



IDRETTSSKOLEN



HÅNDBOK FOR TRENERE OG LEDERE

Innholdsfortegnelse	Sidenummer
Innholdsfortegnelse.....	1
Kapittel 0 Distribusjon, oppdatering, gyldige sider.	
0.0 Innholdsfortegnelse.....	2
0.1 Generelt.....	3
0.2 Distribusjon.....	3
0.3 Forslag til oppdatering, styrevedtak om oppdatering.....	3
0.4 Hyppighet av oppdateringer.....	3
0.5 Ansvar for gjennomføring av oppdatering.....	3
0.6 Gjennomføring av oppdatering.....	3
0.7 Historikk.....	4
0.8 Versjon.....	4
0.9 Gyldige sider.....	4
Kapittel 1 Introduksjon	
1.0 Innholdsfortegnelse.....	1
1.1 Generelt.....	2
1.2 Bestemmelser om barneidrett.....	2
1.3 Idrettsskolens idé.....	2
1.4 Hegra ILs aktivitetstilbud til barn.....	3
1.5 Presentasjon av Idrettsskolens håndbok.....	3
1.6 Kapittelinndeling.....	4
Kapittel 2 Organisasjon	
2.0 Innholdsfortegnelse.....	1
2.1 Generelt.....	2
2.2 Hegra Idrettslag, idrettsskolen.....	2
2.3 Organisasjonskart.....	2
Kapittel 3 Veiledning for styremedlemmer, gruppeledere og trenere	
3.0 Innholdsfortegnelse.....	1
3.1 Generelt.....	2
3.2 Styremedlem, leder.....	2
3.3 Styremedlem, nestleder.....	2
3.4 Styremedlem, kasserer.....	2
3.5 Styremedlem, sekretær.....	3
3.6 Styremedlem, utdanningskontakt.....	3
3.7 Gruppeledere.....	3
3.8 Trenere.....	3
Kapittel 4 Idrettsskoleåret	
4.0 Innholdsfortegnelse.....	1
4.1 Generelt.....	2
4.2 Aktivitets og ferie måneder.....	2
4.3 Idrettsskoleåret, kalender.....	2
Kapittel 5 Treningskvelder, råd og tips	
5.0 Innholdsfortegnelse.....	1
5.1 Generelt.....	2
5.2 Råd og tips.....	2
5.3 Forsiktighetsregler.....	2
Kapittel 6 Uteaktiviteter, barmark	
6.0 Innholdsfortegnelse.....	1
6.1 Generelt.....	2
6.2 Basse, beskrivelse.....	2
6.3 Fotball, beskrivelse.....	2
6.4 Slåball, beskrivelse.....	3

6.5 Natursti, beskrivelse.....	3
6.6 Boksen går, beskrivelse.....	4
6.7 Orientering, beskrivelse.....	4
6.8 Hinderløype, beskrivelse.....	5
Kapittel 7 Uteaktiviteter, vinter	
7.0 Innholdsfortegnelse.....	1
7.1 Generelt.....	2
7.2 Ski, beskrivelse.....	2
7.3 Aking beskrivelse.....	3
7.4 Skøyter, beskrivelse.....	3
Kapittel 8 Aktiviteter i hall	
8.0 Innholdsfortegnelse.....	1
8.1 Generelt.....	2
8.2 Klatrevegg, beskrivelse.....	2
8.3 Minihåndball, beskrivelse.....	2
8.4 Apparat trening, beskrivelse.....	3
8.5 Forslag til treningstime.....	3
Kapittel 9 Aktiviteter i svømmehall	
9.0 Innholdsfortegnelse.....	1
9.1 Generelt.....	2
9.2 Vanntilvenning, leker, beskrivelse.....	2
9.3 Svømmetrening, leker, beskrivelse.....	3
9.4 Forslag til treningskveld, yngre grupper.....	4
9.5 Forslag til treningskveld, eldre grupper.....	4
Kapittel 10 Idrettsmerker	
10.0 Innholdsfortegnelse.....	1
10.1 Idrettsmerker generelt.....	2
10.2 Fotballmerker.....	2
10.3 Skimerker.....	2
10.4 Svømmemerker.....	3
Kapittel 11 Stevner og cuper	
11.0 Innholdsfortegnelse.....	1
11.1 Generelt.....	2
11.2 Bestemmelse om barneidrett, konkurranser.....	2
11.3 Håndball.....	2
11.4 Fotball.....	3
11.5 Skirenn.....	3
Kapittel 12 Rutiner for bruk av Idrettsskolens utstyr	
12.0 Innholdsfortegnelse.....	1
12.1 Rutiner for bruk av Idrettsskolens utstyr.....	2
12.2 Førstehjelpsskrin, komplettering.....	2

VELKOMMEN

TIL

IDRETTSSKOLEN!

Barneidretten trenger engasjerte og aktive voksne, og vi er glad for at du ønsker å være med og bidra. Vi tror med stor sikkerhet at du vil få i mangfold igjen for din innsats!

Å være leder/trener i Idrettsskolen er nemlig både morsomt og givende. Gjennom idrettslek og idrettsglede kan du være med å videreføre de positive verdiene som idretten står for.

Husk at den første treneren ofte er den viktigste treneren, ikke på grunn av sine ferdigheter men på grunn av sin evne til å formidle trygghet og idrettsglede.

Lykke til!

Kapittel 0

Distribusjon, oppdatering, gyldige sider.

0.0 Innholdsfortegnelse

0.0 Innholdsfortegnelse.....	2
0.1 Generelt.....	3
0.2 Distribusjon.	3
0.3 Forslag til oppdatering, styrevedtak om oppdatering.	3
0.4 Hyppighet av oppdateringer.	3
0.5 Ansvar for gjennomføring av oppdatering.	3
0.6 Gjennomføring av oppdatering.	3
0.7 Historikk.....	4
0.8 Versjon.....	4
0.9 Gyldige sider.	4

Kapittel 0

Distribusjon, oppdatering, gyldige sider.

0.1 Generelt.

Dette kapittelet beskriver distribusjon og oppdateringsrutiner for håndboken. Sist i kapittelet vil det finnes oversikt over gyldige sider. Her kan alle brukere av håndboken forvise seg om at de selv har siste versjon av Hegra IL Idrettsskolens Håndbok.



0.2 Distribusjon.

Idrettsskolens Håndbok distribueres av styret til brukerne av håndboken. Distribusjon skjer gjennom Hegra ILs internettsider, www.hegrail.no. Brukere av håndboken er idrettsskolens trenere, gruppeledere og styremedlemmer.

0.3 Forslag til oppdatering, styrevedtak om oppdatering.

Trenere, gruppeledere eller styremedlemmer foreslår oppdateringer av håndboken til styret. Styret behandler slike forslag på styremøte og vedtar eventuelt at slik oppdatering skal gjøres.

0.4 Hyppighet av oppdateringer.

Hvert styre avgjør selv hvor ofte håndboken skal oppdateres.



0.5 Ansvar for gjennomføring av oppdatering.

Styrets sekretær er normalt den som er ansvarlig for å gjennomføre oppdateringer av håndboken etter at styret har vedtatt slik oppdatering.

0.6 Gjennomføring av oppdatering.

Oppdatering gjøres på følgende måte:

- Ny tekst skrives inn, eventuelt slettes.
- Dato for oppdateringen skrives inn dokumentets, dvs. kapitelets, *Topptekst og bunnstekst*. Dette gjøres ved å velge *Topptekst og bunnstekst* i *Vis* menyen, skriv så inn ny dato i *Bunnstekst*. Merk at dette vil forandre dato i alle kapittelets sider.
- Om nødvendig oppdateres Innholdsfortegnelsen. Både dokumentet Innholdsfortegnelse og innholdsfortegnelsen som innleder det aktuelle kapittel.
- Avsnittet 0.8 Versjon oppdateres. Hver oppdatering gir nytt versjonnummer på håndboken. Dato for oppdatering føres også her.
- Avsnitt 0.9 Gyldige sider oppdateres. Ny dato på oppdaterte sider føres inn. Dvs. samme dato som beskrevet under punkt 0.6 b)
- Oppdatert håndbok legges ut på www.hegrail.no
- Håndbokens brukere varsles om at oppdatert versjon nå er tilgjengelig på Hegra ILs internettsider.



0.7 Historikk.

Ideen om en håndbok for Idrettsskolen ble lansert i 2001. Vedtak om gjennomføring ble fattet tidlig i 2002, og det meste av arbeidet ble utført i løpet av 2002.

Jens Ivar Barane lanserte ideen, og hadde redaktøransvaret i hele prosessen. De øvrige styremedlemmer var bidragsytere til innholdet i håndboken

0.8 Versjon

Versjon	Dato
1	01.09.2002
2	01.06.2005

0.9 Gyldige sider.

Kapittel	Side	Dato
Innholdsfortegnelse	1 av 2	01.06.2005
Innholdsfortegnelse	2 av 2	01.06.2005
0	1 av 4	01.06.2005
0	2 av 4	01.06.2005
0	3 av 4	01.06.2005
0	4 av 4	01.06.2005
1	1 av 4	01.06.2005
1	2 av 4	01.06.2005
1	3 av 4	01.06.2005
1	4 av 4	01.06.2005
2	1 av 2	01.06.2005
2	2 av 2	01.06.2005
3	1 av 3	01.06.2005
3	2 av 3	01.06.2005
3	3 av 3	01.06.2005
4	1 av 4	01.06.2005
4	2 av 4	01.06.2005
4	3 av 4	01.06.2005
4	4 av 4	01.06.2005

5	1 av 2	01.06.2005
5	2 av 2	01.06.2005
6	1 av 5	01.06.2005
6	2 av 5	01.06.2005
6	3 av 5	01.06.2005
6	4 av 5	01.06.2005
6	5 av 5	01.06.2005
7	1 av 3	01.06.2005
7	2 av 3	01.06.2005
7	3 av 3	01.06.2005
8	1 av 4	01.06.2005
8	2 av 4	01.06.2005
8	3 av 4	01.06.2005
8	4 av 4	01.06.2005
9	1 av 4	01.06.2005
9	2 av 4	01.06.2005
9	3 av 4	01.06.2005
9	4 av 4	01.06.2005
10	1 av 3	01.06.2005
10	2 av 3	01.06.2005
10	3 av 3	01.06.2005
11	1 av 3	01.06.2005
11	2 av 3	01.06.2005
11	3 av 3	01.06.2005
12	1 av 2	01.06.2005
12	2 av 2	01.06.2005

Kapittel 1 Introduksjon

1.0 Innholdsfortegnelse

1.0 Innholdsfortegnelse	1
1.1 Generelt.....	2
1.2 Bestemmelser om barneidrett.....	2
1.3 Idrettsskolens idé.....	2
1.4 Hegra ILs aktivitetstilbud til barn.....	3
1.5 Presentasjon av Idrettsskolens håndbok.....	3
1.6 Kapittelinndeling.....	4

Kapittel 1 Introduksjon

1.1 Generelt.

Dette kapitlet viser til Norges Idrettsforbunds "Bestemmelser om barneidrett" som styrende for Idrettsskolens aktiviteter. Kapitlet gir en introduksjon til Idrettsskolens idé. Videre gjengir kapitlet Hegra ILs vedtak om organisering av aktivitetstilbud for barn i Hegra idrettslag. I kapitlet vil det til slutt bli gitt en presentasjon av denne håndboken.



