



ALLIDRETT
BARN



ALLIDRETT
UNGDOM

NORGES
IDRETTSFORBUND



HÅNDBOK FOR IDRETTLAG
SOM VIL STARTE MED
ALLIDRETT FOR BARN OG UNGDOM

God barneidrett er organisert slik at barna får utfolde seg i et trygt og variert miljø.



Foto: Luth

- 5 Idrettsglede for alle
- 5 Hva er Allidrett for barn?
- 6 Kriterier for Allidrett for barn
- 7 Oppstarts- og utviklingsstøtte
- 7 Hvordan starte og drive Allidrett for barn?
- 8 Eksempel på årsplan for barn
- 10 Idrettens barnerettigheter
- 11 Utviklingsplan for barn
- 11 Aktivitetslederkurs i barneidrett
- 12 Politiattest
- 12 Idrettsforsikring for barn
- 13 Gode tips for Allidrett for barn og Allidrett for ungdom
- 15 Hva er Allidrett for ungdom?
- 15 Oppstarts- og utviklingsstøtte
- 15 Hvordan starte og drive Allidrett for ungdom?
- 15 Eksempel på årsplan for ungdom
- 17 Kriterier for Allidrett for ungdom
- 18 Retningslinjer for ungdomsidrett
- 18 Utdanning av aktivitetsledere
- 18 Forsikring for ungdom





Foto: Eirik Førde

I barneidrett skal utviklingsfokus være driveren. Utviklingsfokus krever variasjon, skaper mestring, trivsel og forebygger skader.

Alle idrettslag kan starte med allidrett.



Idrettsglede for alle

Norges idrettsforbund (NIF) har visjonen idrettsglede for alle. Det betyr at idrettsorganisasjonen skal være åpen for alle, tilrettelagt for alle og idretten skal speile samfunnet vi er en del av. Idretten skal sørge for trivsel, gode fellesskap og at alle kan delta og prestere på eget nivå og etter eget ønske. NIF anbefaler idrettslag å tilby Allidrett for barn og ungdom for å bidra til oppnåelse av visjonen.

Hva er Allidrett for barn?

Allidrett for barn er et variert aktivitetstilbud hvor barn får prøve flere ulike idretter i ulike miljøer. Det kan være i sal, i skogen, på løkka, på snø, is eller vann. Det legges vekt på å utvikle en god grunnmotorikk gjennom lek og aktiviteter tilpasset barnets utviklingsnivå.

Allidrett for barn skal gi barna et godt fundament for et aktivt liv. De får prøve seg på mange forskjellige aktiviteter både ute og inne, året rundt. Varierte og allsidige aktiviteter gir barna et godt utgangspunkt for å kunne delta i flere idretter senere, og stimulerer de fysisk, motorisk, sosialt og mentalt.

Allidrett passer godt for alle barn opp til det året de fyller 12 år.

Allidrett kan organiseres av et fleridrettslag, et særvidrettslag eller et samarbeid mellom flere idrettslag.

Kriterier for Allidrett for barn



- Allidrett for barn skal være et åpent tilbud for alle barn til og med det året de fyller 12 år.
- Opprettelse av Allidrett for barn som en del av idrettslagets tilbud må være forankret i idrettslagets styre.
- *Idrettens barnerettigheter med utviklingsplan og Bestemmelser om barneidrett* skal følges opp og etterleves.
- Ansvarlig for Allidrett for barn skal sørge for at alle trenere/ledere er godt kjent med *Idrettens barnerettigheter og Bestemmelser om barneidrett* - samt sørge for at de har gyldig politiattest.
- Barna skal få prøve seg på minst tre idretter/aktiviteter i løpet av ett år, men vektleggingen av den enkelte idrett gjennom året kan være ulik. I tillegg skal lek og fysisk aktivitet som utvikler barnas grunnmotorikk være gjennomgående i Allidrettstilbudet. Kravet om tre idretter/aktiviteter gjelder ikke for barn mellom 0 og 5 år.
- Allidrett for barn skal gi et variert opplæringstilbud, i ulike miljøer, hvor aktivitetene følger årstidene.
- Allidrett for barn skal gi et tilbud gjennom hele året, fordelt over 20 uker eller mer.
- Allidrett for barn skal ha en årsplan som viser aktiviteten fordelt uke for uke for de ulike aldersgruppene og i hvilke miljøer de er. Årsplanen må gå over minimum 20 uker.
- Aktivetslederne i Allidrett for barn bør som et minimum ha aktivetslederkurs i barneidrett eller tilsvarende.

