

Sportsplan for KIF

Innhold

Innledning

Om Sportsplanen

- 1. Visjoner og verdier. Samfunnsansvar**
- 2. Målgrupper**
- 3. Roller og utvalg**
- 4. Organisering av lag**
- 5. Samarbeid og differensiering**
- 6. Treningsfasiliteter og treningstider**
- 7. Trenerutdanning**
- 8. Serie og turneringspill**
- 9. Egne tiltak**

Eksempler på øktplaner til passet ulike aldersgrupper/nivå (eget vedlegg)

Innledning

Kirkenes Idrettsforening har flere hundre medlemmer aktive innenfor idretter som fotball, håndball og orientering. Klubben er i dag blant de største i Finnmark og er ledende aktør innenfor sport og idrett i Sør-Varanger.

Kirkenes IF skal være en viktig samfunnsaktør ved å skape bolyst og attraktivitet i Sør-Varanger. Foreningen skal gi barn, unge og voksne et tilbud innenfor håndball, fotball og orientering. Vår aktivitet er tuftet på kjerneverdiene Respekt - Fellesskap - Begeistring. Frivillighet preger vårt arbeid. Gjennom vår kompetanse er vi med å oppdra den oppvoksende generasjon og er et viktig supplement til familie og skole.

KIF skal jobbe for å skape forbedrede utviklingsmuligheter for klubbens utøvere. KIF sine ressurser skal konsentreres på langsiktig og bærekraftig klubb utvikling med et hovedfokus på barn og unge.

Det skal jobbes for at klubbens utøvere i alderen 16-19 i fremtiden ikke behøver å forlate Kirkenes for å utvikle seg. Tvert imot, ungdom fra andre deler av regionen skal kunne komme til Kirkenes for utvikling. Det skal lages gode ordninger for samarbeid og samordning mellom de ulike nivåene, for eksempel mellom aldersbestemt og senior-nivå.

Samarbeid skal være nøkkelord for KIF. Både innad i klubben, mellom de ulike nivåene og styringsorganene, samt i forhold til andre klubber og spesielt naboklubbene i Sør-Varanger. KIF skal jobbe for å utvikle ikke bare egne spillere og ferdigheter, men også sport og idrett i hele Sør-Varanger.

Forsterket samarbeid mellom de lokale klubbene er nødvendig dersom Sør-Varanger skal ha mulighet til å hevde seg på et høyere regionalt og nasjonalt sportslig nivå.

KIF skal jobbe aktivt for å fremme sine klubb-verdier. Alle tillitsvalgte, trenere, ledere og spillere må være forpliktet til å forholde seg til klubbens verdigrunnlag.

Sør-Varanger er gunstig beliggende nær Russland og Finland. KIF skal jobbe for å styrke kontakt og samarbeid med nabolandene.

Om Sportsplanen

KIF sin sportsplan er sentral bestanddel i klubbens utviklingsprosess. Den skal være et viktig fundament for klubbens sportslige aktivitet og sikre at man har kontinuitet og felles spilleregler.

Planen er i utgangspunktet laget for KIF aldersbestemt fotball, men skal i tilpassede versjoner også utarbeides av de andre gruppene i klubben, deriblant KIF håndball.

Sportsplanen skal oppdateres fortløpende etter behov, men som et minimum skal den evalueres av et utvalg nedsatt av klubbens hovedstyre, for eksempel styret i aldersbestemt fotball. før starten av hver sesong. Sportsplan-utvalget skal i sitt arbeid pleie nær kontakt med klubbens ulike grupper og utvalg, deriblant Trenerforum.

Oppdatert sportsplan skal være klar innen den 31. januar hvert år, og formelt godkjennes av klubbens årsmøte.

Sportsplanen skal til enhver tid være tilgjengelig for klubbens medlemmer på KIF sin hjemmeside. I tillegg skal den implementeres blant klubbens trenere og ledere igjennom interne trener kurs, trenerforum og på et eget oppstartsmøte før sesongstart.