1.2 Bestemmelser om barneidrett.

Idrettsskolen skal organiseres med utgangspunkt i Norges Idrettsforbunds (NIF) "Bestemmelser om barneidrett". Disse bestemmelsene sier blant annet noe om hvordan en ønsker at barneidrett skal drives i Norge, anbefalt utviklingsplan i forhold til alder og regulering av konkurranser innen barneidrett.

I tillegg har Nord-Trøndelag Idrettskrets utarbeidet en egen barneidrettsplan som også sier noe om hvordan en ønsker at barneidrett i Nord-Trøndelag skal organiseres.

Les gjerne heftene: "Bestemmelser om barneidrett", Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité. "Barneidrett i Nord-Trøndelag", Nord-Trøndelag Idrettskrets.



1.3 Idrettsskolens idé.

Idrettsskolen skal ved å gi et allsidig tilbud unngå for tidlig spesialisering, og legge forholdene til rette for at ALLE kan delta. Idrettsskoler skal ikke komme i tillegg til annen aktivitet innen idrettslaget, men istedenfor og som et samarbeid mellom særidrettene og gruppene i idrettslaget.

Idrettsskolens målsetting er å gjennom idrett skape en arena der barna får oppleve

trygghet, trivsel og mestring.

Idrettsskolen skal være et tilbud til alle barn mellom 6-12 år, og skal tilrettelegges med sikte på å stimulere barnas fysiske, psykiske og sosiale utvikling, og gi innføring og opplæring i flere idretter. Det skal legges opp til allsidig aktivitet tilpasset barnas alder, utvikling og behov slik at flest mulig ønsker og har mulighet til å delta. Målet er også å skape varig interesse og motivasjon for aktivitet.

I Hegra har vi hatt et organisert idrettsskoletilbud siden 1995 og vi er i dag en egen avdeling i Idrettslaget. Våre visjoner, mål og ønsker for Hegra IL Idrettsskole er:

- Våre visjoner bygger på barneidrettens mål og bestemmelser.
- Vi ønsker å gi barna et allsidig tilbud og prøver å legge opp aktivitetene etter årstiden slik at vi bruker naturen som idrettsarena når det lar seg gjøre. Vi har også faste kvelder i gymsal og i basseng samt at vi benytter oss av tilbud i nærmiljøet som for eksempel sykkelvelodrom og klatrevegg på Stjørdal.
- Vi ønsker å gi barna et innblikk i flere idretter og terminlista blir lagt opp med tanke på det.
- Som trenere benyttes foreldre i de ulike årsklassene som får tilbud om kurs i idrettsskolens regi med jevne mellomrom. For å sikre individuell veiledning og oppmuntring til barna består trenergruppa gjerne av 3-5 voksenpersoner. I tillegg prøver vi å knytte til oss ressurspersoner i bygda som har erfaring innen ulike sær idretter.

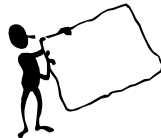
- e) God barneidrett skal organiseres etter mål og mening, men også slik at barna får leke fritt og spontant. Vi tilstreber å ikke stivne i formen men være våken for barnas ønsker og være kreativ og følge tiden.
- f) Barneidrett skal være moro og vi legger opp til flere sosiale samlinger for hele familien i løpet av året.
- g) Vi har som mål å arbeide for å få et godt samarbeid med de ulike særrettene i idrettslaget.



1.4 Hegra ILs aktivitetstilbud til barn.

Hegra Idrettslags hovedstyre vedtok i år 2000 følgende når det gjelder organisering av aktiviteter for barn i Hegra IL:

"Idrettsskolen har ansvaret for organisering av all aktivitet for barna frem til mai måned det året barna fyller 10 år. Fra sommeren/høsten det året barna fyller 10 år vil særrettene gi barna et tilbud i egen regi. I de to sesongene fra barna er 10 til de blir 12 år, gir Idrettsskolen et alternativt tilbud. Dette tilbudet vil ikke omfatte noen av de aktivitetene som drives av særrettene i Hegra IL. Dette tilbudet vil være én kveld pr. uke i deler av året, og skal ikke foregå på samme kveld som noen av særrettene har sin aktivitet for samme aldersgruppe".



1.5 Presentasjon av Idrettsskolens håndbok.

Denne håndboken er ment å være til **hjelp** for dere som er **trenere, gruppeledere og styremedlemmer** i Hegra Idrettslag Idrettsskole.

Først og fremst er håndboken tenkt å være en hjelp for trenere og gruppeledere i arbeidet med å planlegge å gjennomføre treningskvelder. Men håndboken beskriver også hvordan Idrettsskolen fungerer rent organisasjonsmessig, noe som kan være nyttig hvis du lurer på hvor du skal henvende deg med spørsmål, eller om du lurer på hvilke oppgaver som faller inn under ditt verv/funksjon. Du vil også finne informasjon om forskjellige idretts/ferdighetsmerker som kan være aktuelle for de forskjellige årsgrupper. Håndboken inneholder videre informasjon om de mest vanlige stevner og cuper Idrettsskolen har deltatt ved.

Håndboken er ment som en oppslagbok. Bruk den når du planlegger treningskvelder, eller når det er noe du lurer på. Det er ikke meningen at boken skal leses og pugges! Men bruk gjerne litt tid til å bli kjent med den.

Håndboken vil også være til hjelp for styret i Idrettsskolen i arbeidet med å planlegge og administrere Idrettsskolens aktiviteter

Målet med denne boken, er at den skal representere Idrettsskolens samlede kunnskap og erfaring. Det er derfor viktig at man deler sin erfaring med andre. For håndbokens vedkommende betyr det at man melder fra til styret, når det er noe man synes burde tas med, eventuelt endres eller fjernes i boken.

Merk! Håndboken er ikke ment å representere noen begrensning på de aktiviteter Idrettsskolen skal drive med. Det er selvfølgelig fritt frem for alle gruppeledere og trenere til å starte aktiviteter som ikke er nevnt i boken.



1.6 Kapittelinnndeling.

- a) Kapittel 0 Distribusjon, oppdatering, gyldige sider.
Dette kapitlet beskriver hvordan Idrettsskolens håndbok skal distribueres. Kapitlet beskriver rutiner for oppdatering av håndboken og kapitlet inneholder en oversikt over gyldige sider. Dette gjør det enkelt for alle brukere å forsikre seg om at de selv har siste oppdaterte versjon av boken.
- b) Kapittel 1 Introduksjon.
Dette kapitlet viser til Norges Idrettsforbunds "Bestemmelser om barneidrett" som styrende for Idrettsskolens aktiviteter. Kapitlet inneholder en presentasjon av Idrettsskolens idé. Kapitlet gjengir Hegra ILs vedtak om organisering av barneidrett i idrettslaget. Til slutt gis en presentasjon av Idrettsskolens håndbok.
- c) Kapittel 2 Organisasjon.
Kapitlet viser Idrettsskolens plass i Hegra Idrettslag, og Idrettsskolens organisasjon.
- d) Kapittel 3 Veiledning styremedlemmer, gruppeledere og trenere.
Dette kapitlet beskriver ansvar og oppgaver knyttet til det enkelte verv/funksjon i Idrettsskolen.
- e) Kapittel 4. Idrettsskoleåret.
Kapitlet er ment som en støtte for styret og gruppeledere når Idrettsskolens gjøremål og aktiviteter gjennom året skal planlegges. **Merk!** Kapitlet er ikke ment som en standard mal som må følges! Nytenking er bare sunt!
- f) Kapittel 5 Treningskvelder, råd og tips.
I dette kapitlet finnes noen råd og tips som gjelde for alle treningskvelder/samlinger uavhengig av hvilke aktiviteter som måtte være planlagt
- g) Kapittel 6 – 9 Aktiviteter.
Kapitlene inneholder forslag til aktiviteter, ute og inne, sommer og vinter. Her pekes på aktuelle aktivitetsplasser. Hvis Idrettsskolen har utstyr til aktivitetene, vil dette stå her. Eventuelle forsiktighetsregler knyttet til aktivitetene beskrives. Husk, disse **må** følges! Det vil også finnes referanser til litteratur (som Idrettsskolen har tilgjengelig), eventuelt til nettsteder hvor den enkelte kan hente inn mer informasjon om aktivitetene som planlegges. I kapittel 8 og 9 vil det til slutt finnes eksempler på hvordan en treningskveld **kan** planlegges.
- h) Kapittel 10 Idrettsmerker.
Beskrivelse av forskjellige idretts/ferdighetsmerker. Merkekrav, eventuelt henvisning til informasjon gitt av særiddrettsforbundene om dette. Idrettsskolens praksis mht bestilling og betaling av slike merker.
- i) Kapittel 11 Stevner, cuper og lignende.
Tidsrom for de mest vanlige stevner, cuper, konkurranser hvor idrettsskolen har deltatt. Råd og vink ifm med deltakelse ved arrangement utenfor HIL.
- j) Kapittel 12 Rutiner for bruk av Idrettsskolens utstyr.
Oppbevaringsplass og rutiner for bruk av Idrettsskolens utstyr. Komplettering av førstehjelpsskrin.
- k) Vedlegg 1
Utstyrsliste. Idrettsutstyr, litteratur, annet utstyr.



Kapittel 2 Organisasjon

2.0 Innholdsfortegnelse

2.0 Innholdsfortegnelse.....	1
2.1 Generelt.....	2
2.2 Hegra Idrettslag, idrettsskolen	2
2.3 Organisasjonskart	2

Kapittel 2 Organisasjon

2.1 Generelt

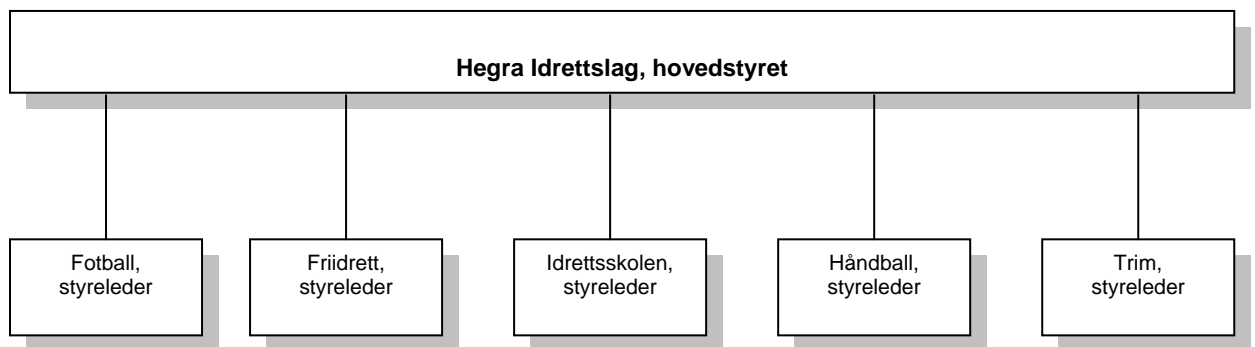
Dette kapitlet viser hvor Idrettsskolen med styremedlemmer, gruppeledere og trenere er plassert organisasjonsmessig i Hegra Idrettslag.

