

Årsberetning 2016 Nordstrand IFs Allsportgruppe

Nordstrand IFs Allsportgruppe for barn og ungdom med utviklingshemninger (Allsportsgruppen) har siden 2003 hatt et idrettslig tilbud. Allsportgruppen har fem grupper; Allsport Basis, Allsport Håndball, Allsport Fotball, Allsport Svømming og Allsport Golf. De to siste i samarbeid med hhv Lambertseter Svømmeklubb og Grønmo Golfklubb.

Gruppen har totalt 74 medlemmer som er en oppgang på 9 medlemmer siden samme tid i fjor. Aldersspennet er stort, våre medlemmer er i alderen 5 - 30 år.

Inkluderingsprisen 2016

Vi ble nominert til Inkluderingsprisen for 2016 for det flotte arbeidet vi alle har nedlagt for gruppa. Dessverre nådde vi ikke helt opp, men det å bli nominert er en ære.



Allsport Basis

Treningen finner sted i den nye gymsalen på Nordseter skole. Det er 4 grupper fra kl 17-21 hver gang. De yngste starter først og det er mellom 60 og 70 barn/ ungdom fordelt totalt på de ulike gruppene. En fysioterapeut leder treningen og det er stort sett en hjelpetrener til stede på de 3 første gruppene. Barna og ungdommene har funksjonsnedsettelse som varierer fra utviklingshemning av ulik grad til tilstander med mer medisinsk problematikk uten utviklingshemning. Det siste året har også flere med betydelig forflytningsvansker som har behov for rullestol deltatt. Det bør vurderes om det er behov for et eget tilpasset tilbud til denne målgruppen.

Det oppfordres til at barna og ungdommen har med seg treningskontakt eller støttekontakt som kan bidra med å tilrettelegge slik at treningen gir mest mulig effekt både fysisk og psykososialt. Treningstøy og drikkeflaske er obligatorisk. Timene starter med at alle samles for opprop og bekrefter at de er til stede. Innholdet i timene tilpasses utøverne, men det kan være utfordrende at funksjonsnivået er varierende. Organisering av treningen bygger på en grunnleggende forståelse og aksept for at alle fungerer litt ulikt, har sine særegne væremåter og derfor må delta ut fra sine forutsetninger.

Treningen starter med rolig oppvarming etter musikk. Etter hvert gis det ulike oppgaver som kan variere fra å bevege skuldre/ armer til å legge seg ned på ryggen på gulvet, sitte på huk, stå på ett ben osv. Dette er en fin måte å komme i gang på samt skjerpe oppmerksomheten i forhold til det å ta imot instruksjon og kopiere kroppsbevegelser.

Det legges stor vekt på å trene kondisjon fordi dette er viktig for god helse. Dette gjøres på ulike måter både gjennom å løpe korte intervaller, trene mer aerob utholdenhet og gjøre ulike øvelser som for eksempel steptest, burpies, ulike typer stafetter eller raskt åling/forflytning på gulvet som gir økt puls. Flere av utøverne har behov for ytre motivasjon og mye positiv pushing for å komme opp på et strengende og svært anstrengende nivå.

Mange av utøverne har betydelig balansevansker og det legges derfor inn elementer av hinderløyper og øvelser som utfordrer både statisk og dynamisk balanse. Det kan være fra enkle øvelser som å balansere på en gymbenk til å stå i halvt knestående på en tjukkas og kaste ball med en annen. Det å starte, stoppe, skifte retninger samtidig som man spretter en ball i bakken utfordrer også balanse.



Å trene styrke gjøres for eksempel som en parøvelse helst sammen med treningskontakten med bruk av ball. Eller ved å gå sideveis gjennom hele rekka med ribbevegger.

Å trene motoriske ferdigheter som hoppe og hinke gjøres gjennom bruk av tau eller rokkeringer liggende på gulvet eller ved å hoppe/ trippe ned fra en benk. Alle former for hopp og sprett som gir kraftig belastning på skjelettet er viktig i barne- og ungdomsårene for å forebygge benskjørhet i voksen alder.

Det legges som regel også opp til ulike typer balløvelser både individuelt og i par for å lære grunnleggende øye-håndkoordinasjon og sosial samhandling.

Fra 1.mai hvert år organiseres basistreningen som utetreningen på Lambertseter idrettsbane. Utetreningen består av å løpe 400 m, 100 m og 60 m, lengdehopp og kast av liten ball. Ett av målene med denne treningen er deltagelse i friidrettsarrangementet Løvelekene, som også markerer avslutningen av treningssesongen. Innetreningen starter opp igjen i august ved skolestart.

