



Årgangsmøter

Høsten 2021

Agenda

- ▶ Ny oppdatert Sportsplan overordna
- ▶ Barneidrettsreglene i KIL – Barneidrettsbestemmelsene
- ▶ Når trener dere? - Er det konflikter i timeplanene? – Hvordan tilrettelegge best mulig for fleridrettslig deltakelse.
- ▶ Trenerkurs fremover

KONNERUD

1927

IDRETTSLAG

Barneidrettsplakaten

- ▶ Visjon for barneidretten i Konnerud IL:
«Konnerud IL ønsker å være **et kunnskapsrikt, inkluderende og levende idrettslag** som mener vår viktigste oppgave er at våre medlemmer utvikler livslang bevegelsesglede»

Hårete mål for barneidretten i Konnerud IL:

«At alle barn i bydelen er aktive i idrettslaget når de avslutter barneskolen»

- ▶ Som barneskoleelev i Konnerud IL har du krav på:
- ▶ At treneren din ser deg, kan navnet ditt, og snakker med deg HVER trening
- ▶ At du får en allsidig tilnærming til din særiddrett/særiddretter
- ▶ At det tilrettelegges for at du kan drive med flere særiddretter
- ▶ At trenerne i de ulike særiddrettene du er med på snakker sammen
- ▶ At særiddretten din tilbyr basistrening som et ukentlig innslag i aktiviteten
- ▶ At det differensieres på treningsøkter så du får utfordring tilpassa ditt nivå
- ▶ At du får tilhøre samme treningsgruppe som klassevenninna/kameraten din
- ▶ At du får muligheten til å trene like mye som klassevenninna/kameraten din
- ▶ At særiddretten din ikke selekterer, topper eller spisser lag eller miljøer
- ▶ At du får være med på å bestemme hvordan ditt lag/miljø skal fungere

KONNERUD

1927

IDRETTSLAG

Ungdomsidrettsplakaten (i dag)

- ▶ Visjon for ungdomsidretten i Konnerud IL:
«Konnerud IL ønsker å være **et kunnskapsrikt, inkluderende og levende idrettslag** som mener vår viktigste oppgave er at våre medlemmer utvikler livslang bevegelsesglede»

Hårete mål for ungdomsidretten i Konnerud IL:

«At 80% av bydelens 10.klassinger deltar i **idrettslagsaktivitet** (er del av idrettslaget?) når de avslutter ungdomsskolen»

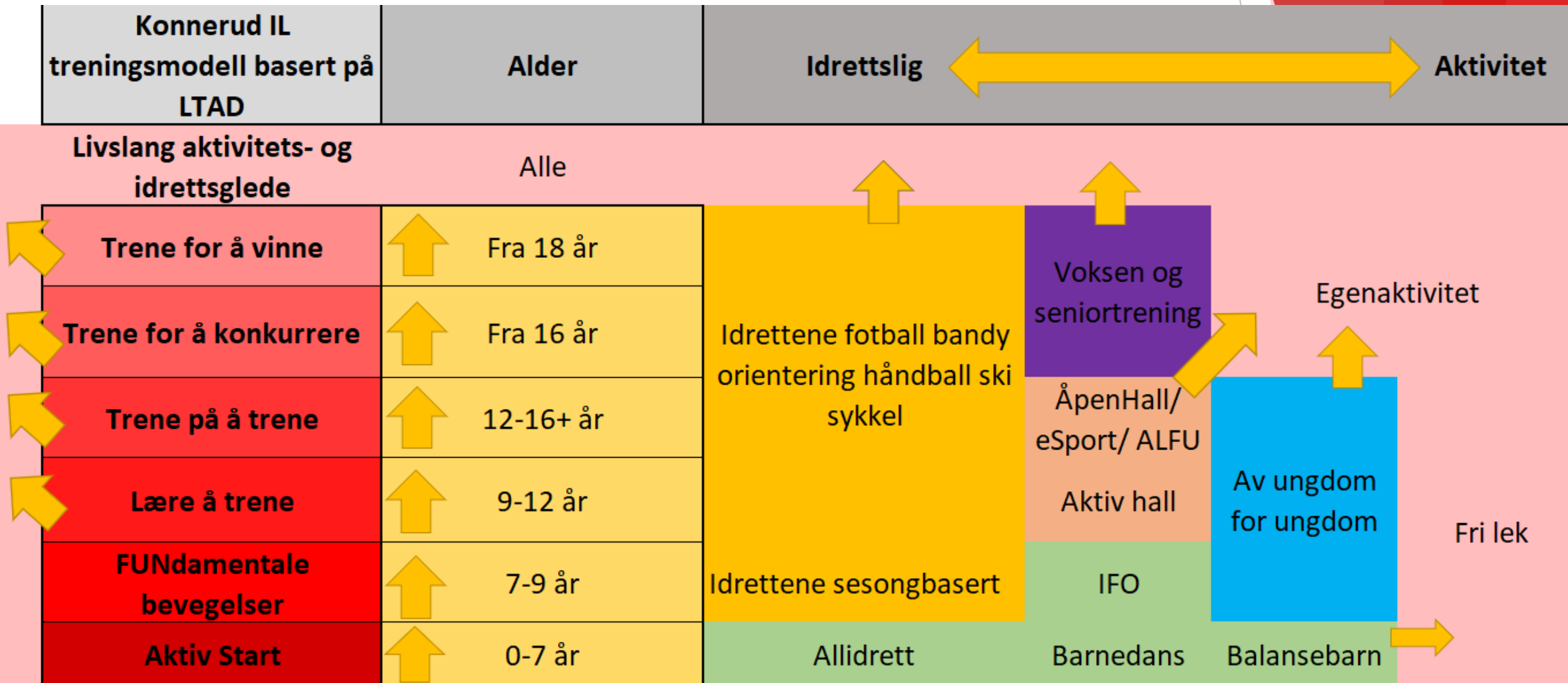
- ▶ Som ungdom i Konnerud IL har du krav på:
- ▶ At du har trenere som gjør det lett for deg å kombinere flere idretter
- ▶ At du har trenere som gir deg tilbakemeldinger på det du gjør på trening
- ▶ At du som ønsker å bli god i idretten din skal få hjelp til dette
- ▶ At trenerne i de ulike særidrettene du er med på snakker sammen
- ▶ At særidretten din tilbyr basistrening som et ukentlig innslag i aktiviteten
- ▶ At det differensieres på treningsøkter så du får utfordring tilpassa ditt nivå
- ▶ At du blir tatt på alvor uansett ambisjon med idretten din
- ▶ At du får muligheten til å trene like mye som klassevenninna/kameraten din
- ▶ At du får trene med andre som vil det samme som deg
- ▶ At du får være med på å bestemme hvordan ditt lag/miljø skal fungere