2.2 Hegra Idrettslag, Idrettsskolen

Idrettsskolen er en egen avdeling i Hegra Idrettslag. Idrettsskolen er dermed underlagt de bestemmelser og avtaler som til enhver tid gjelder for HIL.

Styreleder i Idrettsskolen er Idrettsskolens kontakt opp mot HILs hovedstyre og årsmøte.

2.3 Organisasjonskart



Kapittel 3

Veiledning for styremedlemmer, gruppeledere og trenere

3.0 Innholdsfortegnelse

3.0 Innholdsfortegnelse.....	1
3.1 Generelt.....	2
3.2 Styremedlem, leder.....	2
3.3 Styremedlem, nestleder.	2
3.4 Styremedlem, kasserer.....	2
3.5 Styremedlem, sekretær.	3
3.6 Styremedlem, utdanningskontakt.	3
3.7 Gruppeledere.....	3
3.8 Trenere.....	3

Kapittel 3

Veiledning for styremedlemmer, gruppeledere og trenere.

3.1 Generelt.

Dette kapitlet er ment som en veiledning eller "instruks" til styremedlemmer, gruppeledere og trenere i Idrettsskolen, med tanke på de oppgaver og ansvar som følger disse vervene.

Merk! Alle trenere, gruppeledere og styremedlemmer oppfordres til å fremme forslag til oppdateringer av håndboken når de ser behov for slik oppdatering. Forslag om oppdatering sendes til styret.

Merk! Idrettsskolens styre står fritt til å organisere sitt arbeid slik det finner det mest formålstjenlig. Hvert enkelt styre kan derfor fordele styremedlemmenes oppgaver og ansvar på en annen måte enn slik det er beskrevet under.



3.2 Styremedlem, leder.

- Møte i hovedstyret Hegra Idrettslag.
- Innkalle til, og lede, Idrettsskolens styremøter.
- Er kontakt mot andre avdelinger i Hegra Idrettslag.
- Etablerer nye grupper, inklusive gruppeledere og trenere til disse.
- Sørge for at alle grupper er besatt med tilstrekkelig antall trenere.



3.3 Styremedlem, nestleder.

- Være kontaktperson for gruppeledere og trenere.
- Ansvarlig for de enkelte aktiviteter gjennom sesongen.
- Skaffer nødvendig utstyr.
- Avtaler med utleier/grunneier når nødvendig.
- Skaffer eksterne trener når ønskelig.
- Legger til rette for nye aktiviteter.
- Materialforvalter. Ha oppsyn med Idrettsskolens utstyr. Etterfylle Idrettsskolens førstehjelp boks i boden på klubbhuset ved behov. Gjennom "vareopptelling", oppdatere Idrettsskolens utstyrliste før start av ny sesong i august. Være ansvarlig for innkjøp når dette er bestemt av styret.
- Møte på Idrettsskolens styremøter.



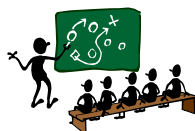
3.4 Styremedlem, kasserer.

- Motta og betale regninger.
- Samle alle bilag til regnskapet.
- Samle inn deltagerlister fra gruppeledere, normalt i november måned.
- Kreve inn treningsavgift, normalt i desember måned.
- Lage oppsett med terminliste for alle årsklasser.
- Møte på Idrettsskolens styremøter.



3.5 Styremedlem, sekretær.

- Føre møteprotokoll.
- Skrive og sende ut møtereferat.
- Formidle stoff til HIL-Posten.
- Annonseringer.
- Gjennomføre oppdateringer av Idrettsskolens Håndbok når slike oppdateringer er bestemt av styret.
- Møte på Idrettsskolens styremøter.



3.6 Styremedlem, utdanningskontakt.

- Opprette/holde kontakt med idrettskrets.
- Være kontakt mot utdanningskontaktene i HILs andre avdelinger.
- Sørge for å arrangere kurs, ved behov.
- Sende invitasjon, motta påmelding til kurs.
- Bestille og distribuere til gruppene, Distansekort for Barnas Skimerke, før hver skisesong.
- Samle inn fra gruppene bestilling på aktuelle idrettsmerker, slik at disse kan deles ut ved sesongavslutning.
- Møte på Idrettsskolens styremøter.



3.7 Gruppeledere.

- Være kontaktperson for styret til gruppene.
- Distribuere materiell fra styret til sine trenere.
- Distribuere terminlister og lignende til barna i sin gruppe.
- Ved sesongstart, holde planleggingsmøte, hvor ansvarlig trener for de enkelte treningskvelder blir utpekt.
- Være ansvarlig for gjennomføring av treningskveld når utpekt til dette.
 - Sørge for tilstrekkelig antall trenere/voksenpersoner med tanke på planlagt aktivitet.
 - Sørge for at førstehjelpsskrin bringes til hver trening og at eventuelle andre forsiktighetsregler blir fulgt.
- Sørge for at gruppens førstehjelpsskrin kompletteres ved behov.
- Sørge for at deltagerliste blir ført og sende denne inn til kasserer ved sesongavslutning.
- Administrere påmeldinger og deltakelse på stevner og cuper.
- Møte, eventuelt skaffe stedfortreder, når styret arrangerer fellesmøte for alle gruppeledere.



3.8 Trenere.

- Være ansvarlig for gjennomføring av treningskvelder når utpekt til dette.
 - Sørge for tilstrekkelig antall trenere/voksenpersoner med tanke på planlagt aktivitet.
 - Sørge for at førstehjelpsskrin bringes til hver trening og at eventuelt andre forsiktighetsregler blir fulgt.
- Sørge for at gruppens førstehjelpsskrin kompletteres ved behov.
- Møte på gruppens planleggingsmøter.



Kapittel 4 Idrettsskoleåret

4.0 Innholdsfortegnelse

4.0 Innholdsfortegnelse.....	1
4.1 Generelt.....	2
4.2 Aktivitets og ferie måneder.....	2
4.3 Idrettsskoleåret, kalender.	2

Kapittel 4 Idrettsskoleåret.

4.1 Generelt

Dette kapitlet er ment som en hjelp for Idrettsskolens styre og gruppeledere i planlegging av Idrettsskoleårets forskjellige gjøremål og aktiviteter. Kapitlet er som alle andre kapitler i denne boka, et forslag. Styret og gruppeledere står selvfølgelig fritt til å planlegge årets aktiviteter på en annen måte enn slik det her er beskrevet.

4.2 Aktivitets og ferie måneder.

Hegra IL Idrettsskolens aktiviteter følger i stor grad skoleåret.

- Felles oppstartskveld, er normalt, siste uke i august, på Hegra Stadion.
- Ordinær aktivitet gruppevis starter første uke i september.
- Siste trening før jul avholdes i månedsskiftet november/desember.
- Første trening etter jul avholdes enten første eller andre uke i januar.
- Opphold i skolens vinterferie og påskeferie.
- Sesongen avsluttes normalt andre uke i mai (før 17. mai)
- Felles sesongavslutning, med premieutdeling, foregår siste uke i mai.
- Ingen aktivitet i juni, juli og august frem til sesongåpning. Unntak for de grupper som deltar i fotball-cuper.



4.3 Idrettsskoleåret, kalender.

August

- Styremøte med gruppeledere.
Terminliste.
Søknad til Fosslia Skole om klatrevegg.
- Sesongåpning normalt siste uke i august. Fellesarrangement på Hegra Stadion.
- Gruppemøte.
Gruppeledere og trenere planlegger høstaktivitetene.
Fordele ansvaret for høstens treningskvelder
- Evt. deltagelse på minicup fotball.

September

- Uteaktiviteter.
- Evt. deltagelse på minicup fotball.
- Kurs for trenere. Vekslende tema, for eksempel, førstehjelp, aktiviteter i hall/svømmehall, vinteridrett osv.

Oktober

- Gymsal og bassengaktiviteter
- Gruppeleder. Sender påmelding minihåndballcup, hvis planlagt deltagelse. Kontakt Håndballregionen for tid og sted for slike cuper.
- Gruppeleder. Sender påmelding "Sjampions Lig", hvis planlagt deltagelse. Kontakt Stjørdals Blink for tid og sted for arrangementet.



November

- a) Styremøte.
Evaluering av sesong.
Planlegge 6.juledags fest hvis Idrettsskolen er arrangør.
- b) Kasserer. Samle inn deltagerlister.
- c) Gymsal og bassengaktiviteter.
- d) Evt. deltagelse "Sjampions Lig" Fjellhallen, Stjørdal (fotball)
- e) Evt. deltagelse minihåndballcup.

Desember

- a) Siste treningskveld første uke i desember.
- b) 6. juledags fest, hvis arrangør.
- c) Kasserer. Sende ut giro for deltageravgift.
- d) Julegaver til Idrettsskolens "gode hjelpere" (løypeansvarlig, eksterne trenere, gymsal/bassengvakt, evt. andre).

Januar

- a) Styremøte
Forberede årsmøtet.
Planlegge oppstart vinteraktiviteter, dvs. preparering av skilek område.
- b) Gruppemøte.
Gruppeledere og trenere planlegger vinter og evt. våraktiviteter.
Fordele ansvar for vinterens og evt. vårens treningskvelder.
- c) Gruppeleder. Sender påmelding minihåndballcup, hvis planlagt deltagelse. Kontakt Håndballregionen for tid og sted for slike cuper.
- d) Gymsal og bassengaktiviteter med evt. svømmemerkeprøver.

**Februar**

- a) Årsmøte Idrettsskolen
- b) Styremøte, nytt styre konstituerer seg.
- c) Vinteraktiviteter.
- d) Evt. deltagelse minihåndballcup.
- e) Evt. deltagelse skirenn Skjelstadmark.

Mars

- a) Styreleder. Kartlegge gruppenes ønsker om evt å være hovedansvarlig arrangør for en årsgruppe, eller være kampdagansvarlig under årets minicup i fotball, også kalt Stjørdals Cup.
- b) Styreleder evt. annet styremedlem. Delta på planleggingsmøte for årets minicup i fotball, også kalt Stjørdals Cup
- c) Gruppeledere og trenere. Avgjøre om gruppen skal være hovedansvarlig arrangør for en årsgruppe, eller være kampdagansvarlig under årets minicup i fotball, også kalt Stjørdals Cup.
- d) Vinteraktiviteter
- e) Evt. deltagelse skirenn arrangert av Skjelstadmark IL.

