



Kick-off
Allidrett
16.01.24

Trygghet Idrettsglede Likeverd
Aktivitet for alle - alle med!



Ny daglig leder! :)

- Vi er heldige å ha fått ansatt ny daglig leder etter at Ingolf ga seg i fjor vinter. Han heter Espen Strand og bor her på Torvastad. Kjent fjes for noen og nytt for andre. Han har også med seg en god del erfaring som trener for lag her i Torvastad før ansettelse så han kjenner klubben.



Espen Strand

Daglig leder

90644423

dagligleder@torvastad.no

Trygghet Idrettsglede Likeverd

Aktivitet for alle - alle med!



Trenerattest og politiattest

- Vi er pliktet gjennom NIF til at å sørge for at samtlige trenere som trener barn skal ha fremlagt politiattest samt gjennomført NIF sitt kurs for å få trenerattest.
- Politiattest søker en digitalt på her <https://www.politiet.no/tjenester/politiattest/politiattest-sok-pa-nett/> Husk vedlagt skjema fra Torvastad IL. Ta kontakt med daglig leder på mail for å få tilsendt skjema for vedlegg til søknad.
dagligleder@torvastad.no
- Trenerattest finner man her <https://www.idrettsforbundet.no/digital/>

Trygghet Idrettsglede Likeverd

Aktivitet for alle - alle med!



Trenerkurs!

- Utover det vi er pliktet til har styret avsatt penger til kompetanseheving.
- Vi oppfordrer trener til å delta på lokale kurs som blir foreslått. Eksempelvis grasrottrener og barneidrettstrener
- Kurs er kjekt også ved at man får møte andre trenere i andre klubber og reflektert på tvers av lag og klubber.

Trygghet Idrettsglede Likeverd

Aktivitet for alle - alle med!



Spoortz vedlikehold

- Vi minner om at det er utrolig viktig at informasjon som legges inn i Spoortz er korrekt.
- Mailen er der faktura kommer inn og det er uheldig om medlemmer ikke får betalt osv. Grunnet fakturaer som ikke når frem.
- Spoortz skal også jevnlig oppdateres slik at det ikke går ut faktura eller mail til personer som ikke er delaktig i gruppen.

Trygghet Idrettsglede Likeverd

Aktivitet for alle - alle med!



Torvastad Arena

- Vi ønsker at garderobene ved Torvastad Arena benyttes ifm. treninger slik at vesibyen blir litt ryddigere. Primært skal også inn og ut trafikk fra hallen også gå via garderobeanlegget, slik at branndøren mellom hall og vestibyen holdes lukket og ikke dørpumpen blir frakoblet.
- I 2023 ble det investert i nytt utstyr til hinderløyper og en større investering til de som vil utfolde seg rundt sin egen akse på en AirTrack. Det er også kjøpt inn ett kraftig JBL Boombox som er enkel å koble til med blåtann for musikk.

Trygghet Idrettsglede Likeverd

Aktivitet for alle - alle med!



Informasjon generelt:

- Torvall Cup 25.05! Forventer at alle deltar 😊
 - Viktig at alle lag melder seg på. Interne også.
- Vi minner om at det er avsatt 1000kr til hvert lag årlig, for 4,5 og 6 åringer. 1500kr for 7, 8 og 9 åringer fordelt 50/50 på jenter og gutter. Det er ikke satt av til lag 1,2 og 3 osv. Disse kan benyttes til sosiale arrangementer ifm. avslutning sommer/vinter.
- Startpakke til trenere:
 - Trenere skal få bukse, genser og jakker.
 - 1 nøkkelkort til Torvastad Arena per lag og nøkler til klubbhuset.

Trygghet Idrettsglede Likeverd

Aktivitet for alle - alle med!



