



Velkommen som aktivitetsleder i SIL Allidrett

– Ditt bidrag er viktig!

Kort fortalt; Hva må du gjøre som aktivitetsleder?.....	1
Om SIL Allidrett.....	2
Aktivitetsledere, kurs og arrangementer	2
Politiattest	3
Annen nyttig informasjon.....	3
Årshjul.....	Feil! Bokmerke er ikke definert.

Kort fortalt; Hva må du gjøre som aktivitetsleder?

- Melde deg inn som medlem i Sandnessjøen IL via nettsiden www.minidrett.no eller scan QR-koden:



Første gang du melder deg inn så betaler du medlemsavgiften på 100 kr og ber om refusjon av utlegget ved å sende en e-post til allidrett@sil-idrett.no. Allerede innmeldte trenere får denne dekket av SIL allidrett så ikke betal denne fakturaen når den kommer i MinIdrett.

- Ta kurset trenerattesten – nettkurs i MinIdrett.
- Politiattest
- Bruk appen **Spond** til å kommunisere med foresatte og informere om treninger, cuper og andre ting.
- Nøkler til gymsal får dere ved å ta kontrakt med sekretær på den skolen hvor dere har fått tildelt gymsal. Det deles ut en nøkkel til hver gruppe, og det er den som står som kontaktperson for gruppa som må hente ut nøkkelen.
- Planlegge et eget årshjul sammen med de andre aktivitetslederne på gruppa

Om SIL Allidrett

Sandnessjøen IL Allidrett er et allsidig aktivitetstilbud for aldersgruppa 5-9 år (fra og med siste året i barnehagen til og med 3. trinn på skolen). Tilbudet er i regi av idrettslaget, med foreldre som aktivitetsledere/trenere.

Allidretten har et variert og lekbasert aktivitetstilbud, tilpasset barnas alder og nivå, hvor barna skal få muligheten til å utforske ulike typer aktiviteter og idretter. Målet er å skape gode opplevelser, mestringsfølelse, utvikle fysiske ferdigheter, sosial læring og idrettsglede. Du kan lese mer om allidrett her: <https://www.idrettsforbundet.no/tema/allidrett/>

Klubbens verdigrunnlag – *Samhold – Inkludering – Livsglede* – gjelder selvsagt for allidretten.



Aktivitetsledere, kurs og arrangementer

SIL Allidrett er avhengig av at foreldre stiller opp som aktivitetsledere og assistenter for de ulike gruppene. Det er *ikke nødvendig* å ha idrettserfaring eller trenerkompetanse fra før. Det viktigste er ønsket om å bidra til at barna får gode opplevelser på trening.

Jo flere som bidrar, jo bedre!

Alle aktivitetsledere inviteres til aktivitetslederkurs i starten av sesongen. *I år blir dette arrangert i kantina på Stamneshallen 20. August klokken 19-21. Kursleder: Erlend Balseth, rektor/lærer og mangeårig trener i barneidretten.*

Kurset tar for seg noen tips og triks for hvordan man leder en gruppe med barn, hvordan man setter en struktur og noen kjøreregler. Selve innholdet i øktene finnes det mange ideer å hente fra andre steder (lenker til noen ligger nederst i dette brevet).

SIL Allidrett har også et årshjul som ligger til slutt i dette dokumentet. Dette er ikke pålagt å følge til punkt og prikke, men er veiledende for hvordan man gjennom året kan legge opp til varierte aktiviteter.

Gjennom allidretten får barna også delta på kampdager med minihåndball i Sandnessjøen og på Herøy, og på håndballcupen Påsketurneringen i Sandnessjøen i april.

Som aktivitetsleder må du melde deg inn som medlem i SIL på MinIdrett og ta kurset Trenerattesten som ligger inne i min idrett. Melde deg inn som medlem i Sandnessjøen IL via nettsiden www.minidrett.no eller scan QR-koden:



Første gang du melder deg inn så betaler du medlemsavgiften på 100 kr og ber om refusjon av utlegget ved å sende en e-post til allidrett@sil-idrett.no. Allerede innmeldte trenere får denne dekket av SIL allidrett så ikke betal denne fakturaen når den kommer i minidrett.

