

REFERAT 2023 ALLIDRETT

Oppstart av sesongen

Vi startet 2023/2024 sesongen med første trening tirsdag 29. august kl. 17:30 i Vålerhallen. Allidretten følger skoleruta, og treningene ble gjennomført ukentlig, hovedsakelig på tirsdager.

Den første perioden brukte vi på tilvenning og å bli kjent med hverandre. Vi gjennomførte mest "vanlig" allidrettstrening med fokus på løping, hopping, hinderløype, fotball, håndball og stafett.

Oktober – Nye aktiviteter

I oktober startet vi med å prøve ulike idretter. Først fikk vi besøk av VS-IL håndballtrenerne, og barna fikk prøve seg på å kaste og fange ballen, samt gjøre enkle skudd på mål. De fikk også øve på å hoppe, løpe og utføre forskjellige bevegelser rundt på banen, noe som hjalp dem med å utvikle både koordinasjon og balanse.

I november gikk vi på vår første tur utenfor hallen, og dette ble veldig populært. Vi dro til Ishallen i Moss og prøvde å stå på skøyter. Ikke alle var skøytentusiaster med en gang, så mange prøvde å "skli på magen" i stedet for på skøytene. Etter hvert hadde de fleste knekt koden og ble flink.

Juleavslutning 2023

Sesongens høydepunkt var juleavslutningen. Trenerne jobbet hardt fra oktober for å skaffe gevinster til loddtrekningen og forberede et hemmelig prosjekt til barna.

Da dagen kom, fylte nesten 50 barn og deres foreldre Bøndenenes hus i Svinndal. Etter en liten aktivitet, dukket Askeladden Friteater opp på scenen. Etter teaterforestillingen startet loddtrekningen, og mer enn 100 gevinster fikk nye eiere. Selvfølgelig avsluttet vi med et besøk fra Nissen, som delte ut årets julegave: en T-skjorte med barnas egne navn på. Basert på tilbakemeldingene fra både barn og foreldre, falt arrangementet i smak hos alle. En del tilbakemeldinger, som for eksempel "den var gøyere enn gøyest", kommer vi trenerne sikkert aldri til å glemme.

REFERAT 2024 ALLIDRETT

Nyttår og diverse aktiviteter i 2024

I det nye året begynte vi å prøve flere idretter. Først fikk vi besøk fra Mudo Moss, som introduserte oss for taekwondo – en aktiv og morsom trening. På grunn av skøytepopulariteten i høstsesongen, dro vi tilbake til Ishallen i Moss to ganger.

Rett før juleavslutningen fikk vi en gledelig nyhet fra Sparebank 1 Stiftelsen. Etter å ha sendt inn en søknad høsten fikk vi beskjed om at vi hadde fått 45 000 kroner i støtte. Vi bestilte nye leker og utstyr, og "nappe-hale"-settet ble en av de største favorittene når vi fikk levert disse etter nyåret.

I slutten av februar fikk vi muligheten til å besøke Moss Atletklubb og prøve bryting. Her øvde barna på å rulle på magen, kontrollere balansen og utforske sine krefter gjennom en liten en-mot-en "kamp".

Mars og april – Dans og ski

I mars besøkte vi Rythmn Moss, hvor barna fikk prøve dans i to påfølgende uker. De var veldig ivrige etter å lære den spesiallagde "Allidrett-koreografien".

I siste minutt før sesongen var over, besøkte vi Middagsåsen Sportsenter, hvor barna fikk prøve seg på ski. For mange var det første gang på ski, men til slutt klarte de fleste å kjøre ned barnebakken på egenhånd.

Etter påskeferien besøkte vi Moss Turnforening. Barna fikk prøve turnapparatene, og etter noen forsøk ble alle modige og fornøyde.

Mai og sommeravslutning

I mai var været fantastisk, og vi var mye ute. Takket være VS/IL fotballtrenerne fikk vi prøve fotball på kunstgressbanen, og vi var ute i skogen bak Våk skole for å prøve høyt og lavt-apparater.

Sesongen ble avsluttet med en morsom aktivitet: en naturstiquiz mellom Våk Skole og Kiwi Augerød. Barna brukte Fotspor-appen for å finne de ulike postene. Spørsmålene ble også hengt opp på trær og gjerder for å gjøre det mer tilgjengelig for alle. Til tross for regnet i starten, kom solen fram på slutten, og ordføreren delte ut gullmedaljer til alle barna. Etter en lang tur var det selvfølgelig is til alle!

Oppmøte og deltakelse

I 2023/2024 sesongen hadde vi 44 registrerte medlemmer i gruppen. Oppmøtet har variert mellom 25 og 35 barn per trening. Vi har hatt et inkluderende miljø hvor alle barn født i 2017/2018 har vært velkomne. Barna har fått muligheten til å bli trygge på ulike idretter og bli kjent med utstyret vi har brukt.

Samarbeid og arrangementer

I løpet av 2023/2024 samarbeidet vi med flere grupper både innenfor og utenfor VS:

- VS/IL Håndball
- VS/IL Fotball
- Middagsåsen Sportsenter
- Kråkene Moss
- Mudo Moss
- Moss og Rygge Danseklubb (Rythmn Moss)
- Moss Atletklubb
- Moss Turnforening
- Moss Svømmeklubb

Oppstart av 2024/2025-sesongen

Etter en velfortjent sommerferie kickstartet vi 2024/2025-sesongen. Etter en runde med markedsføring i byens Facebook-grupper møtte vi over 20 barn på første treningsdag, den 27. august, i gymsalen i Svinndal.