April

- a) Styremøte.
Planlegge våraktiviteter.
Kartlegge Idrettsskolens behov for bruk av Hegra Stadion for kommende sesong.
Utnevne komité for sesongavslutning.
- b) Styreleder evt annet styremedlem deltar på HIL Baneansvarlig planleggingsmøte. Et møte hvor alle avdelinger i Hegra Idrettslag melder inn sine behov for bruk av Hegra Stadion for kommende sesong.
- c) Gruppemøte.
Hvis ikke gjort i januar, planlegge/fordele våraktiviteter.
- d) Gruppeleder. Sende påmelding minicup fotball, hvis planlagt deltagelse.
- e) Uteaktiviteter



Mai

- a) Styremøte.
Koordinere søknad med HIL Hovedstyret om gymsal og bassengkelder for neste sesong.
Evaluere årets sesong
Utnevne komité for sesongåpning i august.
- b) Sesongavslutning med premieutdeling.
- c) Evt. deltagelse minicup fotball.

Juni

Evt. deltagelse minicup fotball.

Kapittel 5

Treningskvelder, råd og tips

5.0 Innholdsfortegnelse

5.0 Innholdsfortegnelse.....	1
5.1 Generelt.....	2
5.2 Råd og tips.....	2
5.3 Forsiktighetsregler.	2

Kapittel 5

Treningskvelder, råd og tips.

5.1 Generelt.

Dette kapittelet vil gi gruppeledere og trenere noen råd og tips når det gjelder gjennomføring av treningskvelder, uavhengig av hvilke aktiviteter som er planlagt. Noen av disse rådene kan også ha gyldighet for andre av Idrettsskolens samlinger, som for eksempel sommeravslutning.

Med unntak av Idrettsskolens forsiktighetsregler som alltid skal følges, er det opp til hver enkelt gruppe hvorvidt de velger å etterleve de råd og tips som blir gitt i dette kapittelet.



5.2 Råd og tips.

- Hver gruppe bør føre en deltakerliste for hver treningskveld. Start treningen med navneopprop og kryss av i listen. Slik får trenerne oversikt over hvor mange og hvem som er til stede. Videre gjør dette det enkelt for gruppelederne når de skal sende inn deltagerliste til kasserer i styret.
- Det er en god idé for hver gruppe å føre "dagbok" for hver treningskveld. Skriv kort hva man har gjort og om hva som gikk bra eller hva som ikke gikk bra. For eksempel: Var barna ivrige? Synes de det var morsomt? Deltok alle eller var det noen som ble stående å se på? Var det med nok baller? Osv. Slik kan man enkelt dele sin erfaring med de andre trenerne på gruppen. Kontakt nestleder i styret for en skrivebok til dette formålet.
- Antall aktiviteter pr. kveld bør begrenses til 2 evt. 3. Barna bør få litt tid i hver aktivitet. For mange forskjellige aktiviteter vil fort gjøre treningskvelden oppstykket og rotete.
- Spesielt for de eldste gruppene i Idrettsskolen, kan det av og til være et behov for å trekke inn eksterne "ekspert" trenere for enkelte kvelder, fotball, håndball, friidrett, orientering, bryting, langrenn. Nestleder i styret er behjelpelig med å formidle slik kontakt.
- Hver gruppe bør diskutere om de skal gjøre det til en regel å bringe mobiltelefon med til treningskveldene. Dette med tanke på varsling om noe skulle skje. Hvis telefon medbringes, er det en god ide å ta med en telefonliste med barnas hjemmenummer.



5.3 Forsiktighetsregler.

I håndbokens kapitler 6 – 9 vil det under hver aktivitet være et punkt kalt "Forsiktighetsregler". Disse skal følges.

Kapittel 6

Uteaktiviteter, barmark

6.0 Innholdsfortegnelse

6.0 Innholdsfortegnelse.....	1
6.1 Generelt.....	2
6.2 Basse, beskrivelse.....	2
6.3 Fotball, beskrivelse.....	2
6.4 Slåball, beskrivelse.....	3
6.5 Natursti, beskrivelse.....	3
6.6 Boksen går, beskrivelse.....	4
6.7 Orientering, beskrivelse.....	4
6.8 Hinderløype, beskrivelse.....	5

Kapittel 6

Uteaktiviteter, barmark

6.1 Generelt.

- Uteaktiviteter barmark drives normalt fra skolestart om høsten til ca månedsskiftet september-oktober. Etter vintersesongen starter uteaktiviteter barmark opp igjen, normalt etter påske.
- Kapittelet er ment som forslag til aktiviteter på treningskvelder. Aktiviteter som her ikke er nevnt kan selvfølgelig også være aktuelle. Dette er opp til den enkelte gruppeleder og trener å vurdere.
- Hver gruppe må selv vurdere hvilke aktiviteter som er aktuelle med tanke på individuelle ferdigheter, alder etc. på den enkelte gruppe.

6.2 Basse, beskrivelse.

Basse spilles av 2 eller flere spillere. Det spilles normalt "alle mot alle". Basse spilles med en "basse" laget av oppklippede sykkelklinger. Hver spiller står i sin oppmerkede ring på bakken. Det er om å gjøre å få bassen til å treffe bakken i motspillers ring og å unngå at den treffer bakken i egen ring. Har man fått bassen på bakken i egen ring 3 ganger er man ute. Siste gjenværende spiller på banen vinner. Det er lov til å bruke hele kroppen, unntatt hender og armer (som i fotball) for å angripe/forsvare seg mot bassen. Start av spillet skal gjøres slik at bassen sparkes til motspiller over motspillerens knehøyde.

Basse, område.

Det finnes ferdig oppmerkede "basseringer" på Hegra barneskole og på Hegra Ungdomskole.

Basse, utstyr.

Basser finnes på klubbhuset, Idrettsskolens bod. Gruppeledere og styremedlemmer har nøkler til huset.

Basse, forsiktighetsregler.

Ta med førstehjelpsskrin.

Basse, litteratur

Nettsted: <http://www.basse.no/>



6.3 Fotball, beskrivelse.

Nærmere beskrivelse bør være unødvendig.

Fotball, område.

Grusbanen ved ungdomsskolen. Liten grusbane Hegra Barneskole. Gressbanen Hegra Stadion, bruk av denne må avtales med **Baneansvarlig HIL**.

Fotball, utstyr.

Fotballer finnes på klubbhuset, Idrettsskolens bod. Gruppeledere og styremedlemmer har nøkler til huset. Hver årsgruppe skal være satt opp med egne drakter, trøyer. Shorts og strømper må den enkelte spiller skaffe selv. For deltakelse i kamper/cuper kreves leggbeskyttere, disse må også skaffes selv.

Fotball, forsiktighetsregler.

- Ta med førstehjelpsskrin.
- Ved deltagelse på kamp/cup krever arrangør at hver spiller bruker leggbeskyttere.

Fotball, litteratur.

Bok: Fotball er gøy.

Nettsted: <http://www.fotball.no/>



6.4 Slåball, beskrivelse.

- a) Banen.
Skal være ca 15 – 20 meter lang, ca 10 – 15 meter bred. Strek opp banen, en lang strek, i banens fulle bredde, som markerer "inne" dvs. slåsted og startlinje for løping. Ca 15 – 20 meter fra denne en parallell og like lang strek som markerer "fristed" for løperne.
- b) Spillere
Det bør være minst 8. Del opp i to like lag, et utelag og et innelag.
- c) Innelaget.
 - Stiller seg på rekke bak kasteplassen.
 - Innelagets spillere skal i tur og orden slå ballen så langt de kan med balltreet. Hver har tre forsøk. Treffer de ikke ballen må de stille seg på startstedet for løping og vente på at en annen skal treffe med sitt slag.
 - Treffer de ballen, skal den som slo og de som evt. står og venter, løpe tvers over banen til "fristedet" på andre siden. Hvis mulig kan de forsøke å løpe tilbake fra "fristed" til "slåsted".
 - De som nå kommer tilbake til "slåsted" stiller seg nå i kø for å slå ballen.
- d) Utelaget.
 - Sprer seg ute på banen. Forsøker å ta ballen i såkalt "lyre", dvs. man tar i mot ballen fra et slag uten at ballen har vært i bakken. Greier man dette, skal ballen legges ned på bakken der man står og utelaget skal løpe til "fristed" eller "slåsted" så fort de kan.
 - Kommer alle seg inn uten at det andre laget har kastet ballen slik at noen av utelagets spillere har blitt truffet, skal utelaget nå være innelag.
 - Forsøke å treffe, med ballen, en av spillerne fra innelaget når de løper mellom "slåsted" og "fristed". Greier man dette, skal utelagets spillere løpe til "fristed" eller "slåsted" så fort de kan.
 - Kommer alle seg inn uten at det andre laget har kastet ballen slik at noen av utelagets spillere har blitt truffet, skal utelaget nå være innelag.

Slåball, område.

På barneskolen, grusbanen på ungdomsskolen, gressbanen (husk om ledig)

Slåball, utstyr.

Balltre, tennisball, (evt. kjepler for oppmerking). Alt dette finnes i idrettsskolens bod på klubbhuset. Gruppeledere og styremedlemmer har nøkler til huset.

Slåball, forsiktighetsregler.

Ta med førstehjelpskrin.

Pass på at de som venter på tur til å slå står i bra avstand fra den som slår.

Slåball, litteratur.

Intet

6.5 Natursti, beskrivelse.

Man merker en løype med merkebånd hvor man legger inn poster underveis. Lengden kan variere ut fra barnas alder. Forslag til postoppgaver: Ordrebus, kjente personer man skal navngi, noe man må tippe på, praktiske oppgaver man må løse, man skal huske det man har sett på postene og ramse dette opp de når man kommer i mål, finne en gjemt gjenstand. Hvis barna ikke kan lese kan en voksen være med rundt eller det står en voksen på hver post. Man kan gjerne gå to og to. Deltagerne sendes ut i løypa med passende tidsintervall.

Natursti, område.

Bak barneskolen, haugen ved barnehagen, Stenseth/lysløype området, Kringenøra, overalt hvor det er litt skog og litt variert terreng.

Natursti, utstyr.

Plastlommer (til for eksempel postoppgaver), merkebånd, finnes i Idrettsskolens bod på klubbhuset.

Gruppeledere og styremedlemmer har nøkler til huset.

Natursti, forsiktighetsregler.

- Ta med førstehjelpskrin.
- Merke løypa godt så ingen av barna "går seg bort".

Natursti, litteratur.

Bok: Aktiviteter i ulike miljøer, Norges idrettsforbund Universitetsforlaget.

6.6 Boksen går, beskrivelse.

- En person "står" ved en blikkboks med hendene foran øynene og teller til 100 mens de andre Barna gjemmer seg. "98, 99, 100 den som ikke har gjemt seg nå, den må stå!"
- Når han ser for eksempel Thomas, må han skynde seg tilbake til boksen, sette foten på den og rope "Thomas på boks!". Han er dermed tatt. Greier Thomas å komme til boksen før den som står, skal han sparke boksen lengst mulig vekk, og rope "boksen går!" Thomas og alle andre som til da er tatt, vil da være fri til å gjemme seg på nytt mens det telles til 100.
- Alle som gjemmer seg kan snike seg fram og sparke boksen og rope "boksen går!" De som er fanget får da muligheten til å gjemme seg på nytt mens den som står må sette boksen på plass og telle til 100.
- Leken går sin gang til alle er tatt. Den første som tas skal stå neste gang.

Boksen går, område.

Det bør være en plass med bra gjemteplasser. Ikke for stor åpen slette. For eksempel bak barneskolen mot skogen eller haugen på barnehagen.

