


KLUBBHÅNDBOK DEL 4 – BALL OG LEK		Oppdatert: 2023-12
	Filnavn: gif.04.05 bol_ideer for oppstart av trening-v2312	Utarbeidet av: Ball og lek
		Godkjent av: Hovedstyret

Ideer for oppstart av treninger

Å komme godt i gang er viktig. Alle skal føle seg trygge og ha lyst til å dra på trening. Samtidig må barna lære seg noen grunnleggende ting i starten dersom det skal bli noe greie på aktivitetene. Her følger noen tips til trenere, hjelpetrenerne og lagledere som kanskje kan være nyttige i starten:

- Trener og hjelpetrener er organisert i forkant. Av erfaring er det gunstig å knytte 3-4 hjelpetrenerne til gruppen. Representantene møtes for å planlegge og fordele ansvaret utover året. Her er det viktig at man bruker de ressursene man har, noen kan f.eks. ha erfaring fra fotball og andre fra dans. Lytt og lær av hverandre.
- Aktivitetene skal bygge på GIF's mål.
- Det skal være en som har lagleder rollen og en som har hovedtrener rollen
- Representantene skal lage en halvårsplan som skal sendes til fagansvarlig i barneidrett.
- På den første trening bør det brukes god tid til å bli kjent med barna. Lurt å samle barna i ringen på gulvet, rød strek. Det blir trygt å vite hvor man skal sette seg. Trenerne sitter også i ringen. Ta for eksempel en ball og send den rundt - alle sier navnet sitt når de har ballen. Gi klar beskjed om at man må ha noen regler for å få det hyggelig sammen. For eksempel fløyte betyr "*stopp, vær rolig, ny beskjed kommer*". Alle kan ha med seg vannflaske som skal stå på et bestemt sted. Drikke når det er drikkepauser. Alle skal stå ordentlig når det er kø.
- Lek leker som er kjente. For eksempel "*Haien kommer*", "*Stiv heks*", "*Sista*" eller lignende
- Vær forberedt på at enkelte barn er litt utrygge og kanskje ikke vil være med. Prøv å spørre om de skal holde dem i hånda. Oppfordre foreldre til å bli med selv.
- La foreldre som ønsker det være i salen de første gangene.
- Vi har god erfaring med å dele barna inn i grupper med en voksen på hver gruppe og lage stasjoner og ha ulike øvelser på stasjonene. De voksne følger gruppen sin slik at alle blir bedre kjent med hverandre. Ved signal bytter man stasjon.
- Avslutt gjerne treningen slik dere startet. Eksempelvis i ringen der dere kan prate litt om hvordan dere har hatt det i dag og om hva barna og dere selv har lyst til å gjøre neste gang. Lag en hyggelig avslutning som man gjør lik hver gang. Alltid en samlende start og avslutning på treningene. Slikt skaper trygghet, forutsigbarhet og tilhørighet. På denne måten er det også lett for nye å komme inn i miljøet da de fort forstår hvordan vi gjør ting.
- Prøv å se alle barna i løpet av en trening og gi alle og enhver en positiv tilbakemelding.

Oppsummering til slutt:

Planlegg treningene med utgangspunkt i lekpregede aktiviteter. Fokuser på basisferdighetene dvs de grunnleggende bevegelser som å rulle, krabbe, åle, hoppe, springe, hinke, skyve, dra, kaste og fakke. Observer og se hva de mestrer eller ikke mestrer.

BOL-styret