

## Idrettsskole Byneset IL

Byneset idrettslag er allidrettslag med 6 kjerneidretter som vi ønsker å introdusere til 6-åringene.

<b>Håndball</b>	<b>Oktober – tom desember</b>
<b>Ski</b>	<b>Januar – februar</b>
<b>Innebandy/Turn (?)</b>	<b>Mars – april</b>
<b>Sjøsport/Friidrett</b>	<b>Mai - juni</b>
<b>Fotball</b>	<b>Juli – tom september</b>

Vi ønsker å være en idrettsskole som kan tilby variert aktivitet hvor barn får prøve flere ulike idretter i flere miljøer. For eksempel i sal, i skogen, på løkka, på snø eller i vann. Vi vil legge vekt på god grunnmotorikk gjennom lek og aktiviteter tilpasset 6-åringenes utviklingsnivå. Gjennom en idrettsskole vil BIL gi 6-åringene et aktivitetstilbud som gir dem grunnlag til å mestre flere typer idrett. Dette i et miljø der de selv kan velge hvilken idrett de vil delta i. Gjennom mestring og læring av flere ferdigheter, vil det bli lettere for barnet å velge veien videre innenfor de særiddrettene BIL tilbyr. Vi åpner også for at barn i alderen 7 – 9 år kan delta. Spesielt barn som ikke har delta i sportsaktiviteter tidligere eller er innflyttet til bygda og ikke kjenner BIL så godt.

En dag i uken settes av til idrettsskolen, og det er da viktig at ingen andre særiddretter i idrettslaget gjennomfører aktiviteter for barn.

Idrettsskolen driftes gjennom tilskudd fra hovedlaget og tilskudd fra idrettskretsen som er øremerket ”idrettsskole”. Treningsavgift kr ?????

Instruktører i idrettsskolen bør som et minimum ha aktivitetslederkurs eller tilsvarende.

### **Håndball:**

Hallaktivitet; Byneshallen eller Rye gymsal.

Utstyr som trengs; gode hallsko/innejoggesko. Treningsklær. Ball og mål. Dersom Byneshallen er tilgjengelig, fins baller og mål i forskjellige størrelser her.

Instruktør; dedikert foreldre? Trener fra BIL Håndball?

### **Ski:**

Uteaktivitet; Klefstadhaugen lysløype. Evt oppstart på flat mark i nærheten av Rye skole.

Utstyr som trengs; ski, skisko og varme uteklær. Evt hodelykt?

Instruktør; dedikert foreldre? Trener fra BIL Ski?

### **Innebandy:**

Hallaktivitet; Byneshallen eller Rye gymsal.

Utstyr som trengs; inne-treningsklær. Gode hallsko/innejoggesko. Mål, køller og ball fins i Byneshallen. Til dels også Rye gymsal.

Instruktør; dedikert forelder? Trener fra BIL innebandy?

### **Sjøsport:**

Uteaktivitet; Rye fjære/kjelleren på Langørgen Bekken.

Utstyr som trengs; Gode uteklær som tåler vind og vann. Sjøsportgruppa stiller med øvrig utstyr.

Instruktør; trener fra BIL sjøsportgruppe.

### **Friidrett:**

Uteaktivitet; Området rundt Byneshallen?

Utstyr som trengs; Utetreningsklær. Gode joggesko.

Instruktør; dedikert foreldre? Trener fra BIL friidrett?

### **Fotball:**

Uteaktivitet; Stormyra, evt Rye kunstgressbane.

Utstyr som trengs; Utetreningsklær. Fotballsko eller gode joggesko. Ball og øvrig utstyr stille fotballgruppa med.

Instruktør; dedikert foreldre? Trener fra BIL fotball?

<b>Uke</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Hvor</b>
39	Lek og moro – bli kjent	Gymsal
40	Balltilvenning – lek og moro med ball	Gymsal
41	Høstferie	
42 - 44	Balltilvenning – lek og moro med ball	Gymsal
45 - 47	Få med ballen i spill/skyte på mål	Gymsal
48 – 50	Gjennomføre kamp	Gymsal
51-52	Juleferie	
1- 3	Skilek, bli venn med skia	Klubbhuset
4 - 7	Skitur i lysløypa	Klefstadhaugen
8	Vinterferie	
9	Skirenn med premiering	Klefstadhaugen
10-12	Bli kjent med innebandyidretten	Gymsal
13 - 15	Øve på skudd mot mål/enkle kamper	Gymsal
16 – 17	Påskeferie	
18	Være med på ”Avplask”	Rye-fjæra
19 - 21	Bli kjent med sjøsportutstyret	Rye-fjæra
22 – 23	Bli med ut i båt/bli trygg på vann	Rye-fjæra
24 – 25	Natursti, orienteringsleker, kort stafett	Uteområdet Spongdal Skole
26 - 28	Sommerpause	
29 – 31	Bli kjent med fotballen	Stormyra/kunstgressbane
32 – 34	Øve på ferdigheter, score mål ol	Stormyra/kunstgressbane
35 – 37	Gjennomføre enkle kamper	Stormyra/kunstgressbane
38	Pause før ny runde	