Boksen går, utstyr.

En blikkboks

Boksen går, forsiktighetsregler.

Førstehjelpskrin

Boksen går, litteratur.

Bok: Aktiviteter i ulike miljøer, Norges Idrettsforbund, Universitetsforlaget.

**6.7 Orientering, beskrivelse.**

Ut fra barnas alder i idrettsskolen er det mange orienterings lignende aktiviteter vi kan drive med. Vi har meget enkle kart over området ved barnehagen/ungdomsskolen. Med dette kan vi begynne å lære barna kartforståelse. Her er noen forslag til aktiviteter:

- Man kan ta med seg barna ut i terrenget, peke ut lett gjenkjennelige detaljer i terrenget, vise disse i kartet. Gjøre stopp underveis hvor barna selv får peke ut hvor de er på kartet.
- Sett ut poster, tegn disse inn på kart. Pek ut retning fra startsted mot post. La barna løpe ut til angitt post for så å returnere til startsted.
- Del inn i grupper på to og to. En tegner inn i kartet hvor han skal gjemme seg. Han løper så ut og gjemmer seg der hvor han har merket av på kart. Makkeren skal nå finne, orientere seg til gjemmededet.
- Lag full orienteringsløype med flere poster. Send ut barna enkeltvis eller i grupper. Ta gjerne tiden.

Orientering, område.

Barnehage/ungdomsskolen/barneskole, Stenseth/lysløypa/Sæteråsen

Orientering, utstyr.

O-kart Hegra Sentrum. O-kart Sæteråsen. Postflagg, plastlommer, blyanter. Finnes i Idrettsskolens bod på klubbhuset. Gruppeledere og styremedlemmer har nøkler til huset.

Orientering, forsiktighetsregler.

Ta med førstehjelpskrin.

Kontroller at alle er kommet i mål.

Orientering, litteratur.

Bok: Aktiviteter i ulike miljøer, Norges idrettsforbund Universitetsforlaget.

Nettsted: <http://www.orientering.no/>

**6.8 Hinderløype, beskrivelse.**

En hinderløype bør lages av ting i naturen. Løypa merkes så barna vet hvor den går. Hinderløypa kan bestå av:

- Myk skogbunn å løpe på
- En stokk til å balansere på eller hoppe over
- Noe barna skal krype under
- Noe de skal komme seg over
- En liten skrent de skal klatre opp, om nødvendig feste et tau med knuter på fra toppen av skrenten å la det henge ned
- Noe å smyge gjennom
- Noe å klatre over/i

Bruk oppfinnsomhet med tanke på å utnytte terrenget du er i. Ikke lag for vanskelig løype. La det være god mulighet til å løpe litt mellom hvert hinder. Still ikke spesielle krav til hvordan barna skal komme seg over hindringene. La barna selv finne bevegelsesmåten.

Hinderløype, område.

Stort sett overalt.

Hinderløype, utstyr.

Merkebånd, ting i naturen som hinder, tau, annet. Merkebånd og tau finnes på klubbhuset i Idrettsskolens bod. Gruppeledere og styremedlemmer har nøkler til huset.

Hinderløype, forsiktighetsregler.

Ta med førstehjelpsskrin

Hinderløype, litteratur.

Bok: Aktiviteter i ulike miljøer, Norges Idrettsforbund Universitetsforlaget.

Kapittel 7

Uteaktiviteter, vinter

7.0 Innholdsfortegnelse

7.0 Innholdsfortegnelse.....	1
7.1 Generelt.....	2
7.2 Ski, beskrivelse.	2
7.3 Aking beskrivelse.	3
7.4 Skøyter, beskrivelse.	3

Kapittel 7

Uteaktiviteter, vinter

7.1 Generelt.

- Uteaktivitet vinter drives normalt fra februar til og med mars. Aktiviteten etterfølges av uteaktivitet barmark. Føreforhold kan gjøre det nødvendig med forandringer i forhold til terminlista.
- Kapittelet er ment som forslag til aktiviteter på treningskvelder. Aktiviteter som her ikke er nevnt kan selvfølgelig også være aktuelle. Dette er opp til den enkelte gruppeleder og trener å vurdere.
- Hver gruppe må selv vurdere hvilke aktiviteter som er aktuelle med tanke på individuelle ferdigheter, alder etc. på den enkelte gruppe.



7.2 Ski, beskrivelse.

Idrettsskolen driver i stor grad det som kan beskrives som skilek. Dvs fri utfoldelse for barna i et skilek område som er tilrettelagt med langrennsspor, kuleløype, hoppbakke, enkel slalåmløype. Idrettsskolen har i tillegg deltatt, etter invitasjon fra Skjelstadmark IL, på flere av deres klubbrenn. Se kapittel 11 for mer informasjon om dette.

Ski, område.

Idrettsskolens ski og akeområde ligger ved Stenseth, der HILs lysløype begynner. Området er slik at man fint kan lage sløyfer med skiløyper, en liten hoppbakke, akebakke, orgeltramp, kuleløype og løype med porter for å kjøre svinger. For lengre skiturer kan man følge lysløypa innover. Lengde på løypa er 1.5 km, den går tilbake i samme trasé. Dvs 3 km totalt, frem og tilbake. **Lyset i løypa slås på manuelt og vil da være tent til kl.22.00.** Lysbryteren er montert i koplingsboks på lyktestolpe ved innkjøring til gårdstunet på Stenseth.

Ski, utstyr.

Barna stiller med eget ski utstyr. Idrettsskolen har røde og blå slalåmporter, disse er å finne i skilek-området. Idrettsskolen har startnummervester til bruk ved for eksempel skirenn. Startnummervester finnes i Idrettsskolens bod, klubbhuset. Gruppeledere og styremedlemmer har nøkler til huset. Ellers blir hopp, kuleløyper og tråkking preparert av trenere, foreldre og barna som deltar på aktiviteten. Skispor blir kjørt opp av HIL Trims løypeansvarlig.

Ski, forsiktighetsregler.

Ta med førstehjelpsskrin.

Det viktig at trenere/foreldre hjelper til å "dirigere" trafikken i bakken for å unngå kollisjoner. Det er mange aktiviteter på et ganske lite område. Vær spesielt oppmerksom på at skiløpere ofte kommer i stor fart ned lysløypebakken og inn i Idrettsskolens skilek-området.

Ski, litteratur.

VHS Vintermiljø



7.3 Aking beskrivelse.

Neppe nødvendig.

Aking, område.

Samme som skilek-området.

Aking, utstyr.

Barna stiller med eget akeutstyr.

Aking, forsiktighetsregler.

Samme som Ski, forsiktighetsregler.

Aking, litteratur.

Intet.

7.4 Skøyter, beskrivelse.

Skøyteaktiviteter kan for eksempel være: Lengdeløp, stafetter, sura, ishockey, frilek på isen.

Skøyter, område.

Hvis islagt, bruk grusbanen ved Hegra Ungdomskole. Ved gode isforhold kan Damman brukes. Eventuelt kan også grusbanen (gamle travbanen) ved Sandskog, Stjørdal brukes.

Skøyter, utstyr.

Barna stiller med eget skøyteutstyr.

Skøyter, forsiktighetsregler.

- a) Ta med førstehjelpskrin.
- b) Det anbefales at barna bruker hjelm, sykkelhjelmer går fint an.
- c) Hvis Damman planlegges brukt for skøyteaktivitet **må isen være sikker!**

Skøyter, litteratur.

Intet

Kapittel 8

Aktiviteter i hall

8.0 Innholdsfortegnelse

8.0 Innholdsfortegnelse.....	1
8.1 Generelt.....	2
8.2 Klatrevegg, beskrivelse.....	2
8.3 Minihåndball, beskrivelse.	2
8.4 Apparat trening, beskrivelse.....	3
8.5 Forslag til treningstime.	3

Kapittel 8

Aktiviteter i hall

8.1 Generelt.

- I hovedsak foregår det mest hallaktiviteter i perioden oktober – februar. Det går imidlertid an å bruke hallen resten av året på våre faste kvelder, men det må klareres med tilsynsvakt.
- Dette kapitlet tar først for seg noen aktiviteter særskilt, og gir deretter forslag til hvordan du kan fylle en treningstime.
- God planlegging gjør både deg selv som trener og barna tryggere. Prøv derfor å tenke igjennom hva du vil ha fokus på.
- For de minste blir treninga mest preget av lek, mens de større bør få utfordringer. Prøv ut flere ting slik at barna får prøvd seg – alle er gode på noe.
- Kapitlet er ment som forslag til aktiviteter på treningskvelder. Aktiviteter som her ikke er nevnt kan selvfølgelig også være aktuelle. Dette er opp til den enkelte gruppeleder og trener å vurdere.
- Hver gruppe må selv vurdere hvilke aktiviteter som er aktuelle med tanke på individuelle ferdigheter, alder etc. på den enkelte gruppe.



8.2 Klatrevegg, beskrivelse.

Her får barna mulighet til å prøve seg i forhold til klatring i vegg med sikring. Det er også god trening i å bryte grenser. Det er som regel bare ett barn i vegg pr. gang, seler med sikring er viktig. En voksen hjelper barnet på med selene og en holder sikringstauet. Barnet klatrer så høyt det selv ønsker.

Klatrevegg, område.

Hittil har vi lånt klatreveggen på Fosslia skole etter avtale.

Klatrevegg, utstyr.

Spesielt sikringsutstyr følger med ved lån av vegg.

Klatrevegg, forsiktighetsregler.

Ta med førstehjelpsskrin.

Det er viktig at de voksne som er med er trygg i bruken av sikringsutstyret.

Det bør være flere trenere, slik at noen kan aktivisere de barna som ikke er i vegg.

Klatrevegg, litteratur.

Intet

8.3 Minihåndball, beskrivelse.

Det spilles med 5 spillere på banen, eller så mange som du har til rådighet. En følger ikke andre regler enn at ballen skal være innom alle på laget før den skytes mot mål. Dette for å skjerpe samspillet og bli oppmerksomme på hverandre. Varier med hvem som står i mål. Etter hvert som barna blir større kan de begynne å få innføring i regler for håndball. Det kan være lurt å trene litt minihåndball i tiden før og like etter jul, da minihåndballcup ofte er i februar.

Minihåndball, utstyr.

Sett opp en matte mot vegg for mål. 3-meter kan merkes med frysetape. Bruk små håndballer som finnes i boden vår på klubbhuset. Da er det bedre for barna å få grep på ballen og det øker mestring og motivasjon. Gruppeledere og styremedlemmer har nøkler til huset.

Minihåndball, forsiktighetsregler.

Ta med førstehjelpsskrin.

Minihåndball, litteratur.

Hefter: Moro med minihåndball, Lek i håndballtreninga, Småspill, Barnekamper i håndball, -å være banekampløder.

**8.4 Apparat trening, beskrivelse.**

Plasser ut forskjellige apparater i gymsalen. Benker for spenst hopp. Tau for klatring. Bom for balansering. Matter for rulling, sit-ups, evt. annet. Springbrett og bukk for hopping osv. Del inn i grupper og la gruppene rullere rundt til de forskjellige øvelsene.