Allsport Håndball

Allsport Håndball består av spillere med ulike former for særskilte behov. En forutsetning for deltakelse er at spillerne kan innordne seg i en gruppe og ta imot enkle beskjeder. Gruppen har 23 aktive spillere i alderen 10-24 år, og har hatt en nettoøkning på 3 spillere siden i fjor. Medlemmene kommer fra hele Oslo.

Spillergruppen har vokst og spennet i alder og ferdighetsnivå økt. Dette har ført til noen utfordringer på treningene da det er flere hensyn å ta enn tidligere. Vi har derfor gått til det skritt å ha permanent tre trenere på alle treninger. Siden flere av våre trenere selv er aktive håndballspillere/dommere og ellers har mange jern i ilden har vi gått til det skritt å engasjere flere trenere og trenerassistenter. Dette for å sikre at vi til enhver tid har tilstrekkelig antall trenere på hver trening. Vi er fremdeles interesserte i å komme i kontakt med enda 1-2 som kan være trenere/assisterende trener ved noen av treningene. «Smertegrensen» for hvor mange spillere hver trener kan ha overopsyn med på treningene er allerede nådd.

Allsport Håndball trener en gang pr uke, torsdager kl. 18:45-20:00, og har gode treningsforhold i Bjørnholthallen. Hovedtrener gjennom mange år er Anders Färje. Medtrenere er Emilie Moen Sveen, selv aktiv håndballspiller på Nordstrand, og Ellen Nordal som er ny fra i høst. Dessuten er Elise Aase assistenttrener, og vi får også hjelp av Hanna Färje ved behov.



På treningene legges det vekt på teknikk, kondisjon og samspill. Deltakerne har vist meget god utvikling, og treningen har gitt resultater. Dette kommer tydelig fram når vi spiller kamper, enten i seriespillet eller på cuper. Vi har et godt teknisk spill, og flere spillere som kan stå fram og ta ekstra ansvar når det er nødvendig. Vi har en utfordring når det gjelder keepere. Siden flere av våre motstandere er voksne menn, er det en posisjon. Vi jobber med saken.

Både i 2015-2016 og 2016-2017sesongen deltar Nordstrand med to lag i HU-serien i regi av Norges Håndballforbund. I tillegg så deltar vi på noen cuper på Østlandet. På SIF-cup i Drammen, Kolbotn Cup, Fredrikstad Cup og ViVil i Bærum er vi normalt faste deltakere med minimum ett lag fra Nordstrand.

Som tidligere er likevel håndballkampene mellom deltakere og foreldre det aller viktigste. Disse håndballkampene spilles til jul og ved sommeravslutning i juni.

Takket være engasjerte trenere og gode treningsforhold så har håndballgruppa en fortsatt bra utvikling. Det hindrer oss ikke fra å ha ambisjoner videre.

Planer framover:

- Skal vi klare å videreutvikle oss trenger vi å styrke trenerstaben ytterligere.
- For å realisere det over vil vi forsøke å knytte til oss en eller flere faste samarbeidspartnere som bidra til å finansiere økte trenerutgifter.
- Øke interessen for keeperrollen og styrke ferdighetene til disse.

Allsport Fotball

Fotballgruppen i Nordstrand Allsport har 12 aktive utøvere i spredt alder og størrelse som ukentlig samles til trening. Trenerne har vært Henrik Wøhni og Kristoffer Thesen som begge er habile fotballspillere fra Nordstrand IF og Bærum Sportsklubb. De har gjort en glimrende innsats og er både hyggelige og forståelsesfulle. Kombinert med en tilpasset og god fotballpedagogikk gjør de fotballtreningen til en flott opplevelse for alle.



Nivået på spillerne er variert, men felles for alle er at de gjennom treningsøvelsene får god utvikling. Alle har vist stor fremgang i den tiden de har deltatt. Treningene følger stort sett skoleplanen og inneholder både oppvarmingsøvelser, tekniske øvelser og kamptrening. I vinter og vårhalvåret har vi spilt inne i Klemetsrud Idrettshall, mens vi gjennom vår og sommerhalvåret har spilt ute på kunstgressbanen ved Hallager. Mange av treningene blir også inndelt etter alder og erfaring slik at alle skal få utfordringer og mestring som igjen fører til motivasjon og individuell utvikling.

Før sommerferien og juleferien har vi også tradisjonen tro gjennomført foreldre mot barn kamper. Dette har vært gøy for både de som har vært med og de som har sett på. Alle gir alt de har på disse kampene, og de har vært en fin avslutning på halvårssesongene. I kampen før jul måtte foreldrene se seg slått ned i støvlene av Allsport fotball, og vi forventer at kampen før sommerferien blir veldig spennende med et revansjelystent foreldre-lag.

