

Alle barn
skal ha et
godt og variert
aktivitetstilbud i
et trygt miljø!

NORGES
IDRETTSFORBUND



IDRETTSSKOLE FOR BARN

HÅNDBOK FOR DEG SOM VIL STARTE EN IDRETTSSKOLE

God barneidrett er
organisert slik at barna får
leke fritt og spontant



- 4 God barneidrett er...
- 5 Hva er en idrettsskole?
- 7 Hvordan starte og drive en idrettsskole?
- 9 Utviklingsplan
- 10 Eksempel på en flerårsplan
- 11 Eksempel på en årsplan
- 12 Organiseringsformer for idrettsskoler
- 17 Utdanning av aktivitetsledere i barneidrett
- 18 Politiattest
- 19 Idrettsforsikring for barn





God barneidrett er ...

- åpen for alle barn i nærmiljøet til og med 12 år
- et trygt treningsmiljø, fritt for press og utnyttelse
- aktiviteter som skaper glede og trivsel og gir grobunn for vennskap og solidaritet
- aktiviteter der barn opplever mestring og lærer flere ferdigheter
- et aktivitetstilbud der barn skal ha mulighet til å være med på planlegging og gjennomføring av egen idrettsaktivitet sammen med trenere og foresatte
- et miljø der barn kan velge hvilken idrett (er) de vil delta i
- et miljø der barn kan velge selv om de vil konkurrere eller ei
- tilpasset barnas alder og utvikling

Alle idrettslag kan starte en idrettsskole



Hva er en idrettsskole?

En idrettsskole er et variert aktivitets-tilbud hvor barn får prøve flere ulike idretter i flere miljøer, for eksempel i sal, i skogen, på løkka, på snø, på is eller i vann. Det legges vekt på å utvikle en god grunnmotorikk gjennom lek og aktiviteter tilpasset barnets utviklingsnivå.

En idrettsskole kan organiseres av et fleridrettslag, et særvidrettslag eller et samarbeid mellom flere idrettslag.

Kriteriene for å bli en idrettsskole:

1. Idrettsskolen skal være et åpent tilbud for alle barn fra og med det året de fyller 6 år til og med det året de fyller 12 år. Idrettsskoler for barn under 6 år er ikke stønadsberettiget.
2. Idrettsskolen må være forankret i idrettslagets styre før søknad sendes.
3. Idrettens barnerettigheter med utviklingsplan og Bestemmelser om barneidrett skal følges opp og etterleves.
4. Ansvarlig for idrettsskolen skal sørge for at alle trenere og ledere er godt kjent med Idrettens barnerettigheter og Bestemmelser om barneidrett og sørge for at de har gyldig politiattest
5. I løpet av et år skal barna prøve minst tre idretter. Vektleggingen av idrettene gjennom året kan være ulik. Lek og fysisk aktivitet som utvikler barnas grunnmotorikk skal være gjennomgående i idrettsskoletilbudet. Kravet om tre idretter gjelder ikke for barn under 6 år.
6. Idrettsskolen skal gi et variert opplæringstilbud, i ulike miljøer, hvor aktivitetene følger årstidene.
7. Idrettsskolen skal gi et tilbud gjennom hele året, fordelt over 20 uker eller mer.
8. Idrettsskolen skal ha en årsplan som viser aktiviteten i idrettsskolen, uke for uke, for de ulike aldersgruppene.
9. Aktivitetslederne i idrettsskolen bør som et minimum ha aktivitetslederkurs i barneidrett eller tilsvarende.

Aldersperioden 7-12 år kalles «allsidighets- og sankerfasen» der barna skal prøve mange aktiviteter og idretter, og få en bred bevegelseserfaring.

En god idé er å tenke at idrettsskoletilbudet skal gå over flere år og at det er noen nye idretter hvert år. Se eksempel på en 4-års plan lenger bak i brosjyren.

Idrettsskolen kan søke oppstarts- og utviklingsstøtte gjennom NIF



Hvordan starte og drive en idrettsskole?

Har du lyst til å starte en idrettsskole bør du først kontakte idrettslaget du er tilknyttet og fortelle om dine ideer. Få med deg flere interesserte og lag en årsplan.