Apparat trening, utstyr.

Matter, benker, springbrett, bukk, bom, ribbevegg, klatretau, "tjukkas".

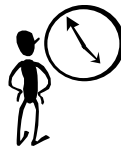
Apparat trening, forsiktighetsregler.

Ta med førstehjelpsutstyr.

Apparat trening, litteratur.

VHS: Salaktiviteter.

Nettsted: www.gymogturn.no / Barn

**8.5 Forslag til treningstime.**

En treningstime kan bestå av 3 deler med drikkepause halvveis: Oppvarming, hoveddel, avslutning/uttøyning. Eller, du kan velge å holde på med for eksempel hinderløype med mange apparater hele timen.

Her er noen tips om hva du kan velge:

Oppvarming

Eksempler

a) Sura.

Her er det flere varianter, for eksempel lenkesura der du må henge sammen etter hvert som du blir tatt, eller en kan ha ei matte som fristed, eller du må holde deg på det stedet på kroppen du blir tatt osv.

b) Barneleker.

- Trollmannen befaler, der et av barna bestemmer hva de andre skal gjøre
- Haien kommer
- Dans
- Bruke musikk og løpe etter musikken, gjøre bevegelser som passer til musikken (løpe, gå, lange steg, småspringe), finne takt og rytme
- Herme etter leder mens man jogger rundt i salen. Her kan godt barna lede an når de er store nok.

Hoveddel

Eksempler

a) Løvejakt med benken som utgangspunkt.

Du er fortelleren. Barna kan gå frem og tilbake over benken, stå oppå og speide, gå over steiner (opp og ned fra benken med store steg), svømme over ved vann ved å ligge på tvers over benken, krype rundt på benken (snike seg frem i høyt gress) osv til du kommer til hula hvor løva er. Fortest mulig tilbake igjen.

- b) Turnøvelser på matter.
 - Hoderulle, forover, bakover, slå hjul, etc.
- c) Ball-lek.
 - Alle hver sin ball, stusse og ta imot.
 - Stusse ballen mens du går, skifte hånd, stuss ballen rundt deg selv, hoppe sidelengs med ballstuss.
 - Kaste opp i lufta, ta i mot med begge hender, med en og en hånd, hvordan kaster vi, hvordan tar vi imot en ball?
 - Gå sammen to og to, stusse til hverandre, kaste til hverandre, evt., gjøre øvelser samtidig, kast ballen til partner, sett deg ned, reis deg opp og ta så imot ballen fra partneren
 - Hold ballen mellom dere, mage mot mage, samarbeid og gå fremover, til siden, osv.
- d) Ballonglek.
 - Hold ballongen din i lufta mens du går, jogger, etc.
 - Hver sin ballong, slå ballongen til hverandre, kaste høyt i lufta – sett deg ned – reis deg opp og ta ballongen igjen
 - Prøv å slå bort andres ballong mens du holder din egen i lufta
 - Legg alle ballongene på gulvet, på signal – prøv å smell så mange ballonger som du kan ved å trampe på dem – deretter se hvem som klarer å samle flest mulig ballongbiter
- e) Tren fotball, håndball, landhockey, volleyball med softball eller annen lagidrett

Avslutning

Eksempler:

Bruke musikk og tøye ut eller slappe av

Avslutte med lek, f. eks. fange halen

Kanonball eller annen ball-lek

Utstyr

I gymsalen finner du blant annet: Matter, benker, springbrett, bukk, bom, ribbevegg, klatretau, "tjukkas", forskjellige baller, innehockey utstyr, små mål, volleyballnett, kurvballmål, erterposer, lagbånd. Små håndballer finns i boden på klubbhuset. Bærbart musikkanlegg finns også her. Gruppeledere og styremedlemmer har nøkler til huset.



Kapittel 9

Aktiviteter i svømmehall

9.0 Innholdsfortegnelse

9.0 Innholdsfortegnelse.....	1
9.1 Generelt.....	2
9.2 Vanntilvenning, leker, beskrivelse.....	2
9.3 Svømmetrening, leker, beskrivelse.....	3
9.4 Forslag til treningskveld, yngre grupper.....	4
9.5 Forslag til treningskveld, eldre grupper.....	4

Kapittel 9

Aktiviteter i svømmehall.

9.1 Generelt.

- Idrettsskolen har normalt bassengaktiviteter i tiden oktober – januar.
- Ved planlegging av aktivitet husk at "alt som kan gjøres på land kan gjøres i vann". Med kun små tillegninger kan kjente leker overføres til vann.
- Spesielt for de minste barna kan det være lurt å foreta navneopprop før de går ut i vannet, da det fort kan bli kaldt for mange når de må stå i ro.
- Hver enkelt gruppe bestemmer selv om de skal ta Svømmeforbundets kurs evt. ferdighetsmerker. Se kapittel 10 for oversikt over aktuelle merker.
- Kapittelet er ment som forslag til aktiviteter på treningskvelder. Aktiviteter som her ikke er nevnt kan selvfølgelig også være aktuelle. Dette er opp til den enkelte gruppeleder og trener å vurdere.
- Hver gruppe må selv vurdere hvilke aktiviteter som er aktuelle med tanke på individuelle ferdigheter, alder etc. på den enkelte gruppe.



9.2 Vanntilvenning, leker, beskrivelse.

For de yngste aldersgruppene i Idrettsskolen vil det være nødvendig, i varierende grad, å ha aktiviteter med tanke på vanntilvenning. Det vil mest sannsynlig være stort sprik i hvor trygge de yngste barna føler seg i vannet. Det følgende er øvelser/leker som i hovedsak er tenkt som vanntilvenning:

- Blås bordtennisball bortover vannflaten.
 - Blås ballen gjerne fra en side av bassenget til den andre (grunn del av bassenget). Øvelsen utføres med hendene på ryggen. Mye plasking og uro i vannet kan gjøre denne øvelsen vanskelig.
- Vask ansikt og hår 10 ganger.
 - Bruk en rockering som vaskevannsfat. La barna stå i ring rundt denne. Ta vann i hendene og vask hele ansiktet inkludert øynene. Bøy hodet fremover slik at vannet renner ned i ansiktet når håret vaskes.
- Munn under vann 5 sek.
 - Hold overkroppen loddrett, bøy knærne til munnen er under vann. Hold denne stillingen i 5 sekunder. Øvelsen kan varieres, trappes opp, til å gjelde nese, øyne under vann. Øvelse blir lettere å gjøre hvis man holde fast i noe, bassengkant, rockering, flytematte, partner osv.
- Hent opp ting fra bunnen.
 - Stå i brystdypt vann og bøy overkroppen frem for å plukke opp ting fra bunnen. Hodet vil nå komme under vann og man blir nødt til å holde øynene åpne for å finne det man skal plukke opp.
- Telle fingre.
 - Gå sammen to og to, stå med ansiktet mot hverandre, avstand 1 – 2 meter. Den ene bøyer seg ned med hodet under vann og skal telle fingrene den andre viser med hånden under vann. Bytt roller for hver gang.



- Leke i vann.
 - Haien kommer.
 - Sura.

- Alle mine kyllinger.
- Kaste ball.
- Anne Marta Lia.
- Stafettløp.

Vanntilvenning, bassenget.

Idrettsskolen bruker bassenget på Hegra Ungdomsskole. Dette er 12,5 meter langt, med dybde fra ca 1 meter til ca 2 meter.

Vanntilvenning, utstyr.

I svømmehallen finnes baller, flyteplater, flytebelter, flytematter og gummirørbiten til bruk ved dykking.

Vanntilvenning, forsiktighetsregler.

- Ta med førstehjelpsskrin.
- Vurder behovet for telefon.
- Det skal være minimum 2 trenere til stede. 1 trener skal hele tiden være oppe av bassenget for lettere å ha oversikt med alle som er i vannet.
- Inntil barna er svømmedyktige er det et krav at hvert barn har med seg en voksenperson, foreldre evt. eldre søsken eller andre, til hver time i bassenget.
- I garderoben og dusjen før timen, fortell barna at ingen har lov til å gå i vannet før det er en voksenperson til stede inne i svømmehallen.
- Stuping skal kun foregå fra bassengets kortsider, dyp ende.
- Før timen begynner, ha navneopprop slik at dere er helt sikre på hvem og hvor mange som er til stede.
- Etter timen, forlat svømmehallen som siste person, forsikre deg om at ingen barn er igjen i båttekott (flytemattene oppbevares der) eller i gangen mellom basseng og yttergang.

Vanntilvenning, litteratur.

Bok: Lær å svømme.

Nettsted: www.svomming.no



9.3 Svømmetrening, leker, beskrivelse.

Når barna blir trygge i vannet kan det være aktuelt å ha aktiviteter som er tenkt å fremme barnas svømmeferdigheter. I de eldste gruppene er det ofte også slik at alle er svømmedyktige. Her vil det da være aktuelt med kun svømmeaktiviteter, teknikktraining. Det følgende er forslag til forskjellige aktiviteter for de litt mer "vannvante" gruppene.

- Flyteøvelser på magen.
 - Øvelser på magen foregår med ansiktet i vann. Stå med vann til skuldrene med armene skrått ut. Trekk inn luft og legg ansiktet rolig ned i vannet. La bena flyte opp (på denne måten føler de oppdriften i vannet). Hvis øvelsen gjøres brått ved for eksempel å kaste seg opp og frem for så å treffe vannet vil de i stedet for oppdrift føle at de synker. La barna flyte i 15 sekunder. Tell høyt. Hvis barna viser angst for å innta flytestilling kan det være fordi de er usikre på om de klarer å stå opp igjen. Vis dem da følgende øvelse:
- Fra flytende på mage, stå opp alene.
 - Fra flytende, bøy bena og trekk dem under kroppen, løft hode, press armene ned. Alle tre bevegelsen skjer samtidig. Kroppen vil bevege seg mot loddrett stilling i vannet. Bena kan nå strekkes ut mot bunnen. Noen av barna kan trenge hjelp til å komme opp i stående fra flytestilling.
- Flyteøvelse på rygg.
 - Øvelser på ryggen foregår med ørene i vann, blikket i taket og brystet i vannflaten. Stå med skuldrene under vann. Trekk inn luft. Len bakover slik at hodet og ørene ligger i vannet. Før armene opp og ut fra kroppen. La bena flyte opp. Flyteøvelser kan varieres med for eksempel at man ruller fra flytende mage til rygg og tilbake igjen. Dette gir blant annet god trening på pusteteknikk.
- Fra flytende på rygg, stå opp alene.
 - Fra flytende, press armene ned, frem og opp. Løft hodet. Bøy bena og press dem ned under kroppen. Hvis barna trenger hjelp, ta tak i skuldre eller hode.
- Gli på magen.

