

## Aktivitetsplan/utviklingsplan for barn 5 – 10 år i Byneset IL

Alle som driver barneidrett bør følge en felles utviklingsplan for å sikre størst mulig variasjon og muligheter for bevegelseserfaring.

Barn skal få en positiv opplevelse hver gang de er på trening eller i annen aktivitet. I idretten skal barna ha det sosialt, føle seg trygge, ønske å prøve nye ting og ikke være redde for å feile.

Trygg og morsom barneaktivitet forutsetter gode klubbmiljøer som setter barnas behov i fokus. Et godt miljø bygges gjennom at alle kjenner og støtter hverandre, kan alles navn, er i aktivitet, får prøve nye ting og opplever både mestring og utfordring. Gjennom en felles utviklingsplan for barn i Byneset IL, sikrer vi at barna får et trygt treningsmiljø der de opplever mestring og lærer mange ulike ferdigheter.

Barn fra familier med økonomiske utfordringer skal ha muligheten til å delta på lik linje som andre barn i aktivitetene til BIL. Vi ønsker en inkluderende idrett med rom for alle. Da skal ikke barna begrenses av foreldrenes mulighet til å betale aktivitetsavgift.

### 1. Trygghet.

Barn har rett til å delta i et trygt treningsmiljø, fritt for utilbørlig press eller utnyttelse. Skader skal forebygges. Barn under 6 år skal ha med en foresatt på aktivitetene.

### 2. Vennskap og trivsel.

Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter der det er lagt til rette for at de skal utvikle vennskap og solidaritet. Trivsel gir grobunn for læring og læring gir grobunn for trivsel.

### 3. På barnas premisser.

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

### 4. Mestring.

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

### 5. Påvirkning.

Barn har rett til å si sin mening og bli hørt. De skal ha muligheter til å være med på

planlegging og gjennomføring av egen idrettsaktivitet sammen med trenere og foresatte.

#### 6. Frihet til å velge.

Barn har rett til å velge hvilken idrett, eller hvor mange idretter, de vil delta i – og bestemmer selv hvor mye de vil trene.

#### 7. Konkurranser for alle.

Barn har rett til å velge om de vil delta i konkurranser eller ikke, og ha lik mulighet til å delta. Det vil si at også barn som ikke ønsker å delta i konkurranser, skal ha like tilbud om trening som andre.

### **5 - 6 år:**

Gjennom lek og varierte aktiviteter stimulerer vi barnas utvikling og styrker de grunnleggende bevegelsene. Gjennom allidretten og månedlig svømming/vannaktivitet får barna følelsen med forskjellig underlag og får kjenne på hvordan kroppen reagerer på disse. I allidretten er det fokus på lysbetonte aktiviteter som utøves gjennom lek for de minste. Dette seg være hinderløype, øve med ball, øve balanse på skummodul og enkle øvelser som for eksempel å stupe kråke/slå kollbøtte. I svømmetimen i Husebybadet får barna kjenne hvordan kroppen føles i vann, hvordan man må bruke kroppen for å beherske omgivelsene.

For 6-åringene har vi en utfyllende idrettsskole der barna får muligheten til å beherske forskjellige aktiviteter/idrettsgrener. Se eget skriv.

For barn til og med det året de fyller 7 år, bør det ikke arrangeres konkurranser utover det som er naturlig innen gruppeaktiviteten/treningen.

### **7 - 10 år:**

Barna har nå kommet til grunnlagsperioden. Hovedfokus vil være å utvikle grunnleggende motoriske og fysiske forutsetninger. I denne aldersgruppen er det viktig å gi gode muligheter til å utforske og øve på ulike fysiske aktiviteter og idrettsøvelser med forskjellig bevegelsesmønstre. Dette for at de skal få en bred bevegelseserfaring som gir et godt grunnlag for senere bevegelsestrening. Slik aktivitet kan drives innenfor en eller flere idretter, men hver idrett har ansvaret for å gjøre tilbudet variert og tilpasset barns utviklingsnivå. Fremdeles er det særs viktig at aktivitetene holdes lysbetont og med preg av lek slik at vi favner bredt og ingen føler seg tilsidesatt pga eventuelt manglende ferdigheter. Aktivitetstilbudet bør være basert på allsidighet. I BIL skal alle barn ha en mulighet til å prøve og feile og føle at det er helt greit. Vi skal ha en inkluderende idrett med rom for alle. Den enkelte skal ha reell mulighet til å lære seg de grunnleggende ferdighetene som preger de ulike særiddrettene våre.

