



IDRETTSGRUPPE LOFSRUD SKOLE

Felles mål – Idretts glede - Elevenes fremtid

IDRETTSGRUPPE

Idrettsgruppen skal sammen med Klemetsrud IL **hindre frafall** i idretten ved å skape et idrettsmiljø hvor læring og aktivitet forsterker og utfyller hverandre, samt løfte frem talenter. **ALLE IDRETTER!**

Målsetting: Fra skoleåret 2023/ 24 vil det være idrettsgruppe på 8., 9. og 10 trinn.

Idrettsgruppene skal **bidra til å skape en positiv og utviklende skole** – og idrettsmiljø på Lofsrud. Elever og ansatte skal oppleve å trives i en spennende og aktiv hverdag og bidra til at den enkelte elev opplever mestring, variasjon i skolehverdagen.



TRENINGSRAMMER

Elevene tilbys:

3 treningsøkter i uken (3 x 75 min).

1 t. undervisning/opplæring i kosthold og ernæring i uka.

Treningsøkter:

tirsdag-torsdag: Kl.07.30-08.45 + dusjing og skifte.

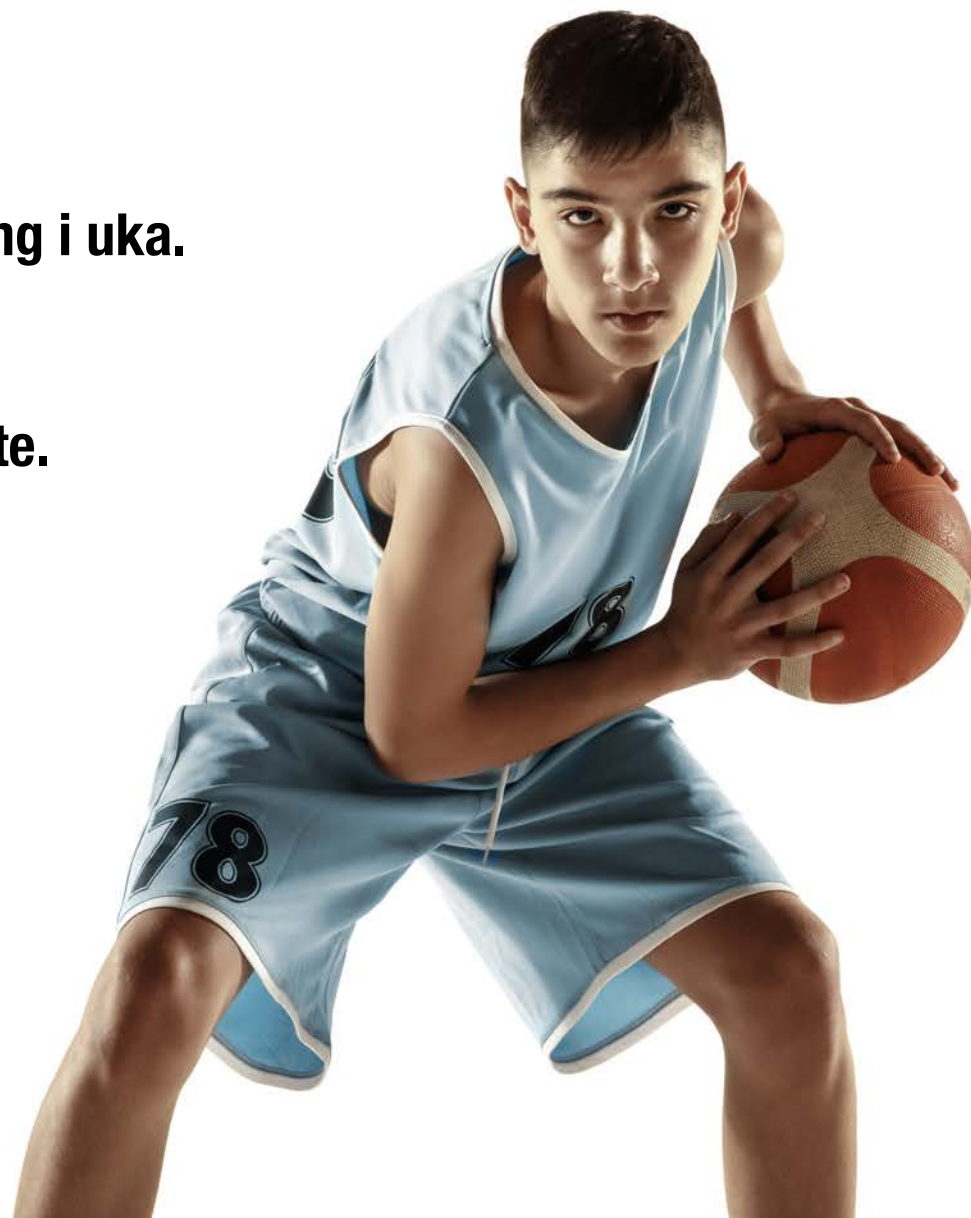
Ordinær undervisning vil starte kl.09.15.

Fredag: Ordinær undervisning.