KONNERUD

1927

IDRETTSLAG

Sportsplan - modell



Klubbkultur i KIL - forventninger til:

Utøvere

- ▶ Vær positiv og engasjert i aktivitet
- ▶ Møt presist og med riktig utstyr
- ▶ Vis respekt for treneren og følg instruksjonene
- ▶ Være inkluderende med alle

Foreldre

- ▶ Oppmuntre ALLE utøvere under aktiviteten i motgang og medgang
- ▶ Vær engasjert, husk at det er barna som driver idrett, ikke du
- ▶ Dialog med trenere skal være konstruktiv og helst skje uten barn tilstede
- ▶ Ved uenigheter snakker du med, ikke om, den det gjelder
- ▶ Respekter dommerens avgjørelser selv om de er feil, ikke kritiser dommeravgjørelser i nærvær av barna
- ▶ Sørg for riktig og fornuftig utstyr, men ikke overdriv
- ▶ Støtte opp om klubbens arbeid og tilby din hjelp

KONNERUD

1927

IDRETTSLAG

Klubbkultur i KIL - forventninger til:

Trenere og ledere

- ▶ Bidra til idrettsglede
- ▶ Være en veileder, inspirator og motivator
- ▶ Se barna og ta dem i å være gode!
- ▶ Huske utøvernes fornavn, bruk navnene aktivt
- ▶ Mobil brukes bare om det er absolutt nødvendig under trening
- ▶ Tilrettelegge, utfordre og oppfordre til utvikling av utøvernes ferdigheter
- ▶ Være interessert i egen utvikling og tilbakemeldinger fra utøvere, foreldre, trenerveiledere og styret
- ▶ Ha en hyggelig kommunikasjon med foreldre og andre trenere

Styremedlemmer

- ▶ Møte presist og forberedt
- ▶ Følg demokratiske prosesser
- ▶ Bli kjent med gruppens lag og situasjon
- ▶ Jobbe aktivt med saker fra og i Hovedstyret

KONNERUD

1927

IDRETTSLAG

AKTIV START

- ▶ Alder: 0-6 år
- ▶ Omfatter KIL's tiltak i aldersgruppen som omfatter Allidrett-, Barnedans- og Balansebarntilbudene.
- ▶ Fokuspunkter: aktiv lek, koordinasjon, balanse, utforsking, mindre struktur,
- ▶ Konkurranser: ingen konkurranse direkte mot andre