Det er en sentral målsetning at klubbens medlemmer blir kjent med og følger sportsplanens innhold. Det vil bli annonsert på klubbens Facebook og hjemmeside når sportsplanen er oppdatert.

1.

Visjoner og verdier. Samfunnsansvar

Kirkenes Idrettsforenings visjon: «Idrettsglede for alle»

Verdigrunnlaget handler om hvordan vi ønsker å framstå som klubb og hvordan dette skal prege all vår adferd. Dette handler om hvordan vi vil at våre felles leveregler skal være. Verdigrunnlaget er viktig fordi det skaper stabilitet, det gir krefter og retning for fremtidig handling, det skaper identitet og gir grunnlag for kommunikasjon og handling.

• **Respekt**

Alle skal møtes med respekt uansett rolle og arena. Det dreier seg om respekt ovenfor konkurrenter og medspillere. Respekt for trenere, ledere, dommere, foresatte og støtteapparat uansett bakgrunn.

Hva betyr det? Respekt er en grunnpilar i Fair Play, Respekt bygger på å utvikle selvfølelse, hele mennesker og gi alle i klubben en trygghet.

• **Fellesskap**

Som medlem av KIF er du en del av et større fellesskap. Foreningens prosesser og beslutninger krever deltakelse og skal være åpne. Vi er en klubb for alle. Sammen jobber vi mot våre mål. Vennskap, tilhørighet og samhold er med på å styrke vårt arbeid.

• **Begeistring**

I Kirkenes IF skal det handle om å skape begeistring og ta vare på egenverdien med å drive idrett. Glede er grunnleggende. Idrettsglede er avgjørende for å lykkes. Flest mulig skal kunne delta lengst mulig og bli best mulig.

Hva betyr disse verdiene?

Som barn betyr dette:

Jeg må være snill mot alle på laget
Jeg følger foreningens regler
Jeg må takke ordentlig for kampen
Jeg hører på treneren min
Jeg får nye venner i klubben

Som ungdom betyr dette:

Jeg følger foreningens regler
Jeg tar ansvar og bidrar til at klubben er et godt sted å være
Jeg viser respekt for andre
Jeg har en positiv innstilling og ønsker at vi utvikler oss sammen
Jeg snakker med andre, ikke om andre

Som trener betyr dette:

Jeg skal utvikle andre ved å øke egen kompetanse som trener
Jeg jobber for at utøvere på alle nivåer får en positiv opplevelse på trening og i konkurranser
Jeg samarbeider med andre trenere og lag i klubben for å fremme utvikling av utøvere
Jeg er positiv og gir konstruktive tilbakemeldinger
Jeg følger retningslinjene i KIF-håndboka og FairPlay-reglene

Som foresatte betyr det:

Jeg viser stolthet og er engasjert i forhold til KIF
Jeg snakker positivt om trening, trenere, utøvere og andre foreldre
Jeg stiller på dugnader og foreldremøter
Jeg sier hei til utøvere og andre foreldre
Jeg følger foreldrevettreglene og respekterer treners overordnede valg for spillergruppa, deriblant i forhold til differensiering og laguttak
Jeg er opptatt av FairPlay – heier på alle og viser respekt for motstandere og dommere.

Som tillitsvalgt betyr dette:

Jeg er bevisst på å gjøre noe meningsfylt for andre
Jeg er modig og godt forberedt
Jeg skaper engasjement ved å involvere flere
Jeg er ansvarlig for mine valg
Jeg snakker med folk.

Oppfølging

Verdiene er felles for alle i idrettsforeningen og skal følges opp av alle medlemmer i klubben. Verdiene er tema på foreldremøtene. Trenerne og lederne har spesielt ansvar for at verdiene er synlige i treningshverdagen og i konkurranse.

2.

