

# SPORTSPLAN

*for barne og ungdomsfotballen*



## IL Leik Fotball



*Flest mulig - lengst mulig!*





## Innhold

side 3	.....	Hensikten
side 4	.....	Leik - definisjoner
side 7	.....	Laglederinstruks
side 8	.....	Barnefotball 7 -12 år
side 10	.....	Ungdomsfotball 13 -19 år
side 12	.....	Gode holdninger
side 13	.....	Fair Play-kontrakt
side 14	.....	Trenerkurs
side 15	.....	Foreldrevettreglene
side 16	.....	Barnefotballreglene





## Hvorfor sportsplan?

Hensikten med sportsplanen er å definere begreper samt å starte arbeidet med å lage en samlet plan for all fotballaktivitet i IL Leik. Vi vil at dette skal være et «levende» dokument der alle kan være med å påvirke resultatet.

### Sportsplanen skal påvirke:

#### Spillere:

- Basisferdigheter - hva skal vi legge vekt på i de ulike alderstrinn
- Hvor ofte bør ungene trene
- Gode holdninger

#### Trenere og lagledere:

- Gi trenere og lagledere et hjelpemiddel for fotballoplæringen
- Vise at det er mer meningsfylt å benytte en plan i stedet for tilfeldig valgte aktiviteter

#### For klubben:

- Øke muligheten for å gi presis informasjon om det sportslige arbeidet i vår klubb

Vårt mål er å få med:

*Flest mulig - lengst mulig!*

Hølanda 20. mars 2013

*Rune Langås*

Leder Barneidretten

*Øystein Hegge*

Sportslig Leder





## **Grunnverdier**

IL Leik er og skal være en breddeklubb der målet er å legge forholdene til rette for alle som vil spille fotball i vårt område. Vi vil ha med flest mulig - lengst mulig!

## **Klubben er sjefen**

Fotballstyret skal legge forholdene til rette for trenerne og laglederne, slik at de kan gjennomføre god fotballaktivitet med spillerne sine. Trenerne skal forholde seg til de verdiene og det rammeverket klubben til enhver tid setter opp.

**Politiattester** er noe alle trenere og lagledere må ha på plass før de kan sette i gang.

## **Oppstartsmøtet**

Klubben inviterer til en «peptalk» for trenere og lagledere 14 dager før barnefotball-treningene settes i gang. På høsten har vi et oppsummeringsmøte der sesongen evalueres.

## **Foreldremøter**

Alle lag i Leik skal invitere foreldrene til en prat i klubbhuset før sesongstart. Der kan trener og lagledelse presentere treningstider, kioskvaktopplegg, kampvertprosedyre, cuper osv. Hva er lagets målsetting i år? Hvem er aktuelle for å hospitere på årstrinnet over? Hvordan kan foreldrene bidra positivt fra sidelinja. Gå gjennom foreldre-vettreglene.

## **Hospitering**

I IL Leik er hospitering (som betyr at en spiller bidrar i en årsklasse over) en viktig del av fotballhverdagen. Både på grunn av at vi i noen årskull er fåtallig og at noen unger har kommet lengere enn andre. Godt samarbeid på tvers av årstrinnene er derfor viktig. (NFF anbefaler ikke hospitering før fylte 10 år.) Lån av spillere skal alltid 1 avtales trenerne i mellom og det skal rulleres mellom flere spillere som har lyst til å prøve seg på et nivå opp. Informer foreldrene om dette.

## **Differensiering**

betyr at trenings og kamptilbudene i størst mulig grad er tilpasset enkeltspillernes ferdigheter, modning, ønsker og behov. Gruppèr ulikt fra gang til gang i forskjellige aktiviteter slik at ungene ikke blir føler at de blir satt «i bås».

## **Gode holdninger**

I IL leik skal vi jobbe aktivt med gode holdninger i alle årsklasser. Husk at treneren er rollemodell i forhold til kritikk av dommer og oppførsel ellers. Klubben skal hvert år dele ut en ut en FairPlay-pris for de eldste guttene og jentene som også undertegner en FairPlay-kontrakt.