Det kan arrangeres enkeltstående konkurranser/kamper i lokalmiljøet. Konkurransene bør i hovedsak arrangeres som lagkonkurranser. I denne aldersgruppen benyttes ikke rangerte resultatlister, tabeller eller annen form for rangering.

Innenfor denne aldersgruppen tilbyr vi:

## **Fotball**

Fotball har følgende tilbud i barnefotballen (7-10 år)

**Kamptilbud:** Sonekvelder (i regi av Kolstad fotball, som er valgt av vår sone, sone sør).

- 7 år - 3'er
- 8 år - 5'er
- 9 år - 5'er
- 10 år - 7'er

Vi ønsker å være inkluderende gjennom å skape et miljø der foreldre, spillere og trenere/lagledere sammen er med på å bidra til at "flest mulig blir med lengst mulig" i klubben. Uorganisert fotballaktivitet og annen allsidig idrettsaktivitet vil ha en positiv innvirkning på fotballspillernes utvikling, spesielt i ung alder. Vi skal derfor oppfordre utøverne til å delta i flere idretter.

Et grunnleggende prinsipp for utvikling, er at klubbens fotballaktivitet er klubbstyrt i stedet for lagstyrt. Det vil si at klubbens treningsmetoder fra ungdomsfotballen skal være preget av ensartede og systematiske metoder, og at ferdighetsviklingen i klubben trekker i samme retning.

Å skape et trygt og godt fotballmiljø på Byneset, der alle som vil spille fotball, får et tilbud tilpasset sine ferdigheter, behov og ønsker i tråd med Fair Play-prinsippene.

Å ha et miljø der læring og utvikling er sentrale begreper. Vi ønsker at spillerne skal ha mulighet til å utvikle seg i tråd med sine ønsker og mål.

## **Håndball:**

### **Formålet med sportslige plan:**

Er å sikre et treningsmiljø som gir mulighet for utvikling ut fra den enkelte utøvers nivå.

Bidra til å gi trenere/lagledere innsikt i retningslinjer for arbeid med yngre utøvere og lag

Sikre utøverne kontinuitet i treningsarbeidet ved trener/laglederskifte.

### **Sportslig plan er et verktøy for å:**

- Skape et strukturert tilbud som gir gradvis progresjon i aktivitetsnivå og ferdighetsutvikling.
- Aktiviteten må tilpasses utøveren, fordi ulike alderstrinn betyr ulike forutsetninger fysisk og mentalt
- For å sikre trivsel og utvikling
- Ulike treningsaktiviteter som må prioriteres på ulike alderstrinn, både tekniske og taktiske ferdigheter
- Treningsmengde
- Lagledelsen
- Kamptilbud/turneringer
- foreldreaktiviteter
- Gjøre det attraktivt å være trener i Byneset IL, ved å ha et godt utbygd støtteapparat og mulighet for faglig utvikling gjennom samarbeid med andre trenere. Trenerforum.
- Kvalitetssikring og evaluering av aktiviteten i det enkelte lag

### **Målsetting for Byneset IL Håndball**

Vi skal være kjent som et positivt aktivitetstilbud for barn og unge på Byneset. Vår

instruksjon skal preges av faglig kompetanse og være lystbetont for utøverne.

For lag med utøvere yngre enn 15 år varierer vi startoppstillingen fra kamp til kamp, og trenerne tilstreber at alle utøverne får tilnærmet lik spilletid. Dette kan i enkelte tilfeller

fravikes i for eksempel sluttspill i cup, under forutsetning av at dette er tatt opp med spillergruppen i forkant. For å gi de aller beste noe å strekke seg etter gjør vi følgende:

**Vi har følgende delmål:**

Spillestil	Fartsfylt og underholdende
Sportslig	Vi ønsker å delta med lag i alle årsklasser lokalt, og på sikt også regionalt.
Utøvere	Vi gir den enkelte utøver de beste muligheter til å utvikle egne ferdigheter både sportslig og sosialt.
Nullskade	Vi har null skade på utøverne. For å oppnå dette tilpasser vi treningsmengde og belastning til den enkelte utøvers fysikk og kapasitet.
Trenere	Vi har motiverte trenere. Våre trenere skal ha Trener 1 kurs og oppfordres til Trener 2 kurs etter fylte 13 år, gjerne før.
Foreldre	Vi vil ha et miljø hvor også foreldrene engasjerer seg i utøverne sin trygghet og trivsel.
Dommere	Vi ønsker å rekruttere, utvikle og beholde dommere i klubben.
Støtte apparat	Bidra til positiv utvikling sportslig og sosialt for lagene.
Sportsånd	Våre trenere, lagledere, tillitsvalgte og foreldre går foran med et godt eksempel på trening og i kamp. Bare positive tilrop og konstruktiv positiv veiledning høres.