Årsplanen bør inneholde:

- Hvilke aktiviteter skal gjennomføres
- Hva slags utstyr trengs
- Hvor man skal være (i en gymsal, i skogen, på fotballbanen osv)
- Hvem skal være instruktører
- Hva det skal koste å gå på idrettsskolen
- Hvordan aktivitetstilbudet skal gjøres kjent (markedsføringen)

Markedsføring av idrettsskolen:

- Foldere som deles ut på skoler og i nærmiljøet
- Plakater som henges opp
- Annonser og/eller omtale i lokalavisen
- Idrettslagets hjemmeside

Finansiering:

- Idrettsskolen kan søke om oppstart- og utviklingsstøtte via www.idrettsforbundet.no under temasider ”barneidrett”
- Idrettsskolen kan ta en liten deltakeravgift
- Kommunen bør forespørres om gratis leie av gymsal/hall samt utstyr
- Idrettsrådet i kommunen tildeler Lokale aktivitetsmidler (LAM), her er idrettsskolen prioritert

Utviklingsfokus krever variasjon, skaper mestring og trivsel og forebygger skader. Resultatfokus krever ensidighet, skaper stress og bidrar til økt risiko for belastningsskader. I barneidrett må utviklingsfokus være tydelig overordnet resultatfokus.

Olympiatoppen

Idrettsskolen skal gi et variert opplæringstilbud i ulike miljøer hvor aktiviteten følger årstidene



Utviklingsplan

Utviklingsplanen er nedfelt i Idrettens barnerettigheter og Bestemmelser om barneidrett og sier blant annet følgende:

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

Opptil 6 år:

- Lek og varierte aktiviteter
- Stimulere barnas utvikling og grunnleggende bevegelser

7 – 9 år:

- Lek og innføring i flere idretter
- Stimulere til bred bevegelseserfaring

10 – 12 år:

- Fordypning i en eller noen få idretter
- Stimulere og sikre gode basisferdigheter

Eksempel på en flerårsplan

Alder	Uke 35-39 5 uker	Høstferie	Uke 41-48 8 uker	Juleferie	Uke 2-7 6 uker	Vinterferie	Uke 9-12 4 uker	Påskeferie	Uke 15-18 4 uker
6-7 år	Lek ute		Turn		Ballsidighet		Skilek		Friidrett
7-8 år	Friidrett		Minivolleyball		Turn Rytme/dans		Skøyter		Orientering
8-9 år	Orientering		Racketidretter		Håndball		Bandy ute		Golf
9-10 år	Golf		Basketball		Kampsport		Klatring		Sykkel i terreng ute

Totalt ca 26 ganger per år. Start rundt 1. september. Juleferie fra første uke i desember og avsluttes i midten av mai.

Basistrening:

Hver trening skal inneholde en økt på 5 – 15 min. der grunnleggende bevegelser blir stimulert. Det kan være hinderløyper som skal gjennomføres på bestemte måter, fellestrening med parøvelser, pyramider, balløvelser, rytmetrening, styrkeøvelser, leker, stafetter med mer. Det skal være moro og gi god trening!



Eksempel på en årsplan (20 uker)

Malen på årsplan ligger på https://www.idrettsforbundet.no/globalassets/idrett/idrettsforbundet/barneidrett/11_18_nif_idrettsskole-for-barn_arsplan.docx

Årsplan for idrettsskolen

Idrettslag: NN
 Aldersgruppe: 6-10 år
 Antall barn/ungdom: 20
 Ukeplan gjennom året (minimum 20 uker) med aktiviteter:
Orientering, gym og turn, skiaktiviteter
 Annet: Hver onsdag fra kl. 18.00-19.00, legg merke til sted



IDRETTSSKOLEN

Uke	Aktivitet	Utstyr	Hvor	Instruktør
36	Lek og moro – bli kjent		Skolen	Navn
37-39	Natursti, orienteringsleker/poster	Uteklær og sko	Skolen	Navn
40	Høstferie – ingen trening			
41	Stjerneorientering		Skolen	Navn
42-44	Stasjonsarbeid	Matter	Gymsalen	Navn
45-48	Stasjonsarbeid	Matter, ringer	Gymsalen	Navn
	Juleferie			
2-4	Skileker	Skiutstyr	Klubbhuset	Navn
5-6	Skitur i lysløypa		Klubbhuset	Navn
7	Skileker og skihopp		Lillebakken	Navn
8	Vinterferie			
9-10	Skileker og skihopp		Lillebakken	Navn
11-12	Skitur og påskerenn	Vaffelrøre/-jern	Lysløypa	Navn
13-14	Påskeferie			
15-16	Balltilvenning	Baller	Gymsalen	Navn



Organiseringsformer for idrettsskoler

Sær-idrettslag:

Idrettsskolen for barn og ungdom i Flekkerøy Padleklubb

Hvem:

- Flekkerøy padleklubb er et sær-idrettslag.

