



VILT VAKKERT OG RÅTT



Vil du være med og forme fremtidens ungdomsidrett?

10. november

Norges Orienteringsforbund



ŠKODA | *noname*

Foto: T. Pettersen / L. Kinneberg

Satsing på ungdomsidrett

Norges Orienteringsforbund var ett av 15 forbund som deltok i prosjektet «satsing på ungdomsidrett» i 2023-2024.

Hovedmål:

Utforske og skape et attraktivt konkurranse-/aktivitetskonsept for ungdom i alderen 13-16 år

Beholde ungdommene i idretten



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA : *noname*

Satsing på ungdomsidrett



I aktiviteten skal ungdommene oppleve:

- fellesskap
- trygghet
- inkludering
- utfordringer på riktig nivå
- mestringsfølelse

Noe morsomt og annerledes



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA : *noname*

Hvorfor være med på idrett?

«Jeg gleder meg til trening etter skolen, å få tankene på noe annet.»

«Fordi jeg får mestringsfølelse etter hver trening.»

«Det å trene gjør meg glad og det er mye mer deilig å legge seg om kvelden sliten og føler at man faktisk «fortjener» å sove.»



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA : *noName*

Utforming av Team Orienteering Challenge



Ungdommer
Unge trenere
Ledere

Møter
Gruppesamtaler
Evalueringer



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA : *noname*

Hva er Team Orienteering Challenge?



Lagaktivitet

Finne poster

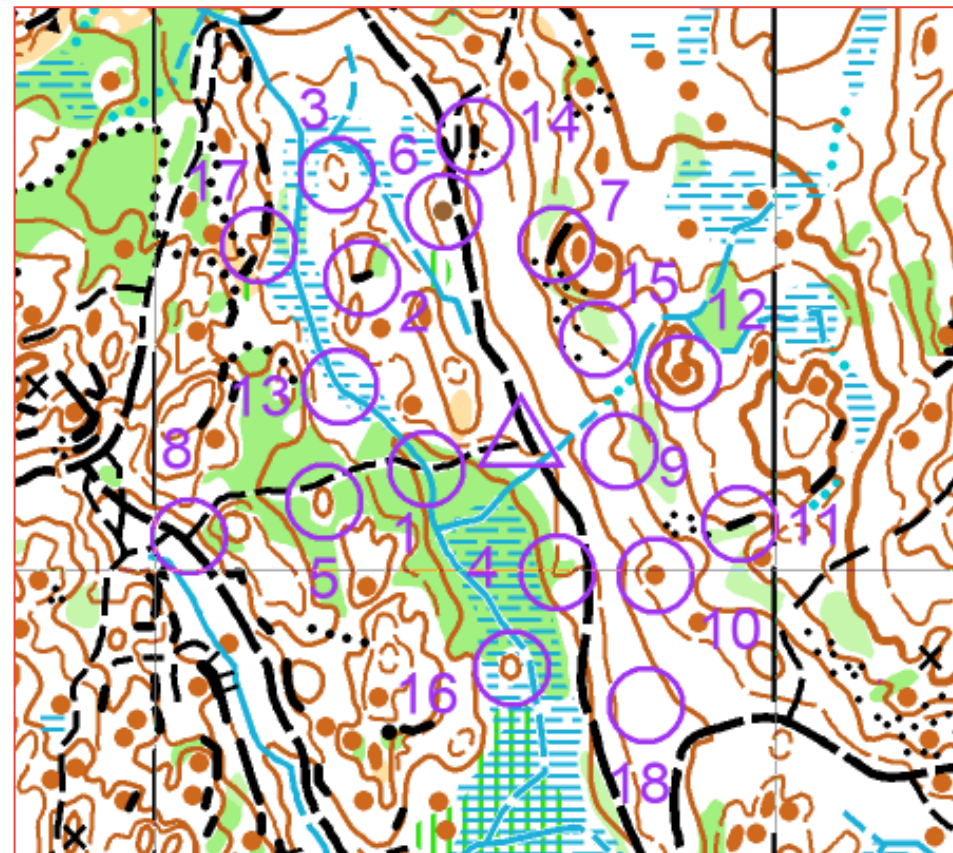
Samarbeidsaktiviteter

Samle poeng

Premie til alle

Kan gjennomføres:

- I klubb
- I krets
- Nasjonale arrangementer



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA : *noname*

Hva er Team Orienteering Challenge?



Fokuset på prestasjon og konkurranse tones ned, dermed blir det morsommere for alle!

Mer moro, mindre seriøst!

Fokus på at idretten skal være «**GØY**»!



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA : *noName*

Hva er gøy?



- Være med venner og få nye venner
- Føle tilhørighet og inkludering
- Få tid til lek
- Oppleve glede og mestringsfølelse



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA : *noname*

Hva er gøy?



