



Idrettsskolen 2016-2017

Rammeplan

17.10.2016

Arbeidsgruppa 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	Opplegg og organisering.....	4
4.1	Organisasjonsmodell	4
4.2	Roller og funksjon.....	4
4.2.1	Styret i NIL Hovedlaget:.....	4
4.2.2	Undergrupper i NIL (fotball, håndball, ski og skiskyting, sykkel, orientering, friidrett): .	4
4.2.3	Arbeidsgruppen for idrettsskolen	4
4.2.4	Organisering og oppgaver	5
4.2.5	Trenerteamene.....	6
4.3	Informasjon mellom arbeidsgruppe, foreldre og trenere	6
4.4	Ramme for Idrettsskolen.....	6
4.4.1	Gruppe 1: to yngste kull	6
4.4.2	Gruppe 2: to eldste kull	6
4.5	Ramme for Idrettsskolen 2016-2017.....	7
4.5.1	Gruppe 1: 2010-2011.....	7
4.5.2	Gruppe 2: 2008-2009.....	7
4.6	Forholdet i undergruppene i NIL og deres tilbud	7
5	Oversiktsplaner 2016-2017	7
5.1	Idrettsskole gruppe 1: Barn født 2010 og 2011	7

1 Bakgrunn

Årsmøte NIL har besluttet at NIL sitt tilbud til organisert idrett for barn i alderen 6-9 år skal skje igjennom idrettsskolen. Idrettsskoleåret organiseres i et årshjul som inneholder aktiviteter fra de ulike undergruppene samt svømming og motorisk trening. Tilbudet kan variere år for år.

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 mestingsopplevelser 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. **Idrettsglede, 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 toppprestasjon 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.

4. Utstyr

Det kreves ikke dyrt utstyr for å være med på idrettsskolen.

motorisk trening:	Joggesko/innesko og vannflaske
håndbal :	Joggesko/innesko og vannflaske
ski:	klær etter vær, ski og staver.
Sykkel:	sykkel og hjelm
fotball :	joggesko/fotballsko, leggskinner og vannflaske
svømming :	badetøy

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:

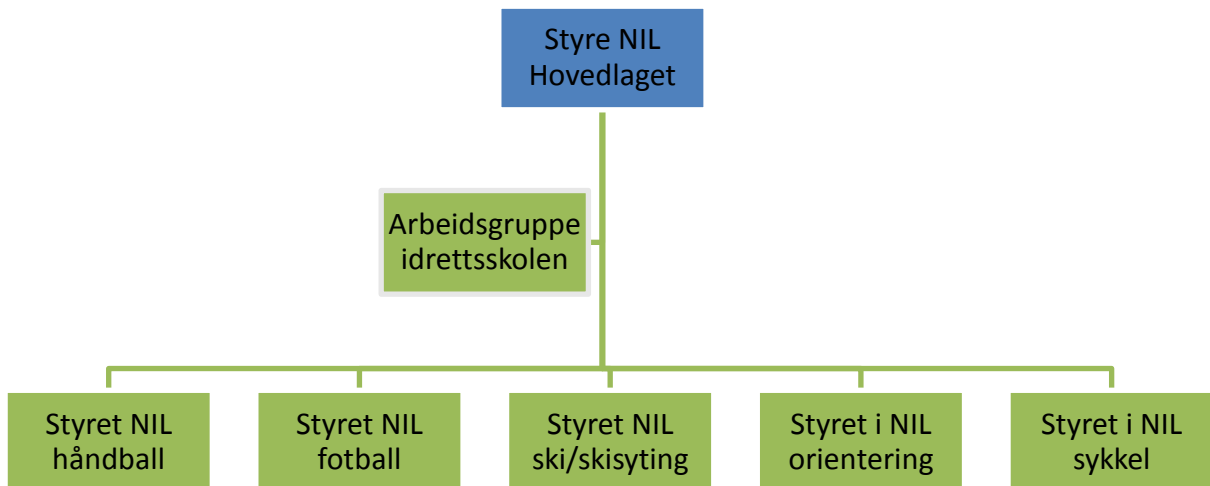
- Stor aktivitetstrang
- Selvsentrert
- Tar verbal instruksjon dårlig
- Kort konsentrasjonstid
- Idealer og forbilder står sentralt
- Stort vitebegjær
- Følsom for kritikk

