



Idrettsskolen

Generell rammeplan

08.08.2014

Prosjektgruppa for idrettsskolen

Innhold

1	Bakgrunn	2
2	Hvorfor idrettsskole?.....	2
3	Hovedprinsipper for idrettsskolen	2
3.1	Generelt om planlegging for aktivitet for barn 6-10 år	3
4	Oppllegg og organisering.....	4
4.1	Organisasjonsmodell	4
4.2	Roller og funksjon.....	4
4.2.1	Styret i NIL Hovedlaget:.....	4
4.2.2	Styrene i lagene/undergruppene:	4
4.2.3	Idrettskolegruppa	4
4.2.4	Trenerteamene.....	5
4.3	Informasjon mellom foreldre og trenere	5
4.4	Ramme for Idrettsskolen.....	5
4.4.1	Gruppe 1: to yngste kull	5
4.4.2	Gruppe 2: to eldste kull	5
4.5	Forholdet i undergruppene i NIL og deres tilbud	5
5	Generelle årshjul for idrettsskole-gruppene	6
5.1	Idrettsskole gruppe 1:	6
5.2	Idrettsskole gruppe 2:	6
6	Mer informasjon.....	7

1 Bakgrunn

Styret i hovedlaget i Nordreisa idrettslag (NIL) har besluttet å videreføre og utvide satsingen med idrettsskole (tidligere allidrett) for barn i alderen 5-9 år. Dette er basert på erfaringene fra prøveprosjektet med allidrett i 2012-2013 (to årskull og idrettsskole i 2013-2014 (fire årskull)).

Alle undergruppene i NIL har behandlet forslaget og har gitt sin tilslutning til opplegget. Sist gang i juni 2014. Undergruppene i NIL samarbeider om å gi idrettsskoletilbudet. Dette er altså ikke et opplegg på siden av etablert aktivitet, men et samordnet helhetlig tilbud fra hele Nordreisa idrettslag.

2 Hvorfor idrettsskole?

Formålet med å organisere tilbudet for de yngste barna i NIL som idrettsskole er –

«å lage et godt og variert aktivitetstilbud hvor barna får utvikle seg både fysisk, psykisk og sosialt, hvor de får mulighet til å prøve seg i flere idretter og i flere ulike miljøer, og hvor allsidighet, fysisk aktivitet, trygghet og mestringsopplevelser sammen med andre barn og voksne er viktigst»

Vi forventer følgende effekter:

- Idrettsskolen skal bidra til et mer samordnet og koordinert idrettstilbud/ aktivitetstilbud for barna som deltar. Vi unngår kollisjoner og «konkurransen» mellom undergruppene.
- At opplegget engasjerer flere ledere som ønsker å utvikle kunnskap om barneidrett, og som ønsker å bidra til et bedre aktivitetstilbud for barn i Nordreisa.
- At barna får et godt grunnlag for videre valg av idrett og at de gjennom å få prøve flere idretter/aktiviteter velger å bli lengre innenfor idretten.
- Forebygging av skader og helseplager gjennom variert og tilstrekkelig aktivitet.

3 Hovedprinsipper for idrettsskolen

Det forventes at ledere/trenere og foreldre bidrar med å fremme følgende

1. **Idretts glede, inkluderende og sosialt.** Idrettsskolen skal skape trygge arenaer for barna som gir rom for sosialt felleskap mellom barna og mellom barna og voksne (foresatte). Barna skal oppleve å bli respektert uavhengig av ferdighetsnivå og at de får hjelp, støtte og oppmuntring til å utvikle seg ut fra sine egne forutsetninger. Opplegget skal være et sosialt tiltak for hele familien, også utenom selve idrettsaktiviteten.
2. **Allsidighet og fysisk aktivitet.** Idrettsskolen skal gi barna 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. Allsidighet i ung alder er en forutsetning for optimal prestasjonsutvikling. Enhver topprestasjon er resultat av en lang prosess. Prosessen består av: Allsidig bevegelseslæring / -trening i alderen 5 - 9 år, begynnende / forberedende spesialtrening i alderen 10 - 14 år, og utdyping av spesialtreninga i 15 - 17 års alderen. Det er nødvendig med spesialisering for å nå

et høyt prestasjonsnivå innen en idrett, men samtidig er det ei kortsiktig investering å starte spesialisering uten at de grunnleggende forutsetningene er tilstede.