Deltagelse på arrangementer

- ▶ 4-7 år: Styret oppfordrer til deltagelse av lokale cuper/arrangementer, vi oppfordrer til minst en fotballcup og et friidrettsarrangement vår og høst hvor Torvall kommer utenom. Fotballserien som er lagt til helg ønskes ikke prioritert på bekostning av lokale arrangementer med gjensidig deltagelse.
- ▶ 8-9 år: Styret oppfordrer til vanlig fotballserie deltagelse som går i ukedagene og minst en cup og ett friidrettsarrangement vår og høst i tillegg til lokal deltagelse på Torvall.
- ▶ Vi ønsker deltagelse og tilstedeværelse med fokus på Veia, Kopervik og Avaldsnes da disse er gode deltagere på Torvall.
- ▶ Utover oppfordringer kan en også delta på fotballserien der den er tilrettelagt som helg "cuper" gitt at det ikke kommer i konflikt med overnevnte oppfordringer.

Trygghet Idrettsglede Likeverd

Aktivitet for alle - alle med!



Hvordan ønsker vi at en trening skal være?

- Forventing fra styret er at man skal drive variert trening der trivsel for alle har et høyt fokus.
- Sosial vektlegging med 5 min samling før og etter trening. Benytt starten til å forklare hva som skal skje.
- En økt er 60 min, ~50 trening.
- Siste 5 minuttene samle til litt strekking, og ønske alle en fin uke.
- HUSK drikkepause 😊

Trygghet Idrettsglede Likeverd

Aktivitet for alle - alle med!



Hvordan ønsker vi at en trening skal være?

- Preget av lek fremfor konkurranse
- Gi konstruktiv tilbakemelding til unger som ikke liker konkurranser
 - Eks: «Ser at du er mye bedre til å hoppe over hinderene nå». «Du har blitt raskere siste måneden»
- Gi positiv tilbakemelding til de ungene som liker konkurranse
 - Eks: «Så bra at du tar ut alt», «Trener du hjemme på dette, hopper du enda høyere neste trening»
- Konkrete tilbakemeldinger: Når du hopper slik, gjør du det bra. Når du løfter foten litt høyere går det enda litt raskere.



Hvordan får vi dette til?

- Trenere oppfordres til å møtes for å planlegge hver 3 måned, husk øvelser kan gå over flere uker så unger kjenner igjen øvelser og vet hva de skal gjøre.
- Det er også høstet gode erfaringer med aktiv dialog på for eksempel messenger
 - 4 åringer, blir kjent med allidretten og holder på alene. De skal variere øvelser slik at opplegg blir dels gjenkjennelig til videre overgang med grupper.
 - 5 og 6 åringer samkjører treninger.
 - 7 og 8 åringer samkjører treninger.
 - 9 åringer er alene igjen og forbereder seg dels til overgang til respektive avdelinger, fotball/friidrett/orientering/volleyball ved 10 års alder.

Trygghet Idrettsglede Likeverd

Aktivitet for alle - alle med!

Eksempel på hallinndeling og rullerende øvelser gjennom en treningsøkt 5/6 åringer og 7/8 åringer

• STASJONER MED ØVELSER/LÆRINGSELEMENTER

Torvastad Arena delt inn i 4 stasjoner

A

Balanse
og koordinering
12 min

B

Spenst/høyde/
lengde
12 min

C

Leker/stafetter
12 min

D

Ballspill/lagspill
12 min



Tidsrom det tenkes bredde og variasjon

- 4-6 år hele året
- 7-9 år, ønskes å følge opplegg utenom fotballsesong. Eksempelvis vinterhalvåret jan - påske, evnt nov.
- I fotballsesong skal likefult treninger inneholde variasjon og barna skal kjenne til de ulike grener idrettslaget har å by på etter allidretten er ferdig. Friidrettsøvelser som sprint, staffett osv. vil gagne alle. Volleyball kan likefult for de litt eldre fremme lagspillstankegang. Orientering fremmer både kondisjon og forståelse.

Trygghet Idretts glede Likeverd

Aktivitet for alle - alle med!



TAKK

- TAKK FOR AT DU ER EN DEL AV TORVASTAD IL OG DITT BIDRAG BELØNNES MED BARNESMIL OG GODE OPPLEVELSELSER.
- VERDSETT DE OG TA VARE PÅ TIDEN MED HVERANDRE

Trygghet Idrettsglede Likeverd

Aktivitet for alle - alle med!