



Hele Norges håndballklubb



Barnslig leder i Gøy HK Lars Thorstensen tar deg med på en reise gjennom Gøy HKs barne- og ungdomsidrett. Stikkord er lavterskel, rimelig, skalerbart og gøy.

MiniGøy og MegaGøy



*Tenk deg at du er 7 år igjen
og skal på MiniGøy sammen
med mamma eller pappa.*

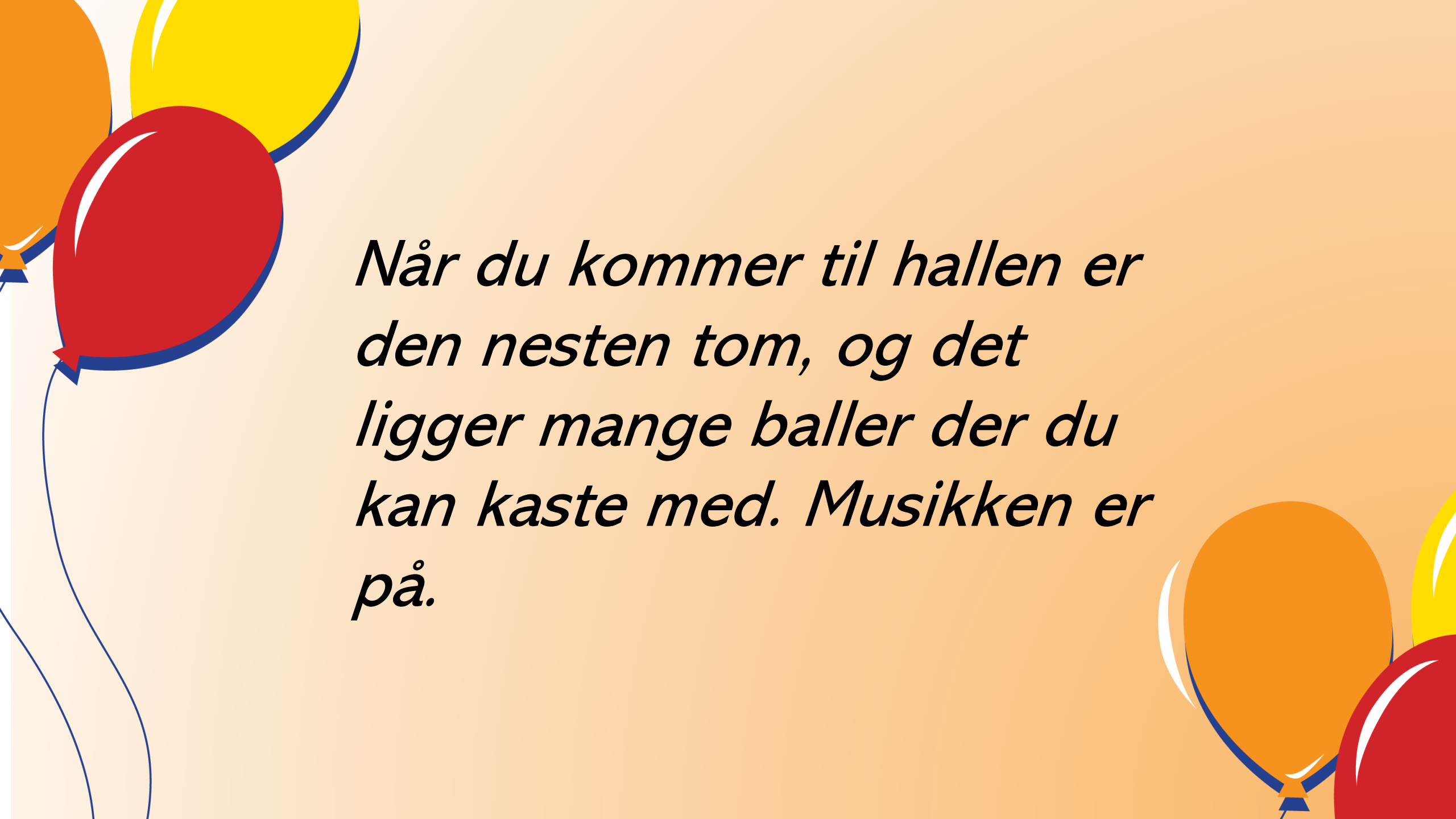


MiniGøy
Christmas Edition

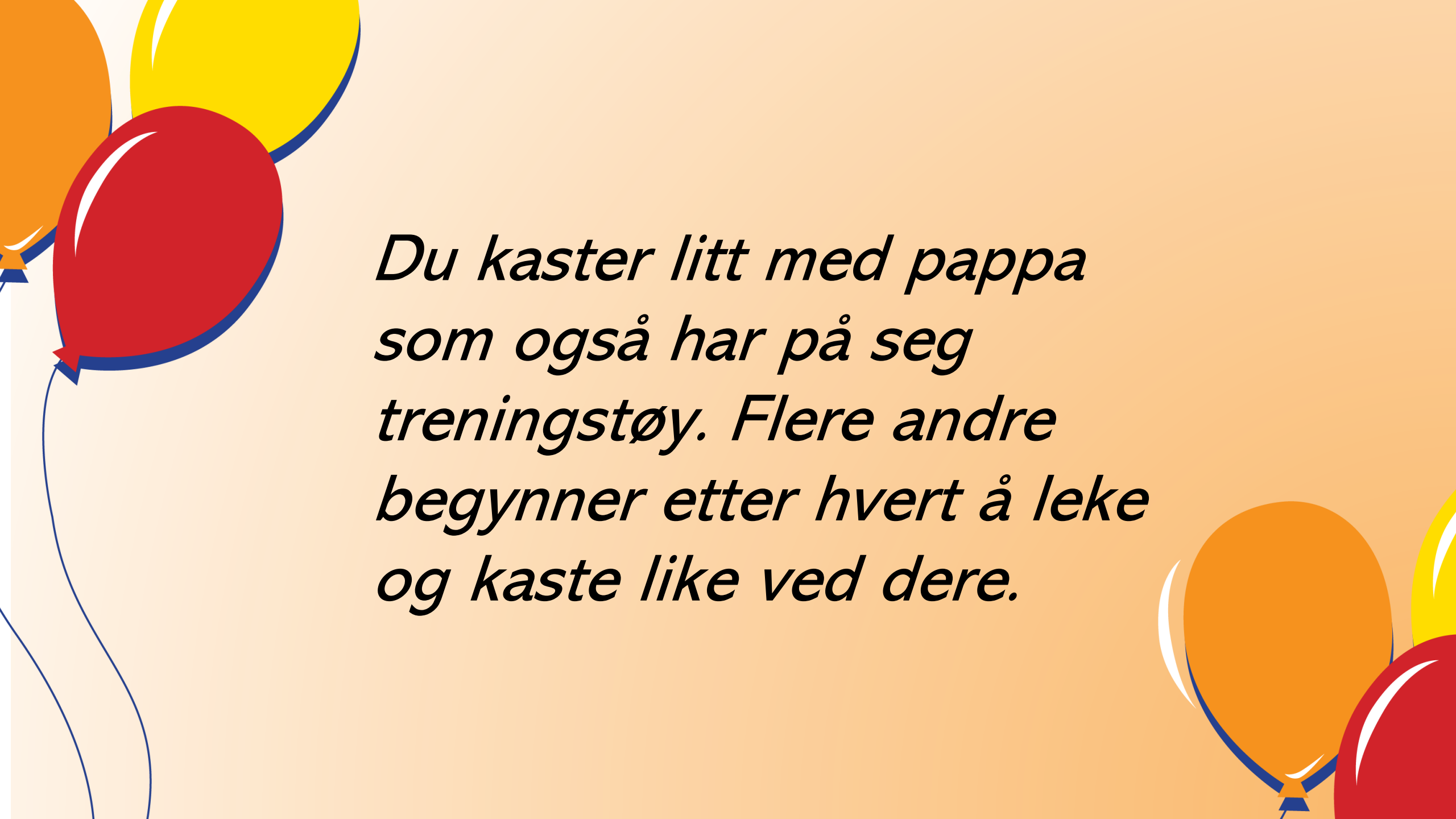


GØY





Når du kommer til hallen er den nesten tom, og det ligger mange baller der du kan kaste med. Musikken er på.