Alle idrettslag med allidrett for barn kan søke oppstarts- og utviklingsstøtte gjennom NIF.



Oppstarts- og utviklingsstøtte

Alle idrettslag med Allidrett for barn kan søke NIF om oppstarts- og utviklingsstøtte. Kriterier for Allidrett for barn må være oppfylt for å motta midler. Styret i idrettslaget må være informert før søknaden sendes. Allidrett for barn under 6 år er ikke stønadsberettiget. Søknadsskjema og mer informasjon finnes på idrettsforbundet.no.

Hvordan starte og drive Allidrett for barn?

Har du lyst til å starte en allidrettsgruppe bør du kontakte idrettslaget du er tilknyttet og fortelle om dine ideer. Få med deg flere interesserte og gjør følgende.

Lag en plan. Planen bør inneholde:

- Hvem tilbudet skal være for.
- Hvilke aktiviteter som skal gjennomføres.
- Antall treninger i uka.
- Nødvendig utstyr.
- Hvor man skal være (i en gymsal, i skogen, på fotballbanen osv.).
- Hvem som skal være trenere (ofte foreldre og ungdom).
- Hva det skal koste.
- Hvordan allidrettstilbudet skal gjøres kjent (markedsføring).

Markedsføring av allidrett. Lag informasjon og bruk følgende kanaler:

- Sosiale medier.
- På idrettslagets nettside.
- Foldere som deles ut i barnehager, på skoler og i nærmiljøet.
- Plakater som henges opp.
- Kontakt foreldre og barn direkte.
- Samarbeid med skolen, SFO/AKS og andre aktører som er i kontakt med målgruppen.
- Annonser og/eller omtale i lokalavisen.

Finansiering av allidrett:

- Søk om oppstart- eller utviklingsstøtte. Se www.idrettsforbundet.no
- Be om en fornuftig treningsavgift.
- Kommunen kan forespørres om gratis leie av gymsal/hall, samt utstyr.
- Idrettsrådet i kommunen tildeler Lokale aktivitetsmidler (LAM).

Organisering

- Bestill treningstider dersom treningen skal foregå innendørs.
- Opprett et styre.
- Lag et budsjett.
- Lag en halvårsplan eller årsplan for treningene.
- Årsmøtet må vedta opprettelsen av allidrettsgruppen.

Eksempel på årsplan for barn

Allidrett for barn skal ha en årsplan som viser aktiviteten fordelt uke for uke for de ulike aldersgruppene, og i hvilke miljøer de er. Årsplanen må gå over minimum 20 uker og bestå av minst tre ulike idretter/ aktiviteter.

Hver trening skal inneholde en økt der grunnleggende bevegelser blir stimulert, for eksempel gjennom hinderløyper, parøvelser, pyramider, balløvelser, rytmetrening, styrkeøvelser, leker, stafetter med mer. Det skal være moro og gi god trening!

Dersom idrettslaget har tilbud til flere aldersgrupper eller tilbud over flere år til de samme barna, er det viktig å sørge for variasjon i idretter/aktiviteter år for år.

Det oppfordres å tilrettelegge for barn med funksjonsnedsettelse. For mer informasjon om dette se www.paraiddrett.no

Årsplan – Allidrett for barn

Idrettslag: NN
 Aldersgruppe: 8-10 år
 Antall barn: 20
 Tidspunkt: Onsdager kl. 18.00 – 19.00

Annet:



**ALLIDRETT
BARN**

Uke	Aktivitet	Utstyr	Hvor	Instruktør
36	Bli kjent-leker	Baller, matter	Gymsalen	
37-39	Sykkel og friidrett	Planker, hinder, kjepler	Uteplassen	
40	Høstferie			
41	Hinderløype og stasjonsarbeid	Kjepler, matter, tau, hinder	Gymsalen	
42-44	Balleker	Baller, benker, nett	Gymsalen	
45-47	Sisten og stafetter	Erteposer, kjepler, hinder	Gymsalen	
48	Juleavslutning, tur til...	Fakler,pepperkaker, julenisse	Ute	
49-1	Juleferie			
2-4	Ski	Staver, tau, kjepler	Uteplassen	
5-7	Skøyter	Staver, tau, kjepler	Uteplassen	
8	Vinterferie			
9-10	Turn og dans	Matter	Gymsalen	
11-13	Hinderløype og stasjonsarbeid	Kjepler, matter, tau, hinder	Gymsalen	
14-16	Orientering	Kart, poster	Uteplassen	