Målgrupper

I KIF deles målgruppene for aktivitet på følgende måte: 0-5 år: all-Idrett. 6-12 år: barneidrett, 13-19 år: ungdomsidrett, 20- : voksen- og veteran-idrett. Aktivitetene tar utgangspunkt i Norges Idrettsforbunds anbefalinger for barne- og ungdomsidrett. For fotball gjelder anbefalinger fra Norges Fotballforbund for vekting av aktivitet i de ulike aldersgrupper. Eksempler på øktplaner finnes i vedlegget til sportsplanen og tar hovedsakelig utgangspunkt i eksempler hentet fra treningsøkta.no

0-5 år: All-Idrett

Lek og varierte aktiviteter skal stimulere barnas utvikling og styrke de grunnleggende bevegelsene. For at barn skal ha et grunnlag for å drive idrett, bør de stimuleres til aktivitet fra ung alder. Det er et mål å opparbeide trygghet. La barna utforske omgivelsene. 1 gang per uke. Følger skoleruta. Klubbens rekrutteringsansvarlig følger opp tilbudet om allidrett.

6-12 år: Barneidrett

Barneidretten skal bygge på idrettens barnerettigheter som er

- Trygghet
- Vennskap og Trivsel
- Mestring
- Påvirkning
- Frihet til å velge
- Konkurranser for alle
- På barnas premisser

6-9 år

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. Slike aktiviteter kan drives innenfor én eller flere idretter, men hver idrett har ansvaret for å gjøre tilbudet variert og tilpasset barnas utviklingsnivå. Barneidrett er regulert gjennom Norges Idrettsforbund Barneidrettsbestemmelser. Anbefalt treningsmengde 1-3 ganger i uka.

8-11 år

Motorisk og teknisk "gullalder". Driv allsidig idrettsaktivitet med deltagelse i mange idretter. Allsidig aktivitet skaper gode motoriske ferdigheter som gir god mestring av egen kropp. Dersom ungene «spesialiserer» seg innenfor en idrett er det viktig å organisere aktivitetene slik at ungene utvikler allsidige bevegelsesmønstre. Momenter fra andre idretter bør tas inn i treningen. Anbefalt treningsmengde: 1-3 ganger i uka.

10-12 år

Idretten skal preges av varierte aktiviteter og høyt aktivitetsnivå som sikrer gode basisferdigheter. Fordypning i én eller noen få idretter kan sikre et godt teknikkgrunnlag for senere utvikling innenfor idrettsgrenen. Anbefalt treningsmengde: 2-5 ganger i uka.

Når det gjelder fotball så anbefaler Kirkenes IF følgende vekting når det gjelder av de ulike aktiviteter.

Anbefalt vekting av aktivitetskategorier etter alder og modning

| Alder | 6-8 år | 9-10 år | 11-12 år |
|------------------------|---------------|----------------|-----------------|
| Øktas varighet | 1 time | 1,5 timer | 1,5 timer |
| Sjef over ballen | 40 % | 30 % | 20 % |
| Spille med og mot | 10 % | 20 % | 30 % |
| Tilpasset smålagsspill | 40 % | 40 % | 40 % |
| Scoringssøvelser | 10 % | 10 % | 10 % |

13-19 år: Ungdomsidrett

Ungdomsidretten blir ofte aktivitetene mer konkurransepregede. Det er likevel viktig å fokusere på aktivitet og deltagelse. Det betyr mye spilletid for alle i lagidrettene. Til tross for at poeng deles ut, skal lagledelse ha et større trivsels- og utviklingsfokus enn et resultatfokus. Å kunne ha visjonen «flest mulig – lengst mulig» er en forutsetning for en kvalitetsklubb.

Lagledelsen prøver hele tiden å ha utøverne på benken sitt perspektiv: en utøver som til stadighet sitter på benken er ingen lykkelig utøver.