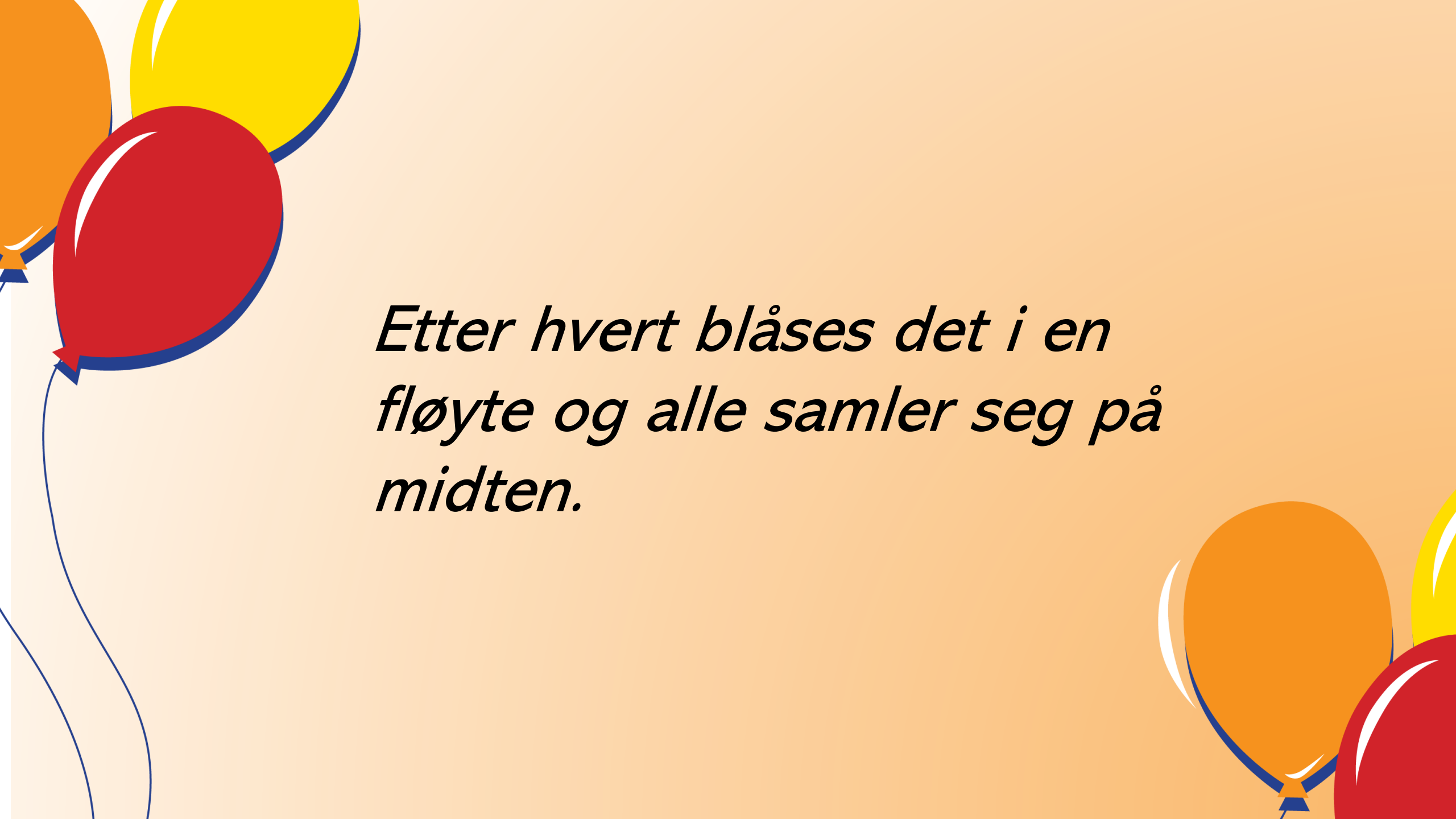


*Du kaster litt med pappa
som også har på seg
treningstøy. Flere andre
begynner etter hvert å leke
og kaste like ved dere.*

*En av de
voksne tar
seg en kopp
kaffe.*

Garderobe 1





Etter hvert blåses det i en fløyte og alle samler seg på midten.



Mini- og Mega-Gøy!