Hva:

- Idrettsskole for både barn (10-12 år) og ungdom (13-19 år) en gang i uka. Det er ca. 15 barn og 20 ungdommer som deltar.
- I helger og i skolens ferier har idrettsskolen et tilbud som er åpent etter behov og etterspørsel.
- Idrettsskolen arrangerer også to turer med overnatting pr år. I tillegg har de minimum en aktivitet pr måned i perioden oktober til mars.
- Styret i padleklubben er ansvarlig for idrettsskolen. I styret sitter også to ungdommer (15 og 16 år) som har tale- og forslagsrett.
- De aller fleste aktivitetene foregår utendørs og er friluftslivbaserte

sånn som: Skiturer i mørke med hodelykt, dobbel havkajak, nybegynnerkurs i kajakk, kajakk-orientering, kanopaddling, seiling, roing, bade- og veltedag, kamerat-redningskurs og førstehjelpskurs. I tillegg er det overnattingsturer, skogsturer med hjemmelaget pizza på bål, bowling og skøyttetur med hodelykt.

Annet:

- Idrettslagets leder har bakgrunn fra Norges idrettshøgskole i tillegg til at vedkommende er lærer.

Økonomi:

- Det meste av aktiviteten er gratis, utenom noen spesielle aktiviteter som brettseiling, curlingkveld, alpinhelg og vinterferietur.

Fleridrettslag: Idrettsskolen Gjerdrum IL

Hvem:

- Gjerdrum Idrettslag (GIL) er et fleridrettslag.

Hva:

- Idrettsskole for 4–10-åringer fordelt på åtte grupper med ca 200 barn.
- En dag i uka er satt av til idrettsskolen, og den dagen er ”hellig” – ingen andre undergrupper i idrettslaget får da gjennomføre aktiviteter for barn.

Økonomi:

- Tilskudd fra hovedlaget til idrettsskolen.
- Treningsavgiften, kr. 450,- for hele året.
- Idrettsskolen betaler for leie av idrettshallen, men låner gymsalene på to barneskoler gratis.

Instruktører:

- Ca 30 instruktører/medhjelpere. Stort sett foreldre som rekrutteres gjennom påmeldingsskjema, eller på oppstartsdagen.
- Hvert alderstrinn har en gruppeansvarlig, som administrerer gruppen og har ansvaret for gruppens instruktører. Instruktørene har ansvaret for hver sine uker. Den ansvarlige sender ut et detaljert program til resten av instruktørene i sin gruppe senest dagen før, og sørger for opprop, koordinering, avslutning etc.

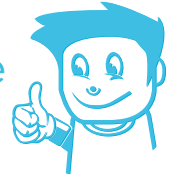
- Alle instruktører/medhjelper får en mappe med informasjon om idrettsskolen, brosjyre om Idrettens barnerettigheter og Bestemmelser om barneidrett, GILs verdier/foreldrevettregler, søknad om politiattest og påmeldingsskjema til lederkurs osv.
- Barna og instruktørene får utdelt en T-skjorte med idrettsskolens logo og drikkeflasker.

Annet:

- Det er et godt samarbeid med de andre gruppene i idrettslaget, og idrettsskolen benytter disse gruppens kompetanse når nye idretter skal prøves. Dette oppleves som en vinn-vinn situasjon for begge parter, og det er også stas for barna at det kommer gjesteinstruktører, og at de får skiftet arena. Dette gjelder fra 6 år og oppover. For de minste gjelder trygge rammer, med kjente barneleker og aktiviteter på deres nivå, og med samme instruktører gjennom hele sesongen.
- Les mer på www.gil.no



Idrettsskolen må være forankret i idrettslagets styre før søknad sendes



Samarbeid mellom idrettslag og skole/SFO: Idrettsskolen Nordre Trysil IL

Hvem:

- Nordre Trysil IL er et fleridrettslag. I 2010 deltok idrettslaget i et pilot-prosjekt i samarbeid med Trysil kommune. Prosjektet hadde som mål å utvikle et aktivitetstilbud etter skoletid.