Valgfag FYSAK i egen gruppe (1,5 time i uken)

Inngår i ordinær undervisningstid.

Mandag ettermiddag.



SØKNADSKJEMA

Sendes ut til nærskolene og legges ut på
hjemmesiden: <https://lofsrud.osloskolen.no/>

Fylles ut av elev og foresatt.

Søknadsfrist 15.06.21



HUB
Mortensrud



Morten Rom

Veileder NFF C-lisens siden 2010. Trenerveileder siden 2016.

Var med på oppstart i Oslo i 2016 og nasjonal pilot på Trenerveileder programmet i 2017.

UEFA A. Vært trener i klubber som Vålerenga G14 & G16, Lørenskog G16, Lillestrøm G19, Ull-Kisa A, Ørn A og Flint-Tønsberg A.





**KOMPETANSE
ROLLEMODELLFABRIKK**

**Våre trenere brenner for
nærmiljøet på Mortensrud, unge
utøvere og deres utvikling - på
og ikke minst utenfor banen.**

FILOSOFI

Vi ønsker å tilrettelegge for et sunt og utviklende miljø der det fysiske, sosiale og mentale blir stimulert.

Fokus på basistrening framfor idrettsspesifisering inngår i helhetstanken og bidrar til at elevene opparbeider seg et solid fysisk fundament.



VERDIBASERT

Winning is a by-product.
Fokus on the product
EFFORT



Mestringsorientert miljø

Eierskap til egen utvikling

Trener mye

En forutsetning for å bli god er mye trening. Vi ønsker å skape spillere som trener mye. Spillere som øver på egenhånd med ball, kjører styrkeøvelser etter fellestreninga osv.

Tilstedeværelse

Like viktig som antall treningstimer, er tilstedeværelse i den enkelte økta. Vi ønsker å skape spillere som lever seg inn i aktiviteten og som gir alt for å vinne sine «kamper i kampen».

Tester egne grenser

Skal man ha utvikling, så må man i dag prøve på det man ikke klarte i går. Vi ønsker å legge til rette for, spillere som går ut av komfortsonen. Spillere som forsøker å dra av lagets beste forsvarsspiller, som tar det ekstra draget, som bruker venstra, selv om høyre er bedre, osv.

Nysgjerrige og reflekterte

Vi ønsker å skape spillere som er sine egne trenere. Spillere som tenker igjennom «Hva det var jeg gjorde bra, og hvorfor?» og «Hva kunne jeg gjort bedre, og hvordan?». Spillere som aktivt innhenter kunnskap og som lytter til råd fra trenere og medspillere.



Treningsinnhold



«Jeg skulle ønske at jeg hatt hatt muligheten til å benytte dette tilbudet den gangen jeg gikk på Lofsrud Ungdomskole!» Amin Nouri

Mortensrud gutt og profesjonell fotballspiller. Brann, Vålerenga, Oostende (Belgia), Ham-Kam. Norge U16, U17, U18, U19 og U23

Grunnlaget for langsiktig utvikling er balanse mellom totalbelastning og restitusjon!

LOFSRUD U
IDRETTSGRUPPE



«Det har blitt mye mer fokus på basistrening og skadeforbyggende de siste årene - og det er bra. Det er kritisk å holde seg skadefri for å få ut potensialet sitt.» Amin Nouri
Mortensrud gutt og profesjonell fotballspiller. Brann, Vålerenga, Oostende (Belgia), Ham-Kam. Norge U16, U17, U18, U19 og U23

S K A D E F R I

Basistreningen er viktig

For **lite belastning** gir **liten treningseffekt**
For **stor totalbelastning** over tid kan føre til at **kroppen «brytes ned»**

For å tåle stor treningsbelastning må spillerne:

Øke belastningen gradvis over tid

Variere mellom høy og lav **treningsbelastning** (i uka)

Må være flinke til å **restituere mellom treningsøktene** og kampene



SKADEFRI

Langsiktighet

Vann og trening

Vann gir økt yteevne og konsentrasjonsevne.

