



# Sportsplan Konnerud IL

- Sammen om noe, sammen om idrett for alle

# 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 skal

- ▶ Bidra til idrettsglede
- ▶ Være en veileder, inspirator og motivator
- ▶ Se barna og ta dem i å være gode!
- ▶ Huske utøvernes fornavn, bruk navnene aktivt
- ▶ Bare bruke mobil når 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 skal

- ▶ Møte presist og forberedt til møter
- ▶ Følge demokratiske prosesser
- ▶ Bli kjent med gruppens lag og situasjon
- ▶ Være aktiv og engasjert i arbeidet styret gjør

**KONNERUD**

**1927**

**IDRETTSLAG**

Konnerud IL treningsmodell basert på LTAD	Alder	Idrettslig	←————→ Aktivitet
---	-------	------------	------------------

**Livslang aktivitets- og idrettsglede**

Alle

↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
Trene for å vinne	Fra 18 år	Idrettene fotball bandy orientering håndball ski sykkel	Voksen og seniortrening	Egenaktivitet			
Trene for å konkurrere	Fra 16 år		ÅpenHall/ eSport/ ALFU				
Trene på å trene	12-16+ år		Aktiv hall	Av ungdom for ungdom			
Lære å trene	9-12 år	Idrettene sesongbasert	IFO				
FUNDamentale bevegelser	7-9 år		Allidrett	Barnedans	Balansebarn		
Aktiv Start	0-7 år						Fri lek

# 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
- ▶ Forebygging: Ha progresjon i økta mtp. intensitet slik at barna får en oppvarming og hoveddel.
- ▶ Hvile: Hyppige korte pauser er å anbefale i økta for at barna skal holde konsentrasjonen.

**KONNERUD**

**1927**

**IDRETTSLAG**

# FUNDAMENTALE BEVEGELSER

- ▶ Alder: 7-9 år
- ▶ Omfatter segment 1 i barneidretten, 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
- ▶ Forebygging: Læring om oppvarming starter her, pass på å gjøre det til en rutine med oppvarming. Enkle styrkeøvelser med kroppsvekt kan introduseres, gjerne da i par eller gruppe slik at det blir, og skal være, lystbetont.
- ▶ Hvile: I økten burde det fortsatt være en lengre pause og noen korte.

**KONNERUD**

**1927**

**IDRETTSLAG**

# LÆRE Å TRENE 1/2

- ▶ Alder: 10-12 år
- ▶ Omfatter segment 2 i barneidretten, 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**

# LÆRE Å TRENE 2/2

- ▶ Alder: 10-12 år
- ▶ Forebygging: Oppvarming på hver økt er et krav i denne alderen. Basistrening legger her et godt grunnlag for skadeforebygging og burde være med i de fleste økter - gjerne i oppvarming. Fortsatt bare styrketrening med egen vekt, og lystbetont. I denne alderen kan vi starte med egne økter i basis og styrke.
- ▶ Hvile: Her vil enkelte oppleve stor vekst - totalbelastning er derfor viktig ta hensyn til. Vit hvor mange økter hver enkelt har i uka totalt og ta hensyn til barnets opplevelse av trening og årvåkenhet. Ernæringsmessig kan vi snakke om hva som er bra å drikke for restitusjon (eks sjokomelk) og man kan komme med grove betraktninger som å «spise sunn mat» ikke godteri. Vær likevel følsom om hvem du snakker til og søk hjelp om du ikke synes det er komfortabelt å snakke om tema på en god måte.

**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
- ▶ Forebygging: Oppvarming og enkle styrkeøvelser burde implementeres i hver økt. Styrketrening skjer med egen kroppsvekt. Her bør man både ha en generell oppvarming og en idrettsspesifikk del. Egne økter med basis og styrke er å anbefale.
- ▶ Hvile: Vekstspurten har satt inn for de fleste og hormoner herjer i kroppen - samtidig har mange ekstra ting å tenke på. Dette er kanskje den viktigste tiden å styre totalbelastningen som trener. Følg opp hver ungdom, ha samtaler om belastning både fysisk og mentalt. Ernæring er viktig for prestasjonen og fremhev viktigheten av å spise nok og god mat ofte nok. Tips om gode restitusjonsmåltid og drikker kan vi godt gi. Kalorier og vekt er IKKE temaer ledere tar opp.

**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.
- ▶ Forebygging: Oppvarmingene har alle generell og spesifikk del og styrketrening er gjerne implementert i oppvarming. Styrketrening kan gjennomføres med ekstern vekt - tunge styrkeøkter periodiseres i treningsplan.
- ▶ Hvile: Opplæring i belastning og kompensasjon burde gis spesifikt til utøverne slik at de har en forståelse av hvordan trening og restitusjon fungerer. Energibalanse og viktigheten av ernæring burde også implementeres i en slik opplæring.

**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: utvikling for å vinne, utøvere i topp klasse, apparat til å prestere maksimalt
- ▶ Forebygging: Oppvarming og styrketrening etter egne programmer av fysisk trener/fysio.
- ▶ Hvile: Hovedtrener sammen med utøver har ansvar for kontroll over totalbelastning hva gjelder hvile og ernæring for optimal treningskompensasjon.

**KONNERUD**

**1927**

**IDRETTSLAG**

# Allidrettsplakaten

- ▶ **Visjon for allidretten i Konnerud IL:**  
«Konnerud IL ønsker å kunne tilby **en kunnskapsrik, inkluderende og levende allidrett som kan fungere som en inngangsport til livslang bevegelsesglede**»
- ▶ **Hårete mål for allidretten i Konnerud IL:**  
«*At alle bydelens barnehagebarn deltar på allidrett*»

## En allidrettstrener aktiviserer

- Har stor aktivitet og unngår kø og pauser.
- Bruker lite tid på beskjeder og mye tid på bevegelse.

## En allidrettstrener motiverer

- Gir masse ros.
- Tar barna på fersken når de får til noe. Forsterker mestringsopplevelsen.

## En allidrettstrener individualiserer

- Kan navnet på alle barna og bruker navnene aktivt på trening.
- Legger merke til når noen syns ting er for lett eller for vanskelig, og prøver å tilpasse utfordringene til hvert enkelt barn.

**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, toppe 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**