



---

Aktivitetssløftet

---

Akershus idrettskrets

---

4.5.2018

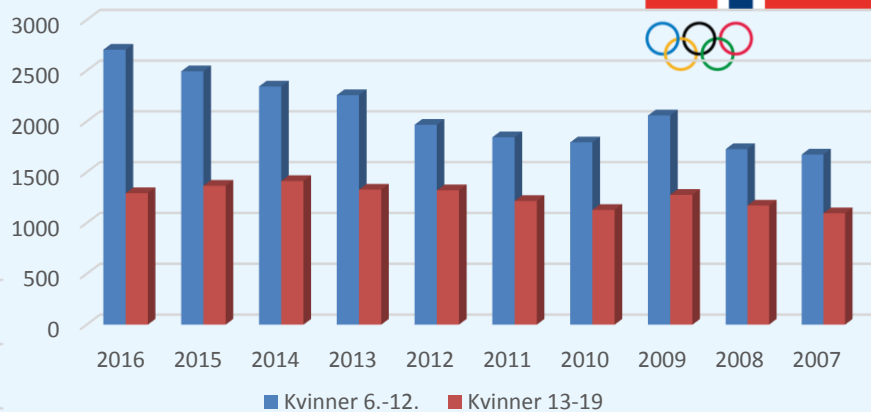
---

---

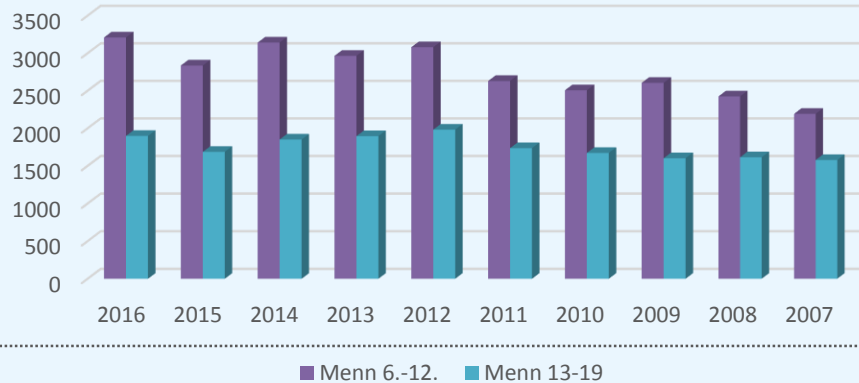
## Befolkning Akershus



## Aktivitet kvinner



## Aktivitet menn



## Årsaker til frafall:

- Ungdom ønsker å ha det gøy
- Ungdom ønsker tilbud for de som ikke har fokus på konkurranser.

AIKs strategi



«Vi skal fremme ungt engasjement i Akershusidretten»

## ALKs satsningsområder

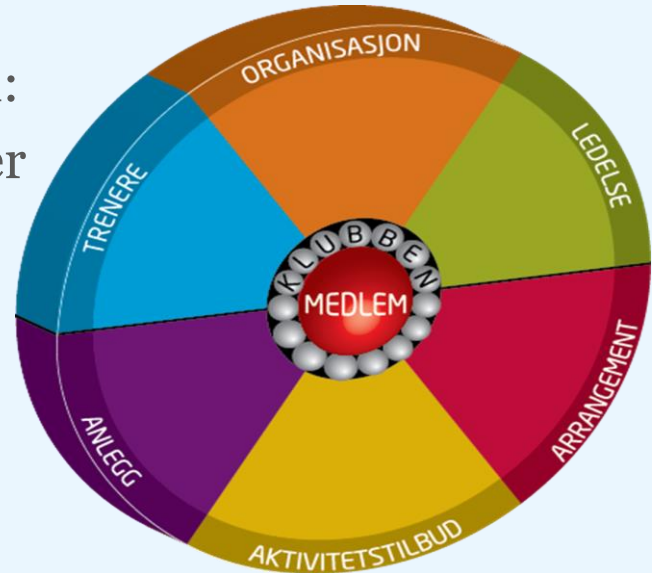
1. Ungt lederskap
2. Young Active
3. ungdomsutvalg