## **Kamprop**

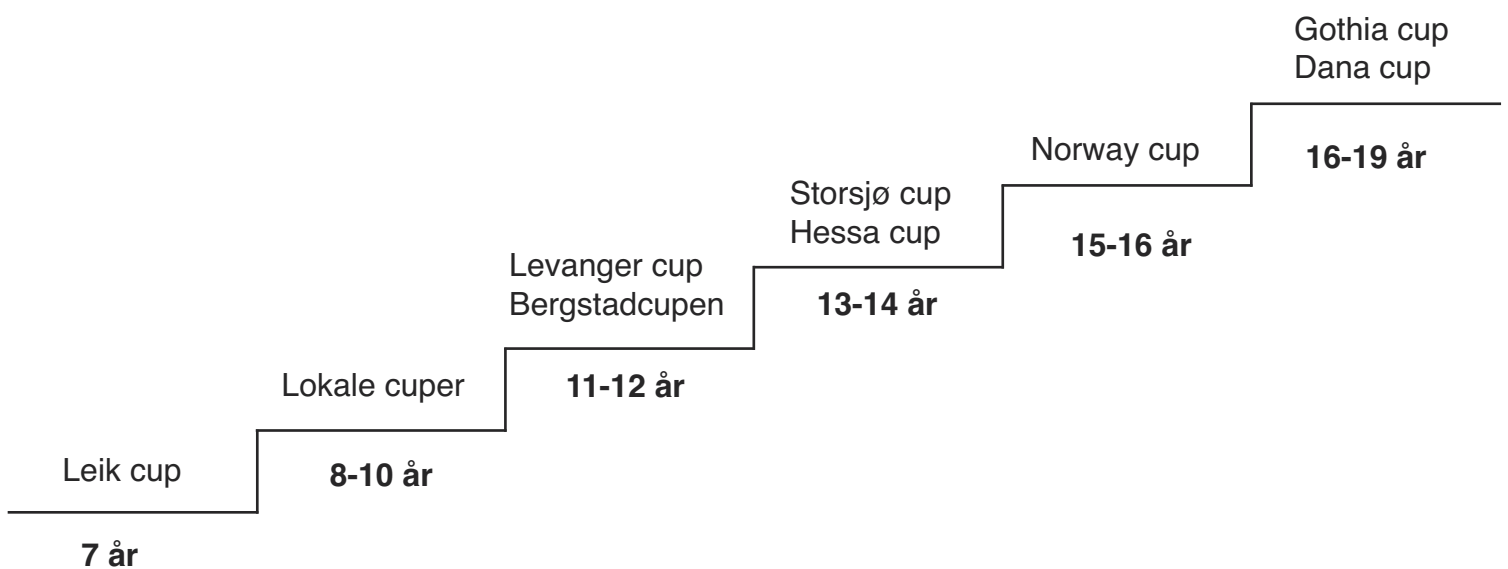
Utfordre laget ditt til å lage eget kamprop! Det styrker samholdet og kampmoralen.





## Deltakelse i turneringer:

Vi har i de senere år og sett og erfart effekten av å delta i cuper og overnattings-turneringer. (Hessa cup og Norway cup) Deltagelsen styrker miljøet og samholdet i laget og i foreldregruppa, samtidig som det gir en godt sportslig uttelling. Laget blir bedre! Vi vil at alle lag skal delta i turneringer og cuper. G/J12 - G/J19 oppfordres til å få til en cup med overnatting. Tenk progresjon.



Om vi har en forutsigbarhet rundt hvilke cuper vi reiser til og når det skal skje, blir det lettere å planlegge ferier og flere på laget kan delta. Vi får også bedre kunnskap om hver enkelt cup og reisemål.

- Klubben vil gi økonomisk støtte til lag som velger å reise på tur
- Klubben vil være behjelpelig med en turoperatør om det behov for det



## Trenerfunksjonen

IL Leik har som målsetting at alle lag skal minimum ha en trener og en lagleder.

## Klubbens ansvar/informasjon/klargjøring

Klubben plikter å informere alle nye trenere i barnefotballen om klubbens sportsplan, og ha en grundig gjennomgang av denne med alle nye trenere.