Anbefalt treningsmengde : 3-6 ganger i uka

I løpet av årene ønsker man en gradvis tilpasning fra smålagsspill til 11 mot 11 på full bane størrelse. Når det gjelder de organiserte spillformene går disse gradvis via fem mot fem, syv mot syv og ni mot ni til elleve mot elleve. Når det gjelder vekting av de ulike

aktivitetskategoriene så øker man antall prosent i treningen på spill med og mot, og smålags-spill. Det er viktig å huske på at smålagsspill gir den beste effekten av treninga. For øktplaner henvises til vedlegget og treningsokta.no

Oppfølging

Det er klubbens treneransvarlig som har hovedansvaret for å følge opp sportsplanen. Sportsplanen legges til grunn for gjennomføring av aktiviteten og er tema på trenerforum.

20- Voksenidrett

Tilbudet for voksne er konkurransepreget. Fotball representerer på mange måter voksenidretten i klubben med et A-lag, et rekrutteringslag og et veteranlag. Noen år stiller klubben også med damelag. I tillegg har foreningen en orienteringsgruppe som konkurrerer fra mai til september. Det jobbes med å lage et tilbud for voksne håndballspillerne.

3.

Roller og utvalg

KIF har flere faste utvalg og roller som er sentrale for oppfølging av aktiviteter.

- **Trenerforum.** Treneransvarlig Tor Morten Noste
- **Oppstartsansvarlig.** Leder av aldersbestemt avdeling Hanne Torgersrud
- **Påmeldingsansvarlig.** Leder av aldersbestemt avdeling Hanne Torgersrud
- **Fiks-ansvarlig.** Mona Noste
- **Rekrutteringsansvarlig.** Preben Hagen Olsen
- **Treneransvarlig.** Tor Morten Noste
- **Dommerkoordinator.** Jens Petter Pedersen
- **Fair Play-ansvarlig.** Tore Sannes
- **Overgangsansvarlig.** Jan Tore Jørgensen

For utfyllende rollebeskrivelser og instruksjer, se klubbens nettsider.

4.

Organisering av lag

Alle KIF sine lag skal ha en hovedtrener og minst én hjelpetrener, samt en foreldrekontakt.

Hovedtrener

- Skal ha det sportslige hovedansvaret for laget og ha god kjennskap til Sportsplanen.
- Obligatorisk deltakelse på trenerforum (evt med stedfortreder).
- Ansvar for at laget representerer klubben i hht klubbens verdier.
- Føre oppmøte for hver trening og kamp fra 12 år
- Det er et krav om at hovedtrener skal ha formell aktivitetsleder/trenerutdanning
- Bidra til å tilrettelegge for spilleres egentrening, samt alternativt opplegg ved skade
- Være ansvarlig for gjennomføring av foreldremøter 1-2 ganger i året i samarbeid med foreldrekontakt
- Hovedtrener har overordnet ansvar for spillergruppa, deriblant for differensiering og uttak av lag

Hjelpetrener

- Dersom ønskelig kan hjelpetrener tilbys trenerutdanning.
- Assistere hovedtrener i utarbeidelse av planer i samarbeid med hovedtrener
- Hjelp til med praktisk gjennomføring av treninger.
- Ha god kjennskap til klubbens sportsplan.
- Stedfortreder for hovedtrener.

Foreldrekontakt

- Være bindeledd mellom trenerne og foreldregruppa
- Koordinere laget sitt dugnadsarbeid.
- Bidra til koordinering av transport til kamper og arrangement
- Miljøansvarlig, bidra til et godt sosialt samhold i laget.
- Lage og holde oppdatert liste over spillere på de respektive lag. Denne må inneholde fullt navn, fødselsdato, bostedsadress, epost og telefon
- Hver sesong formidle navneliste til klubbens administrative leder slik at forsikringer, kontigent, treningsavgift mm kan følges opp

Foreldremøter

Klubben gjennomfører foreldremøte før hver sesong, minst én gang i året, hvor følgende tema bør være med:

- Klubbens verdsett
- Lagets kjøreregler på og utenfor banen
- Årsplan
- Kommunikasjon mellom foreldre og klubb

5.

