

## 1. Redusere voksenstyrt aktivitet

- Tilby mer tid til egenorganisert lek i stedet for strengt organiserte øvelser.
- Skap en balanse mellom struktur og frihet for å gi rom til barnas egne initiativ.
- Trenerne bør fokusere på å legge til rette for lek og kreativitet fremfor å detaljstyre.
- Bruk ukentlige "frilek-dager" hvor barn kan velge aktiviteter selv.

### Kilde:

[NIH: Gi barn mer lek i idretten](#)

## 2. Øke idrettsaktivitet i skolehverdagen

- Samarbeid med skoler for å tilby idrettsaktiviteter som en del av timeplanen.
- Bruk varierte aktiviteter som stimulerer motorisk utvikling og interesse for fysisk aktivitet.
- Inkluder tilbud som passer for både idrettsinteresserte og de som ikke deltar i organisert idrett.
- Ha lavterskelaktiviteter som gir muligheter for alle, uavhengig av nivå.

### Kilde:

[NIH: Integrer mer idrett i skolen](#)

[USN: Betydningen av fysisk aktivitet i skolehverdagen](#)

## 3. Sikre kompetente trenere

- Gi trenere opplæring i både pedagogikk og idrettsspesifikk utvikling.
- Tilby kurs i å håndtere aldersspesifikke utfordringer, som motivasjon i tenårene.
- Prioriter positiv og oppløftende kommunikasjon og forståelse for barn og unges behov.
  - Lytt aktivt og anerkjenn følelsene deres

- Tilpass kommunikasjonen til alder og modenhet
  - Vær tålmodig og støttende
  - Skap trygge rom for dialog
  - Vis respekt og inkludering
  - Hjelp dem med å sette ord på følelser
  - Oppmuntre til deltakelse og medbestemmelse
- Støtt trenere i å inkludere barn med ulike bakgrunner og funksjonsnivåer.

**Kilde:**

[NTNU: Kompetanse i trenerrollen](#)

#### **4. Tilpasse aktivitetsnivået**

- Unngå for mange konkurranser og gi spillerne pauser når de trenger det.
- Tilby deltakelse på ulike nivåer, fra lavterskeltilbud til konkurransegrupper.
- Ha fleksible treningsplaner som gir mulighet for deltakelse i andre fritidsaktiviteter.
- Gi spillerne valg mellom ulike roller i laget, som trenerassistent eller sosial ansvarlig.

**Kilde:**

[NIH: Mestring gjennom fleksibilitet](#)

#### **5. Fokus på sosial inkludering**

- Skap en inkluderende klubbkultur med nulltoleranse for mobbing.
- Tilby mentorprogrammer der eldre spillere støtter yngre deltakere.
- Gjennomfør regelmessige sosiale aktiviteter, som familiedager eller turneringer.
- Bruk aktiviteter til å bygge vennskap, ikke bare konkurranse.

**Kilde:**

[USN: Inkluderende idrett](#)

[NIH: Trivsel i lagidrett](#)

## 6. Redusere økonomiske barrierer

- Start et utstyrsbibliotek hvor medlemmer kan låne eller bytte utstyr.
- Tilby stipendordninger for familier med lav inntekt.
- Arranger dugnader som kan redusere treningsavgiftene.
- Ha transparent kommunikasjon om kostnader og hvordan midlene brukes.

### Kilde:

[NTNU: Økonomiske barrierer i idrett](#)

[USN: Betydningen av økonomisk inkludering](#)

## 7. Tilrettelegge for fleksibilitet

- Gi mulighet for å delta sporadisk, uten krav om faste forpliktelser.
- Skape treningsprogrammer/treningsøkter hvor utøverne (barn & unge) kan variere intensitet og frekvens for økt trivsel tilpasset den enkelte.
- Tilby alternativer som korte kurs eller temabaserte treningssamlinger.
- Ha åpen dialog med barn og foreldre om hva som fungerer best for deres hverdag.

### Kilde:

[NIH: Flexibilitet som nøkkel](#)

## 8. Fremme mestring og trivsel

- Bruk individuelle målsettinger for å gi spillerne følelsen av mestring.
- Inkluder aktiviteter som fokuserer på glede og humor.
- Feir små og store prestasjoner, uavhengig av resultat.
- Tilby varierte øvelser som utfordrer og utvikler ferdigheter på ulike måter.

### Kilde:

[Professor spør etter ti år med forskning: – Idrett er et velferdsgode. Hvem har tilgang? - NIH](#)