Klubben plikter å sørge for god oppfølging fra trenerkoordinator (evt. sportslig leder).

Trenere i barnefotballen bør i hovedsak rekrutteres fra foreldregruppen.

## Trenerutdanning

Fotballavdelinga oppfordrer alle trenere til å utdanne seg og ønsker at alle trenerne skal ha minimum NFFs Barnefotballkurs. Dette er gratis og arrangeres hvert år.

## Trenerforum

Trenerforum er en arena hvor trenere i klubben møtes med jevne mellomrom (min to ganger i året) for å diskutere og ta opp temaer som angår lagene underveis i sesongen.

## Trenerkoordinatorer

Leder barneidrett fungerer som støtte og rådgiver for de som trener de yngste, mens sportslig leder hjelper de som trener spillere fra 13 - 19 år.

## Treningsøkta.no

Fotballforbundets nye verktøy for klubbene som er gratis, er et hjelpemiddel for trenerne der man bl. finnes en treningsøvelsesbank. <https://no-fotball.s2s.net/home.php>

## Påmelding av lag

Vi skal melde på nok lag slik at det blir mye spille tid på alle. 7 - 8 spillere er det ideelle antall spillere som møter til kamp i 5er-fotball og 9 -10 i 7er-fotball.

## Merkeprøver

For at merkeprøvene skal gi inspirasjon og mestring må øvelsene trenes på i løpet av sesongen. Merkeprøvene arrangeres en gang i året. «Ukas øvelse» vil bli lansert.

## Klubbdommere

Det er viktig å ha klubbdommere til å dømme våre hjemmekamper i de laveste årsklassene. IL Leik vil hvert år arrangere klubbdommerkurs og rekruttere så mange som mulig.

## Kampvert

Alle lag skal stille med kampvert på sine kamper. Personen ifører seg kampvert-vest.

Kampvertens oppgaver:

- Ta i mot gjestende lag og ønske velkommen
- Bidra til at det gjennomføres FairPlay-hilsen
- Ha positiv oppmerksomhet på begge foreldregruppene og lagledelsen
- Takke gjestende lag for kampen og ønske velkommen tilbake





## Laglederinstruks

### Oppgaver:

#### Fra 8-11år

- Dele ut treningsoppsett og kampoppsett
- Dele ut spillertrøyer og samle de inn etter endt sesong
- Ordne kiosklister den uka laget ditt har fått Leik-kiosken
- Ordne kampvert til hjemmekamper
- Evt bytte kampdatoer
- Melde på til cuper og sende betalingsinfo til økonomiansvarlig i Leik Fotball
- Ordne dommer til hjemmekamper (prøve å variere dommer)
- Videreformidle mailer til foreldre/foresatte

#### I tillegg fra 12 år

- Sende inn kampresultater pr sms etter alle hjemmekamper (sms til 2303: resultat kampnr)
- Ved endring av kampdato, gi beskjed til fotballkretsen ved [kjellhelge.lonnum@fotball.no]

#### I tillegg fra 13 år og oppover

- Registrere spillertropp på fiks.no (ved hjemmekamp skriv ut kamptropp og ta med på kamp)

**Viktigst av alt er å bli enig med trener om hvem som har hvilke oppgaver.**





## Barnefotballen 7-12 år

### TRENING

Ingen skal stå i kø! Organiser øvelsene i små grupper. Sørg for mye ballkontakt i aktivitetene. Husk progresjon i øvelsene.

Legg vekt på:

- leik - med og uten ball
- sjef over ballen
- tilpasset smålagspill

**Sjef over ballen** er ulike øvelser innen ballbehandling som utvikler ballfølelsen hos ungene.

**Smålagspill:** la ungene spille feks 3 mot 3 på små baner. Dette gir mye ballkontakt og stor spilleinvolvering for hver enkelt.

**Spille med og mot:** øvelser 1 mot 1, 2 mot 1 overtallssituasjon osv.

Hold spillerne i flytsonen! Gi ungene mestringsfølelse. Husk at alle er like mye verdt. Se alle spillerne dine.