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:

- Idrettsskolen er organisert direkte under hovedstyret, der leder i idrettsskolen er fast medlem i hovedstyret. (undergruppene for øvrig har egne gruppestyrer).
- Vedtar budsjett idrettsskolen
- Vedtar Rammeplan idrettsskolen
- Avvik fra budsjett eller rammeplan skal avklares med hovedstyret

4.2.2 Undergrupper i NIL (fotball, håndball, ski og skiskyting, sykkel, orientering, friidrett):

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

4.2.3 Arbeidsgruppen for idrettsskolen

Idrettsskolen er organisert rett under hovedstyret. Idrettsskolen har ikke eget styre men leder i idrettsskolen er fast medlem i hovedstyret i NIL. Arbeidsgruppa disponerer budsjett som er vedtatt i hovedstyret. Alle innkjøp skal avklares med hovedstyret. Leder for i idrettsskolen deltar på møtene i hovedlaget. Dette for å sikre at gruppene er løpende orientert om drifta og tar tak i eventuelle utfordringer som dukker opp. Møtereferat fra idrettsskolen skal sendes inn til styreleder.

Som medlem i arbeidsgruppa er du representant for idrettsskolen og plikter å bidra til det beste for at tilbudet blir som tiltenkt iht. barneidrettsbestemmelsene. I gruppen jobber du for idrettsskolen ikke for den gruppen du ellers er knyttet til.

Leder i arbeidsgruppen

- Overordnet ledelse og koordinere aktivitetene i idrettsskolen
- Innkalle til og lede gruppemøter.
- Det skal avholdes minst 4 møter i året, planlegging av årshjul innen 1. mai. Oppstartmøte idrettsskole innen 22. august. Oppfølgingsmøte innen 1. november og evalueringsmøte innen 1. februar. Det skal skrives referat fra alle møter, der alle vedtak kommer tydelig frem
- Sitter som fast styremedlem i hovedstyret til hoved laget
- Sende oppdaterte medlemslister til medlemsansvarlig, innen 1. september
- Sette opp budsjettforslag som oversendes til hovedstyre, frist 1. oktober
- Oppfølging og rapportering av økonomi og drift av gruppen.

Sekretær

- Delta på gruppemøtene
- skrive referat, distribuere referat til styreleder hoved laget. (Det skal avholdes minimum 4 møter i året, slik at hovedstyret holdes orientert om aktiviteten i gruppa.)

Medlemmer fra hver gruppe

- Delta på gruppemøtene
- Aktivt å bidra til å planlegge årshjulet.
- Fremskaffe trenere fra egen gruppe

4.2.4 Organisering og oppgaver

- Arbeidsgruppen er organisert direkte under styret i hovedlaget og består for tiden av:

Leder i idrettsskolen:

Liv Anita Østgård. (kontktperson/rapporterer inn mot hovedstyret.

Gruppemedlemmer

Solrunn Rikardsen – motorisk og sekretær for arbeidsgruppa

Silje Olaussen (oppmann 08/09)

Bente Fredriksen - ski

Lina Olsen - sykkel

Ingrid Bråstad Nilssen - håndball

Repr fra fotball mangler (fotballgruppen har ikke fått på plass representant)

Hovedoppgaver for arbeidsgruppa

Utarbeidelse av rammeplaner og annet praktisk

Leie av lokaler

Organisere trenergruppene

Påmelding og informasjon

Organisere kurs

Kontakt og informasjon med foreldre (oppmann).
Utarbeide budsjettforslag

4.2.5 Trenerteamene

- Består av ca 30 trenere som samarbeider om å gi et helhetlig idrettstilbud til årskullene. Har gjerne en leder/ansvarlig som organiserer møtevirkosomhet og samordning / rapportering til arbeidsgruppen for idrettsskoleen.
- Lager forslag til årsplan (treningsopplegg)
- Drifter opplegget