Tidlig spesialisering med trening utelukkende i ensidige bevegelsesmønstre vil som regel gi en stopp i den idrettslige utvikling på et relativt lavt alderstrinn. Slik ensidig trening kan i verste fall medføre både akutte og kroniske belastningsskader. Allsidig påvirkning i ung alder vil føre til ei senere prestasjonsutvikling, og utøveren vil nå toppen senere. Men "den allsidiges" toppnivå" vil ligge på et høyere nivå enn spesialistens. For alle barn vil fysisk aktivitet i seg selv være positivt uansett ambisjoner.

3. **Prestasjoner og ferdighetsutvikling gjennom lek, viktigere enn resultat.** Idrettsskolen skal gi barna anledning til å øve grunnleggende ferdigheter knyttet til flere idretter, gjennom lek. Det betyr at oppleggene skal legge til rette for mye egenaktivitet fremfor å ensidig «lære dem» ferdigheter. Husk at det kan være forskjell på årskullene.

3.1 Generelt om planlegging for aktivitet for barn 6-10 år

I planlegging og gjennomføring av aktivitet skal følgende legges til grunn;

Kjennetrek for barn 6–10 år:

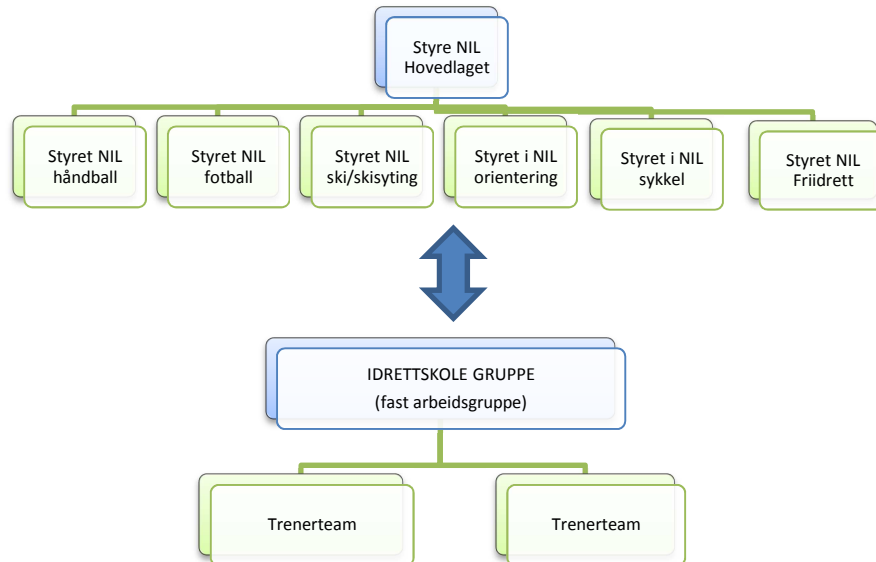
- Stor aktivitetstrang
- Selvsentrert
- Tar verbal instruksjon dårlig
- Kort konsentrasjonstid
- Idealer og forbilder står sentralt
- Stort vitebegjær
- Følsom for kritikk

Noen konsekvenser for tilnærming og valg av aktivitet:

- Stor aktivitet – ikke kø – små grupper
- "Læring" gjennom egenaktiviteten
- Lær regelverket gjennom å være i spillet
- Ikke for lange aktivitetssekvenser
- Vis – ikke snakk
- Vis omsorg til alle – ros

4 Opplegg og organisering

4.1 Organisasjonsmodell



4.2 Roller og funksjon

4.2.1 Styret i NIL Hovedlaget:

- Økonomi (kontingent) og fordeling mellom lagene
- Overordnet ansvar for opplegget

4.2.2 Styrene i lagene/undergruppene:

- Oppnevne medlemmer til idrettskolegruppa
- Gir innspill til og godkjenner årsplaner (inkl faste hendelser. Turneringer, løp mv) og annet som må/skal inn i årsplanene.

