

KURSPLAN

FRIIDRETT FOR BARN

Kurs for trenere for barn

Introduksjonskurs Trener 1



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 16 år ila året autorisasjonen blir utstedt
- Aktiv deltagelse på 100% av undervisningen
- Godkjent e-læringskurs «Barneidrettens verdigrunnlag»

- Gjennomført praksistimene i etterkant av kurset og sendt inn praksisrapport til kursadministrator

Omfang og gjennomføring

Friidrett for barn-kurset kan gjennomføres på tre ulike måter; fysisk kurs, deldigitalt eller heldigitalt. Alle kursene har det samme totale antall kurs- og praksistimer som er 20 timer- Egenpraksis utgjør minst halvparten (avhengig av formen på kurset).

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 kjenner 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

Praksis

Tid: 10 timer som må gjennomføres etter kursstart og inntil ett år etter siste kursdag.

Krav til praksissted:

- På trening for barn/unge i en friidrettsklubb
- I en allidrett- eller friidrettsskole el.

Innholdet i praksistimene:

- Kursdeltakerne skal ha ansvar for planlegging og gjennomføring av trening for barn i alderen 6-12 år
- Det skal gjennomføres en samtale mellom kandidaten og medtrener evt hovedtrener eller leder i klubbe en gang i løpet av praksisperioden.

Dokumentasjon:

- Det skal føres en logg fra praksis der man noterer ned dato, tid brukt, praksissted og innhold i timene. En mal for hvordan denne kan se ut, sendes kandidaten etter kursstart.
- Medtrener, hovedtrener eller leder i friidrettsgruppa eller klubben, attesterer på loggen (evt sender inn loggen for kursdeltakeren).

Pensum

- Steinsland, Inger Britt og Fjeld, Jon» Fra lek til friidrett» Fagbokforlaget 2002
- «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

Nyttige ressurser:

- Appen: «Friidrett for alle»
- Podcasten: Pappatrenerne; <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
- Facebooksiden til Mamma og pappatrenerne: <https://www.facebook.com/groups/370201200485608/>
- NIF sin temaside for barneidrett: <https://www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/>
- Olympiatoppens råd til idrettsforeldre: <https://www.olympiatoppen.no/fagomraader/ungeutovere/fagstoff/media41142.media>