KONNERUD

1927

IDRETTSLAG

FUNDAMENTALE BEVEGELSER

- ▶ Alder: 7-9 år
- ▶ Omfatter segment 1 aldersmessig i idrettene, IFO, KFA og Av Ungdom for Ungdom på skolene.
- ▶ Fokuspunkter: ABCs (Agility, Balance, Coordination, speed), mye repetisjon, få rettelser fra trener, variere bevegelser og miljøet for bevegelser, strukturert og ustrukturert aktiv lek. Idrettene skal legge opp til allsidig trening, et godt sosialt miljø, og trenere skal legge til rette for fleridrettslig deltakelse.
- ▶ Konkurranser: Kan delta i konkurranser og idrettsarrangementer lokalt

KONNERUD

1927

IDRETTSLAG

LÆRE Å TRENE

- ▶ Alder: 10-12 år
- ▶ Omfatter segment 2 i idrettene, Av Ungdom for Ungdom på skolene og Aktiv Hall
- ▶ Fokuspunkter: utvikle idrettslige ferdigheter i mange idretter, aktiviteter, posisjoner/roller (banespill) og sosialt miljø. Utvikle styrke, utholdenhet og fleksibilitet gjennom aktivitet og lek. Avgjørende å være oppmerksom på belastning og oppvarming, oppfordre til uorganisert aktivitet som er moro. Idrettene skal legge opp til allsidig trening, trenere skal legge til rette for fleridrettslig deltakelse.
- ▶ Konkurranser: Kan delta i konkurranser og idrettsarrangementer regionalt.
 - Fra året barna fyller 11 år kan de delta i åpne konkurranser i Norge, Norden og Barentsregionen (ikke mesterskap). Det er lov å benytte resultatlister fra 11 årsalder om det gagnar barnet.

KONNERUD

1927

IDRETTSLAG

TRENE PÅ Å TRENE

- ▶ Alder: 13-16år
- ▶ Omfatter Ungdomsidretten og Esport
- ▶ Fokuspunkter: fysisk evne, teknisk evne, taktisk evne, mentalitet og følelser. Bygge et godt, sosialt miljø. Naturlig å begynne å fokusere mer på én sport mot slutten av segmentet. Periodiser treningen.
- ▶ Konkurransen: Kan delta i NM, EM, VM

KONNERUD

1927

IDRETTSLAG

TRENE FOR Å KONKURRERE

- ▶ Alder: Fra 16 år
- ▶ Omfatter idrettene, de som er klare til å bevege seg til dette trinnet i stigen med tanke på motivasjon, kroppslig utvikling, og målsettinger.
- ▶ Fokuspunkter: utøvere er i dette segmentet på bakgrunn av egen drive og innsats når de er klare fra forrige segment.

KONNERUD

1927

IDRETTSLAG

TRENE FOR Å VINNE

- ▶ Alder: Fra 18 år
- ▶ Omfatter idrettene, de som er klare fra forrige trinn, som presterer på topp nivå og all trening fokuserer på utvikling for å oppnå seier.
- ▶ Fokuspunkter: utøvere i topp klasse, apparat til å prestere maksimalt

KONNERUD

1927

IDRETTSLAG

Barneidrettsregelene

- ▶ <https://www.konnerud.no/barneidrett-i-kil/>
- ▶ 7-9 år (til og med 4. trinn) melde fra til sportslig leder om man ønsker å trene utenfor sesong. Dette skal ikke krasje med idretter i sesong.
- ▶ 10-12 år melde fra på årgangsmøter om man har cuper eller samlinger utenfor sesong, slik at vi unngår krasj med konkurranseavvikling for idretter i sesong.

KONNERUD

1927

IDRETTSLAG

Når trener dere?

- ▶ Er det noen konflikter i treningstid?
- ▶ Hvordan tilrettelegge best mulig for fleridrettslig deltakelse
- ▶ Skriv inn på ark på hvert bord for hver årgang

KONNERUD

1927

IDRETTSLAG

Klubbinterne Trenerkurs fremover

- ▶ Grunnkurs Barneidrett: Treneren i praksis – Grunnleggende basis
- ▶ Torsdag 14.10 kl 18:30 klubbhuset.
Onsdag 03.11 kl 20:00 klubbhuset.
- ▶ Konnerudtreneren 1: “Den gode treneren” – Miljø og Motivasjon
- ▶ Mandag 25.10 kl 18:00 klubbhuset.
Onsdag 10.11 kl 20:00 klubbhuset.
- ▶ Konnerudtreneren 2: “Den forberedte treneren” – Organisering og praktiske verktøy.
- ▶ Torsdag 28.10 kl 18:30 klubbhuset.
Torsdag 11.11 kl 20:00 klubbhuset

KONNERUD

1927

IDRETTSLAG

Spørsmål - andre tanker?

- ▶ Februar/august
- ▶ 2010/2011 få (2006/2007) Dårlig oppmøte
- ▶ Savn: Tenke som enhet (KIL sammen)
- ▶ Evaluering KFA
- ▶ Sakdeforebyggende overodnet for trenere (skadefri)



KONNERUD

1927

IDRETTSLAG