**Aktiviteten tilpasses utøveren.**

Utøvere på ulike alderstrinn har ulike forutsetninger. Dette må vi ta hensyn til om vi skal sikre at barna både trives og utvikler seg som håndballspillere. Tabellen nedenfor viser hvilke treningsaktiviteter som skal prioriteres på ulike alderstrinn.

Utøverens alder	Prioritering av treningsaktiviteter	Typisk for utøveren
7 – 8	Håndball/lek balltilvenning gjennom lekbetonte øvelser.	Fysisk meget aktiv. Koordinasjonsevnen ikke ferdig utviklet
9	Grunnleggende bevegelsestrening og grunnleggende innføring i håndballspillet. Lekbetonte øvelser/småspill med vekt på bruk av ball. Lekbetont trening som gir generell utholdenhet, styrke og smidighet. Lekbetont småspill som skal styrke samspill og samhandling	Noenlunde til å bevare motivasjonen Kan motiveres for enkle gruppeaktiviteter Ofte konkurranseinnstilt
10-11	Grunnleggende bevegelsestrening gjennom lekbetonte øvelser. Ballbehandling, ballek og småspill for bedring av ballteknikk, spesielt kast og mottak. Lekbetont trening som gir generell utholdenhet, styrke og smidighet. Lekbetont småspill som skal styrke samspill og samhandling	Koordinasjonsevnen godt utviklet Lett å motivere til voksne aktiviteter Vanligvis fysisk aktiv Når de først er motivert for en aktivitet, varer motivasjonen Ofte svært innstilt på konkurranse

## Minihåndball

Alder	Planperiode	Varighet	Treningsmengde	Sted
7-8	Minihåndball	*01.10 – 31.03	1 x 60min / uke	Gymsal

\*ved sesongslutt fotball

### Innhold i treningsarbeidet

All trening skal være lekbetont med formål å øve inn grunnleggende motoriske bevegelsesløsninger og ballbehandling som kast og mottak og kast mot mål. I tillegg skal de lære reglene for minihåndball. Det oppfordres til allsidighet og annen aktivitet også utenfor sesong.

## **Foreldreaktiviteter**

Foreldremøte avholdes rett etter oppstart i september med orientering om minihåndball aktivitet. Foreldre og foresatte oppfordres til å møte på turneringer, og å engasjere seg i lagets aktiviteter. Når sesongen er slutt, arrangeres en egen avslutning for Minihåndball sesongen.

## **Friidrett/Ski:**

NFIF visjon; Friidrett for alle – hele livet. Friidretten skal være en trygg og inkluderende arena uansett alder, kjønn, legning, etnisk bakgrunn, sosialøkonomisk bakgrunn eller personlige forutsetninger. Glede, helse, ærlighet og fellesskap skal prege aktiviteten. Sunne holdninger med nulltoleranse for juks. Fokus på trivsel, mestring og begeistring.

### **Friidrett for barn 6 – 10 (12) år**

Barn skal få en positiv opplevelse hver gang de er på trening. I idretten skal barna ha det sosialt, føle seg trygge og ønske å prøve nye ting. Friidrett for barn skal være preget av lek, allsidighet, variasjon og mestringsopplevelser. Vi må legge opp til en trening hvor basiselementene i friidrett blir integrert i leken. På denne måten vil barna trives i friidretten, og grunnlaget for videre utvikling vil komme på plass.