### KAMP

Som barnefotballtrenere i IL Leik skal vi legge lite vekt på kampresultat. Husk at det å få til godt pasningsspill og ha det artig er mye viktigere. Det er artigere å spille kamper som er jevne enn å vinne eller tape 15-0.

Bli enig med motstanders trener før kampstart om at når et lag begynner med ballen - trekker det andre laget seg tilbake til egen banehalvdel slik at motstanderlaget kan få sjansen til å spille seg ut.

Sørg for at alle får tilnærmet lik spilletid og at det er rotasjon på lagets posisjoner. Husk å la alle få stå i mål.

Husk å hilse på dommer og motstanderens trener før kampen og takke de samme for kampen etterpå. Dette er like viktig som laghilsingen.

Bruk ros når du snakker til spillerne. Det er lettere å få forståelse når du får beskjed om når du gjør noe bra enn å få beskjed når man gjør noe dårlig. Evt uønska oppførsel og språkbruk tas tak i fortløpende.







**NFF og Trøndelag fotballkrets deler ei god og barnefotballøkt inn i 4 eller 5 deler:**

**1. OPPVARMING**

Div. leik og oppvarmingsøvelser – selvsagt med ball! (5-10 min)

**2. SJEF OVER BALLEN**

Div. teknikkcentrerte øvelser ihht. tema f. eks Føring finte dribble (10-15 min)

**3. SPILLE SAMMEN MED / SPILLE MOT**

Div. aktiviteter med motstand ihht. tema (10-15 min)

**4. SMÅLAGSPILL**

Div. spillformer (25-35 min)

**5. AVSLUTNINGER**

Div. øvelser som innbefatter masse avslutninger på mål (10-15 min)

Hvor mye trener vi i Leik?

ALDER	Treninger pr uke	Kamper pr uke	Aktiviteter TOTALT
8 år	1	1	2
10 år	1 - 2	1	2 - 3
12 år	2	1	3

\*Tabellen er veiledene og kan i samråd med sportslig utvalg endres.

Hva skal treningsøkta inneholde?

TRENINGS ØKTAS VARIGHET	8 år	9-10 år	11-12 år
	1 TIME	1,5 TIME	1,5 TIME
Sjef over ballen	40%	30%	20%
Spille med og mot	10%	20%	30%
Smålagspill	40%	40%	40%
Scoringsøvelser	10%	10%	10%



## Ungdomsfotballen 13-19 år

### TRENING

Som trener er det noen prinsipper som bør holdes høyt:

- behandle de unge med respekt
- spre trygghet
- utøv tydelig ledelse
- vær en god rollemodell

Lag lagets interne regler

FairPlay

Holdningsarbeid

### Utvikle gode spillere og beholde flest mulig lengst mulig

Ungdomsgruppen er en sammensatt målgruppe. Noen ønsker å satse for å prøve å bli toppfotballspillere, andre ønsker kun å spille kamper sånn innimellom for å ha det gøy sammen med kameratene. Noen har utviklet gode ferdigheter mens andre igjen ikke har opparbeidet så gode ferdigheter enda - men de kan med god og riktig påvirkning oppleve utvikling.

Ofta så tenkes det litt sort – hvitt om ungdommer som målgruppe; enten så er de gode og ønsker å bli enda bedre eller så er de ikke så gode og ønsker heller ikke å bli bedre. Vi tror det er veldig viktig å huske på at både motivasjon og ferdigheter er påvirkbare faktorer. Man kan faktisk øke spillernes lyst til å spille mer fotball gjennom en riktig aktivitet.

Uansett om vi har med de beste eller nest-beste ungdommene å gjøre så er det viktig å prøve å oppfylle og gjennomføre en del av punktene nedenfor:

- Bruk tid på å bli kjent med ungdommene og deres ønsker for hva dere skal gjøre på treninger og i kamper. Ungdommene skal selv bestemme og være med på å utforme sitt eget tilbud.
- Ta ungdommene på alvor når dere trener gjennom å gi dem utfordringer i aktivitetene og sørg for å gi mange positive tilbakemeldinger!