Gøy HK
2t siden

CHAT







Storm
Elektro AS

Din lokale elektriker
22142000
www.stormelektro.no

T. M. RØR A/S
mobil: 97 57 80 24

park nordic
Din samarbeidspartner på parkering - parknordic.no

LEERØYSERIEN

RØA ELEKTRISKE
Autoregulerende elektrisk og elektronisk
78 02 00 00 www.roa.no

park nordic
Din samarbeidspartner på parkering - parknordic.no





















LERØY
serien
1 SPILLER LEI
RIEN

Oslo Sportslager

LEADER SELECT
play's choice


LEADY
1 SPILLER LEADYRIEN

Storm
Energis AS


T. H. ROR A/S
Etabl. 17 17 41 21

parknordic

HOVINGSTAD
Kommune



*Etter å ha holdt på en stund
er du sliten og litt sulten..
Så er det pause med boller
og saft!*





Sikkert ikke som bake-Ida sine, men får duge i dag 🙌 #mini-gøy



#MINIGØY
80 dugnadsboller klar før 10.00 😂
#JanneBjærcke baker
Send melding



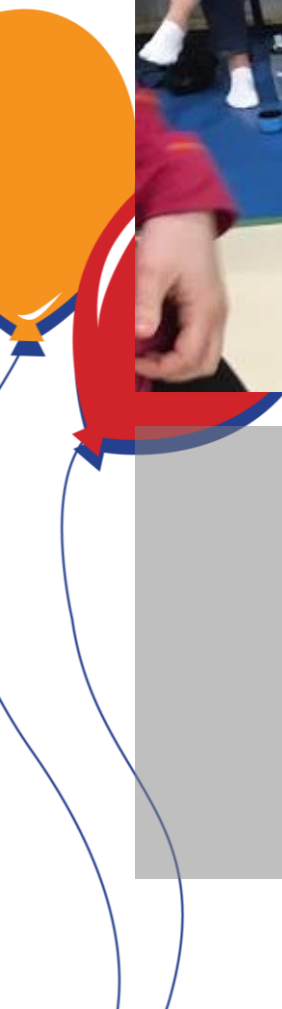
Halvveis















*- Når jeg blir stor skal jeg
spille på MegaGøy*

Philip, 8 år

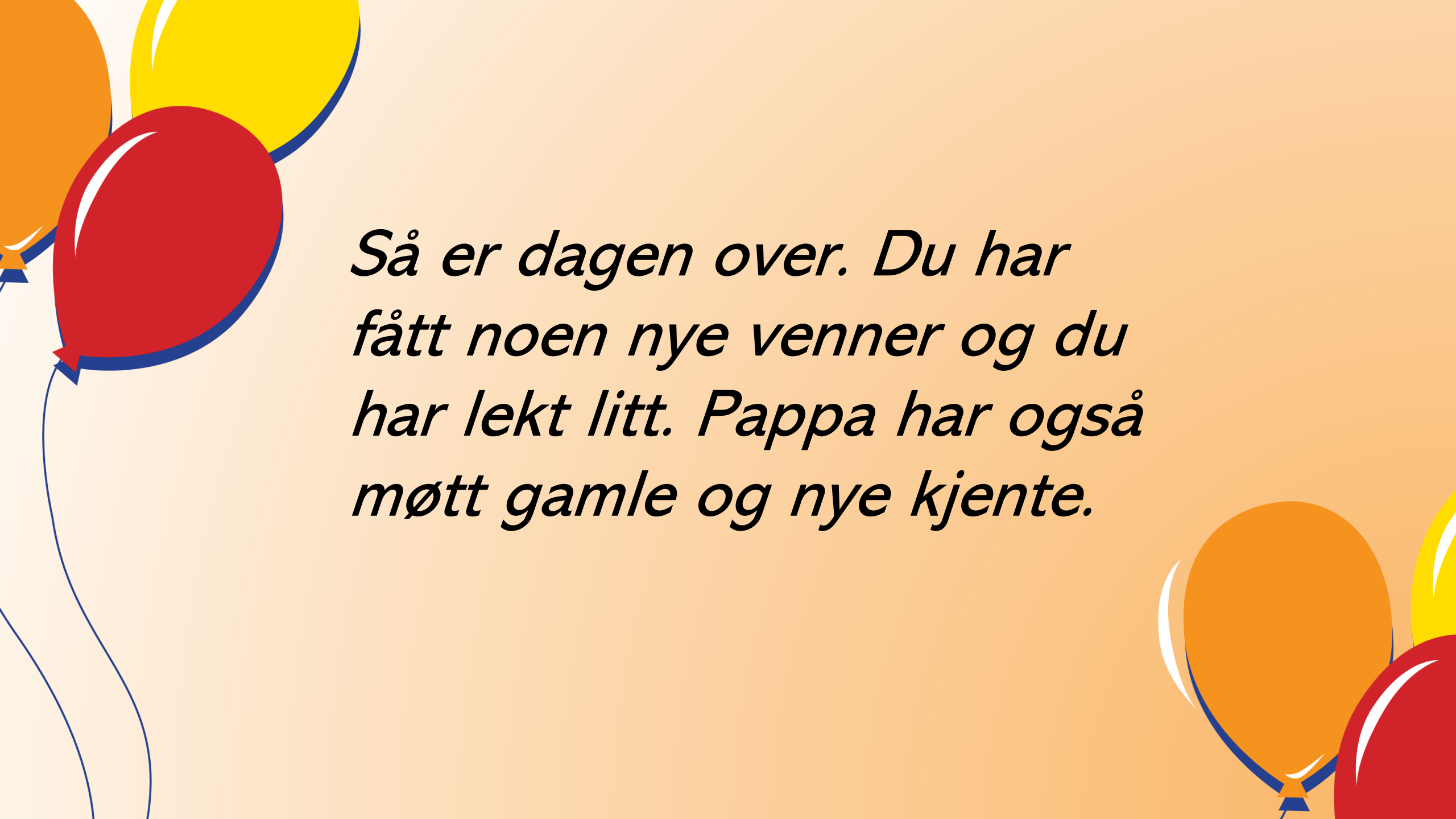












*Så er dagen over. Du har
fått noen nye venner og du
har lekt litt. Pappa har også
møtt gamle og nye kjente.*



LOPPETASSEN
NHF Region Øst







MiniGøy – event

- Som et «event», ikke regelmessighet
- Men ideelt sett 1 gang pr måned
- Lang varighet 2,5 – 3 timer
- Pause med boller og saft
- Kaffen klar ved ankomst
- Nok kaffe, nok boller, nok saft
- Drakter, fane, maskot, musikk, utstyr
- Alltid Haien kommer
- «Alltid» maskot, drakter og innmarsj





Litt om meg selv