Samarbeid. Differensiering

I KIF skal det jobbes aktivt med samarbeid både innad i klubben og med andre klubber og aktører.

Samarbeid på tvers av aldersgrupper

- KIF skal ha god kontakt og samarbeid mellom de ulike lagene og idrettene i klubben.
- Eldre spillere oppfordres til å ta treningsansvar for yngre spillere, mot f.eks å få trenerkurs eller annen godtgjørelse
- Det skal legges til rette for trening på tvers av aldersgrupper og nivå
- Samordning av aktivitet mellom klubbens idretter skal oppmuntres

Hospitering

- Spillere som utmerker seg teknisk, fysisk og mentalt skal få tilbud om å trene med lag på høyere nivå
- Det skal legges til rette for hospitering fra spillerne fyller 10 år
- Hospitering avgjøres av involverte trenere og trenerkoordinator
- Det åpnes ikke for permanente overganger mellom lag før spillere fyller 14 år
- Hospitering gjøres i første rekke på treninger, men kan også involvere kamper
- Hospitering anses som et tiltak for å skape et godt tilbud for alle spillere, og som bidrar til å fremme spilleres sportslige utvikling

Klubbsamarbeid

- Der det er mulig og hensiktsmessig skal det søkes samarbeid med naboklubber. Gjennom et forsterket samarbeid kan klubbene trekke i samme retning, effektivisere ressursbruk og styrke spillerutvikling og sportslige ferdigheter.

Internasjonalt samarbeid

- Det skal søkes samarbeid med naboklubber i Russland og Finland, deriblant ift deltakelse i klubbens turneringer, samt andre sportslige arrangement

Differensiering

Jevnbyrdig motstand er viktig for mestring og utvikling av ferdigheter. Med for god motstand vil spillerne oppleve mindre mestring og det kan gå utover både motivasjon og glede. På den annen side vil vesentlig svakere motstand gjøre det lite utfordrende og i verste fall kjedelig. Jevnbyrdighet mellom lagene og spillerne i både kamp og på trening vil gi utfordringer og i større grad stimulere læring og utvikling av ferdigheter.

Jevnbyrdighet og differensiering er gode virkemidler på veien mot trygghet og mestring.

Differensiering er trening tilpasset den enkelte spillers ferdighetsnivå, og er et virkemiddel som skal benyttes. Gjennom følelsen av mestring, vil den enkelte spiller føle økt glede og selvtillit.

6.

Treningsfasiliteter og fordeling av treningstid

Klubben har tilgang til arealer for trening både utendørs og innendørs. Sommertid brukes Kirkenes stadion som treningsområde. Det søkes kommunen for tildeling av treningstider, samt at det innad i klubben samarbeides om fordelingen av utdelte treningstider gruppene imellom.

Vinterstid brukes gymsalen på Kirkenes skole for de minste årsklassene (allidrett, J/G7, J/G 9 og J/G11). I Barentshallen trenes det fra J/G 13 og til senior. Det søkes kommunen om treningstider for tidsrommet oktober-mai. Gruppene fordeler treningstidene seg imellom begge gangene.

Fordeling av halltid/gymsal/Kirkenes Stadion fordeles slik

| Lag | Oktober – mai | Mai - oktober |
|--------|--|--|
| J/G 7 | 1 trening (1 time) i uka i gymsalen på Kirkenes skole. | 1 trening (1time) i uka på Kirkenes stadion. |
| J/G 9 | 1 trening (1 time) i uka i gymsalen på Kirkenes skole. | 1 trening (1time) i uka på Kirkenes stadion. |
| J/G 11 | 2 treninger (1 time) i uka i gymsalen på Kirkenes skole. | 2 treninger (1time) i uka på Kirkenes stadion. |
| J/G 13 | 2 treninger (1,5timer) i uka på gress i Barentshallen. | 2 treninger (1,5timer) i uka på Kirkenes stadion. |
| J/G 15 | 3 treninger (1,5 timer) i uka i Barentshallen. | 3 treninger (1,5 timer) i uka på Kirkenes stadion |
| J/G 17 | 3 treninger (1,5 timer) i uka i Barentshallen. | 3 treninger (1,5 timer) i uka på Kirkenes stadion. |