## AFKs Strategi:

**B.1.1.** Styrke kunnskapen om barrierer og motivasjonsfaktorer for å redusere andelen inaktive.

**B.1.2** Motivere til økt og jevnlig fysisk aktivitet gjennom informasjon og fomidling

**B.2.3** Ungdom skal medvirke i planlegging av anlegg og aktiviteter.

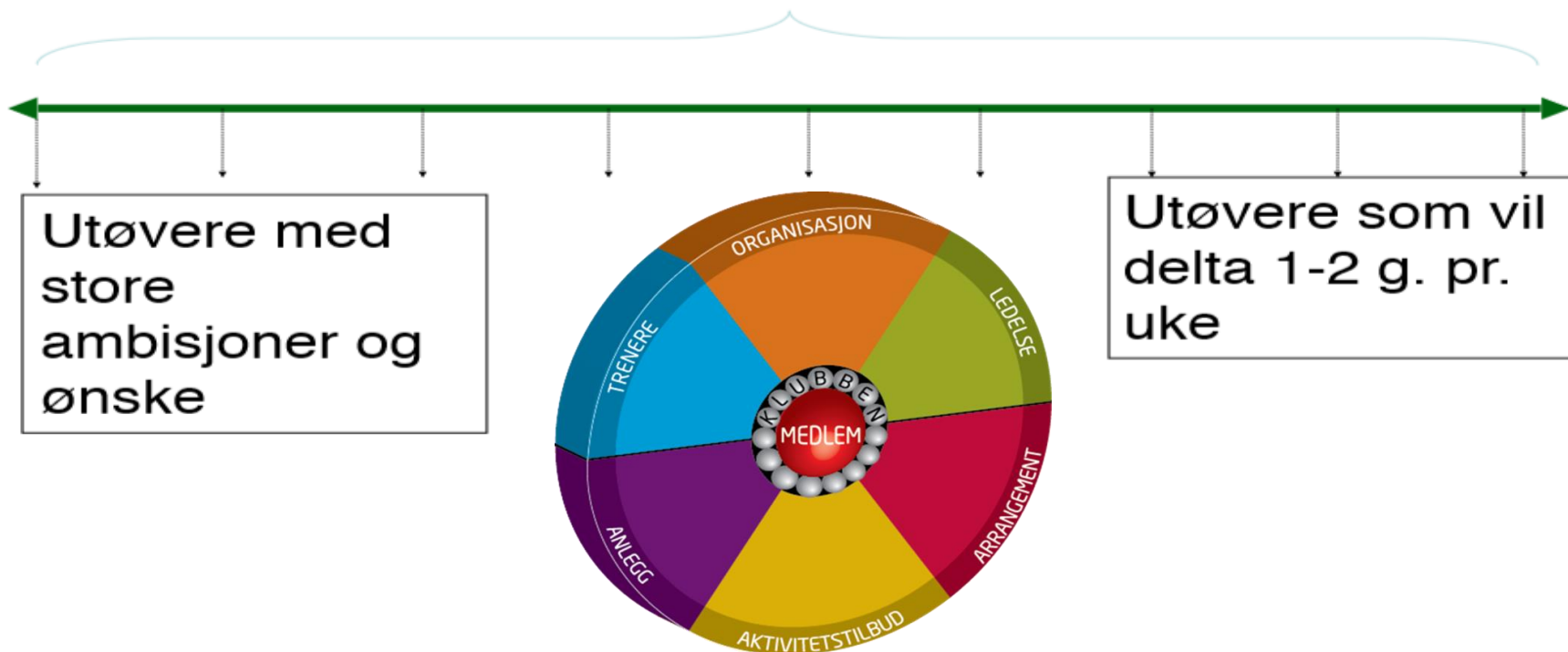


# Målgruppetenkning

## Ungdom

Ønsker, motiv og behov med idretten

Alle skal få sjansen til å bli med!



Utøvere med store ambisjoner og ønske

Utøvere som vil delta 1-2 g. pr. uke



**Visjon AIK:** «Idrettsglede for alle i Akershus»



**Målgruppe:**

1. Ungdom (15-20 år) som ønsker å bli trenere / ledere for en YouAct-gruppe
2. Ungdom (13-19 år) som ønsker å trene variert to ganger i uken

Hva kan en  
YouAct-gruppe  
inneholde?

## En YouAct-gruppe kan bestå av ulike aktiviteter som:

- Åpen hall
- Basistrening / styrketrening
- Cross training
- Mosjonspregede aktiviteter
- Forskjellige idretter (varierte fra gang til gang). Lekpreget.
- Turneringer / events





## Vollen Idrettslag:

- Fun Friday: 20-50 ungdommer

## Fossum IF:

- 12-16 ungdommer prøver ulike uteaktiviteter
- Vant Dagens Næringslivs «Birken ung» stipend blant 40 søkere.