- Startet Gøy HK i 1999. Spiller, trener, leder, dommer
- Fra Tønsberg, Flint Håndball, spiller, trener, leder
- NHHI Bergen, spiller, trener, leder
- Njård Håndball, trener J2006, (med i styret tidligere)
- Utdannet Trener 3

MiniGøy og MegaGøy trening – LARS SIN VERSJON!

Instruktører som er forhåndsavtalt:

Lars (Hovedansvarlig) – holder i felles oppvarming og avslutning, går mellom postene ellers

Christian – Hovedansvarlig Flyball, 9-13 år.

Mari og Eldar – aktiviteter for barn 1-3 år.

Jan Erik (3-5-7) – aktiviteter for gruppene 3-5 og 6-8, fordeler seg litt.

Maren og Magne – Tom Robert ? (Magne kaller inn).

Torgeir (bidra med å dømme Flyball).

Wilhelm (om han kan) – håndballtreningsaktiviteter for 5-8 år.

Asgeir (kommer litt sent) - håndballtreningsaktiviteter for 5-8 år.

Randi (om hun kommer) - håndballtreningsaktiviteter for 5-8 år.

Mange andre som kan bidra kommer fra Gøy, trenerne nevnt over henter bare inn mer hjelp ved behov.

Det kommer barn fra 1 års alder og opp til 13 år. En del av barna spiller håndball i dag og blir med på Flyball økt, stort sett de som er 8-13 år med bakgrunn, og så tar vi med 7-10 åringer som er ferskere på en litt annen økt, eller en lightversjon av Flyball. Det forventes å komme mye folk.

Vi kommer til å ha 3 Minibaner med mål på hver side. Vi har også 2 store mål på hver side som kan brukes. Vi må trolig bruke plassen mellom banene også, her kan vi sette opp hinderløyper, eller lage små tekniske stasjoner.