- Få utfordringer på mitt o-nivå
- Føle på konkurranseinstinktet
- Gjøre mitt beste på trening og i konkurranser
- Nå mål jeg har satt meg
- Gi og få gode tilbakemeldinger



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA : *noname*

Logo

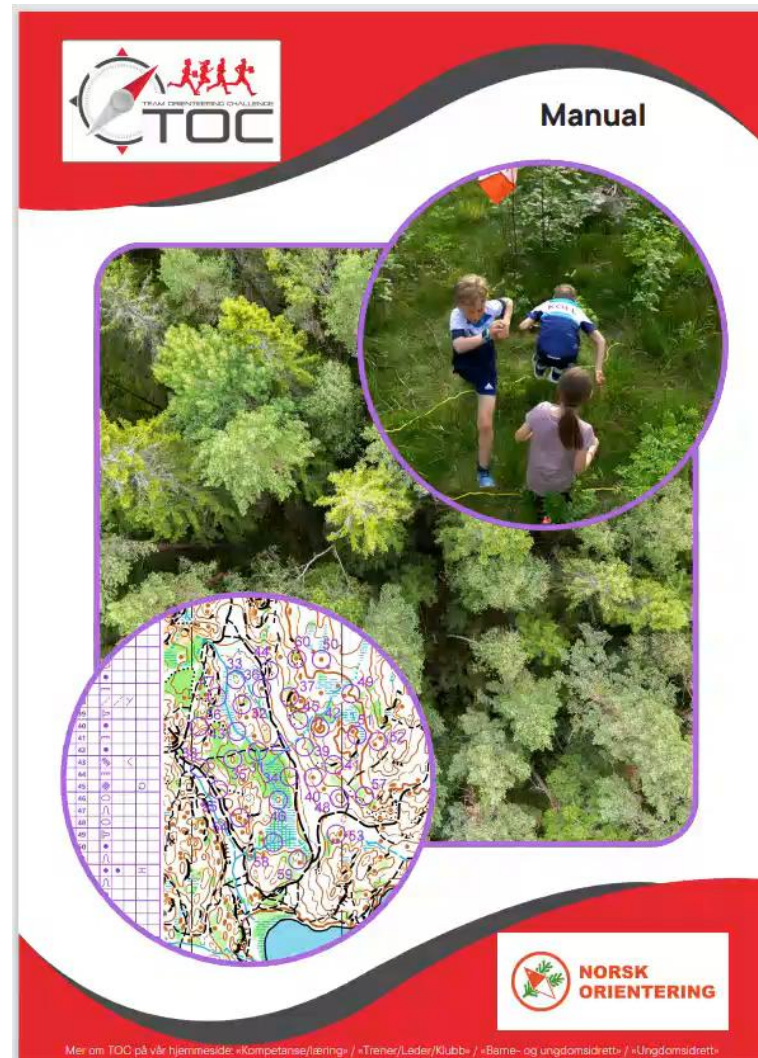


VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA : *noname*

Manual

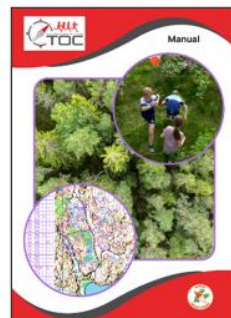


VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA noname

Materiellpakke



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA noname

Filmer



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA : *noname*

Klikk i bildene – se filmer!



**NORSK
ORIENTERING**



I dag så er vi



ŠKODA noname

Ressursside - link



NORSK ORIENTERING



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA noname



Satsingstiltak ungdom 13-16 år

Prøv ut et nytt og spennende ungdomskonsept - TOC - en lagaktivitet som kombinerer orientering og artige tilleggsoppgaver!

TOC skal ha et sosialt og inkluderende fokus og gi utfordringer på riktig o-teknisk nivå. Hovedmålet er at alle opplever mestningsfølelse og glede og får lyst til å fortsette med orientering, uavhengig av nivå og ambisjoner.

Alle klubber og kretser kan arrangere TOC. Les manualen og planlegg om dere skal gjennomføre TOC som del av ordinær trening eller i forbindelse med samlinger, leire og avslutninger.

[MANUAL](#)

TOC er utarbeidet gjennom deltakelse i Norges Idrettsforbunds prosjekt «Satsing på ungdomsidrett». Det baserer seg bl.a. på en spørreundersøkelse i regi av NIF med over tusen respondenter i den aktuelle aldersgruppa gjennomført i 2023, og samtaler med 40 deltakere på O-Landsleiren sommeren 2023. **TOC var en del av aktivitetdagen under O-Landsleiren i 2024 og 2025.**

For TOC-arrangører:

- Dataprogram for poengberegning for større arrangementer: [Time4o Poenglog](#)
- Enkelt poengberegningsskjema for mindre arrangementer: [Poengberegning](#)
- PreO: [Arrangørveiledning grensjøorientering](#)
- Startnummer: [Startnumre](#)
- Poenglapper til poster, skrives ut tosidig: [TOC poenglapper til poster.pdf](#)
- Logger:

[Hvit bakgrunn med rød ramme](#)

[Transparent - uten ramme](#)

[Transparent - rød ramme](#)

[Transparent - rød ramme](#)

Spørsmål?

