

Retningslinjer barneidretten (6-12 år)

Generelle retningslinjer

- Det skal legges til rette for deltakelse i flere idretter og idrettene skal følge sesong. Årshjulet for aktivitet viser aktivitetsperioden for hver idrett i hver årsklasse. Det skal vises smidighet i overgangene vår og høst. Sesongstart for hver enkelt idrett skal framsnakkes hos de andre idrettene.
- Et godt sosialt miljø, lagånd og vennskap skal fremmes. Sosiale sammenkomster utenfor treningsfeltet skal være en del av lagets/gruppens sesong.

Treningsmengde for hver idrett

Årsklasse	Varighet aktivitet (utenom organisering)	Hyppighet per uke
6-8 år	60 min	1 gang
9-10 år	60 min.	1-2 ganger
11-12 år	80-90 min	1-2 ganger

- (1) Lengde på treningene må vurderes og eventuelt justeres ned basert på intensitetsnivå og spillernes konsentrasjonsnivå.
- (2) Et ekstratilbud utenom disse retningslinjene må klareres med sportslig leder.

I kamp/konkurranse

- (1) Alle skal få spille like mye i løpet av sesongen.
 - (2) Fokus på utvikling av ferdigheter og mestring - ikke resultater.
 - (3) Utøverne skal konkurrere mot jevnaldrende lokale utøvere. Eventuell nivåheving bør vurderes om hensiktsmessig. Avgjøres av sportslig leder i undergruppen.
 - (4) Trener og lagleder tar initiativ til å samarbeide med motstanderlagenes trener/lagleder for å unngå utklassingssifre den ene eller andre veien.
- Det forventes at våre lag/utøvere deltar på lokale turneringer/renn. Kun overnattingstur for 5. klasse og oppover.

Klasse	Type	Anbefalinger
1.-4. klasse	Lokale turneringer/renn	Skjåktturneringa, Lomsturneringa, Vågåcupen, EMS-cup og grannekarusellen.
5.-7. klasse	Lokale/regionale turneringer/renn	Otta Cup, Maxiturneringen, Tiller cup, Baldus cup, GD cup og grannekarusellen.



Aldersspesifikke retningslinjer for trening

I tillegg til de tre nevnte prinsippene for gjennomføring av trening skal treningene tilpasses årsklassene. Disse retningslinjene er basert på barns karakteristiske trekk ved gitt alder. I tillegg nevnes noen karakteristiske trekk trenerne må ta hensyn til.

Perioden 6-12 år

- Vis og demonstrer øvelsene. Minimalt med verbal veiledning.
- Rettmessig ros. Forsterk noe som er bra og ikke bruk kritikk eller feilretting.
- Engasjer barna ved å stille dem spørsmål, siden de søker viten.
- Fokus på individuelle tekniske ferdigheter, eksempelvis pasninger/mottak og fraspark. Oppmuntre utøverne til å være kreative og leke med forskjellig teknikker.
- Allsidig og variert øvelsesutvalg på hver trening.
- Gjennomfør øvelsene innenfor små flater og vurder hvilket antall utøvere som er hensiktsmessig. Barna har vanskelig for å ha oversikt over mange andre.
- Mange og korte øvingssekvenser. Gi gjerne barna oppgaver i pausene i tillegg, som å drikke og samle utstyr.
- Gradvis større fokus på ønskede rutiner og holdninger på trening.
- Kun idrettsspesifikk utholdenhetstrening, som for eksempel gjennom spill og turer.
- Ingen styrketrening