De første to treningsdagene brukte vi til tilvenning, og vi utforsket også noe av utstyret og lekene vi skal bruke gjennom sesongen. Vi trengte ikke vente lenge på vår første eksterne trening – allerede etter to uker dro vi til Moss og deltok på en orienteringstrening i regi av OK Moss. Til tross for styrtregn koste barna seg, løp frem og tilbake mellom postene og fikk en morsom opplevelse.

Samarbeid med andre lag i VS

Den første lørdagen i september deltok Allidrett på VålerInklusiv-arrangementet. Vi stilte opp med ulike leker på fotballbanen, hvor barna fikk prøve seg mens foreldrene fikk høre mer om vårt tilbud.

Til siste trening i september inviterte vi håndballtrenerne, og barna fikk et innblikk i hva håndball egentlig er. Det var stor stas når mer enn 20 baller ble kastet opp i luften samtidig, og barna løp frem og tilbake for å finne sin egen ball før den ble kastet på nytt. Vi hadde også en ekstra overraskelse denne dagen – barna fikk utdelt sine Allidrett T-skjorter med egne navn på, noe som ble tatt imot med stor begeistring.

Høstferie og værutfordringer

Første uke i oktober var det høstferie, og dermed ingen trening. Uken etter sto fotball på planen, men været spilte ikke helt på lag, og treningen endte mer opp som vannball på kunstgressbanen. Likevel hadde barna det gøy – og det er det viktigste!

Deretter var det igjen tid for en tur til Moss, hvor vi hadde to fantastiske fredager med dans. Rhythm Moss laget en egen koreografi for Allidretten, og barna var veldig flinke til å følge trenerne. På slutten av den Anders treningsøkten viste de frem det de hadde lært i en liten oppvisning for foreldrene.

Den siste oktobersamlingen hadde vi i Svinndal, hvor «nappe hale»-leken sto i sentrum.

I slutten av måneden måtte vi ta farvel med vår gamle klubbapp, Spoortz, og gå over til den nye Spond-appen. Dette medførte noen utfordringer, men sammen klarte vi å komme oss gjennom overgangen.

Mossebesøk i november

November var en aktiv måned med flere turer. Vi besøkte Moss IL Friidrett, hvor barna fikk prøve høydehopp, lengdehopp, trampoline, stafett og til slutt utfordret utholdenheten sin ved å løpe en stor runde rundt hele banen i Mossehallen.

Da kuldegradene kom, var det tid for vintersport. Vi kledde oss godt og dro til ishallen i Moss for å prøve skøyter. Akkurat som forrige sesong var ikke alle skøyteentusiaster med én gang, og flere foretrakk å «skli på magen» i stedet for å stå på skøytene. I begynnelsen var det litt kamp om pingvinene og de gule kassene, men etter hvert som flere knekte koden og kunne stå på skøyter alene, ble hjelpemidlene satt til side.

Skøyter og juleavslutning

I desember måtte vi tilbake til skøytehallen for å bli enda flinkere. Samtidig jobbet trenerne på spreng allerede fra begynnelsen av november for å skaffe gevinster til årets juleavslutning. Takket være lokale næringsvirksomheter fikk vi samlet inn over 100 gevinster, som ble sortert og pakket i gaveposer.

Den 17. desember ble Bøndernes Hus fylt opp av nesten 50 barn og deres foreldre. Det ble servert masse kaker og deilige pølser, og barna fikk lage julepynt med klistremerker. De gikk også på skattejakt rundt i lokalet etter skatter som trenerne hadde gjemt på forhånd.

Da lysene ble slukket, dukket Askeladden Friteater opp på scenen. Etter teaterforestillingen startet loddtrekningen, og alle gevinstene fikk nye eiere. Selvfølgelig avsluttet vi kvelden med et besøk fra selveste Nissen, som delte ut årets julegave: en drikkeflaske med barnas egne navn på. Juleavslutningen ble nok en gang en fantastisk opplevelse for både barn og voksne.

Oppmøte og deltakelse

I 2024/2025-sesongen har vi 39 registrerte medlemmer i gruppen, og oppmøtet varierer mellom 20 og 30 barn per trening. Vi har skapt et inkluderende miljø hvor alle barn født i 2018/2019 har vært velkomne. Barna har fått muligheten til å bli trygge på ulike idretter og bli kjent med utstyret vi har brukt.

Samarbeid og arrangementer

I løpet av 2024/2025-sesongen har vi samarbeidet med flere grupper, både innenfor og utenfor VS:

- VS/IL Håndball
- VS/IL Fotball
- Middagsåsen Sportsenter
- Kråkene Moss
- Mudo Moss
- Moss og Rygge Danseklubb (Rhythm Moss)
- Moss Atletklubb
- Moss IL Friidrett
- OK Moss
- Rygge Turnforening
- Moss Svømmeklubb
- Lions Våler

Planer fremover

Vi planlegger å fortsette med vårt varierte aktivitetstilbud og opprettholde fokuset på lek og moro. Målet er å gi barna muligheten til å prøve enda flere idretter og aktiviteter i de kommende sesongene.

Vi takker alle barn, foreldre og frivillige som har bidratt til en aktiv og morsom sesong i Allidrett-gruppen!