Kontakt Henning B. Carlsen, tlf. 45293210 / henningbratland.carlsen@orientering.no



Presentasjoner:

[TOC på Forbundsstøtet mars 2024](#)

[TOC på Camp Stokke juni 2024](#)

Markedsføring av TOC



- Nyhetssaker på nettside
- SoMe
- Webinarer
- Mail
- Aktivitetsmidler og gratis materiellpakke
- Info på større arrangementer



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA : *noname*

Ringerike o-lag deler sine erfaringer



Samarbeid om å finne postene senker terskelen for å delta.

Passe konkurranseelement, der flere egenskaper - og kanskje litt tilfeldigheter - avgjør resultatet.

TOC kan tilpasses etter hvem som deltar:

- klubbtreninger for 8-75 åringer
- ungdomsskoleklasser
- organisasjoner (Natur og Ungdom)



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA : *noname*

Ringerike o-lag deler sine erfaringer



På klubbtreninger får vi nye samarbeidskonstellasjoner.

Refleksjon i etterkant av hva som er viktig:

- planlegge og fordele oppgaver
- orden og system
- Samarbeide og bruke hverandres sterke sider

Opplegget krever ikke vesentlig mer tid å forberede enn andre treningsøkter.

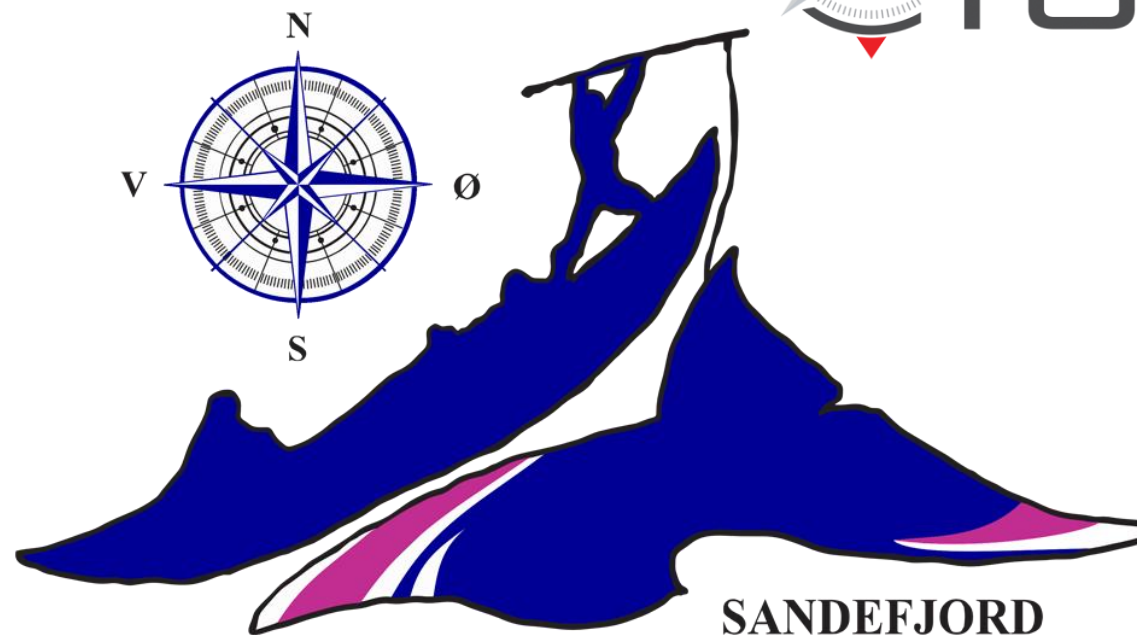


VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA : *noName*

TOC på O-Landsleir 2024 og 2025



HOVEDLØPET & O-LANDSLEIR 2025

«Morsomt, spennende, slitsomt – Takk for kaka!»



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA : *noname*

Til sist - En oppfordring fra ungdommene



«Det var veldig gøy i begynnelsen, men etter hvert som man ble eldre ble det mindre og mindre fokus på lek og mer og mer fokus på konkurranse.»

«Dette gjorde at jeg følte at idrett ble noe jeg måtte prestere på, istedenfor noe jeg synes var gøy og mestringsorientert.»

«Husk at fritidsaktiviteter ikke skal være noe man **MÅ** gjøre - men noe man VIL gjøre.»



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA : *noName*



VILT
VAKKERT
OG RÅTT