4.2.3 Idrettskolegruppa

Består av medlemmer fra undergruppene i NIL. I 2013-2014 har følgende vært i gruppa ; Jorunn Severinsen (fotball), Helene Hanssen (ski), Monika Løvøy (orientering), -mangler- (Håndball). Repr fra hovedlagsstyret Rune Benonisen. Eventuelt kan repr fra trenerteam inngå i idrettskolegruppa.

- Utarbeidelse av rammeplaner og annet praktisk
- Leie av lokaler
- Organisere trenergruppene
- Påmelding og informasjon
- Organisere kurs
- Kontakt og informasjon med foreldre (oppmann).

4.2.4 Trenerteamene

Består av 12-16 trenere som samarbeider om å gi et helhetlig idrettstilbud til årskullene. Har gjerne en leder/ansvarlig som organiserer møtevirksomhet og samordning / rapportering til idrettsskolegruppa.

- Lager forslag til årsplan (treningsopplegg)
- Drifter opplegget

4.3 Informasjon mellom foreldre og trenere

All informasjon fra idrettsskolen/trenere fra/til foreldre går via e-post. Adresse

idrettsskolen@nordreisail.no

4.4 Ramme for Idrettsskolen

4.4.1 Gruppe 1: to yngste kull

Har trening en dag i uka. Sesongen varer fra september/oktober til og med juni. Året avsluttes med St. Hansturneringen. Aktiviteten vil normalt foregå ute på Kvænnestad, i gymsalen på videregående skole, idrettshallen eller samfunnshuset, i saga og på Ymber stadion. Andre steder kan være aktuell. Se årsplan. Deltakelse koster Kr 500,-. (må påregnes justering fra år til år).

Det er en forutsetning av barna følges av foreldrene/voksen på alle treninger. Dette for å skape trygghet for barna, men også for å hjelpe i gjennomføring av opplegg. Vi ber om at alle foreldre er på «tilbudssiden» for å hjelpe i gjennomføringen.

4.4.2 Gruppe 2: to eldste kull

Har trening to dager i uka. Treningstidene kan variere med inne/utesesong. Se årsplan for treningstidspunkt og sted og aktivitet. Deltakelse koster Kr 1000,- pr barn (må påregnes justering fra år til år).

Vi ønsker at barna følges av en voksen på trening. Det kan være behov for hjelp i gjennomføring av oppleggene. I tillegg er det både sosialt og trivelig at flest mulig foreldre er med.

4.5 Forholdet i undergruppene i NIL og deres tilbud

Idrettsskolen er et samordnet tilbudet som NIL tilbyr for barn fra siste år i barnehagen, 1.klasse, 2.klasse og 3.klasse på barneskolen. Idrettsskolen inneholder aktivitet som NIL tilbyr og er fordelt over året. Det gis ikke annet særskilt tilbud fra NIL for barn i disse aldersgruppene.

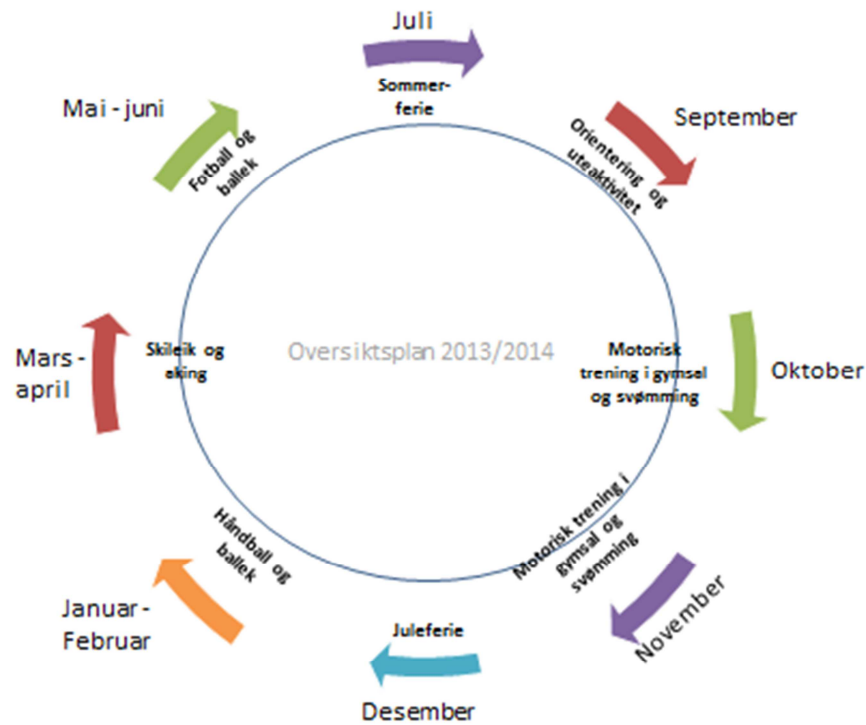
Det er anledning for ungene å delta i aktivitet bare deler av året. Det er uansett en forutsetning at alle betaler det samme uavhengig av når på året ungene starter. I særlige tilfeller (eks tilflytting midt i året) kan dette vurderes.