Høydepunktene i 2016 har nok helt klart vært de turneringene laget har deltatt på. Det startet med Strømsgodset Cup i mars. Laget gjorde en veldig bra innsats i sin klasse og fikk en stor pokal for innsatsen. Det har også blitt en tradisjon å stille lag på Norway Cup i slutten av sommerferien. Forberedelsene var godt planlagt og vi hadde fulltallig forberedelsestrening rett forut for turneringen. Med god innsats gjennomførte vi spennende kamper, og det ble både

pokal og medaljer for innsatsen. Det blir nok deltakelse på Norway Cup til sommeren også. Laget stilte også opp på jule cup i Fredrikstad på slutten av året. Der hadde vi flere vanskelige kamper mot veldig gode lag. Alle spillerne klarte seg imidlertid bra og reiste fornøyde hjem med ekstra erfaring i bagasjen.

Selv om fotballgruppen har et godt fremmøte på treningene gjennom året ønsker vi å ha med oss enda flere fremover. Vi oppfordrer derfor alle gutter og jenter som skulle ha interesse for fotball til å stille opp å prøve. Det er ingen krav til nivå for å være med og formålet er at alle skal ha det gøy og utvikle seg. Vi kan love at vi stiller med lag bestående av veldig greie spillere, gode trenere og hyggelige turer på flere cuper.

Løvelekene

De 10. Løvelekene ble en stor suksess. Utøvere, lagledere, publikum, gjester, funksjonærer, musikkorps, oppvarmere, underholdere, gave-overrekker, klovner, løven og haren fortjener en stor applaus. Over hundre barn, ungdom og unge voksne deltok.



En spesiell takk til Idrettspresident Tom Tvedt, Friidrettspresident Tore Hordnes, President i Lions Kari Kildahl, Generalsekretær i Lions Norge Heidi Lill Mollestad Oppegaard og styreleder Nordstrand IF Robert Hagen.

De som arrangerte var Nordstrand Allsport, Lambertseter Friidrett og Lions som har planlagt og bidratt til flotte Løveleker gjennom 10 år!

Allsport Svømming

I 2016 har Lambertseter Svømmeklubb som er vår samarbeidspartner, hatt en treningsgruppe på Holmlia og to kontinuerlige kurs (Rustad og Bøler). Det har vært stor etterspørsel etter kursene og treningsgruppa.

I år var det dessverre ingen med på landsstevne, som i år var på Sørlandet. Det var litt langt å dra for noen. Vi jobber med å få med flere neste år og målet er å vært fall ha med 2, kanskje flere på neste landsstevne.

Ellers har vi også lagt inn for trening på Lambertseter bad noen feriedager for treningsgruppen. Dette for å øve på stup fra pall, eller andre fokusområder treneren har for gruppen. Dette har til nå blitt lagt inn som ekstra tilbud.



Totalt er det 21 som deltar på våre kurs til enhver tid. 7 på treningsgruppe og 14 på andre kurs.

Allsport Golf

Også i år har vi hatt golftreninger i sommersesongen. Et utmerket samarbeid med Grønmo Golfklubb har resultert i et kvalitetsmessig godt opplegg med egen dedikert golftrener. Det har vært inntil 6 utøvere på treningene.

Styrets arbeid

Styret har hatt flere møter. Utover det er det hyppig e-post kontakt mellom styremedlemmene. Styret har bestått av:

Leder : Christian H Johansen
 Nestleder : Espen Erikstad
 Styremedlem : Vibecke Myhre
 Styremedlem : Gunn Olsen
 Styremedlem : Lars Petter Jensen

Økonomi

Økonomien i Allsportgruppen er god. Allsportgruppen mottok kr 55.000 i offentlige tilskudd for 2016 mot kr 56.000 i 2015. Regnskapet for 2016 viser et overskudd på kr. 38.353 mot et overskudd på kr. 4.771 i 2015. Overskuddet legges til egenkapitalen for fremtidig bruk.

Soliditeten i gruppen er styrket gjennom året og oppspart egenkapital er per 31.12.16 ca. 240.000. Det tas forbehold om revisors godkjenning.

Oslo 12. februar 2017

| | | | | |
|---|--|---|--------------------------------------|--|
| Christian H Johansen Leder (sign.) | Espen Erikstad Nestleder (sign.) | Vibecke Myhre Styremedlem (sign.) | Gunn Olsen Styremedlem (sign.) | Lars Petter Jensen Styremedlem (sign.) |
|---|--|---|--------------------------------------|--|