- Lag gode treninger hvor det spilles i ulike spillformer med mål (2:2, 3:3, 4:4 osv) Unngå for mange spillere på hvert lag – sørg for at alle er mye involvert med ball.
- Ha bestandig med avslutninger mot mål på trening – fotballspillere elsker å score mål!
- La jevnbyrdighetsprinsippet gjelde når du organiserer laget i forskjellige grupper på trening (dvs. de beste sammen, de nest-beste sammen osv.) Dette gjør at alle får utfordringer på sitt nivå og dermed både opplever trygghet og utfordring.
- Bruk like mye tid og oppmerksomhet på alle spillere på laget – ikke overfokuser på de aller beste til enhver tid!
- Hold så tett kontakt som mulig med foreldrene underveis. Inviter dem til et enkelt foreldremøte både før, under og etter kampsesongen. Fortell litt om hva dere holder på med, hva planene fremover er og hvordan dere opplever gruppen akkurat nå. Server gjerne en kopp kaffe og litt å bite i – ofte skal det ikke mer til for kanskje å få på plass en ekstra lagleder og hjelp til dugnadene.
- En trener i ungdomsfotballen bør besitte en viss fotballfaglig kompetanse. For de aller fleste så kan et trenerkurs gi en god plattform å bygge videre på. Alle trenere på dette aldersnivået bør kjenne god til klubbens sportslige planverk, delta aktivt i klubbens trenerforum og være i tett kontakt med trenerkoordinatoren i klubben.







## RESPEKT, DISIPLIN og TOLERANSE

er sentrale begreper for hver enkelt utøver, trener og leder. Samspillet mellom holdninger og ferdighet vil alltid være helt avgjørende for ens egen utvikling som utøver, miljøet i laget og hvor gode resultater man oppnår.

### Holdninger overfor seg selv

- Punktlighet i enhver sammenheng
- Være godt forberedt til trening og konkurranse; når det gjelder utstyr, fysisk og mentalt
- Unngå røyking, snus, alkohol og andre rusmidler
- Ta ansvar for egen utvikling. Møte på trening for å trene, ikke for å bli trent
- Opptre med verdighet både i medgang og motgang. (seier og tap)

### Holdninger overfor medspillere

- Vær positiv, vær "kompis" i alle sammenhenger
- Gi ros/oppmuntring
- Unngå kjeftbruk – godta at andre gjør feil
- Betydningen av fair-play

### Holdninger overfor motspillere/konkurrenter

- Vis god sportsånd
- Vis respekt
- Betydningen av fair-play

### Holdninger overfor trenere/lagledere

- Lytt! (Kanskje noe å lære...)
- Vær gjerne uenig, men vurder tidspunkt for å ta det opp
- Vær samarbeidsvillig
- Ikke snakk bak ryggen ved uenighet
- Gi beskjed ved forfall til trening og kamp
- Tilstreb lojalitet overfor treners/leders beslutninger

### Holdninger overfor dommere/regelverk

- Godta dommerens avgjørelser, selv om de skulle være feil
- Det er ikke "tøft" å få kort
- Unngå negative reaksjoner – forsøk å være positiv
- Betydningen av fair-play

### Holdninger overfor klubben

- Vær stolt av klubben din.
- Tilstreb klubbfølelse og samhold
- Si ja når klubben ber deg om en tjeneste
- Tenk på at det er mange som jobber for at du skal ha det gøy med idretten



IL Leik skal være en klubb som er kjent for å ha spillere med gode holdninger. Holdningsarbeidet skal starte fra dag en, med de yngste. Med Fair Play-hilsen, før og etter kamp er vi i gang. Begynner vi tidlig med dette arbeidet - har vi det i ryggmargen om det går ei kule varmt når vi kommer til ungdomsfotballen. Alle G-16 spillere signerer per dato NFFs holdningskontrakt.

## FAIR PLAY KONTRAKT

Denne kontrakten gjelder for alle fotballspillere under 18 år. Den er en del av Fair Play-programmet som omfatter hele fotballsporten.

Fair Play er mye mer enn gule og røde kort. Fair Play handler om hvordan vi oppfører oss mot hverandre, både på og utenfor banen!