Politiattest

Alle idrettslag i Norge er pålagt å kreve politiattest fra trenere og andre med oppgaver som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige.

Man søker om politiattest selv.

Les mer om hvordan på denne nettsiden: <https://www.idrettsforbundet.no/tema/politiattest/>

- Lenke til politiattest finner du her <https://www.politiet.no/tjenester/politiattest/>
- Vedlagt politiattesten skal det ligge en formålsbekreftelse som du får ved å ta kontakt med daglig leder i SIL på e-post post@sil-idrett.no

Annen nyttig informasjon

- Sesongen for allidrett starter i september og avsluttes rundt april/mai.
- Hver gruppe har én ukentlig treningstime i gymsal.
- Det oppfordres til å ha dialog med aktivitetsledere på tvers av grupper på eget kull slik at dere kan utveksle erfaringer og arrangere felles aktiviteter ved behov.

Årshjul SIL allidrett 2026/2027



Årshjulet er ment som en veiledning til aktivitetsledere. Dere lager selv eget årshjul med dette som utgangspunkt. Dere står fritt til å bruke andre arenaer enn gymsalen, eksempelvis dra ut å ake om det er værforhold til dette.

Aktivitetsledere oppfordres til å ha en eller flere møter med aktivitetslederne på den andre gruppen på sitt kull. Dette for å utveksle erfaringer og for å planlegge om det er noe man kan samarbeide om i løpet av året.

Siste året man har allidrett legges det opp til at gruppene får prøve andre aktiviteter som tilbys i Sandnessjøen IL. For sesongen 2026/2027 gjelder dette de som er født i 2018. Dere tar selv kontakt med Jon Torsvik Lynum (styrerepresentant i SIL allidrett) for å avtale nærmere.

Tips til aktiviteter:

- www.aktivitetskassen.no
- <https://aktivitetskassen.no/>
- <https://lilandif.no/wp-content/uploads/2015/04/barneidrettovelser.pdf>
- https://www.handball.no/nyheter/2020/10/lag-morsomme-treningsokter-for-barn/?fbclid=IwAR3PWQ9omqVctxcjFY0RWZY7L5SsYx2jXMpi_IB7Q1wDf-oleSZpTxN01NU
- <https://faabergil.no/storage/files/uploads/Instruksjonsbok%20for%20Faaberg%20Idrettsskole.pdf>

Tips til organisering av treningstimen:

(Samling i et hjørne ved start, slutt og mellom aktivitetsbytter)

- Samling: Hei og velkommen
- Oppvarmingslek
- Hovedaktivitet
- Avslutningslek
- Samling: takk for i dag

Måned	Tema	Kommentar
September	Lek og bevegelse. Bli kjent med gruppa. Ha fokus på struktur.	Aktivitetsledere for hver gruppe bør samles for å legge en plan for året. Oppstart uke 38.
Oktober	Lek med ball. Bli kjent med gruppa. Ha fokus på struktur.	Høstferie uke 40.
November	Løp, hopp, kast / Vinteraktivitet ute	Minihåndballturnering i november: Håndball i Stamneshallen for 2020, 2019 og 2018. Nærmere informasjon kommer.
Desember	Lek og bevegelse	Tips: Gjør noe ekstra siste trening før jul som en juleavslutning (Trenere kan ha på nisselue, lek med julemusikk o.l.)
Januar	Lek med ball / Vinteraktivitet ute	Minihåndballturnering: Håndball i på Herøy for 2020, 2019 og 2018. Nærmere informasjon kommer.
Februar	Lek og bevegelse / Vinteraktivitet ute	
Mars	Lek med ball / Vinteraktivitet ute	Vinterferie uke 8.
April	Lek og bevegelse / Orientering ute	Påskeferie uke 12. Påsketurnering håndball. Allidrett kan stille lag med fra 2020, 2019 og 2018. Sesongavslutning for allidrett i Stamneshallen i slutten av april. Nærmere informasjon kommer. Allidrett avslutter treninger i slutten av april/starten av mai. De som ønsker kan avslutte året ved sesongavslutningen i Stamneshallen.

Velkommen til ny sesong med allidrett!
- Styret i SIL Allidrett -