Øktens overordnede plan:

Felles samling og Haien kommer (Lars)

Inndeling i grupper – basert på antall barn (alder er veiledende, fordel etter erfaring også, kommer noen nye 9-10 åringer). Forslag under er veiledende.

MegaGøy 1 gruppe til Flyball 9-13år, 1/3 bane – Christian leder oppvarming (med streetballer: kast, flyvere, backhand, finter, keeper – regler Flyball, trening Flyball, spill 2x4 min med solo med dømming og poeng, Lars bidrar til lagsinndeling. Torgeir kan dømme. Når vi spiller så kjører Magne/Tom Robert evt øvelser rundt banen (lite areal) med små tekniske øvelser.

MiniGøy 1 gruppe til 1/3 bane til «håndball-lek» 5-8år Jan Erik/Randi/ Wilhelm/Asgeir leder, ball til hver, stusse, kaste 2 og 2 (støt/sirkel), skudd, hopp-skudd, keeper på tur, spill 2 mot 1 på hver side, legg inn øvelser under, så spill 4 mot 4 med flyvekeeper.

MiniGøy 1 gruppe til 1/3 bane 1-3år (mulig deles i to på 1/6 bane) – Mari/Eldar leder, lag hinderløype, legg ut matter. Hjelp til med å stupe kråke. Lag poster som passer for barna som er der, foreldre kan gjerne følge rundt. Tjukkas legges også ut. Ballonglek (Lars viser).

Avslutning ca 1525-35: Felles løping med hyling over banen. Og være fly. (Lars). Deretter «åpen hall» for barn og voksne i 20-30 min. 1 bane med kamp mellom voksne og barn i Flyball.

Øvelser for begge MiniGøy gruppene som tas inn når det passer:

- Sett opp benk midt på 1/3 bane, sett kjepler oppå. Baller til alle på hver side, kaste til alle kjeplene er nede, vinnerlaget er den som har færrest kjepler på sin side. Kan gjentas mange ganger.
- Kjeglekanonball
- Alle trenere kan bidra med øvelser som er morsomme, stafetter etc.
- Hoppetau, to rekker, så mange inn som mulig, samt en der man skal stusse ball inni.
- Stress
- Drakter til de minste barna, innmarsj med flagg!

Av utstyr har vi Streethåndballer (10-12 stk, til Flyball og annet), orange softballer til kast/spill 10-12 stk (til barn 2-8år), håndballer i ulike størrelser (til de som trenger), 8 røde vester, 7 blå og 10 grønne

TA MED HJEMMEFRA: KAFFE x3, TAPE, GØY-DRAKTER, OVERTREKK, BALLER, INNMARSJFLAGG

Forberedelser

- Bestemme dato / noen datoer
- Info på Facebook, epost, Instagram
- Høre med ansvarlige trenere, hvem kan?
- Lage (kopiere) plan for dagen, sende ut
- Finne bollebakere (eller kjøpe)
- Kjøpe saft, glass, kopper, kaffe
- Blande saft, koke kaffe på termos, kanne
- Gøy-overtrekk til nye frivillige
- Ta med alt + maskot, fane, drakter, utstyr





Admin rundt MiniGøy

- En Barnslig leder, noen generaler
- En enkel plan for hver økt, full fleksibilitet
- Samtykker til bilde (SurveyMonkey), Epost (MailChimp), Politiattester tidlig.
- Koster 50 kroner i året.
 - Får hode støtte fra kommune
 - Lokale Aktivitetsmidler (LAM)
 - Støtte til refusjon kostnad for treningstid
 - Søkt støtte hos ulike instanser, fikk Skulderklapp (18.000) Danske Bank, 19.500 (restart via Oslo Kommune), drakter fra Coop.



idrettsforbundet.no/nyheter/arkiv/mindre-trening-og-mer-moro-for-bare-100-kroner-for-vaert-suksessen-til-dette-idrettslaget



Mindre trening og mer moro for bare 100 kroner har vært suksessen til dette idrettslaget

Av Geir Olav Fredheim • 18. juni 2018

Det sosiale er drivkraften i dette idrettslaget som først og fremst ønsker å ha det GØY på trening og i kamper! Nå har de fått suksessen med mini-gøy-konseptet for de minste barna som består i å trene mindre, og heller ha det mer gøy. Resultatet har gitt både flere barneidrettstrenere og flere som stiller opp for idrettslaget.

