



AKTIVITETSPLAN



**FOSSUM IF
ALLIDRETT**



Innhold

Fakta Fossum IF	3
Hvem er Allidretten og hva gjør vi?	3
Våre retningslinjer	4
Sesongpregede aktiviteter:	4
Foreldreforpliktelse:	4
Hvilke verdier og mål er viktig for oss?	5
Trygghet:	5
Vennskap:	6
Mestring:	6
Vår aktivitet	7
Årshjul	7
Trening tilpasset aldersgruppene:	8
Høst- og Skidag:	8
Deltakelse i andre arrangementer:	8
Generelle retningslinjer for våre treninger	9
Har du lyst til å bidra til felles glede for våre barn?	9
Styret:	10
Trener-teamet:	11
Anlegg, haller og utstyr:	11
Foreldreforpliktelser:	11
Våre kjøreregler:	11



Vår visjon er å være
"Norges fremste utidrettslag"

Vi er:
Utviklende
Tolerante
Engasjerte

Fakta Fossum IF

Fossum IF er en breddeklubb, og aktivitetene er hovedsakelig utebaserte og tilpasset sesongenes muligheter. De forskjellige vinteraktivitetene går hånd i hånd med overgangen til de forskjellige sommeraktivitetene, og møter barnas behov til bredde og allsidighet. Ved at klubben er frivillig drevet, krever det foreldrenes engasjement. Foreldreengasjement skaper trygge rammer for barna, felles engasjement og mål, god dugnadsånd og et inkluderende nærmiljø. I dag har klubben nærmere 3.500 medlemmer.

Hvem er Allidretten og hva gjør vi?

Allidretten er Fossum IFs gruppe for de yngste barna, og har aktiviteter for barn i alderen 5 – 8 år, med friidrett frem til 10 år.

De siste årene har Allidrett hatt rundt 500 deltakere i året og over 500 barn deltar på Høstdagen og Skidagen. Hvert år stiller ca 7-8 foreldre opp i styrearbeid, over 130 foreldre som trenere, og nærmere 200 foreldre stiller på dugnad i våre arrangementer. Alle for å bidra til barnas felles utvikling, vennskap og en trygg oppstart med idrett i sentrum.

Aktivitetene foregår på skolene i nærområdet, i Kolsås-bakken og i Skileik-området på Fossum.

I vintersesongen tilbyr vi trening med generell Allidrett for de minste, skileik og alpin for de eldste barna, mens det i sommersesongen tilbys Fotball og Friidrett.

Vi arrangerer også Høstdagen og Skidagen på Fossum hvert år. Vi jobber også med å tilpasse utearealer for både organisert og uorganisert trening (Skileiken, Friidrettsbanen og Hinderløypen).

Våre retningslinjer

Vi følger Norges Idrettsforbunds (NIF) bestemmelser for barneidrett. "Barneidretten skal skje gjennom idrettens verdier der idrettens barnrettigheter danner grunnlaget for et allsidig og variert aktivitetstilbud for alle. Det er derfor viktig at barneidretten er åpen og inkluderende, og gir alle barn opplevelse av mestring, trygghet og varig idrettsglede."

I de to yngste årskullene er det hovedfokus på basistrening gjennom et trygt treningsmiljø fritt for press på resultater. Treningene er basert på en blanding av nye utfordringer og repetisjoner for å føle mestring. Dette er i praksis lek og varierte aktiviteter som skal stimulere barnas utvikling og styrke de grunnleggende bevegelsene.

I de to eldste årskullene har vi aktiviteter for å trene bredden av forskjellige bevegelsesmønstre, slik at barna har et godt grunnlag for senere bevegelseslæring. Treningene har en progresjon i utfordringer, regler og aktiviteter, men er fremdeles tilpasset barnas utviklingsnivå. Disse kullene introduseres for særvidretter. Det anbefalt å følge de interesser som er i nærmiljøet, og det er derfor naturlig at vi presenterer klubbens grener for barna.