Idrettens barnrettigheter



Idrettens barnrettigheter gjelder for alle barn, uten forskjellsbehandling og uten hensyn til barnet og dets foreldres kjønn, etniske bakgrunn, livssyn, seksuelle orientering, vekt/fysiske utvikling og funksjonshemming.

1. 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.

2. Vennskap og trivsel

Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter der det er lagt til rette for at de skal utvikle vennskap og solidaritet.

3. 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.

4. Påvirkning

Barn har rett til å si sin mening og bli hørt. De skal ha mulighet til å være med på planlegging og gjennomføring av egen idrettsaktivitet sammen med trenere og foresatte.

5. Frihet til å velge

Barn har rett til å velge hvilken idrett, eller hvor mange idretter de vil delta i. De bestemmer selv hvor mye de vil trene.

6. Konkurranser for alle

Barn har rett til å velge om de vil delta i konkurranser eller ikke. Barn som melder overgang fra en klubb innen samme idrett skal ha full rett til å delta i konkurranser for en ny klubb straks overgangen er registrert.

7. På barnas premisser

Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter som er tilpasset deres alder, fysiske utvikling og modningsnivå. Idrettslagene og gruppene skal samarbeide for å gi barna et koordinert og allsidig idrettstilbud i deres eget nærmiljø.

8. Alle skal få være med på leken

Alle barn har rett til å delta i idrett uavhengig av familiens økonomi eller engasjement. Barn har rett til å være i et inkluderende idrettsmiljø uten utstys- eller kostnadspress.

Utviklingsplan for barn

Alle som driver med barneidrett bør følge en felles utviklingsplan for å sikre størst mulig variasjon og muligheter for stor bevegelseserfaring. Innholdet i utviklingsplanene til de enkelte særforbundene og trenernes praksis bør følge denne planen.

Opp til 6 år

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 én 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 én eller noen få idretter kan sikre et godt teknikkgrunnlag for senere utvikling innenfor idrettsgrenen.

Kompetansehevende kurs om idrett for barn

Aktivitetsledere i Allidrett oppfordres til å delta på kompetansehevende kurs om idrett for barn. Idrettskretser og særforbund tilbyr slik opplæring. Gjennom kurs kan aktivitetsledere blant annet få kunnskap om barneidrettens verdigrunnlag, barns læring og utvikling, aktivitetslederrollen, tilrettelegging av aktivitet for personer med funksjonsnedsettelse og hvordan man kan planlegge, gjennomføre, tilpasse og evaluere en treningsøkt. I tillegg til aktivitetstips ute og inne.

Politiattest

Alle idrettslag i Norge er pålagt å kreve politiattest fra alle som utfører oppgaver som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemning.

Den som plikter å fremlegge politiattest må selv sende elektronisk søknad til politiet. Mer informasjon finner du på idrettsforbundet.no



Gjensidige

Idrettsforsikring for barn

Alle barn som er medlem av lag tilsluttet NIF, eller som deltar i organisert aktivitet i klubbens/lagets regi, er forsikret gjennom Gjensidige barneidrettsforsikring. For mer informasjon: idrettsforbundet.no