- Ansiktet skal ved alle gliøvelser på magen ligge i vannet. Blikket skal være vendt mot bunnen. Stå med ryggen mot bassengkanten med vann til hofte/mage. Strekk armene rett opp over hodet. Bøy overkroppen slik at bryst og ansikt er i vannet. Spark fra mot bassengkanten. Øvelsen kan varieres med å gli forskjellige lengder 2m, 4m, ved å gli gjennom rockering, gli til partner, gli til farten avtar flyte på magen og så stå opp alene osv.
- f) Gli på ryggen.
 - Ørene skal være i vannet og blikket i taket. Man ligger på ryggen ved bassengkanten. Kroppen er sammenkrøpet slik at hender og føtter berører bassengkanten. Slipp taket med hendene og spark rolig fra. Armene skal holdes langsmed kroppen under glidingen. Øvelsen kan selvfølgelig varieres på samme måte som under "Gli på magen":
- g) Gli på magen/rygg med crawl beinspark.
 - Fra gliøvelsene er veien kort til å gli med beinspark. Disse øvelsene starter som "Gli på mage/rygg" men fortsetter da med crawl beinspark. Øvelsen kan gjøres med og uten flyteplate.
- h) Dykking etter gjenstand på bunnen.
 - Dykking er morsomt. Kast ut en gjenstand som synker (gummirørbiter finnes i svømmehallen). La barna dykke etter gjenstanden. Varier med å dykke fra stående på bunn, fra flytende i vannet, eller fra hopp/stup fra kant. (OBS! Det siste kun på dyp side av bassenget).
- i) Dykking gjennom rockering.
 - Sett opp en eller flere rockeringer som barna skal dykke gjennom.
- j) Stafetter.
 - Løpestafett, svømmestafett. Varier med for eksempel svømming med innlagt dykk gjennom rockering.
- k) Leker.
 - Haien kommer.
 - Sura.
 - Vannpolo.
 - Løpe på flytematter, legg flytematter etter hverandre utover fra bassengkanten. Disse holdes på plass av voksne. La barna løpe på mattene utover fra bassengkanten.
- l) Svømmemerker.
 - Se kapittel 10.

Utstyr, forsiktighetsregler, litteratur.

Som under avsnitt 9.2.

9.4 Forslag til treningskveld, yngre grupper.

- a) Før barna går i vannet, navneopprop.
- b) Hent ut rockeringer og kjør øvelsen "Vask ansikt og hår 10 ganger" fra punkt 8.2 b). Ca 5 min.
- c) Kjør øvelsen "Munn, nese, øyne under vann" fra punkt 8.2 c). Barna bestemmer selvfølgelig selv hvor dypt de tør å gå. Ca 5 min.
- d) Sannsynligheten er nå stor for at flere av barna allerede fryser. Kjør en lek hvor alle får bevege seg. For eksempel Anne Marta Lia. Ca 5 min.
- e) La resten av tiden brukes av barna til fri lek. Dette hjelper ofte barna til å få tilbake varmen om de har blitt kalde.
- f) Avslutt timen slik at dere har god tid til dusj og påkledning.

9.5 Forslag til treningskveld, eldre grupper.

- a) Start med navneopprop, gjerne med barna i vannet ved bassengkanten.
- b) Flyteøvelser. Varier med mage, rygg og rulling mellom mage og rygg som beskrevet i punktene 8.3 a) c). Ca 5 min
- c) Gliøvelser, hvis barna er fortrolige med dette, kjør gliøvelser med crawl beinspark. Punkt 8.3 e) f) g). Ca 10 min.
- d) Stafett. Løpestafetter hvis ikke svømmedyktig. Svømmestafetter hvis svømmedyktige. Ca 5 min.
- e) Løping på flytematter. Punkt 8.3 k). 5 – 10 min.
- f) Frilek.

Kapittel 10 Idrettsmerker

10.0 Innholdsfortegnelse

10.0 Innholdsfortegnelse.....	1
10.1 Idrettsmerker generelt.....	2
10.2 Fotballmerker.....	2
10.3 Skimerker.....	2
10.4 Svømmemerker.....	3

Kapittel 10 Idrettsmerker

10.1 Idrettsmerker generelt.

- Det er opp til hver enkelt gruppe å avgjøre hvilke idrettsmerker som kan være aktuelle for den enkelte gruppe.
- I dette kapitlet vil det kun være beskrevet et fåtall merker. Gruppene trenger selvfølgelig ikke å være begrenset til disse merkene. Informasjon om andre idrettsmerker kan finnes på Norges Idrettsforbund hjemmesider.
- På grunn av kostnadene ved innkjøp av slike merker har Idrettsskolen styre bestemt at Idrettsskolen dekker kostnadene ved bestilling og kjøp av 2 stk idrettsmerker pr barn pr sesong. For tiden er disse merkene: Barnas Skimerke og Svømmeforbundets Ferdighetsmerker: 25m 100m 200m. Eller evt. Svømmeforbundets Kursmerker: Hvalmerket Vannmerket, Pingvin, Selunge.
- Bestilling av ski og svømmemerker gis til utdanningskontakten i idrettsskolens styre.
- Bestilling og betaling av andre idrettsmerker administreres av den enkelte gruppe.
- Utdeling av merker anbefales å gjøres gruppevis på sesongavslutningen.



10.2 Fotballmerker.

NFFs ferdighetsmerke for barnefotball består av to nivå:

- Mini-merket 1.
- Mini-merket 2.

Alle som klarer prøvene får tildelt merke og diplom. Klubber får én fotball for hver 20. godkjente merkeprøve. Alle gutter og jenter kan ta Mini-merket til og med det året de fyller 12 år.

Fotballmerker, merkekrav.

Se disse på nettadressen under.

Fotballmerker, bestilling.

Hver enkelt gruppe må selv bestille og betale disse merkene fra Norges Fotballforbund.

Fotballmerker, litteratur.

Nettsted: www.trenernett.no / NFF-utvikling / Barnefotball / Ferdighetsmerker.



10.3 Skimerker.

Norges Skiforbunds distansemerke, Barnas Skimerke, har tre nivå:

- Gull.
- Sølv.
- Bronse.

Skimerker, merkekrav.

Alder	Startmerke	Bronse	Sølv	Gull
Under 7 år	3 turer	15 km	25 km	50 km
7 – 8 år	3 turer	25 km	50 km	100 km
9 – 10 år	3 turer	50 km	100 km	200 km
11 – 12 år	3 turer	100 km	200 km	300 km

Distansen beregnes for:

Langrenn / rulleski:	Tilbakelagt distanse.
Alpint / telemark / snowboard:	Bakkens lengde.
Hopp:	Hopplengden x 20 eller bakkens lengde.

Skimerker, bestilling.

Styrets utdanningskontakt deler ut distansekort til hver gruppe i forkant av hver skisesong. Etter endt sesong vil kortene bli samlet inn og skimerker blir bestilt. Skimerket dekkes gjennom den årlige treningsavgiften.

Skimerker, litteratur.

Nettsted: www.skiforbundet.no / Barnas Skimerke

**10.4 Svømmemerker.**

Norges Svømmeforbund har ferdighetsmerker på flere ferdighetsnivå:

- a) Ferdighetsmerker.
 - dvs. distansemerker.
- b) Kursmerker.
 - dvs. merker med varierende krav til svømme / dykkeferdigheter.

Svømmemerker, merkekrav.

- a) Distansemerker 25m, 100m, 200m.
 - svøm distansen uten pause, uten tidtaking.
- b) Hvalmerket.
 - blås en lett gjenstand (for eksempel bordtennisball) 5 meter. Hold armene på ryggen.
- c) Vannmerket.
 - stå i brystdypt vann, ta opp en gjenstand på bunnen.
- d) Pingvin.
 - hoppe uti på brystdypt vann og hente opp gjenstand fra bunnen. Hoppe uti på brystdypt vann, svøm 5 meter, snu og svøm tilbake.
- e) Selungen.
 - stupe uti på dypt vann, svømme 12,5 m på brystet, skifte retning, svømme 2-3 m mot startstedet, stoppe og hvile 30 sek. (flyte på mage eller rygg med minimale bevegelser) og svømme på ryggen tilbake til utgangspunktet.

Svømmemerker, bestilling.

Hver gruppe bestiller merker hos styrets utdanningskontakt. Ett stk. svømmemerke pr. barn pr. sesong dekkes gjennom treningsavgiften.

Svømmemerker, litteratur.

Nettsted: www.svomming.no / Svømmemerker

Kapittel 11

Stevner og cuper

11.0 Innholdsfortegnelse

11.0 Innholdsfortegnelse.....	1
11.1 Generelt.....	2
11.2 Bestemmelse om barneidrett, konkurranser.	2
11.3 Håndball.....	2
11.4 Fotball.	3
11.5 Skirenn.....	3

Kapittel 11 Stevner og cuper

11.1 Generelt.

- Det kommer fortløpende invitasjoner om deltakelse i cuper og stevner, og styret anbefaler at hver enkelt gruppe diskuterer dette innad i gruppa og avgjør hvilke de ønsker å være med på. Generelt kan en si at en fortrinnsvis holder seg til arrangement i distriktet.
- Å delta i cuper kan være artig og stimulerende for barna og vi ser gjerne at gruppene deltar på for eksempel en håndballcup og en fotballcup i løpet av året. Disse er arrangementsmessig lagt til de ulike særidretters kjernetid.
- Kostnader, dvs. deltagerkontingent, dekkes av Idrettsskolen for en håndballcup og en fotballcup pr. år. Deltagelse ved andre arrangement må dekkes av deltagerne selv.

11.2 Bestemmelse om barneidrett, konkurranser.

Barneidrettens bestemmelser (vedtatt på Idrettstinget i 1987 og revidert i 2000) sier dette om konkurranser for barn:

"Konkurranser i barneidretten må organiseres som en integrert del av idrettsopplæringa med en progresjon og utvikling som er tilpasset denne.

Særiddrettene må samarbeide om konkurranseopplegget i tråd med dette. Konkurranser som brukes som en motivasjonsfaktor i idrettsopplæringa, må tilrettelegges slik at alle barn har anledning til å delta. Barn under 10 år kan bare delta i konkurranser i idrettslaget og i konkurranser i lokalmiljøet."

Hegra IL Idrettsskolen forstår uttrykket, "i lokalmiljøet" i punktet over til å være: I dalføret, unntaksvis også i nabokommuner.



11.3 Håndball.

De siste årene har det vært arrangert minihåndballcup i november og første halvdel av februar, i regi av regionen. Dette har vært meget populært. Her gjelder regler for Minihåndball, se kapittel 8

Håndball, invitasjon, påmelding.

- Invitasjon og påmelding kommer sendt fra regionen til håndballavdelinga og deretter til Idrettsskolen.
- Hvis ikke invitasjon er kommet i løpet av oktober og/eller desember kan man kontakte håndballregionen direkte: Norges Håndballforbund, Region Midt-Norge. Tlf 73 53 80 00. Nettsted: <http://www.handball-rmn.org/>
- Hver gruppe er selv ansvarlig for påmelding.

Håndball, utstyr.

- Spilledrakter. Hver gruppe (unntatt den yngste) skal være oppsatt med egne spilledrakter.
- Overtreksvester. Brukes når man møter andre lag med samme draktfarge.
- Ta gjerne med noen minihåndballer som barna kan bruke til lek/oppvarming.
- Barna må ha innesko.

Håndball, forsiktighetsregler.