Barna vil få tilbud om å delta på de aktivitetene som undergruppene har gjennom året. Det vil komme informasjon om turneringer, skiløp osv så snart terminlistene er klar.

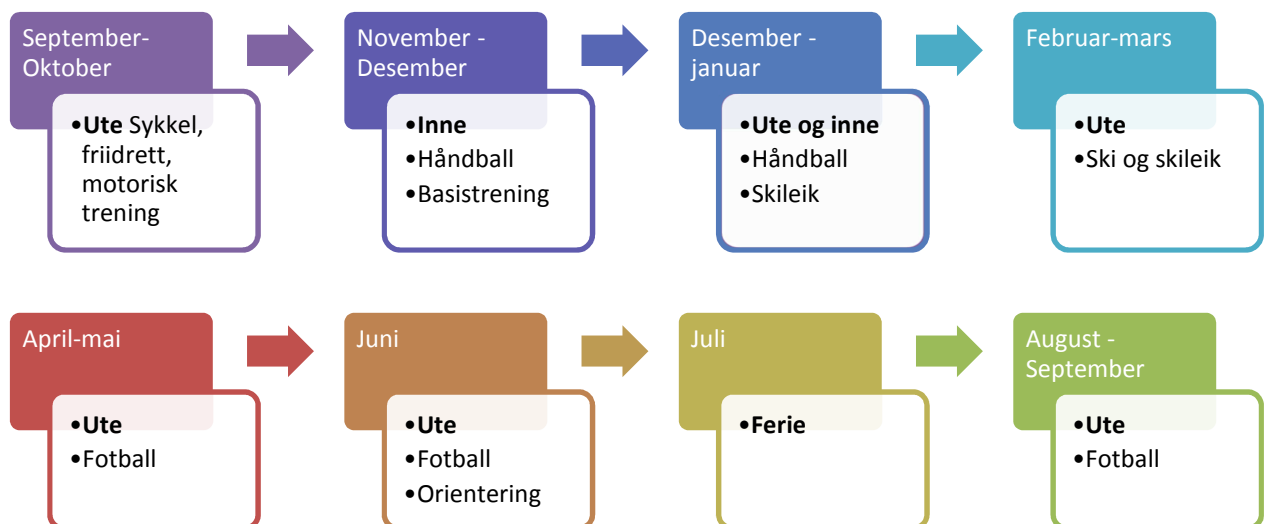
5 Generelle årshjul for idrettsskole-gruppene

Dette er generell årshjul. Variasjon og tilpasning vil forekomme fra år til år.

5.1 Idrettsskole gruppe 1:



5.2 Idrettsskole gruppe 2:



Det vil være tilpasninger fra år til år avhengig av tilbudet undergruppene i NIL ønsker å gi, antallet unger mv. I hovedsak er det ønske om at alle idrettsgrenene i NIL er med på opplegget hvert år.

6 Mer informasjon

Det er opprettet en egen underside, «idrettsskole» på www.nordreisail.no/idrettsskolen . Her vil legges ut informasjon om opplegget, oppdaterte årsplaner og annen nyttig informasjon.