Tips til Allidrett for barn og ungdom



- Ta kontakt med din idrettskrets eller ditt særforbund for å få råd og veiledning om kompetanseheving.
- Lag en flerårsplan som sikrer variasjon over flere år.
- Involver barn og ungdom i din gruppe i aktivitetene og i avgjørelser som angår dem.
- Involver foreldre når det trengs.
- Ha sosiale arrangementer.
- Vær flere aktivitetsledere (foreldre) og ruller på hovedansvaret.
- Lag treningsøkter og del dem med alle aktivitetslederne.
- Del hver treningsøkt inn i opprop/hils, oppvarming, hoveddel, avslutning.
- Ha jevnlig kommunikasjon og møteplasser mellom aktivitetslederne.
- Avtal internt i idrettslaget at ingen andre idretter trener på dette tidspunktet slik at barn og ungdom i Allidretten slipper å velge bort en annen aktivitet.
- Samle all informasjon om allidrettstilbudet på idrettslagets nettside. Årsplan, idrettens barnerettigheter og bestemmelser, retningslinjer for ungdomsidrett, foreldrevettregler, politiattest, aktivitetslederkurs, årsplan mm.
- Informer foreldre jevnlig.
- Bestill opp t-skjorter med idrettslaget navn og logo til deltakerne og aktivitetslederne.
- Inviter andre grupper i idrettslaget til å ha treninger, og benytt eksterne instruktører i idretter som idrettslaget ikke har kompetanse på.
- Treningen kan legges rett etter skoletid for barn over SFO/AKS-alder.
- Ha treningen i nærmiljøet og ha oppmøte/treningen fortrinnsvis på samme sted hver gang.
- Ha lav terskel på aktiviteter slik at alle føler mestring.
- Tilpass treningen til utøvere med funksjonsnedsettelse.
- Hold utgiftene lave for å inkludere flest mulig.
- Finn løsninger for familier som ikke har råd til treningsavgift og medlemskontingent.



Foto: Luth

Idretten skal jobbe for å beholde flere ungdommer gjennom et variert og inkluderende aktivitetstilbud. Norsk idrett ønsker at flere ungdommer skal finne den aktiviteten de ønsker å drive med, i det omfanget de ønsker seg, i sitt eget lokale og sosiale miljø.

Allidrett for ungdom

Hva er Allidrett for ungdom?

Ungdomsidrett er definert som aktiviteter for medlemmer i aldersgruppen 13-19 år. Mange ungdommer kan tenke seg å fortsette med aktivitet i idrettslaget, dersom tilbudet er variert, de selv definerer hvilke aktiviteter eller idretter de ønsker å drive med, og hvor ofte og i hvilken form. Løsningen på dette kan være Allidrett for ungdom.

Allidrett for ungdom skal innebære minimum to forskjellige idrettsaktiviteter i minimum 20 uker av året.

Både sær-idrettslag og fleridrettslag kan tilby Allidrett for ungdom.

Oppstarts- og utviklingsstøtte

Alle idrettslag med Allidrett for ungdom kan søke NIF om oppstarts- og utviklingsstøtte. Kriterier for Allidrett for ungdom må være oppfylt for å motta midler. Styret i idrettslaget må være informert før søknaden sendes. Søknadsskjema og mer informasjon finnes på idrettsforbundet.no.

Hvordan starte og drive Allidrett for ungdom?

Se *Hvordan starte og drive Allidrett for barn?* og *Tips til Allidrett for barn og ungdom* i denne brosjyren.

Eksempel på årsplan for ungdom

Allidrett for ungdom skal ha en årsplan som viser aktiviteten fordelt uke for uke for de ulike aldersgruppene og i hvilke miljøer de er. Årsplanen må gå over minimum 20 uker og bestå av minst 2 ulike idretter/ aktiviteter. Se eksempel på neste side. Treningene bør innebære at ungdommene får utviklet sine basisferdigheter. Det kan være stasjonsarbeid, hinderløype, parøvelser, pyramider, balløvelser, rytmetrening, styrkeøvelser, leker, stafetter med mer. Det skal være moro og gi god trening. Ungdom synes også det er gøy å leke!

Det oppfordres å tilrettelegge for ungdom med funksjonsnedsettelse. For mer informasjon om dette se www.paraidrett.no

Årsplan – Allidrett for ungdom

Idrettslag: NN

Aldersgruppe: 13-14 år

Antall ungdommer: 20

Tidspunkt: Onsdager kl. 18.00 – 19.00

Annet:



Uke	Aktivitet	Utstyr	Hvor	Instruktør
36	Bli kjent-aktiviteter	Baller, matter	Gymsalen	
37-39	Stasjonsarbeid	Kjegler, matter, tau, hinder	Gymsalen	
40	Høstferie			
41	Innebandy		Gymsalen	
42-44	Volleyball	Baller, nett	Gymsalen	
45-47	Basketball	Baller	Gymsalen	
48	Fotball	Baller, benker		
49-1	Juleferie			
2-4	Ski	Kjegler, porter	Uteplassen	
5-7	Skøyter/ishockey	Kjegler, køller, pucker, mål	Uteplassen	
8	Vinterferie			
9-10	Klatring		Klatrehallen	
11-13	Stasjonsarbeid	Kjegler, matter, tau, hinder	Gymsalen	
14-16	Fotball og basketball	Baller, benker	Gymsalen	

Kriterier for Allidrett for ungdom



- Allidrett for ungdom skal være et åpent tilbud for all ungdom fra og med det året de fyller 13 år til og med det året de fyller 19 år.
- Opprettelse av Allidrett for ungdom som en del av idrettslagets tilbud må være forankret i idrettslagets styre.
- Utformingen av aktivitetene bør skje i nært samarbeid med ungdom. Turer og turneringer kan også være en del av konseptet.
- Ungdom skal få prøve seg på minst to idretter i løpet av ett år, men vektleggingen av den enkelte idrett gjennom året kan være ulik. Fokuset skal ligge på aktivitetens egenart og videreutvikling av ungdommens ferdigheter, ikke konkurranse.
- Allidrett for ungdom skal gi et tilbud gjennom hele året, fordelt over 20 uker eller mer.
- Allidrett for ungdom skal ha en årsplan som viser aktiviteten uke for uke for ulike aldersgrupper, og i hvilke miljøer de er i. Årsplanen må gå over minimum 20 uker.
- Aktivitetslederne i Allidrett for ungdom bør ha kompetanse på å tilrettelegge aktivitet for ungdom.

Retningslinjer for ungdomsidrett

Retningslinjer for ungdomsidrett skal sikre ungdommers rettigheter som individ og som aktiv idrettsutøver. Retningslinjene sier blant annet at ungdom har rett til et trygt, variert og inkluderende idretts- og konkurransetilbud. Ungdom skal selv bestemme på hvilket nivå og i hvilket omfang de ønsker å drive idrett.

Dette betyr:

- Ungdom kan være med i flere idretter så lenge de selv vil.
- Ungdom skal være med i planlegging og gjennomføring av egen idrettsaktivitet sammen med aktivitetslederne.
- Ungdom skal være med å sette sine egne sportslige mål.
- Ungdom skal selv bestemme om de vil delta i konkurranser, og konkurransene skal være i samsvar med ungdommens forutsetninger og ambisjoner.
- Særforbundene må vurdere når ungdom kan delta i nasjonale og internasjonale mesterskap/cuper etc. Vurderingen må skje i samråd med utøver, foresatte og trener(e).
- Ungdom skal ha et sosialt tilbud i idrettslaget som er fritt for rus og mobbing. Det skal legges til rette for at de skal trives og utvikle vennskap.
- Særforbundene må utvikle konkurransetilbudet slik at det er i tråd med ungdommens ønsker og behov.
- Særforbundene bør vurdere å videreføre bruk av premiering til alle, også oppover i ungdomsårene (fra 13 år og oppover).

Utdanning av aktivitetsledere

Hvert særforbund tilbyr trenerutdanning i sine respektive idretter.

Forsikring for ungdom

Forsikring for barn gjelder alle barn fram til og med 12 år. Ungdom i Allidrett er ikke forsikret gjennom idrettens forsikringsordning.

Det er viktig å skape et trygt og sosialt miljø, der ungdom kan være i aktivitet uten krav til prestasjon eller resultater.



Foto: Eirik Førde

Ambisiøs
Inkluderende
Leken
Ærlig

Idrettsglede for alle!

Les mer om allidrett, barneidrett, ungdomsidrett og paraidrett på www.idrettsforbundet.no
Kontakt din idrettskrets eller særforbund for mer informasjon.

**NORGES IDRETTSFORBUND
OG OLYMPISKE OG
PARALYMPISKE KOMITÉ**

Postadresse
Postboks 5000
0840 Oslo

Besøksadresse
Sognsveien 73
0855 Oslo

tlf +47 21 02 90 00
e-post nif-post@idrettsforbundet.no
www.idrettsforbundet.no