Dette er Fair Play-regler som undertegnede lover å følge:

- Vis respekt for treneren, dommeren og spillets regler
- Vis respekt for laget og lagkameratene dine
- Vis respekt for dine motspillere
- Møt presis til trening, kamper eller andre avtaler
- Ikke vær med på mobbing, rasisme eller annen dårlig oppførsel
- Bidra til at alle trives og har det gøy med fotballen
- Tap og vinn med samme sinn

Klubben lover å legge til rette for at alle kan ha det gøy med fotballen og at sporten preges av respekt, rettferdighet og positive holdninger.

*Det handler om respekt, ikke sant?*

\_\_\_\_\_  
Sted/dato

\_\_\_\_\_  
Spiller

\_\_\_\_\_  
Foresatt  
(når spilleren er under 13 år)

\_\_\_\_\_  
Trener/lagleder



**FAIR  
PLAY**



Et samarbeidsprogram mellom Norges Fotballforbund og Norsk Tipping



- 1** **Delkurs 1:** Barnefotballkurset (6 - 8 år)  
Fire moduler à 4 timer hver – totalt 16 timer.
- 2** **Delkurs 2:** Barnefotball - flest mulig med kvalitet (9 - 10 år)  
Fem moduler à 4 timer hver – totalt 20 timer inkludert Keepertrenerkurs 1, Del 1: Barnefotball
- 3** **Delkurs 3:** Mot ungdom - lengst mulig (11 - 12 år)  
Fire moduler à 4 timer hver – totalt 16 timer.
- 4** **Delkurs 4:** Ungdom - flest mulig - best mulig (13 - 19 år)  
Fem moduler à 4 timer hver – totalt 20 timer inkludert Keepertrenerkurs 1, Del 2: Ungdomsfotball.

Delkursenes innhold bygger på hverandre, så læringseffekten er størst ved å ta dem i riktig rekkefølge. Til sammen utgjør de fire delkursene det første trinnet i NFFs formelle trenerutdanning og gir autorisasjon som C-lisenstrener. Alle som er trenere i barne- og ungdomsfotballen bør ha deler av eller hele dette kurset.

I NFFs handlingsplan 2012 – 2015 er det et eksplisitt mål at i alle klubber med barne- og ungdomsavdelinger i Norge:

Skal ha en trener på hvert årstrinn i barne- og ungdomsfotballen med C-trenerkompetanse.

Alle trenerne i barnefotballen skal ha deltatt på barnefotballkvelden, samt å ha fullført delkurs 1 og følgelig ha autorisasjon som Barnefotballtrener.

Alle trenere i ungdomsfotballen skal ha deltatt på ungdomsfotballkvelden, samt å ha fullført ett av delkursene 3 eller 4.

For en mamma- og pappatrener vil det være gunstig å ta et delkurs for så å praktisere med sitt lag i ett til to år. Så går en videre på neste delkurs. Dette vil øke sjansene for å bli en god barne- og ungdomstrener.

Følgelig: du sier ja til å være trener for de aller yngste. Ta Delkurs 1 – Barnefotballkurset for så å praktisere som trener i ett eller to år.

Når spillerne dine blir 9 år – tar du delkurs 2: Barnefotballen – flest mulig lengst mulig. Slik fortsetter du.

Trenere som har ønske om å fortsette fotballutdanningen gjennom vår trenerstige kan ta alle fire delkursene fortløpende gjennom en kurssesong.



Formidles på foreldremøtet:

**Som foresatte og foreldre kan du bidra til å gjøre barnefotballen til en opplevelse for barna. Her er noen huskeregler:**

1. Støtt opp om klubbens arbeid - gjennom foreldremøter forankres fotballens og klubbens verdisyn.
2. Møt fram til kamper og treninger - du er viktig både for spillerne og miljøet.
3. Gi oppmuntring til spillerne i med og motgang - dette gir trygghet, trivsel og motivasjon til å bli i fotballfamilien lenge.
4. Vi har alle ansvar for kampmiljøet - gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair Play.
5. Respekter trenerens kampløp - konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.
6. Respekter dommerens avgjørelser - selv om du av og til er uenig!
7. Det er ditt barn som spiller fotball. Opptre positivt og støttende - da er du en god medspiller!