Sesongpregede aktiviteter:

Aktivitetene er rent praktisk delt opp i et årshjul (se side 11) med halvårlig treningssesong sommer og vinter. Ved å følge aktivitetene i årshjulet fortløpende, søker Allidretten å gi et balansert treningsopplegg for de enkelte årskulls treningsbehov. Det legges også opp til en progresjon i treningenes innhold gjennom disse årene.



FORELDREFORPLIKTELSE:

Vi oppfatter barneidrett som en voksendugnad for barnas beste. Våre aktiviteter er basert på at foreldre stiller i verv, som trenere, og i arrangementer og dugnader, og at vi generelt er et godt forbilde for våre barn.



Barn har rett til å delta i et trygt treningsmiljø, fritt for press og utnyttelse. Barn under 6 år skal ha med seg en voksen på aktivitetene. Skader skal forebygges.

Hvilke verdier og mål er viktig for oss?

Vårt motto og ledestjerne er at vi skal “ha det GØY på allidretten i Fossum”. Videre har vi tre verdier som betyr mye for oss; Trygghet, vennskap og mestring.

Trygghet:

Barn har rett til å delta i et trygt treningsmiljø, fritt for press og utnyttelse. Barn under 6 år skal ha med seg en voksen på aktivitetene. Skader skal forebygges.

- ✓ Vi opplever at aktivitetene er en felles dugnad fra foreldrene til det beste for våre barn. Barn trenger venner og foreldre til å motivere og støtte. Vi benytter derfor bevisst foreldre som trenere i våre aktiviteter og i arrangementer.
- ✓ Foreldre som deltar i aktivitetene skal også føle seg trygge på at treningsopplegget er godt og riktig vurdert. De skal få mulighet til å delta på trenerkurs og få kompetanse tilstrekkelig for å avholde treningene. Tema vil kunne være forberedelser før treningen, trening tilpasset alder, og tilstrekkelig disiplin/ ”barnetekke” i treningene. Dette kan bidra til å gi barna fokus på å løse oppgavene.
- ✓ Det er ikke mulig å ha alle foreldrene med på treningene samtidig. En rulleringsplan av trenere kan da være praktisk.
- ✓ Trenere og foreldre er et naturlig forbilde for barna, og gode holdninger er derfor viktig.
- ✓ All informasjon i gruppen bør gis enkelt og tydelig. Gruppen holder en linjebasert informasjonsstrøm, slik at hvert barn og foreldre skal føle den lokale gruppetilhørigheten.
- ✓ Alle barn som trener må være registrert som deltaker før de kan starte treningen, slik at alle omfattes av forsikringen
- ✓ Alle faste trenere og fast administrasjon må levere politiattest.
- ✓ Allidrett skal aktivt søke å unngå a og b lag i klubben for våre alderskull.
- ✓ Hvis det er mulig, bør gruppen tilby ”ta med en venn” / prøvedag for de som ønsker det.

Vennskap:

Barn har rett til å delta i trening der det er lagt til rette for at de skal utvikle vennskap og samhold.

- ✓ Treningene bør tilrettelegges slik at barna får nye venner og nye erfaringer.
- ✓ Aktivitetene er åpne for alle. De yngste barna har størst behov for trygghet, og i gruppefordelingen bør de fordeles sammen med noen de kjenner. Innenfor samme treningssted, vil vi prøve å samle barn som går i samme barnehage eller skoleklasse. Der hvor dette ikke lar seg gjennomføre, vil vi fordele gruppene slik at noen fra samme barnehage eller skoleklasse går sammen.
- ✓ Hvis en aktivitet er fullt påmeldt, vil det måtte tas praktiske begrensninger. Vi etablerer ventelister, og vil søke løsninger for å få alle i aktivitet.
- ✓ Søke å fordele treningsarealer etter nærmiljø.
- ✓ Vi opplever stor interesse for våre aktiviteter. Det må løpende søke at vi ikke ekskluderer barn som vil trene som følge av for lite aktivitetstilbud. Optimal bruk av haller og anlegg må søkes.
- ✓ Hver gruppe har 500 kr til bruk for eget sosialt- eller treningsmessig tiltak.
- ✓ Barn og trenere får utdelt førstehjelpsutstyr, trenervester og annet nødvendig for å synliggjøre gruppen.
- ✓ Ha lav kontingent slik at alle kan delta, ikke pliktig klubbmedlemskap. De yngste støtter de eldste, slik at jevn og lav kontingent oppnås. Ved tilfelle hvor kontingenten er ekskluderende, bør prisen vurderes, og i enkelte tilfelle vurderes å være gratis.

