

# KURSPLAN

## FRIIDRETT FOR BARN

Kurs for trenere for barn

Introduksjonskurs Trener 1



Norges Friidrettsforbund juni 2024

## Friidrett for barn

Kursplanen bygger på Trenerløypa som er et felles rammeverk for trenerutdanningen til hele norsk idrett. Friidrett for barn-kurset utgjør en obligatorisk del av Trener 1-utdanningen til friidrett. På dette nivået i trenerløypa er det *innlæring* og *deltakelse* som er de viktigste stikkordene.

### Hovedmål

Kurset skal gjøre treneren i stand til å lede friidrettsaktivitet og trening (i løp, gang, hopp, kast) som gjør at barna utvikler seg helhetlig (både sosialt, psykisk, motorisk og fysisk).

### Mål med kurset:

- Å rekruttere aktivitetsledere til friidrett gjennom teoretisk og praktisk undervisning og veiledning, erfaringsutveksling og aktiv egeninnsats.
- Å gi kunnskaper, ferdigheter og inspirasjon til å skape gode aktivitetstilgjør for barn og stimulere til utvikling og trivsel.

Treneren skal ved fullført kurs ha kunnskap om:

- Idrettens verdigrunnlag
- Idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett
- Organisering av hensiktsmessig aktivitet med utgangspunkt i barnets utvikling

### Målgruppe

Alle som ønsker å trene eller trener barn i alderen 6-12 år

Nedre aldersgrense for å delta på kurset er at man fyller 14 år i løpet av kursåret.

### Kursarrangør

NFIF gjennom friidrettskretsene og/eller klubber.

### Krav for å bli trener i barnefriidrett

For å bli autorisert for barnetrener i friidrett gjelder følgende:

- Nedre aldersgrense for få autorisasjon er at kursdeltaker minst fyller 14 år ila året autorisasjonen blir utstedt
- Aktiv deltakelse på 100% av undervisningen
- Godkjent e-læringskurs «Barneidrettens verdigrunnlag»

- Gjennomført praksistimene i etterkant av kurset og sendt inn praksisrapport til kursadministrator
- Fullført Trenerattest for barn

## **Omfang og gjennomføring**

Friidrett for barn-kurset kan gjennomføres på to ulike måter; fysisk eller deldigitalkurs. Begge kursene har det samme totale antall kurstimer som er 10 timer.

Deltakerne skal bli involvert, jobbe i grupper og blant annet planlegge og gjennomføre praktisk friidrettsaktivitet for barn.

## **Innhold**

### **Modul 1: Barneidrettens verdier, 3 timer (e-læring + fellesundervisning)**

Læringsmål:

- Kursdeltakere skal kjenne idrettens verdigrunnlag og kunne følge opp og leve etter verdiene i praksis.
- Ha kjennskap til og følge opp idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett.

### **Modul 2: Barns utviklings og læring og aldersrelatert trening, 2t**

Læringsmål:

- Kursdeltaker skal få kjennskap til sammenhengen mellom de grunnleggende bevegelsene og friidrett
- Kursdeltaker skal få kunnskap om ulike måter å tilrettelegge og organisere hensiktsmessig friidrettsaktivitet
- Kursdeltaker skal få kunnskap om ledelse og instruksjon av barn.

### **Modul 3: Fra lek til friidrett, 5 timer**

Læringsmål:

- Kursdeltaker skal få kunnskap om praktisk gjennomføring av økter med tanke på innlæring av friidrettsøvelsene/trening i friidrettsøvelsene gjennom følgende aktiviteter:
  - Fra lek til løp (sprint/hekk/stafett),
  - Fra lek til hopp (høyde, lengde),
  - Fra lek til kast (støt, slengkast, overhåndskast)

Innholdet i aktivitetene:

- Gjennom lek og miljøtilrettelegging skape situasjoner som fremmer egenskaper som er viktig for utvikling av løp, hopp og kast
- Planlegge aktivitet
- Organisere aktivitet

- Gjennomføre aktivitet
- Utstørsbehov

## Pensum

- Steinsland, Inger og Fjeld, Jon «Fra lek til friidrett» 2. utgave, Fagbokforlaget 2024
- «Friidrett for barn og ungdom» En veileder for trenere, ledere, foreldre, utøvere og dommere. Norges Friidrettsforbund 2016: [https://www.friidrett.no/globalassets/barn-og-ungdom/handboken/handbok\\_barn\\_og\\_ungdom.pdf](https://www.friidrett.no/globalassets/barn-og-ungdom/handboken/handbok_barn_og_ungdom.pdf)  
Oppdatert øvelsesutvalg: <https://www.friidrett.no/barn-og-ungdom/konkurranser-for-barn-og-ungdom/>

Nyttige ressurser:

- Appen: «Friidrett for alle»
- Film Barnas Friidrettsdag: <https://www.friidrettskanalen.no/video/s-friidrettsdag-for-barn-med-instrukturer-eof3ih>
- Podkasten: Pappatrenerer; <https://podtail.com/no/podcast/pappatrenerne/> eller her: [https://podcasts.apple.com/no/podcast/pappatrenerne/id1475233597?l=nb&fbclid=IwAR3X\\_4y5SPvM239zuY4IdxE71rGET\\_j41jkGLs3uFxrpgB9EXBpv5Q-PhU0#episodeGuid=5f23410c8881f9379281cbf0](https://podcasts.apple.com/no/podcast/pappatrenerne/id1475233597?l=nb&fbclid=IwAR3X_4y5SPvM239zuY4IdxE71rGET_j41jkGLs3uFxrpgB9EXBpv5Q-PhU0#episodeGuid=5f23410c8881f9379281cbf0)
- Facebooksiden til Mamma og pappatrenerne: <https://www.facebook.com/groups/370201200485608/>
- NIF sin temaside for barneidrett: <https://www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/>
- NIF sin temaside for trenere: [Trener \(idrettsforbundet.no\)](https://www.idrettsforbundet.no/trener/)