# Barnefotballreglene



Hovedmålet for barnefotball er å gi tilbud der spillerne opplever trivsel, glede og mestring både i trening og kamp. Spillerne skal gis mulighet til å lære fotballspillet helhet og utvikle individuelle og sosiale ferdigheter.

Med barnefotball menes all organisert fotball for gutter og jenter, fra og med 6 år og opp til og med 12 år. NFF har laget 8 "regler" for hvordan god barnefotballen bør drives.

- 1 Barnefotball er lekbetont!**  
Barnefotballen er barns første møte med organisert fotball. Organisert i den form at man har drakter og spiller på baner. Men husk at dette skal være lek – ikke blodig alvor. Det sistnevnte kommer tidsnok. Og førsteinntrykket betyr mye – ja, kanskje alt. La barna ha det gøy, la dem leke – og la resultatet være underordnet. Det viktigste resultatet du kan få er fornøyde barn som bygger opp vennskap gjennom samhandling.
- 2 Det viktigste er å være sammen med venner!**  
Barna søker først og fremst til fotballen for å være sammen med venner. Det er dette samholdet vi skal framelske – og det er et slikt samhold som skaper lagånd. La derfor venner/venninner trene sammen og spille på samme lag!
- 3 Alle skal spille like mye!**  
Ingen blir bedre av å sitte på benken og alle synes det er gøy å spille. Dessuten er det ingen som vet hvem som blir best som voksen. Trivselen og ferdighetsutviklingen er viktigere enn resultatet, selv om alle synes det er gøy å vinne og å score mål. Det er derfor ikke ønskelig at noen "topper laget" for å vinne kamper. La alle spille like mye, la alle i tur få spille fra start og la alle spille på forskjellige plasser!
- 4 Lær barna å tåle både seier og tap!**  
I barnefotball kan alle delta, ingen er for dårlig og ingen er for god. Det er derfor viktig å bygge på prinsippet om jevnbyrdig motstand både i kamp og trening. Ingen liker å tape eller vinne "tosifra". Ta seier og tap med fornuft – tåler de voksne å tape, lærer barna det også. Fotball er et lagspill hvor alle taper og alle vinner. En seier tar hver enkelt med seg hjem – et tap deles av alle.
- 5 Mer trening og færre kamper!**  
Barn bør trene mer enn de spiller kamper. Og de bør oppmuntres til egenorganisert aktivitet. Det gjør du best ved å ha morsomme treninger. Og legg opp til et kamp program som varierer mellom enkeltstående kamper og turneringer!



## 6 Barnefotball – en allsidig aktivitet!

Gjennom fotballspillet får barn mulighet til å utvikle grunnleggende motoriske ferdigheter som for eksempel å gå, løpe, hoppe, kaste og sparke. Fotball for barn er derfor allsidig. Likevel bør barn selvsagt få mulighet til også å drive med andre idretter, om de ønsker det. De ulike tilbudene må derfor koordineres. Men det må ikke være noe krav å drive med flere idretter. Barn må få gjøre det de har lyst til.

## 7 Fotball er et spill!

Spillet er selve kjernen i fotball. Dessverre ser vi at enkelte trenere benytter øvelser som ikke alltid virker motiverende. I barnefotballen bør en fokusere på ulike typer spill, leker og grunnleggende ferdighetsøvinger, og ”småspill” bør vektlegges mest. Unngå lange køer ved ferdighetsøvinger - flest mulig involveringer pr spiller må være målet. Morsomt og utviklende!

## 8 La oss gå sammen om gla’fotball for de små!

Barna skal få oppmuntring og veiledning slik at de utvikler sine ferdigheter og ser framgang. Men det skal også legges vekt på å lære dem å innordne seg i en gruppe. De voksne må gjøre hva de kan for at alle barna trives. Og husk at du som voksen er et forbilde – barn har en egen evne til å gjøre som du gjør, ikke som du sier.