KIF har i tillegg tilgang til flotte utearealer som lysløypa, skileiksområdet og andre områder som kan brukes året rundt av alle gruppene.

7.

Trenerutdanning

Trenerkompetanse er et av KIFs viktigste satsingsområder. Dyktige trenere er avgjørende for kvaliteten på aktivitetene. En god trener er en god leder, har faglig innsikt og evnen til å se og veilede både laget og den enkelte utøveren.

Trenere kan gå gjennom følgende utviklingstrinn:

NFFs trenerstige er NFF C-lisens (grasrottrener), UEFA B-lisens, UEFA A-lisens og UEFA Pro-lisens. NFFs to introduksjonskurs; barnefotballkvelden og ungdomsfotballkveld er lavterskeltilbud med formål om å gi ett minimum av fotballfaglig innsikt. Kursene er på fire timer, for å bli kvalitetsklubb må samtlige lag ha en trener med dette kurset.

KIF har en målsetting om å øke kravet til å ha gjennomført ett eller flere av delkursene i NFFs C-lisens utdanning for trenere pr.årskull. Det skal tilrettelegges for at interesserte ungdommer kan få trenerkompetanse.

Treneransvarlig og utdanningsansvarlig følger opp trenerne i forhold til utdanning.

8.

Serie og turneringsspill

Lagens deltakelse i kamper og arrangement utvides gradvis etter nivå. Det er en målsetting for klubben at det i så stor grad som mulig stilles med lag i seriespill.

J/G 7-11

Mygg og minispillerne spiller ikke serie. De deltar på turneringene til naboklubbene i Sør-Varanger, samt om ønskelig opp til to turneringer i Øst-Finnmark.

J/G 13

Lillespillere deltar i seriespill, ingen sluttspill. Samt turneringer lokalt og i Øst-Finnmark, enkeltvis i Vest-Finnmark og internasjonalt i russisk/finske naboerområder

J/G 15-17

Småspillerne og Gutte/Jentespillere spiller seriespill med sluttspill. Samt turneringer lokalt og i Finnmark. Enkeltvis i andre deler av landet, og internasjonalt.

Transport

Transport til og fra turneringer skal i all hovedsak foregå med profesjonell transport. Dette kan vurderes i enkelte tilfeller hvor det er naturlig å benytte annen transport.

Påmelding til både serie og turneringer gjøres via turneringsansvarlig i gruppestyrene.

Egenandeler skal forsøkes å holde så lave som mulig, og settes av gruppestyrene før sesongstart.

9.

Egne tiltak og arrangement

Fefo-cup

Dette er klubbens største arrangement med flere hundre spillere involvert over flere dager. Turneringen dekker aldersgruppene fra 6-19 år og avholdes som regel i november måned.

Superlørdag

Superlørdag skal være et frivillig treningstilbud for årstrinnene 6-12 år. Superlørdag foregår minimum en gang i året og er åpen for alle klubbmedlemmer. I forbindelse med arrangementet legges det også opp til et sosialt opplegg, samt annen aktivitet som trenersamlinger, foredrag eller annet.

17.mai kamp mot Tornado

Det er blitt tradisjon at KIF møter russisk naboklubb Tornado til dyst på 17. mai. Dette er som regel på nivå «lille».

Tine Fotballskole (vår og høst)

Det skal arrangeres TINE fotballskole min en gang i året som et viktig rekrutteringstiltak for framtidige kif-spillere. KIF senior er ansvarlig for planlegging og gjennomføring av TINE fotballskole.