1. Inne friidrett i denne aldersgruppen er det viktig med alderstilpasning. Aktivitetene tilpasses barnas alder og forutsetninger. Ved utforming av aktivitet tas det hensyn til at barn i ulike alder ikke har samme forutsetninger.
2. Lek brukes til å øve planlagte og varierte øvelser. Ønskes koordinasjonstrening kan man bruke en lek med mange ulike bevegelser. Ønskes det å trene hurtighet, velges en lek som tidvis innehar høy hastighet.
3. Øv koordinasjon og kroppsbevissthet: egenskapene balanse, krafttilpassing, romorientering, rytme, øye-hånd/øye-fot, reaksjon og smidighet.
4. Høyt aktivitetsnivå: barn er ikke på trening for å vente – unngå dødtid og kø. Bruk stasjonsprinsippet der barn kan velge øvelse fritt og ventetiden reduseres.
5. Trygghet og sosialt: alle barna skal ønskes velkommen på trening. Gi minst en positiv tilbakemelding til hvert barn på alle treninger. Barna skal også ha mulighet til å bli kjent med hverandre gjennom parleker og navneleker.
6. Involver barna: spør gruppen hvilke leker de ønsker å gjennomgå denne sesongen, og sørg for at alle leker blir gjennomført i løpet av året.
7. Lek mye: barn og foresatte utfordres til å leke og bevege seg på fritiden.
8. Varierte miljøer: bruk skogen, skolegården, løkka, gymsalen, friidrettsbanen med

mere til aktivitet. Dette gjør at barna får bevegelsesutfordringer.

9. Mestring. Ha fokus på hvordan barna utfører en oppgave og gi positiv tilbakemelding for innsats og utvikling.

*Dette anbefales generelt fra NFIF. Trenger info fra friidrettsgruppa vår om hvordan vi gjør dette.*

Innenfor skisporten i denne aldersgruppen strekker vi oss over Skiforbundets tre utviklingsnivåer:

1. Aktiv start: grunnleggende bevegelser, situasjonsstyrt og oppgavestyrt med lite instruksjon. Leder/trener har fokus på å kunne gi støtte, tilrettelegge og skape en god aktivitet for barna. Viktig å lære hvordan man tilrettelegger et anlegg/område for barn i dette utviklingstrinnet.
2. Fundament: mye variert og allsidig fysisk aktivitet, situasjonsstyrt og oppgavestyrt med lite instruksjon. Viktig å lære hvordan man tilrettelegger et anlegg/område for barn i dette utviklingstrinnet.
3. Lær å trene: trening på grunnleggende ferdigheter med og uten ski, fokus på mestring, utvikling og sosiale ferdigheter. Viktig å lære hvordan man tilrettelegger et anlegg/område for barn i dette utviklingstrinnet.

*Norges skiforbund har en meget detaljert utviklingstrapp for barn rundt 10-12 år. Denne inneholder blant annet fysiske krav, tekniske og taktiske krav og krav til mentale ferdigheter og holdninger, samt krav til utstyr. Usikker om dette skal tas med her...*

Mitt forslag til plan i bakgrunn på mangel av plan fra skigruppa vår:

Mange, gode og glade skiløpere (= Norges skiforbunds visjon).

Byneset IL skal gi et faglig fundert aktivitets- og treningstilbud som er tilpasset den enkelte aldersgruppe. Aktivitetene og treningen skal skape trivsel og mestringfølelse for utøvere på ulike nivåer og med ulike motivasjon, og alle skal oppleve sportslig fremgang. Trenerens hovedoppgave er å se alle utøverne, uavhengig av ferdighetsnivå, samt lage et variert treningsinnhold på treningene.

Både utøvere som trener for å oppnå gode resultater i renn og utøvere som ønsker trening uten fokus på resultater, skal trives i Byneset IL's skigruppe og oppleve treningene som gode og morsomme. Dette skal resultere i minimalt frafall oppover i aldersklassene og skape et godt sosialt treningsmiljø.

### **Skileik 7 – 8 år**

- Skape et trygt trenings- og aktivitetstilbud



- Skape varig skiglede
- Ha det gøy på trening
- Skape mestringsfølelse
- Utvikle grunnleggende skiferdighet

Hva kjennetegner utøvere på dette trinnet:

- Naturlig glede over å være i aktivitet, uten noe spesielt mål for aktiviteten
- Liker lek og konkurranser
- Lærer fort
- Mister lett konsentrasjon, går lei hvis det ikke skjer noe

Organisering av aktivitet:

- Én Skileikdag pr. uke á tre kvarter til én time, fra november til påske
- Gjennomføres fra/ved Klefstadhaugen.
- Inndeling i grupper på tvers av ferdighet, varierte grupper
- Planlegg aktivitetene på forhånd slik at organisering tar lite tid, aktivitet kan starte raskt og vare

gjennom hele treningen

- SE hvert barn, og få alle til å føle seg velkommen

Treningsprinsipper:

Generelt

- Lek og varierte aktiviteter som skal stimulere barnas utvikling og de grunnleggende bevegelsene
- Stor aktivitet, mye lek og korte (intensive) økter
- Aktiviteter som krever samarbeid

Barmark

- Ulike fysiske aktiviteter eller idrettsøvelser med forskjellige bevegelsesmønstre, slik at de får bred bevegelseserfaring

- Ideer til øvelser: se [www.aktivitetsbanken.no](http://www.aktivitetsbanken.no)

## Ski

- Allsidig skiaktivitet knyttet til grunnleggende ferdigheter innenfor langrenn.
- La terrenget "undervise" og gi assosiasjonsoppgaver knyttet til teknikkinnlæring.
- Mye gåing på ski.
- Tilpass terreng og aktivitet til barnas utviklingsnivå og skiferdigheter. Varier med bruk av fart, terreng.

og teknikker.

## 9 – 10 år

Kjennetegn for utøvere på dette trinnet:

- Motorisk gullalder
- All lek er moro
- Store forskjeller i ferdigheter
- Varierende grad av egeninteresse
- Vanskelig å stå stille

Mål og tiltak:

- Skape et trygt og inkluderende treningsmiljø
  - Treneren må etter beste evne forsøke å gi alle barna oppmerksomhet under hver trening, lære deres navn og bruke det.
  - Treneren og opplegget må fremstå forutsigbar(t) (presentere hva som skal gjøres, klare regler for oppførsel på trening osv.).
- Utvikle grunnleggende skiferdigheter
  - Lek på ski – gjerne ballspill, skicross, og øvelser som setter krav til balanse og koordinasjon. Unngå instruksjon, men la barna prøve seg frem.
- Skape mestringsfølelse
  - Oppmuntre innsats, ikke nødvendigvis prestasjon (viktigst og delta, ikke å vinne).
  - Sørge for et variert og tilpasset øvelsesutvalg slik at de fleste får mestringsmuligheter, samt at motivasjon og engasjement opprettholdes.

- Stor deltakelse i karusellrenn og klubbmesterskap
- Ufarliggjøre konkurransesituasjonen på forhånd.
- Mestringsfokus: oppmuntre innsats, ikke nødvendigvis prestasjon (viktigst og delta, ikke å vinne).
- Bruke foreldre og oppmenn til å organisere felles transport og smøring.

#### Organisering av aktivitet:

- Planlegg treningen på forhånd slik at organisering tar lite tid, aktivitet kan starte raskt og vare gjennom hele treningen
- To treninger pr uke á en time, fra oktober til påske.
- Gjennomføres fra/ved Klefstadhaugen.
  
- Inndeling i grupper på tvers av ferdighet, varierte grupper
- Maksimalt 15 barn pr. trener
- Ingen topping av stafettlag
- Oppmenn koordinerer foreldre som hjelper til med kjøring, smøring, oppvarming og heing på skirenn.

#### Treningsprinsipper:

- Variert trening med mange ulike øvelser/leker. Ideer til øvelser: se [www.aktivitetsbanken.no](http://www.aktivitetsbanken.no)
- Lekbetonte utholdenhetsaktiviteter som krever samarbeid
- Trening som utfordrer balanse og koordinasjon. Gjennom lek. Ikke terping på faguttrykk
- Aktiviteter som gir høy aktivitet, stor innsats og høy intensitet
- Ikke aktiviteter som skaper kø og venting – 59/1 prinsippet (59 minutter aktivitet, 1 minutt organisering på hver trening).
- Aktiviteter som utvikler balanse, hurtighet, koordinasjon, rytme
- Treneren bør eksemplifisere gjennom å vise et riktig øvingsbilde

- Styrkeøvelser, og eventuelt enkle tøyingsøvelser på slutten av treningen. Fin læringseffekt og god, samlet avslutning for gruppen.

### **Sjøsport:**

*Her har jeg lite å komme med. Kjenner ikke sjøsport godt nok til at jeg kan uttale meg om utviklingsplaner innen denne idretten/aktiviteten.*