Barn har rett til å oppleve mestring og lære mange ulike ferdigheter. De skal også ha muligheter for variasjon, øving og samspill med andre.

- ✓ For å knytte gruppe sammen, bør engasjerte foreldre kunne benytte eventuelle ledige haller til egen trening.

Mestring:

Barn har rett til å oppleve mestring og lære mange ulike ferdigheter. De skal også ha muligheter for variasjon, øving og samspill med andre.

- ✓ Trappevis progresjon i treningene over alderskullene
- ✓ Heller gjentakende øvelser enn at noen ikke får med seg utviklingen. Øvelse gjør mester, men barn utvikler seg forskjellig.
- ✓ 5 og 6 årskullene bør utelukkende ha basistrening for å trene motorikk og bevegelsesmønstre. Også sommeraktiviteten benevnt Fotball bør ha allsidighet i treningene.
- ✓ Basisøvelser bør bygge på lek og sosialt.
- ✓ 7 og 8 års kullene får ca 1/3 av treningstiden idrettsgrener som klubben har. Da kan konkret teknikk og reglement for den konkrete idretten gjennomgås, men det skal ikke måles resultater av dette.
- ✓ Søke aktiviteter som ikke krever dyre innkjøp av utstyr.
- ✓ Forebygge skader, også på lang sikt.

Vår aktivitet

Vi har laget en felles Utviklingsplan for å sikre størst mulig variasjon og muligheter for stor bevegelseserfaring.

Utviklingsplanens form:

- ✓ Aktivitetene bør deles i sommer og vinteraktiviteter. Dette sikrer motivasjon, sesongtrening og fleksibilitet.
- ✓ Aktivitetene går hånd-i-hånd ved at når en aktiviteten avsluttes, kan barna gå over i den andre aktiviteten. Vi trekker barna gjennom forskjellige aktiviteter som samlet gir en allsidig trening for barna. Forlengelse av en sesong kan avtales når dette ikke sammenfaller med kommende sesongs treninger.
- ✓ Tirsdager er hoveddagen for Allidrett. Vi prøver likevel å legge de forskjellige aktivitetene på forskjellige treningsdager, slik at de som ønsker å delta på begge aktivitetene kan gjøre det.

Trening tilpasset aldersgruppene:

OPP TIL 6-ÅRS ALDER:

Lek og varierte aktiviteter skal stimulere barnas utvikling og styrke de grunnleggende bevegelsene.

7-9 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 en eller flere idretter, men hver idrett har ansvaret for å gjøre tilbudet variert og tilpasset barnas utviklingsnivå.

10-12 ÅR:

Idretten skal preges av varierte aktiviteter og høyt aktivitetsnivå som sikrer gode basisferdigheter. Fordypning i en eller noen få idretter kan sikre et godt teknikkgrunnlag for senere utvikling innenfor idrettsgrenen.

Barn har rett til å delta i aktiviteter der det er lagt til rette for at de skal utvikle vennskap.

Sesongplan

Årskull	mai – september	oktober – april
5-åring		Allidrett
6-åring	Fotball og/ el. friidrett	Allidrett
7-åring	Fotball og/ el. friidrett	Skileik og/ el. Alpin
8-åring	Friidrett	Skileik og/ el. Alpin
9 og 10 åringer	Friidrett	



Generelle retningslinjer for våre treninger

Hvilke aktiviteter barna bør trenes i hver sesong? Her er litt veiledende retningslinjer til trener-teamet:

- ✓ Hver trening bør inneholde en økt på 5-15 minutter der grunnleggende bevegelser blir stimulert.
- ✓ Det bør være 3-4 aktiviteter i løpet av en time, der minst en er oppvarmingsøvelse. Det kan være en fordel om man velger 2 kjente øvelser og 2 nye pr gang.
- ✓ Det bør velges enkle aktiviteter som krever lite instruksjon. Forklar og vis hvordan aktiviteten skal gjennomføres.
- ✓ For å unngå venting mellom aktivitetene, kan de trenere som ikke er i gang med aktiviteten klargjør for neste aktivitet.
- ✓ Alle skal kunne delta på øvelsene, uavhengig om de har øvelse fra tidligere trening.
- ✓ I de tilfeller der barn gjentatte ganger ikke hører etter, eller ødelegger for andre, bør dette tas tak i. Barnet bør ikke bli sittende på benken.
- ✓ Det er praktisk at en trener har hoved-

ansvaret for treningen. Dette kan rulleres blant trenerne fra gang til gang.

- ✓ Eldste årskullet bør få nok utfordringer.
- ✓ Sesongplan lages for hvert årskull og for hver aktivitet. Aktivitetene samkjøres med trenerkursene.



Høst- og Skidag:

For å støtte oppunder trygghet, vennskap og trivsel, lager vi to dager i året arrangementer på barnas premisser, og hvor hele nærmiljøet er invitert. Her er sesongaktiviteter for barn mellom 3-12 år, en blanding av utfordringer fra allidrett og særgruppene, og hvor særgruppene kan smake på de idrettsgrenene klubben har for senere rekruttering.

Deltakelse i andre arrangementer:

Utover de arrangementer som tilbys som naturlig del av våre aktiviteter (cup, bislett-games osv), ønsker vi deltakelse i klubbens arrangementer. Disse vil bli informert om på klubbens hjemmeside, og skal følge NIFs barnerettigheter om deltakelse i konkurranser, hvor blant annet rangering av prestasjoner skal unngås.

Anlegg, haller og utstyr:

Allidrett disponerer skileiken på Fossum, gym-saler på Tirsdager på Eikeli, Østerås og Eiksmarka. I tillegg har vi 4 utstyrsboder i klubbhuset, samt noe friidrettsutstyr i utebod. Vi har også friidrettsområdet på fossum, samt fotballbaner tildelt av fotballgruppen. Alpin foregår i Kolsåsbakken.

For de tildelte områder skal styret følge opp materialbehov og nødvendig vedlikehold.



Foreldreforpliktelser:

Alle foreldre er forpliktet til å bidra når gruppen trenger hjelp. Dette gjelder styreverv, koordinatore, trenerteam, arrangementer, cafe-vakter og dugnader.

Ved oppstart av aktivitetene skal det lages en oppgaveliste som fordeler de oppgaver som skal dekkes av pågående trenings sesong. Listen legges så på hjemmesiden samt distribueres til alle foreldre via koordinatorene. Hjemmesiden er kilden for listen, og endringer må foretas gjennom kull-koordinator. Hver enkelt ansvarlige må selv finne erstatter hvis det ikke passer, og melde kull-koordinator så snart som mulig.

Våre kjøreregler:

- ✓ I forkant av hver sesong arrangerer vi trenerkurs med erfarne og godkjente instruktører. I tillegg bruker vi ungdomstrenere som gjennomfører samme trenerkurs.
- ✓ Informasjon om neste sesong bør være kjent 2 måneder før påmeldingsoppstart.
- ✓ Infomøte bør avholdes i forkant av hvert sesongskifte. Leder bør gjennomgå forventninger, ambisjoner og øke kunnskapen til foreldre om allidrettens virke, og koordinatore går igjennom det praktiske for aktivitetene.
- ✓ Koordinatormøte med KK og GK bør avholdes før oppstart av gruppene.
- ✓ Gruppemøte med GK og trener bør avholdes før oppstart av gruppene.
- ✓ Kurs avholdes for trenere i de forskjellige aktivitetene. Den bør gjennomgå rammer for barna og treningene, disiplin, pedagogikk og holdninger, og gjennomgang av øvelsene.
- ✓ Kommunikasjon og informasjonsstrømmen er linjebasert. Styret er det overordnede organ i gruppen, hvor kull-koordinator(KK) inngår. KK er ansvarlig for den bestemte aktiviteten for kullet. KK benytter Gruppekoordinator(GK) i sin kommunikasjon når gruppene er etablerte. GK er ansvarlig for gruppen, både at trenere gjør sine oppgaver, og at foreldre og barn får den informasjon de trenger. GK er gruppens kontaktperson.
- ✓ Politiattest: Alle faste trenere og fast administrasjon anses ikke som deltakende før de har levert politiattest. Hvis attest ikke er levert i løpet av 4 treningsuke, vil de bli ekskludert. Trenerdress blir først utlevert når de har levert attest. Politiattesten har en gyldighetsbegrensning på 3 år.
- ✓ Påmelding: I utgangspunktet er påmelding bindende. I praksis så kan barn få prøve treningen inntil 3 ganger, og få refundert pengene hvis det ikke passer. Der hvor påmelding i etterkant er praktisk mulig, kan dette gjøres. Da vil full kontingent påløpe. Påmeldingen må ha en frist slik at gruppene kan etableres, og roller fordeles. Ved fulle aktiviteter lages ventelister. Opptak etter dette kan gjøres hvis det lar seg gjennomføre, kontakt da kull-koordinator.
- ✓ Forsikring: Det er viktig at alle som deltar på treningene er registrert som trener eller deltaker, da disse dekkes av Fossum Ifs forsikring ved skade.

