**NIL Allidrett: Uteaktiviteter 5-åringer**

**Oppstartsdagen, Sørlisletta**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tid** | **Aktivitet** | **Utstyr og forberedelser** |
| **Før kl 17:00** | **Hente nødvendig utstyr, NIL-huset.**  En trener tar ansvar for å hente nødvendig utstyr i utstyrsboden i NIL-huset nede ved Mo og ta det med opp til Sørlisletta. | Oppmann |
| **17:00-17:15** | **Oppmøte for trenerne, Sørlisletta**  Trenerne møter opp og planlegger gjennomføringen av uteaktivitetene, setter fram utstyr | Trenerne |
| **17:15-17:20** | **Velkommen!**  Barn og voksne står i en ring. Alle ønskes velkommen.  Gi beskjeder: vi trenger flere trenere. All informasjon går via vår Facebook-gruppe «NIL Rekruttering 20xx»; inndeling i barnegrupper og treningsplaner kommer også på FB. Påmeldingsfrist er …………………  **Barna deles i 4 grupper.** *Trenerne får ansvar for hver sin gruppe som de følger resten av treningen.* | Oppmann |
| **17:20-17:30** | **Oppvarming:**  Hode-skulder-kne-tå, rødt-grønt lys, hermegåsa e.l.  Velg enkle aktiviteter og løsninger uten mange regler. Bruk gjerne flere forskjellige aktiviteter dersom den første ikke fenger. Inkluder også foreldrene dersom barna synes det er skummelt. (Dette gjelder for alle aktivitetene.) | Trenerne |
| **17:30-17:55** | **Stasjoner:**  Gruppene skal gjennom 4 poster. 6-7 min per post. Oppmannen følger med på tiden og blåser i fløyta når det er tid for å rotere!  **Post 1:**  Hinderløype på balansebommer i sandkassa ved Sørlisletta: starte nord i sandkassa – løp bort til første svingstang – klatre opp i svingstanga og ta på toppen (hvis mulig) – hoppe ned – balansere på vippebommen – opp på ny svingstang (ta 1 sving?) – balansere tilbake på rundstokken til sandkassa – starte runden på nytt. Barna går etter hverandre rundt og rundt og rundt.  **Post 2:**  Rødt og grønt lys – evt også stiv heks e.l. *Se an gruppen, og gjør det dere får tid til..*  **Post 3:**  «Fang fargene»  Barna skal snurre som helikopter i noen sekunder. Treneren sier stopp og når barna har stoppet sier treneren f.eks GUL. Det betyr at barna så raskt som mulig må finne en gul kjegle. Det gjør ingenting om det er flere barn på samme kjegle. Når alle barna har funnet en gule kjeglen snurrer de på nytt.  **Post 4:**  Fallskjerm  Slå opp fallskjermen ved hjelp av voksne og barn. Alle samles rundt fallskjermen, og barna får gå under etter tur. En trener roper opp hvilke barn som skal under; først de som holder i rødt felt, deretter må de bytte plass med barna som holder i gult/grønt/blått felt. Avslutt med alle barna under mens foreldrene holder fallskjermen, løfter den opp og ned og sier: | Trenerne  Kjegler  Fallskjerm, evt ball |
| **17:55-18:00** | **Avslutning!**  Gjenta noe av informasjonen som ble gitt ved oppstart og hva som vil skje neste uke.  «Takk for i dag!» | Oppmann |
| **Etter kl 18:00** | **Levere tilbake brukt utstyr til utstyrsboden, NIL-huset.**  En trener tar ansvar for å ta med utstyret fra Sørlisletta ned til utstyrsboden i NIL-huset nede ved Mo. | Oppmann |