



UTVIKLINGSPLAN

I barneidretten skal barn til og med det året de fyller 12 år sanke erfaringer I mange aktiviteter, idretter og få en bred bevegelseserfaring.

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

OPP TIL 6-ÅRS ALDER

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

Dette betyr:

I denne aldersgruppen bør treningen organiseres med mye lek i ulike miljøer (i sal, ute i skogen, på idrettsplassen, på isen etc). Eksempler på aktiviteter er: apparatlek i gymsal, hinderløype i skogen, enkle "sistenleker", sangleker etc. En skal sørge for høy aktivitet (dvs ikke kø- ståing), at det er trygt og at alle blir sett. Organisert aktivitet for barn skal understøtte barns medfødte trang til å bevege seg. Det er viktig å stimulere de grunnleggende bevegelsene som; løpe, hoppe, hinke, henge, rulle, balansere, kaste, fange osv. For å unngå "køståing" vil måten aktivitetene organiseres på og tilstrekkelig antall trenere være spesielt viktig.

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.

Dette betyr:

I denne perioden er stort sett de grunnleggende bevegelsene på plass og barna er inne i en rolig vekstperiode. De har en større evne til å lære finkoordinerte bevegelser og kan tilegne seg de fleste idrettslige ferdigheter. Bred bevegelseserfaring er en viktig forutsetning for senere læring av 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.

Dette betyr:

Barna er fremdeles i en rolig vekstfase med stor evne til å lære mye nytt. Norsk idrett bør se på det som en stor fordel og la de utvikle seg innen flere idretter. Både potensielle toppidrettsutøvere og den "vanlige" nordmann vil tjene på opptrening av basisferdigheter i ung alder. Med basisferdigheter her tenker man på styrke, utholdenhet, spenst, hurtighet og koordinasjon/motorikk.