Har du lyst til å bidra til felles glede for våre barn?

Alle som har lyst og som ønsker er velkommen til å bidra i det viktige administrative arbeidet i Styret eller gruppekoordinator og eller trener.

Styret:

Gruppen har et foreldredrevet styre. Roller er fordelt etter funksjon og behov til enhver tid.

Hvert medlem er selvstendig ansvarlig for sitt verv og de oppgaver som tilligger dette.

De som har ansvar for aktiviteter i samme sesong, anses som et team. Ved behov, må medlemmet selv be om assistanse fra andre.

Hvert medlem må melde nødvendig utstyr og annet til utstyrsansvarlig, web og informasjon eller andre relevante i god tid før oppstart.

✓ Leder:

- overordnet ansvar for gruppen
- fremme gruppens interesser i hovedstyret

✓ Økonomi:

Ansvarlig for budsjett og regnskap i samarbeid med administrasjonen i Fossum IF

✓ Kull-koordinatorer (KK)

- Gjelder allidrett 5+6, allidrett 7+8, friidrett, fotball 6+7.
- Ansvarlig for gjennomføringen av aktivitetene, herunder sikre treningssteder og materiell, spre informasjon og avholde infomøte, og starte og følge opp gruppene
- Nødvendig kommunikasjon med særgruppene
- Etablere nødvendige maler for aktivitetene

✓ Anlegg og utstyr:

- Ansvarlig for utvikling og vedlikehold av anlegg
- Ansvarlig for innkjøp, boder og anleggsinteresser i gruppen

- Sammen med KK, at vi har nødvendig utstyr og anlegg for å utføre sesongplanene

✓ Arrangement:

- Ansvarlig for dugnader, kantinevakter og arrangementer

✓ Info og web

- Ansvarlig for all informasjon fra gruppen, herunder ranselpost, Fossumposten og annet.
- Ansvarlig for hjemmesiden og påmeldingssystem

✓ Hinderløype

- Lede prosjektet om utbygging av hinderløype
- Sikre prosjektets økonomi, herunder Tore Ekers fond.

Trener-teamet:

✓ Gruppekoordinator (GK):

