

KONNERUD

1927

IDRETTSLAG

Skape idrettsglede!

Sportsplan Konnerud IL

Visjon

Skape idrettsglede!

KIL skal være idrettslaget for alle - med et tilbud hvor alle som vil kan oppleve, og være med å skape, idrettsglede. Vi skal skape aktivitets- og idrettsglede - som varer ut livsløpet

KONNERUD

1927

IDRETTSLAG

Skape idrettsglede!

Verdier «TIM»

► Tilhørighet

Alle medlemmene i KIL skal føle at de hører til et felleskap, hvor samhold, stolthet og trygghet står i sentrum.

► Inkludering

Kil skal være trygt og åpent for alle, fritt for mobbing, rasisme og fysisk og psykisk vold. Vi skal aktivt inkludere de som ønsker å være en del av KIL

► Mestring

Alle i KIL skal få muligheten til å mestre gjennom utfordringer, tilbakemeldinger, positive holdninger, lagbygging og egenutvikling

KONNERUD

1927

IDRETTSLAG

Skape idrettsglede!

Misjon

- ▶ Idrettslaget er til for alle som ønsker å oppleve idrettsglede og engasjement.
- ▶ Vi skal nå visjonen vår gjennom god treneropplæring, kunnskapsdeling, gode anlegg, og et brennende engasjement for mennesket i bevegelse.

Idrettslagets mål

- ▶ **Anleggsmål:** Nye Konnerud Arena 2027, større banekapasitet, utbedring av eksisterende anlegg, bygging av nye anlegg. (Detaljerte beskrivelser av anleggsmål i anleggsplanen).
- ▶ **Aktivitetsmål:** Flere barn, ungdom, voksne og eldre voksne som aktive medlemmer i laget, hele livet. Økning av medlemsmassen med 5% fra 2022-2025.
- ▶ **Organisasjonsmål:** Tydelighet - Bedre kommunikasjon og informasjonsflyt. Tiltak: - Utbedre nettside - Transparent kommunikasjon om vedtak, økonomi og planer - Tydeligere markedsføring
- ▶ **Kunnskapsmål:** Beste i Norge på internkursing av trenere. Tiltak: Månedlig tilbud om utdanning, kursing og oppfølging med mentorordning, veiledning, og forum.
- ▶ **Samfunnsansvar:** KIL skal skape idrettsglede også for andre enn bare våre medlemmer i ulike prosjekter.

Drømmemål:
Skape idrettsglede
og aktivitetsglede
for alle våre
medlemmer som
varer livet ut

KONNERUD

1927

IDRETTSLAG

Skape idrettsglede!

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

Skape idrettsglede!

Klubbkultur i KIL - forventninger til:

Trenere og ledere skal

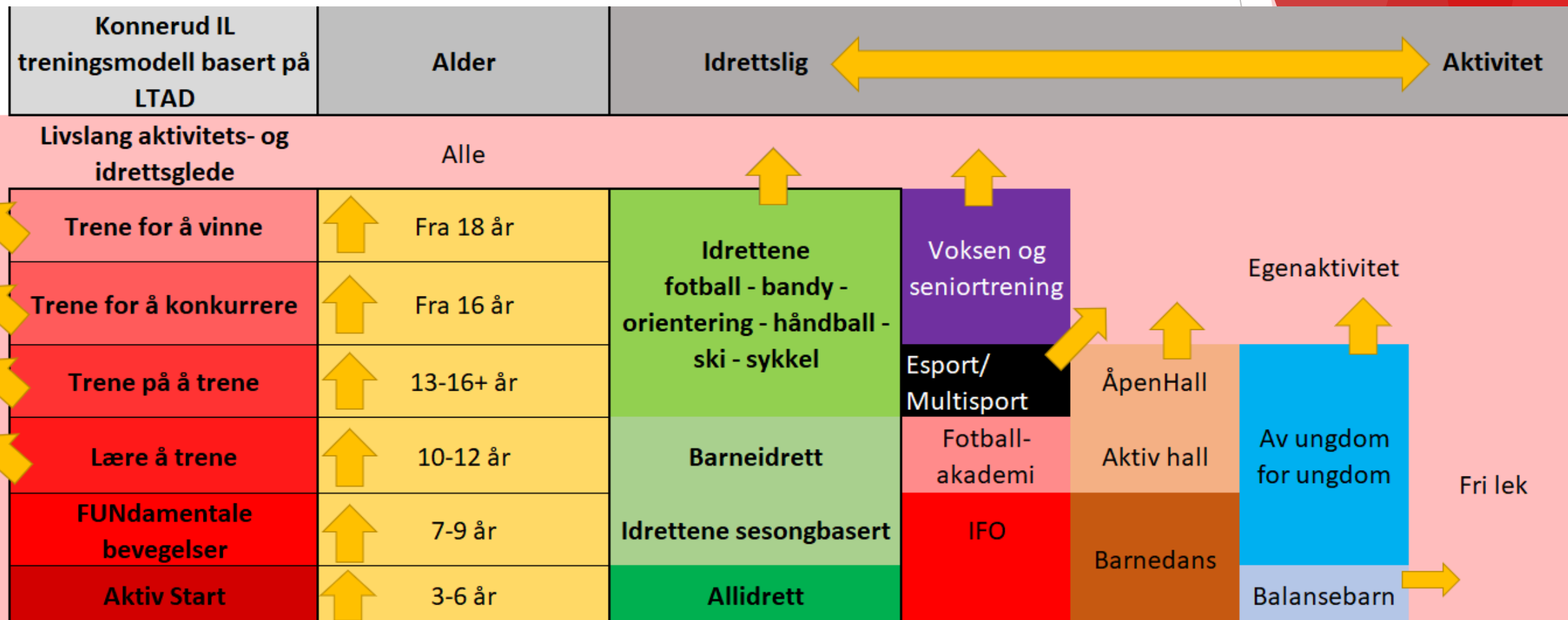
- ▶ Bidra til idrettsglede
- ▶ Være en veileder, inspirator og motivator
- ▶ Se barna og ta dem i å være gode!
- ▶ Huske utøvernes fornavn, bruk navnene aktivt
- ▶ Bare bruke mobil når det er absolutt nødvendig under trening
- ▶ Tilrettelegge, utfordre og oppfordre til utvikling av utøvernes ferdigheter
- ▶ 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 IL's overordna sportsplan