Kirkenesdagene

Aldersbestemt fotball skal sammen med de andre gruppene være med på stand under Kirkenesdagene.

Eksempler på øktplaner til passet ulike aldersgrupper/nivå. Se vedlegg

Vedlegg til sportsplan (del 2-4 som eget vedlegg)

Eksempler på øktplaner tilpasset ulike aldersgrupper/nivå

1. Allidrett: 0-5 år
2. Eksempler på øktplaner fra småguttelaget (12-14 år) i KIF vinteren 2017
3. Eksempler på øktplaner for branefotball 6-12 år
4. Eksempler på øktplaner for ungdomsfotball 13-19 år

1. 0-5 år: All-Idrett (Her er med utgangspunkt i 3-5 års gruppen)

Lek og varierte aktiviteter skal stimulere barnas utvikling og styrke de grunnleggende bevegelsene. For at barn skal ha et grunnlag for å drive idrett, bør de stimuleres til aktivitet fra ung alder. Det er et mål å opparbeide trygghet. La barna utforske omgivelsene. 1 gang per uke. Følger skoleruta

Målet for all idrett (kanskje KIF skulle kalle det: Barna idrettskole) er: være et allsidig aktivitetstilbud til alle barn i denne aldersgruppe, uansett forutsetninger. Målet for tilbudet er å styrke motorikk og fysiske ferdigheter hos ungene gjennom lek og aktiviteter hvor kroppen brukes.

1. Mål for økta: Ha det gøy med bevegelse – allsidighet. Øke motorikken og ikke minst få barna til å lære seg hvordan det fungerer i en gruppe sammen med andre barn, slik at de er ennå bedre rustet til å begynne på KIF med andre aktiviteter som fotball og håndball når de når skolealder.

2. Hva gjør vi (tema)? Alt er basert på øvelser hvor lek og det å være i bevegelse/bli sliten står i fokus, men også lære seg å forholde seg til når vi skal samles for felles beskjeder etc.

3. Hvordan gjør vi det (organisering)? Det alltid en ansvarlig for økten, med en hjelper alltid med. Videre engasjeres også foreldre ved behov. Men det avtales da sammen med hovedansvarlig. Foreldre sitter på tribunen (så fremt barna synes det er ok)

Foreldre må alltid være tilstede, evt det gjøres avtale med annen foreldre som passer på barnet.

Øvelsene organiseres i felles grupper hvor alle er med og gjør det samme, mindre grupper med ulike stasjoner, og til slutt fri lek med ulike stasjoner, hvor barna velger sin stasjon ut i fra hva de liker best.

Vi avslutter med felles lek/øvelse og alltid: KIF sitt heia-rop – som er høydepunktet på treningen.

Økten legges opp slik: Alltid velkommen:

1. Oppvarming
2. Ulike treningsaktiviteter med apparater, ball eller lign
3. Avslutning

4. Hvorfor gjør vi akkurat dette: Styrke barna motorisk og forberede de til andre aktivitetstilbud som kommer når de begynner på skolen, slik at de kan føle mestring og blir i idretten i mange år fremover.

Eksempler på treningsøker (Oppvarmingsøvelser, hoveddel og avslutning):

Ungene samles alltid på fast sted, gjennomgang av navn, alltid: alle ungene sier alle sitt navn

Oppvarming – ulike øvelser: (Oppvarmingen avsluttes alltid med drikkepause)

1. Herme leken

Hvordan: Du som trener eller et barn som klarer oppgaven, evt dere sammen løper først: alle andre ungene er på en lang rekke etter og hermer etter hva de som løper først gjør

Tips: ha en foreldre i midten på rekka, samt sist

2. Rødt lys

Du som trener står inntil vegg, gjerne sammen med et barn, med ryggen til. Teller til et tall, så snur seg, de som rører seg må rykke tilbake til start, første mann til å nå veggen/den som teller har vunnet.

