kurs eller skitrenerkurs

4. klasse og eldre

Fotball

Samme som 1-3 klasse med følgende endring. Treningstid utenfor sesong (høstferie-påskeferie) – ikke trening torsdag

-Ski

Samme som 1-3 klasse med følgende endring. Det tilbys barmarkstrening før høstferien og i en periode på våren. Torsdag er i utgangspunktet fast treningsdag for ski, men man kan forsøke å tilpasse dette til aktuelle fotballag. 4. klasse og eldre har to treningsdager i uka fra høstferien til ca. midten av mars. Treningsdag 2 skal ikke være mandag, da denne skal være forbeholdt fotball

-Vannsport

Fast treningsdag bestemmes fra år til år.

Tiltak

Fotball og ski er godt innarbeidet i klubben og vi tror på ett bredt samarbeid for å lykkes i forslaget om ett allidrettstilbud for 1-3 klasse. Klubben ønsker at alle skal få være med på det de har lyst til, samtidig som vi skal jobbe aktivt for at flest mulig barn skal med og fremme variasjon. Dersom vi ikke klarer å få en god oppslutning må vi vurdere følgende tiltak og se om det har effekt. Fotball 1. og 2. klasse tar treningspause 1. november-28. februar.

Barneidrettsbestemmelsene

Under følger deler av barneidrettsbestemmelsene som danner grunnlaget for forslaget over:

3. Mestring

Barn har rett til å oppleve mestring og lære mange ulike ferdigheter. De skal også ha muligheter for variasjon, øving og samspill med andre.

7. På barnas premisser

Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter som er tilpasset deres alder, fysiske utvikling og modningsnivå.

Utviklingsplan

Alle som driver barneidrett bør følge en felles utviklingsplan for å sikre størst mulig variasjon og muligheter for stor bevegelseserfaring. Innholdet i utdanningsplanene til de enkelte særforbundene og trenernes praksis bør følge denne planen:

Opp til 6-års alder

Lek og varierte aktiviteter skal stimulere barnas utvikling og styrke de grunnleggende bevegelsene.

7–9 år

Gode muligheter til å utforske og øve på ulike fysiske aktiviteter eller idrettsøvelser med forskjellige bevegelsesmønstre, slik at de får bred bevegelseserfaring. Dette gir et godt grunnlag for senere bevegelseslæring. Slike aktiviteter kan drives innenfor en eller flere idretter, men hver idrett har ansvaret for å gjøre tilbudet variert og tilpasset barnas utviklingsnivå.

10–12 år

Idretten skal preges av varierte aktiviteter og høyt aktivitetsnivå som sikrer gode basisferdigheter. Fordypning i en eller noen få idretter kan sikre et godt teknikkgrunnlag for senere utvikling innenfor idrettsgrenen.

Begrepet tidlig spesialisering benyttes som regel til å beskrive at et barn tidlig velger seg én idrett, og kun driver med dette. Forskning rundt allsidighet og tidlig spesialisering viser at det å drive med flere idretter er gunstig både med tanke på å erfare mange ulike bevegelsesmønstre og ferdigheter i ulike miljøer, samt beholde motivasjonen og unngå å bli lei. Samtidig vet man at det i noen få særlig teknisk krevende idretter er avgjørende at man øver mye på den idretten for å senere kunne prestere på høyt nivå. Hvis man spesialiserer seg tidlig, er det viktig å variere treningen slik at barna får utviklet seg helhetlig. Dette for å unngå ensidig trening, belastningsskader og tidlig frafall.

Det kommer an på hvor motivert barnet er, og hvor variert og utviklende treningen er lagt opp om det er gunstig å spesialisere seg tidlig. Forskning viser at de beste utøverne i mange idretter har drevet med flere idretter før de har valgt sin idrett. Det er utfordrende å beholde barn lenge hvis de bestemmer seg for å delta i kun en idrett i ung alder. For lite variasjon på trening og i konkurranse gjør at flere barn får lettere skader i ung alder.

https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/7d1ccf72f5a047dfac1b2124adaddf42/117_15_barneidrettsbestemmelsene_lr.pdf