AKTIV START - ALLIDRETTSALDER

- ▶ Alder: 3-6 år
- ▶ Omfatter KIL's tiltak i aldersgruppen som omfatter Allidrett-, (Barnedans lagt på is atm) 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.

VÆR OBS PÅ:

Allidretten er eneste tilbud på kveldstid i denne alderen. 6 åringene prøver alle idretter i laget i sin allidrett. For disse arrangeres det tidsavgrensede arrangementer i idrettene utenom allidretten som idrettsskoler ol.

KONNERUD

1927

IDRETTSLAG

Skape idretts glede!

FUNDAMENTALE BEVEGELSER - BARNEIDRETT 1

- ▶ Alder: 7-9 år
- ▶ Omfatter segment 1 i barneidretten, IFO 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.

VÆR OBS PÅ:
Idrettene er sesongdelt i sommer- (fotball, orientering, sykkel) og vinteridretter (ski, håndball, bandy). Utenfor sesong skal ikke trening krasje med sesongtrening i ukedag. Konkurranser skjer bare i sesong og har prioritet. Dialog mellom idretter er viktig og planlegges på årgangsmøter

KONNERUD

1927

IDRETTSLAG

Skape idrettsglede!

LÆRE Å TRENE - BARNEIDRETT 2

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

VÆR OBS PÅ:

Idretter som er utenfor sesong skal tilpasse sin aktivitet til idrett i sesong for deltakelse i begge idretter.

Sørg for å legge til rette for utøverne som er med i flere idretter i laget kan fortsette med det. Ha dialog med aktuelle trenere i andre idretter.

Overgangen til ungdomsidrett kan være utfordrende. Snakk tidlig om spilletid, differensiering, og forventninger.

KONNERUD

1927

IDRETTSLAG

Skape idrettsglede!

TRENE PÅ Å TRENE - UNGDOMSIDRETT

- ▶ 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.

VÆR OBS PÅ:

Overgangen til ungdomsidrett kan være utfordrende. Snakk om spilletid, differensiering, og forventninger. Det er ofte stort frafall, om økonomi er utfordrende informer om hjelpetiltak, om det er sosiale eller sportslige utfordringer spør om hjelp fra sportslig leder, om du lurer på om du kunne gjort noe annerledes spør om veiledning.

KONNERUD

1927

IDRETTLAG

Skape idretts glede!

TRENE FOR Å KONKURRERE - UNGDOMSIDRETT/SENIORIDRETT

- ▶ Alder: Fra 16 år
- ▶ Omfatter idrettene, dem 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

Skape idrettsglede!

TRENE FOR Å VINNE - SENIORIDRETT/TOPPIDRETT

- ▶ 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

Skape idretts glede!

Segmentene fra treningsmodellen

- ▶ Aktiv start - fokus på aktiv lek, koordinasjon, utforsking, mindre struktur, ingen konkurranse direkte mot andre
- ▶ Fundamentale bevegelser - ABCs (Agility, Balance, Coordination, speed), mye repetisjon, få rettelser fra trener, variere bevegelser og miljøet for bevegelser, strukturert og ustrukturert aktiv lek.
- ▶ Lære å trene - utvikle idrettslige ferdigheter i mange idretter, aktiviteter, posisjoner/roller (banespill) og 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.
- ▶ Trene på å trene - fokus på fysisk evne, teknisk evne, taktisk evne, mentalitet og følelser. Naturlig å begynne å fokusere mer på en sport mot slutten av segmentet. Periodiser treningen.
- ▶ Trene for å konkurrere - utøvere er i dette segmentet på bakgrunn av egen drive og innsats når de er klare fra forrige segment.
- ▶ Trene for å vinne - utøvere i topp klasse, apparat til å prestere maks

KONNERUD

1927

IDRETTSLAG

Skape idretts glede!

Allidrettsplakaten

- ▶ **Visjon for allidretten i Konnerud IL:**
«Konnerud IL ønsker å kunne tilby en allidrett som er i tråd med verdiene våre om tilhørighet, inkludering og mestring. Vi ønsker at Allidrett skal 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 har korte 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 synes ting er for lett eller for vanskelig, og prøver å tilpasse utfordringene til hvert enkelt barn.

KONNERUD

1927

IDRETTSLAG

Skape idrettsglede!

Barneidrettsplakaten

- ▶ **Visjon for barneidretten i Konnerud IL:**
«Konnerud IL ønsker å være et idrettslag som underbygger verdiene: tilhørighet, inkludering og mestring og mener vår viktigste oppgave er at våre medlemmer utvikler livslang idretts- og aktivitetsglede»

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

Skape idrettsglede!

Ungdomsidrettsplakaten

- ▶ **Visjon for ungdomsidretten i Konnerud IL:**
«Konnerud IL ønsker å være et idrettslag som underbygger verdiene: tilhørighet, inkludering og mestring og mener vår viktigste oppgave er at våre medlemmer utvikler livslang idretts- og aktivitetsglede»

Hårete mål for ungdomsidretten i Konnerud IL:

«At 70% av bydelens 10.klassinger 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

Skape idrettsglede!