Hva:

- Barn i alderen 5-12 år, inndelt i tre grupper: 5-7 år, 8-9 år og 10-12 år. Hver gruppe er i fysisk aktivitet én gang i uken. I 2010/2011 deltok ca 70 % av barna i skolekretsen.
- Idrettsskolen har fokus på lek og allsidighet for de yngste barna. De eldste barna får prøve seg på ulike idretter/aktiviteter som ski, håndball, dans, frisbee, basket, innebandy, turn, fotball, aking, friidrett etc, fortsatt med lek i fokus og vekt på at alle skal kunne delta. Aktivitetene foregår i gymsalen på skolen, på uteområdet ved skolen og/eller i nærområdet.

- Gruppene for de yngste barna har en fast aktivitetsleder, mens gruppene for de eldste har flere instruktører tilpasset aktiviteten.

Økonomi:

- Lav deltagerkontingent.
- Idrettslaget, skolen og kommunen bidrar med midler.
- Idrettsskolen søker også om midler fra NIF og idrettskretsen. Instruktørene mottar noe godtgjørelse, ellers er idrettsskolen dugnadsbasert.

Annet:

- Les mer på www.nordretrysil.no

På [idrettsforbundet.no](https://www.idrettsforbundet.no) under temasider barneidrett og på [facebook.no/idrettsskolen](https://www.facebook.com/idrettsskolen) vil du finne mer informasjon om barneidrett og idrettsskoler.



Aktivitetslederne i idrettsskolen bør som et minimum ha aktivitetslederkurs eller tilsvarende



Utdanning av aktivitetsledere i barneidrett

Lær hvordan trening for barn best kan gjennomføres!

Trenere på idrettsskolen bør minimum ha aktivitetslederkurset i barneidrett. Dette er et kurs på 16 timer og gjennomføres i løpet av en helg, over 4 ukedager eller lignende. Kurset arrangeres av idrettskretsen ditt idrettslag hører til. Se www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/

Kurset gir deg kunnskap om barneidrettens verdigrunnlag, barns utvikling og modning, trenerrollen, hvordan man kan organisere aktivitet, i tillegg til at du får mange aktivitetstips ute og inne!

Mange særforbund har også tilbud om opplæring i sine idretter.

Politiattest


Alle idrettslag i Norge er pålagt å kreve politiattest fra alle som utfører oppgaver som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemning.

Se www.idrettsforbundet.no/klubbguiden/politiattest

Må fylles ut av søker bruk **BLOKKBOKSTAVER**

Navn	
Bostedsadresse	
Postnr	Poststed

SØKNAD OM POLITIATTEST
for idrettslag i Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité

NORGES IDRETTSFORBUND 

sendes Politimesteren i _____

Hvem attesten gjelder <small>(Fyller ut av søker)</small>	Navn:	Fødselsnr. (11 siffer):
	Har du hatt fast eller midlertidig bopel i utlandet? Ja <input type="checkbox"/> Nei <input type="checkbox"/>	Mobilff. nr.:

Innhenting og håndtering av

POLITIATTESTER

Veileder for IDRETTSLAG
i Norges idrettsforbund og
olympiske og paralympiske komité



Gjensidige

Idrettsforsikring for barn

Alle barn som er medlem av lag tilsluttet Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF), eller som deltar i organisert aktivitet i klubbens/lagets regi, er forsikret gjennom Gjensidige barneidrettsforsikring. For mer informasjon: www.idrettsforbundet.no/klubbguiden/forsikring

Glede
Felleskap
Helse
Ærlighet
Frivillighet
Demokrati
Lojalitet
Likeverd



IDRETTSSKOLEN

NORGES IDRETTSFORBUND
OG OLYMPISKE OG
PARALYMPISKE KOMITÉ

Postadresse
Postboks 5000
0840 Oslo

Besøksadresse
Sognsveien 73
0855 Oslo

tlf +47 21 02 90 00
e-post nif-post@idrettsforbundet.no
www.idrettsforbundet.no