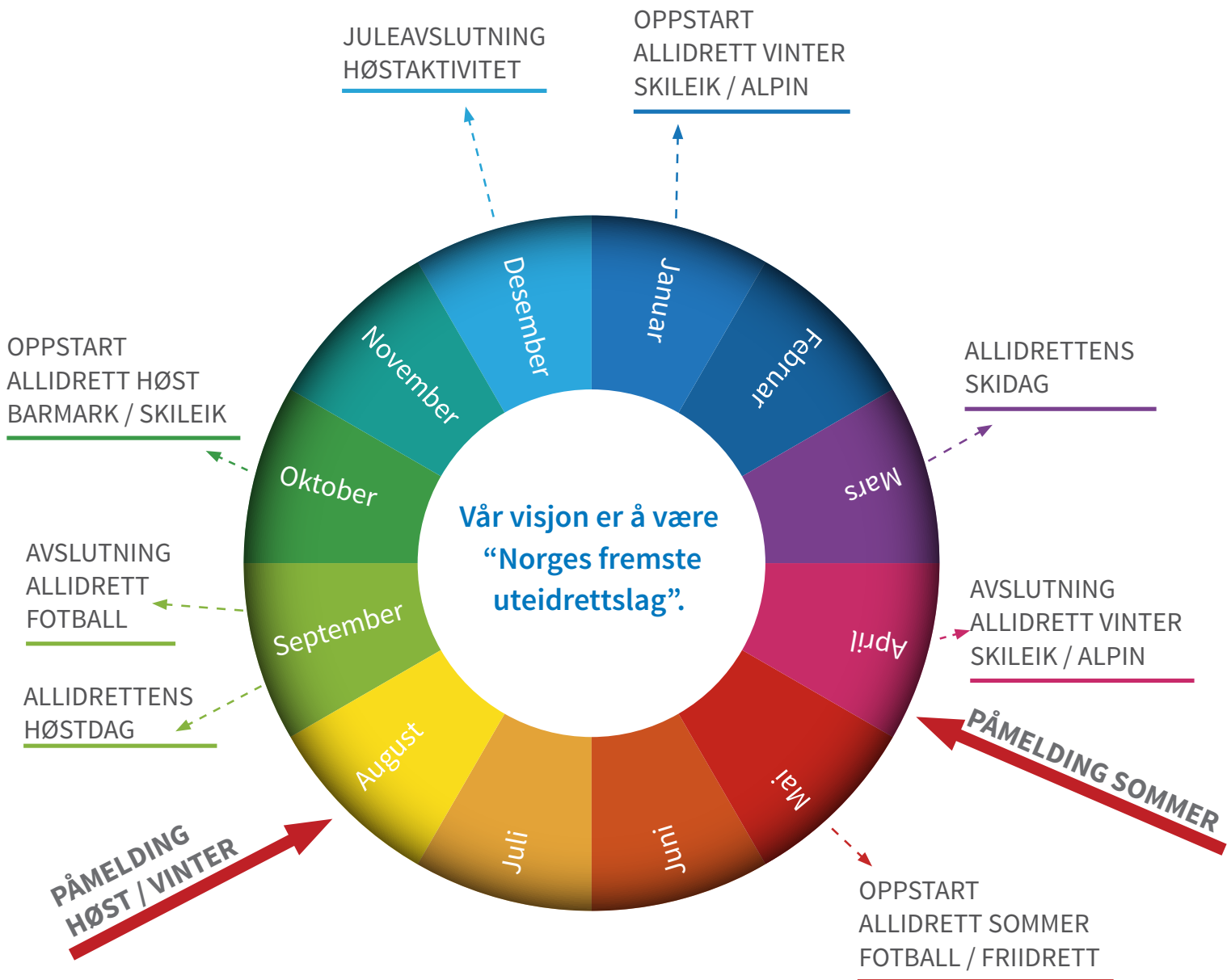
- Ansvarlig for gruppen og trekker trenere og medlemmer gjennom sesongen
- Påse at gruppen blant annet deltar på trenerkurs, benytter sesongplan og mål, trenere leverer politiattester, og løpende motiverende dialog med gruppen.
- Delta på koordinatormøte med KK i forkant av oppstart.
- Avholde oppstartsmøte med trenerteamet før oppstart.
- Vurdere behovet for støttende foreldretrenere (trenerrulling)

✓ Faste trenere:

- En hovedtrener er ansvarlig for hver trening
- Øvrige trenere støtter hovedtrener
- Minst 2 i trenerteamet bør delta på trenerkurs, og formidle dette videre til gruppen.

ÅRSHJUL

I løpet av et år er det mange ting å tenke på. For å gjøre det enklere å huske på viktige datoer har vi laget et årshjul med det viktigste.



Allidretten er rigget
for flere fine år fremover



FOSSUM IF

Ankerveien 245, 1359 Eiksmarka

www.fossumif.no • fossumif@fossumif.no • Telefon 67 14 29 20