4.3 Informasjon mellom arbeidsgruppe, foreldre og trenere

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

Adresse:

Gruppe 1 (2010-2011): idrettsskolen1011@nordreisail.no

Gruppe 2 (2008-2009): idrettsskolen1011@nordreisail.no

Hjemmeside NIL www.nordreisail.no . Her legges ut informasjon som: Rammeplan, årshjul og møtereferater fra arbeidsgruppen, årsmøtepapirer for NIL.

Idrettsskolen har også en lukket **facebookgruppe**, som er en tilleggskanal, hvor vi legger ut bilder og div info.

4.4 Ramme for Idrettsskolen

4.4.1 Gruppe 1: to yngste kull

- Har trening en dag i uka. Sesongen varer fra august til og med juni. Året avsluttes med
- St. Hansturneringen. Aktiviteten vil normalt foregå ute på Kvæennes, i gymsalen på videregående
- skole, idrettshallen eller samfunnshuset, svømmehall, i saga og på Ymber arena. Andre steder kan være aktuelle.
- Se årsplan. Deltakelse koster Kr 500,-inkl startkontigent på onsdagsrenn.
- (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 inkl. startkontigent i idrettsskolen
- (må påregnes justering fra år til år).

4.5 Ramme for Idrettsskolen 2016-2017

4.5.1 Gruppe 1: 2010-2011

Barn født 2007 og 2008 har trening en dag i uka. Idrettskoledagen er mandag fra 17.30 – 18.30. Sesongen varer fra september til og med juni. Året avsluttes med St. Hansturneringen. Aktiviteten vil normalt foregå ute på Kvænnestad, i gymsalen på videregående skole, i saga og på Ymber stadion. Andre steder kan være aktuell. Se årsplan. Deltakelse koster Kr 500,-.

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.

4.5.2 Gruppe 2: 2008-2009

Barn født 2005 og 2006 har trening to dager i uka. Idrettskoledagene for denne gruppa er tirsdager og torsdager. Treningstidene kan variere med inne/utesesong. Se årsplan for treningstidspunkt og sted og aktivitet. Deltakelse koster Kr 1000,- pr barn.

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.

4.6 Forholdet i undergruppene i NIL og deres tilbud

Idrettsskolen er et samordnet tilbud som NIL tilbyr for barn født 2008-2011. Idrettsskolen inneholder aktivitet som kommer inn under særforbundene i undergruppene i NIL. Aktivitetene er fordelt over året og følger i hovedsak skoleåret. Det gis ikke annet særskilt tilbud fra NIL for barn i disse aldersgruppene.

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 Oversiktsplaner 2016-2017

Detaljplaner/ årsplaner for hver gruppe ligger på www.nordreisail.no

5.1 Idrettsskole gruppe 1: Barn født 2010 og 2011

Måned	Aktivitet
August	Ute: sykkel
September, oktober, november	Inne: håndball/ballek, motorisk, svømming
Desember	Juleferie, hele desember
Januar	Ute og inne: Håndball/ballek, ski og skileik
Februar, mars	Ute: ski og skileik
April	Ute: ski, fotball
Mai, juni	Fotball
Juli	Ferie

5.2 Idrettsskole gruppe 2: Barn født 2008 og 2009

Måned	Aktivitet
August, september	Ute: sykkel
September, oktober	Inne og ute: motorisk trening
November	Håndball/ballek inne
Desember	Ute og inne: Håndball/ballek, ski og skileik
Januar	Ute og inne: ski og skileik, svømming
Februar	Ski/onsdagsrenn
Mars	Ski/onsdagsrenn , håndball/ballek
April, mai, juni	Ute: Fotball. Ferie etter St. Hansturneringen