

# Felles utviklingsplan

For barneidretten i IL SKADE

Hos Idrettslaget SKADE skal barn t.o.m. året de fyller 12 år sanke erfaringer i mange aktiviteter og idretter, og få en bred bevegelseserfaring. Alle ledere og trenere i våre særgrupper henstilles om å følge utviklingsplanen for barneidrett for å sikre høy variasjon og stor bevegelseserfaring:

## Opp til 6-års alder

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

Trening med mye lek. Ha høy aktivitet uten mye kø-ståing. For å unngå kø-ståing er organisering og antall trenere viktig. Øve på grunnleggende bevegelser: kaste, fange, balansere, hoppe hinke, løpe o.s.v.

## 7-9 år

Gode muligheter til å utforske og øve på ulike fysiske aktiviteter eller idrettsøvelser med forskjellige bevegelsesmønstre, slik at barna 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.

Trening på motoriske og fysiske forutsetninger. Barna har større evne til å tilegne seg spesifikke idrettslige ferdigheter, og det an også øves på dette. Grunnleggende ferdigheter er fortsatt viktig med tanke på senere spesialteknikker.

## 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.

Trening på grunnleggende idrettslige ferdigheter, de grunnleggende fysiske, sosiale og mentale kvaliteter samt å sørge for at en har metoder for å utvikle disse. Viktig med allsidighet. Styrke, utholdenhet, spenst, hurtighet og koordinasjon/motorikk er ferdigheter som er nyttige enten en blir toppidrettsutøver eller ikke.

IL SKADE Barneidrettsansvarlig og IL SKADE Hovedstyre - 9-12-2020

