



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.
 - (5) Det skal meldes på mange nok lag i seriespillet, slik at alle spillerne får rikelig med spilletid og utfordringer på sitt nivå. Eventuell nivåheving kan vurderes fra 4. klasse og eldre. Alderstrinnet skal trene sammen selv om man har to lag på forskjellige nivå.
- 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