3. Haien kommer

En eller flere haier i midtsirkel på banen, ungene ulike fikser i hus 3,4,5 hus etter ant unger, flere og flere haier, til slutt en fisk igjen

4. **Stivheks i ulike varianter: hoppefri, troll & stein etc:** Et eller flere barn har vest og er heks eller troll eller pølse. Heks: krype under for å befri de som er tatt, troll: hoppe over den som er tatt. Pølse: Klemme rundt sen som er tatt, mens man hopper opp og ned sammen med pølsa og sier pølsebrød.. Mange varianter her☺

5. **Nøtteknekker:** Barna hente flest mulig gjenstander innenfor 2-3 min, så teller man opp (ofte en favoritt øvelse) F eks erteposer legges i midten på midtlinjen, unger står i to eller flere grupper rundt, med like lang avstand inn til erteposene. Klar ferdig gå: laget jobber samtidig med å hente så mange erteposer fra midten som mulig: når tomt i midten: start med å stjele fra hverandre. Vi teller opp til slutt antall erteposer på hvert lag. Siste del av øvelsen er: klar ferdig gå: om å gjøre legge



erteposer tilbake i midten forttest mulig (de laget ditt samlet inn). Det laget som «tapte» første del, blir som regel først på siste del fordi de har færrest erteposer 😊

Hovedel – tips til noen øvelser: Ungene samles alltid på fast møte sted før hoveddel.

Tema for de ulike treningene rulleres med KIF sine hoved idretter som basis utgangspunkt:

- **Fotball/håndball/friidrett**
- **Sjef over ball øvelser:** hvert barn hver sin ball, avgrens området, barnet skal ha ballen ved foten hele tiden, forttest mulig gjøre det trener roper: rompa på ballen, panna på ballen, kneet på ballen: barna da stoppe ballen forttest mulig og følge beskjeden
- **Indianer og Cowboy:** Alle barna med hver sin ball, før ballen over fra en vegg til neste vegg, trener står på siden og skal prøve skyte etter barna sin ball, treff så må man hente ballen og tilbake.
- **Krabba:** Firkant, en krabbe i midten unger på to sider mot hverandre med ball, krabba sitter på rompa, mens barna fører ball over til andre siden mens krabba forsøker å ta ballen
- **Enkle kaste øvelser på bøtte, treffe en rokkering hengt opp på vegg, treffe i mål**

- **Små enkle sentre øvelser, obs på avstand mellom barna**

- **Friidrett:**

- Høydehopp, tykkas og høyde stang og hoppe over (svært populær øvelse), en voksen står alltid ved høyde stativet og øker/senker kjapt høyden tilpasset barnets behov

- Sprint: to og to holder i hender, en og en: varieres, hekke løp, kaste øvelser (bruker da joggeskoen: alle vet hvordan sko man har eller ertepose). Om å gjøre kaste skoen sin lengst .Kaste tennisposser/erteposer i bøtter, stafetter med enkle små hinder, eller med en ball som stafett pinne i hånda.

- Stille lengde på madrass

Frilek: Utstyr settes frem, det man har gjort beholdes, og ungene sprer seg på det de ønsker delta på

Avslutning: Ungene samles alltid på fast møtepunkt

- Alle mine duer kom hjem fra fjellet
- Alle deler på kroppen sover
- Bjørnen sover
- Alltid: Heia Kif-sanger 😊

Eksempel på enkelt skjema som kan brukes – er treningen planlagt er det alltid lettere å gjennomføre den

| Tid | Hva | Hvordan | Hvorfor | Utstyr |
|-----|--|---------|---------|--------|
| | Oppvarmingsøvelser | | | |
| | Hoveddel | | | |
| | Avslutning | | | |
| | Reserve øvelse dersom barnegruppa er trøtt/uopplagt | | | |