1% væsketap gir 10% prestasjonstap

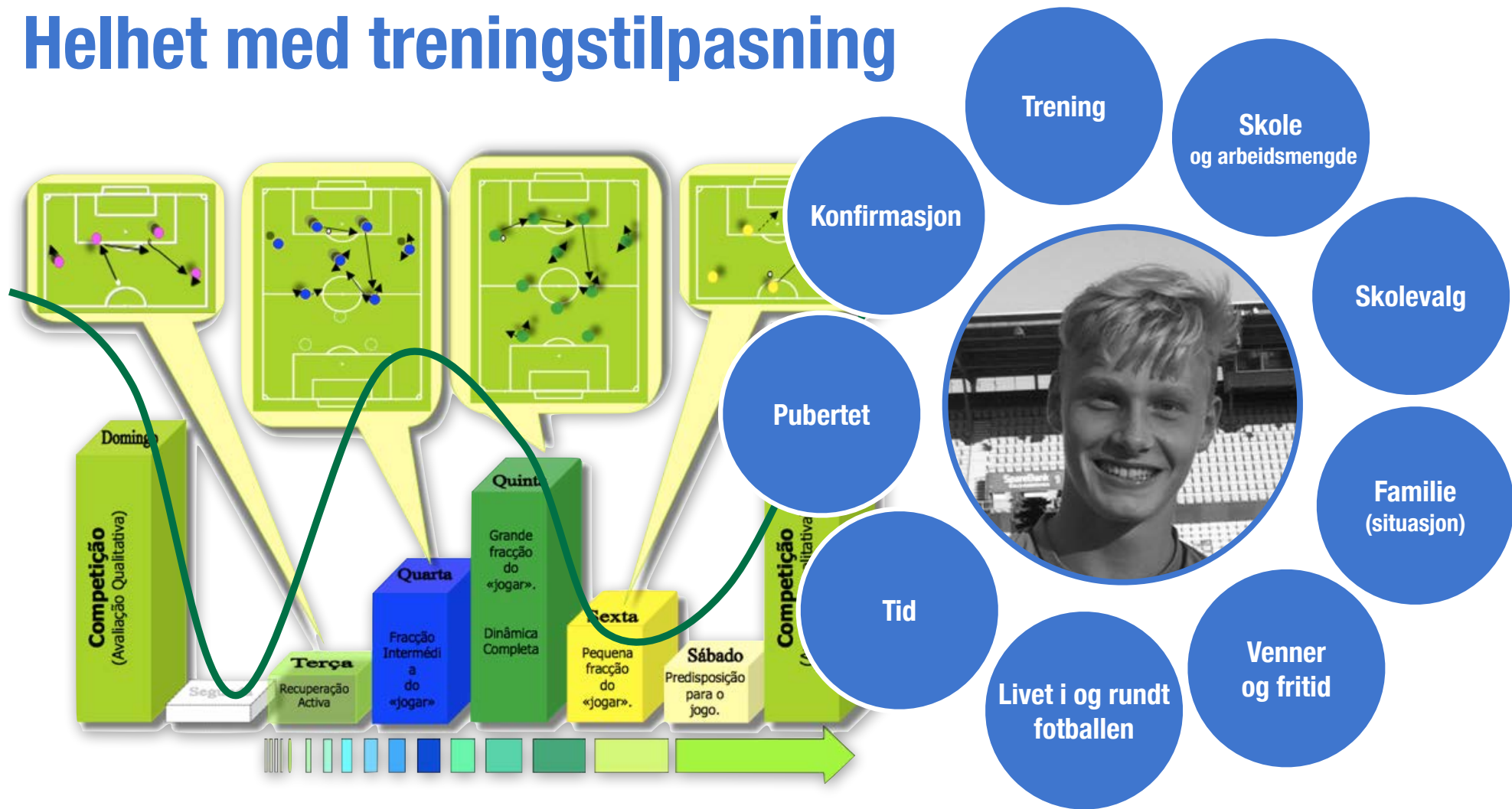
2% væsketap gir 20% prestasjonstap

VANN VIL ØKE DIN PRESTASJONSEVNE!

Kilde: "Mat og prestasjoner" Kostholdsanbefaling for idrettsutøvere,
SH dir, Av. For ernæring og fysikk. (Nov 03)



Helhet med treningstilpasning



Variere mellom høy og lav treningsbelastning (i uka). Kontroll på totalbelastning.

Hensiktsmessig variasjon

Lagspill er samhandling.

Å lære og spille innebærer å lære og håndtere og mestre motstand.

Lagspill er problemløsning.

Av friheten i det åpne spillet følger en viktig konsekvens, nemlig at spillerene må gjøre valg under spillets gang. I enhver spillsituasjon stilles spilleren ovenfor denne utfordringen. Hvordan løse dette til lagets beste?

Spillerene vil få testet egne grenser

ved at de beveger seg ofte utenfor komfortsonen i lagspill hvor de har mindre erfaring. I tillegg vil variasjon bidra til økt bevegelseserfaring, treningsglede og motivasjon som kan motvirke frafall.

Overføringsverdien mellom lagspillene er høy mht. spillkompetanse.





Eks. fra fotball *

Fokus på spillerutvikling igjennom rolletrening og spilleprinsipper i spill

* tilsvarende for andre idretter gitt mange noen deltakere fra feks. håndball, landhockey - eller en gruppe med fri-idrettsutøvere, kampsport utøvere om det blir mange nok i den aktuelle del-gruppen.

1. Hurtig spillbar – ta ut bredde og dybde i eget bakre ledd
2. Åpen og truende med kroppstilling, ball og blick.
3. Dra av forsvarsspillere som ruser.

2

5

GLEDE VED LÆRING OG AKTIVITET

TÅLE ØKT AKTIVITETSMENGDE

Basistreningen er viktig i en alder hvor idretten i større og større grad blir spisset og spesialisert, og hvor økt treningsmengde er en risikofaktor både fysisk og mentalt.



IDRETTSGRUPPE LOFSRUD SKOLE

Felles mål – Idrettsglede - Elevenes fremtid



SPØRSMÅL?