Mot et annerledes idrettslag som nærmest aldri har styremøter og hvor sosiale turer og feiler spiller en like viktig rolle som idretten, idrettslaget klarer å rekruttere mange barnetrenere og får alltid folk til å stille opp på dugnader. Best av alt er at det koster 100 kroner i året for å være med for de minste!

Lara Thorstenssen, leder i [Døy Håndballklubb](#), forteller at flere idrettslag har kopiert mini-gøy-konseptet som de har satt i gang.

- Konseptet består av at vi gjennomfører færre treninger som det som er normalt. Vi har i stedet lengre økter - gjerne på tre timer - hvor vi også har musikk, lek og annen moro. Vi tar også med de aller minste barna. Å å må ikke være så organisert. Målet er å gjøre øktene om til en happening hvor de får besøk av en mascot og får en liten medalje på slutten av treningen. Det beste av alt er at det nærmest er gratis, forteller Thorstenssen som er opptatt av idretten ikke skal koste for mye.

- Jeg tror ikke klubber lar inn over seg hvor mye det faktisk koster å være en del av idretten. I håndball er det ofte lumme ting som er kostnadsdrivende. Det koster fort 10-20.000 kroner i året pr barn å spille håndball hvis de skal dekke - og jeg har tre barn, sier Thorstenssen som sier han er opptatt å gjøre det rimelig for å delta.

- Hva koster Mini-gøy?

- Vi tar 100 kroner i året for treningene som vi gjennomfører tre-fire ganger på våren og det samme på høsten. Det er mange klubber som ser seg blinde på at det ikke går an å ha så mange om gangen. Min påstand er at om du må så kan du ha minst 100 barn i en håndballbane du har mange nok instruktører og deler opp i mindre grupper rundt omkring i hallen, mener Thorstenssen.

Instruktørene er gjerne de voksne håndballspillerne i klubben som synes det er gøy å få prøvd seg som trenere.

- Mange har blitt glade i å trene barn og påtar seg trenerroller i andre klubber, og det er glødestig. Av rundt 100 voksne medlemmer i klubben er det oppmot 30 som har tatt på seg slike trener- og instruktørroller. Det er dog viktig å understreke at en velfungerende voksenidrett i klubben har vært nøkkelen for å lykkes med barneidretten.

Saken fortsetter under bildet.



En velfungerende voksenidrett i Døy håndballklubb har vært nøkkelen for å lykkes med barneidretten også.

Våre styrker

- Mange voksne som kan bidra, en rekke seniorspillere er nå trenere i andre klubber og stiller på MiniGøy.
- En god mediesak som gjør det lettere å få støtte (google: nif mer moro for bare 100 kroner)
- Konkurrerer ikke med andre klubber, men trår til ved behov, har flyttet over flere spillere og trenere til andre klubber





Våre tanker om idretten

- Vi ønsker å utvikle spillere før de havner i lokale klubber
- Vi ønsker å gi påfyll til spillere på tvers av lag og områder, gjennom MegaGøy (Flyball, Kin-Ball)
- Vi ønsker å utvikle barne-/ungdomstrenere gjennom MiniGøy og MegaGøy
- Vi ønsker ikke egne yngre lag om det ikke er nødvendig (altså at lokale klubber ikke har tilbud)
- Gøy HK har 6 seniorlag i serie og ønsker å forlenge karrieren for spillere som både vil spille på et greit nivå men også ha et fantastisk sosialt tilbud, samt at deres barn og deres venner kan starte i MiniGøy.





Overførbarhet til din klubb/lag

- Kan gjennomføres i egen klubb eller på tvers av klubber, som eget konsept eller oppå vanlig
- På tvers av lag og på tvers av kjønn
- Bruke et annet navn for å markere at det er noe litt anneredes? MiniGøy kan fint brukes av alle.
- Gøy går med overskudd på sin barneidrett grunnet støtte, trolig vil dere gjøre det samme med årskostnad på 50 kroner
- Kontakt Lars Thorstensen for en prat på 92821704 om du vil sparre litt.





Du får så mye mer



Spørsmål?

