

Fri-minutt i NDF

U16

13–16 år



Ungdomsprosjektet: Fri-minutt?

- Meningsfull aktivitet i idretten: tilhørighet og mestring.
- Mangler eget konkurransetilbud i fridykking for ungdom (U16).
- Få klubbmiljøer i dag med trenere og plan for ferdighetsutvikling.



Mestring

Inkluderende

Prinsipp	Hvordan det fungerer / hva det skal gi ungdom (13–16 år)
Lagidrett	Hvordan det fungerer: Konkurransen legges opp som lagkonkurranse. Hva det skal gi ungdom: Mer samarbeid og lagfølelse, og en mer sosial og samlende aktivitet.
Oppgaveløsning	Hvordan det fungerer: Det måles ikke på tid/distanse, men på oppgaveløsning og total pott. Hva det skal gi ungdom: Flere måter å oppleve mestring på – også for nye utøvere.
Handicap-poeng	Hvordan det fungerer: Handicap-poeng brukes for rettferdig konkurranse på tvers av nivå. Hva det skal gi ungdom: Inkludering og reell sjanse til å lykkes uavhengig av erfaring.
Øvelsestrekk	Hvordan det fungerer: Lag trekker tilfeldig hvilke øvelser de konkurrerer i fra NDF sin øvelsesliste. Hva det skal gi ungdom: Variasjon, spenning og bred ferdighetstrening i trygge rammer.
Bredde og nivåtilpasning	Hvordan det fungerer: Konkurranser for alle nivåer, med tilrettelegging for et godt breddetilbud. Hva det skal gi ungdom: Trygghet, glede og tilhørighet i idretten – og at flere fortsetter.

Kobling til kompetanseløftet

Kompetanseløftet

- Utviklingstrapp – plan for utøverutvikling i NDF
- Øktbank og ressurser for å styrke kvaliteten i hver trening
- Fornytt trenerutdanning med fokus på utviklingsrettet aktivitet
- Øktplaner og utøverkurs med mål om å inspirere til treningskultur i klubb
- Mål om å rekruttere utøvere med kvalitet "på feltet" som virkemiddel

Ungdomskonkurranser og kompetanseløftet

- Lavterskel konkurranse motiverer i treningshverdagen
- Dykkere trenger også en "kamp" i ny og ne
- Klubb og regionskonkurranser bygger miljø på tvers av alder og klubb
- Prinsipper i utviklingstrappen følges i konkurranseprosjektet



Gruppearbeid



Hva skaper mestring og tilhørighet hos dere lokalt i dag, og hva savner dere?



Hva fungerer allerede, og hva stopper dere fra å få flere 13–16-åringer til å komme og bli?



Hva kan dere faktisk teste i klubben i løpet våren, som et første steg?

Langsiktig effekt: neste steg



Regionale konkurranse for U16



Øvelsesbank for konkurranser



Enkelt



Ungdommers medbestemmelse



Mestring og tilhørighet