Ta med førstehjelpsskrin.

11.4 Fotball.

- Hvert år arrangeres det en såkalt minicup i fotball, Stjørdalscupen, for lag i dalføret. Her er det et samarbeid mellom lagene slik at kamper arrangeres på de ulike klubbenes baner i løpet av sommerhalvåret.
- Fotballkretsen er normalt ansvarlig for å arrangere fotballcuper i disse årsklassene. Etter avtale, fra april 2002, mellom dalførets idrettslag/klubber og fotballkretsen, er Stjørdals Blink delegert dette ansvaret. Stjørdals Blink står fritt til å avtale med andre klubber i dalføret om disse skal være ansvarlig arrangør.
- Det har variert mellom kamper på kveldstid i ukedagene og kamper på dagtid i helgene. Kampene spilles i mai/juni og august/september.
- Hvert lag spiller med 7 evt 5 spillere på banen. Ubegrenset antall innbyttere. Vurder hvorvidt man stiller ett eller to lag. Det blir fort lite spilletid for den enkelte spiller, hvis man er alt for mange innbyttere.
- Hver gruppe oppfordres til å være arrangør for en slik kampdag/kveld. Det er ekstra morsomt for barna å spille på hjemmebane, og det er også et sosialt og økonomisk pluss for avdelingen.

Fotball, invitasjon, påmelding.

- Normalt mottar man invitasjon til minicup i fotball i april.
- Hvis ikke invitasjon er kommet i løpet av april, kontakt arrangørklubb.
- Hver gruppe er selv ansvarlig for påmelding.

Fotball, utstyr.

- Spilledrakter. Hver gruppe (unntatt den yngste) skal være oppsatt med egne spilledrakter.
- Overtreksvester. Brukes når man møter andre lag med samme draktfarge.
- Ta gjerne med noen fotballer som barna kan bruke til lek/oppvarming.
- Barna må stille med egne leggbeskyttere.



Fotball, kampdag arrangør.

- Sjekk med HILs baneansvarlig at Hegra Stadion, gressbanen, er ledig på den aktuelle kampdag. Meld inn arrangementet til baneansvarlig.
- Sørg for oppmerking av minifotball baner.
- Merk banene med BANE 1, BANE 2, osv.
- Sørg for tilstrekkelig antall dommere.
- Utnevn speaker. Denne mottar scoringer og sluttresultat fra kampene og formidler dette på PA anlegget. Speaker fører også inn resultatene på resultatliste som bør være oppslått godt synlig på for eksempel klubbhusets vegg.
- Utnevn ansvarlig for kiosksalg. Bestill varer, brus, pølser, brød, sjokolade, potetgull, kaffe, og lignende.
- Sørg for at plassen blir ryddet etter endt arrangement.

Fotball, forsiktighetsregler.

- Ta med førstehjelpsskrin.
- Sjekk at barna bruker leggbeskyttere.

11.5 Skirenn.

- Idrettsskolen har de siste sesonger blitt invitert av Skjelstadmark IL til å delta i klubbrenn, poengrenn og klubbmesterskap.
- Startkontingent har vært kr. 30,- pr deltaker pr. renn. Dette må dekkes av den enkelte deltager.
- Skjelstadmark IL arrangerer premieutdeling på Vårtun i slutten av hver sesong.

Skirenn, invitasjon, påmelding.

- Skjelstadmark IL sender ut invitasjon med vedlagt terminliste i forkant av skisesongen.
- Hvis slik invitasjon ikke mottas. Kontakt Skjelstadmark IL.
- Påmelding skjer normalt senest 30 min. før rennstart.

Skirenn, utstyr.

Barna stiller med eget skiutstyr.

Skirenn, forsiktighetsregler.

Ta med førstehjelpsskrin.

Kapittel 12

Rutiner for bruk av Idrettsskolens utstyr

12.0 Innholdsfortegnelse

12.0 Innholdsfortegnelse.....	1
12.1 Rutiner for bruk av Idrettsskolens utstyr.	2
12.2 Førstehjelpsskrin, komplettering.	2

Kapittel 12

Rutiner for bruk av Idrettsskolens utstyr.

12.1 Rutiner for bruk av Idrettsskolens utstyr.

- Idrettsskolens utstyr oppbevares i stor grad på HILs klubbhus, 2. etasje, Idrettsskolens bod. Gruppeledere og styremedlemmer har nøkler til klubbhuset. Komplette oversikt over idrettsskolens utstyr, finnes i Vedlegg 1 i denne håndboken.
- Utstyr som brukes skal kvitteres ut på listen som ligger i boden hvor utstyret oppbevares. Her kvitteres med navn, telefonnummer og dato for "uttak". Dette for at andre trenere skal kunne få tak i utstyret om de trenger det. Når utstyret legges tilbake i boden, kvitterer man dette "inn".
- Utstyr som har vært i bruk bør leveres tilbake så snart som mulig slik at det er tilgjengelig for andre grupper.
- Trøyer følger vanligvis den enkelte gruppe gjennom flere sesonger. Disse trenger derfor ikke å oppbevares i boden.



12.2 Førstehjelpsskrin, komplettering.

Hver gruppe har sitt eget førstehjelpsskrin. Dette skal følge med på treningskveldene. Det skal også kompletteres ved behov, dvs. når det har vært brukt utstyr fra skrinet. Brukt førstehjelpsutstyr erstattes med nytt utstyr fra førstehjelpsskassen i Idrettsskolens bod på klubbhuset.

Vedlegg 1

Utstysliste, idrettsutstyr.

Ajourført per 1. januar 2003

Utstyr	Type/Fabr	Ant.	Farge	Merke	Ansv.	Hvor	Merknad
Trøyer	Proline Str XS - S	12	Blå	Kolo Veidekke		93-gruppen	Inkl. 2 stk keepertrøyer. Oppbevares i Svart G-Sport bag.
Leggbeskyttere		1 par				93-gruppen	Oppbevares sammen med Proline trøyer.
Fotballstrømper	Str 36 - 40	1 par				93-gruppen	Oppbevares sammen med Proline Trøyer
Bag	G-Sport	1	Svart/grå			93-gruppen	Til Proline tøy
Trøyer	Adidas Str XXXS	15	Gule	Kolo Veidekke		95-gruppen	Inkl. 1 stk keepertrøye. Oppbevares i svart Umbro bag
Keeperhansker		1 par	Hvite			95-gruppen	Oppbevares sammen med gule trøyer
Bag	Umbro	1	Svart			95-gruppen	Til gule trøyer
Trøyer	Pro-touch Str XXS	13	Røde	Kolo Veidekke		91/92-gruppen	Inkl. 1 stk keepertrøye. Oppbevares i blå Selmer bag.
Bag		1	Blå/hvit	Selmer		91/92-gruppen	Til Pro-touch trøyer
Trøyer	Umbro Str XXS	15	Rød/hvit	P4, "If"		94-gruppen	
Førstehjelps- Koffert		6	Oransje		Birgitte	Gruppeledere	
Fotballer		15				Klubbhuset	
Håndballer		10 6	Rød/svart Hvit/grå/svart			Klubbhuset, Barneskole (2 stk)	
Gymballer	Plastikk	6	Blå/rød			Klubbhuset	
Ballpumpe	Håndpumpe	1	Svart			Klubbhuset	
Kjegler		15	Røde			Klubbhuset	
Treningsvester		15	Blå	Intersport		Klubbhuset	
Dommerfløyte		2				Klubbhuset	
Hoppetau		25				Klubbhuset	
Markeringsbånd	Plastikk Ca 75m	1	Rød/hvit			Klubbhuset	
Balltre		4				Klubbhuset	
Tennisballer		11	Gule			Klubbhuset	
O-post flagg	Papp	8	Rød/hvit			Klubbhuset	
Blyanter		16				Klubbhuset	Til bruk ved Orientering



Utstyrliste, VHS, litteratur.

Ajourført per 1. januar 2003

VHS, litteratur	Tittel	Ant.	Hvor	Merknad
VHS	Kva er barneidrett?	1	Klubbhuset	
VHS	Natur/friluftsliv	1	Klubbhuset	
VHS	Salaktiviteter	1	Klubbhuset	
VHS	Vintermiljø	1	Klubbhuset	
VHS	Rytme, tegne, mime, Teaterspill	2	Klubbhuset	Del 1 og 2
Bok	Aktiviteter i ulike miljøer	1	Klubbhuset	
Bok	Barn i bevegelse	1	Klubbhuset	Fysisk fostring i barnehage/skole
Bok	Glade fotballbarn	1	Klubbhuset	Mål og råd for barnefotballen
Bok	Bedre barneidrett	1	Klubbhuset	
Hefte	Rytme, tegne, mime, Teaterspill	1	Klubbhuset	Instruksjonshefte til VHS video med samme navn
Hefte	Barneidrettsplan Nord-Trøndelag	2	Klubbhuset	
Hefte	Kartlegging av barneidrett i Nord-Trøndelag	1	Klubbhuset	
Hefte	Din Kropp	1	Klubbhuset	
Hefte	Moro med minihåndball	1	Klubbhuset	Innføring til minihåndball. Norges Håndballforbund.
Hefte	Lek i håndballtreninga	1	Klubbhuset	Forskjellige øvelser i håndballtreningen. Norges Håndballforbund.
Hefte	Småspill	1	Klubbhuset	Forskjellige øvelser i håndballtreningen. Norges Håndballforbund.
Hefte	Barnekamper i håndball	1	Klubbhuset	Spilleregler for barnekamper i håndball. Norges Håndballforbund.
Hefte	- å være BARNEKAMPLEDER	1	Klubbhuset	Innføring til rollen som barnekamplleder i håndball. Norges Håndballforbund.
Intro pakke		6	Klubbhuset	Div hefter om barneidrett



Utstyrliste, diverse.

Ajourført per 1. januar 2003

Utstyr	Type/Fabr	Ant.	Farge	Merke	Ansv.	Hvor	Merknad
Strømper	Str 31/35	5	Hvit	Intersport		Khuset	
T-Shirt	Str M	4	Hvit	Idrettskole logo		Khuset	
T-shirt	Str 12- 13 år	20	Hvit	Idrettskole logo		Khuset	
T-shirt	Str L	1	Rød	HIL Kolo Veidekke		Khuset	
T-shirt	Str L	3	Hvit	HIL Kolo Veidekke		Khuset	
Sweat shirt	Str 140	2	Blå	Idrettskole logo		Khuset	
Caps		1		Idrettskole logo		Khuset	
Overtrekksdress		1	Rød/blå			Khuset	
Nøkkelringer		20	Blå	Hegra SB logo		Khuset	
Refleksbrikker		3		Hegra SB logo		Khuset	
Sjampoflasker		4				Khuset	
Trekopper		2				Khuset	
Pappbeger		81				Khuset	
Saftflasker		2				Khuset	
A5 skriveblokk		1				Khuset	
Vannfast tusj	Penol	3	Rød/blå/svart			Khuset	
Pengeskrin		1				Khuset	Inneholder div loddøker, Kvitteringshefte
Sikkerhetsnåler		1 pakke				Khuset	
Aktivetsdag-Skjema		98				Khuset	