



Sportslig plan

**Med fokusområder for
2015-2020**

Innholdsfortegnelse

1 Forord	5
2 Grunnlag	6
2.1 Visjon	6
2.2 Virksomhetsidé.....	6
2.3 Hovedmål	6
2.4 NIFs regler for Barneidrett (definisjon)	7
2.5 Utviklingsplan for barneidretten	7
2.6 Utfyllende kommentarer	8
2.7 NIFs regler for Ungdomsidrett (definisjon)	8
2.8 Aktivitet	9
2.9 Utfyllende kommentarer fra NIF – ungdomsidrett	9
3 Fokusområder	10
3.1 Rekruttering og satsing på jenter	10
3.2 Rekruttere og beholde flere utøvere	10
3.3 Rekruttere og utdanne flere foreldretrenere.....	10
3.4 Oppmuntre/stimulere til økt renndeltakelse.....	10
3.5 Videreutvikle tilbudet for ungdommene i klubben (Gruppa Langrenn 9. klasse -senior).....	11
3.6 Videreutvikling av klubbmiljøet.....	11
4 Forventninger og holdninger	11
4.1 Generelle	11
4.2 Utøvere.....	11
4.3 Trenere	12
4.4 Foreldre	12
5 Utviklingsplan for treningsgruppene	13
5.1 Innledning.....	13
5.2 Retningslinjer for treningsgruppene	13
5.3 Treningsgrupper	14
5.3.1 Allidrett 4 og 5 åringer.....	14
5.3.2 Allidrett 1. og 2. klasse	15
5.3.3 Multisport 3. og 4. klasse (Konkurrere i 9 og 10 årsklassen).....	16
5.3.4 Multisport 5. og 6. klasse (Konkurrere i 11 og 12 årsklassen).....	17
5.3.5 Langrenn 7. og 8. klasse (konkurrere i 13 og 14 årsklassen) Ungdommens Holmenkollrenn	18

5.3.6 Langrenn 9. klasse – senior (Konkurrere i 15 og 16 årsklassen og eldre) (Hovedlandsrenn)	19
5.3.7 Gruppe damer/herrer senior.....	21
6 Linker	21
7 Vedlegg.....	21

1 Forord

Skedsmo skiklubs sportslige plan gir retningslinjer for trenere og utøvere for de treningsgrupper klubben har i dag fra Allidrett 4-5 år til Langrenn 15-16 års - senior. Planen bygger på Skedsmo Skiklubb sin virksomhetsplan.

Sportslig plan gir felles føringer som skal gjelde for Skedsmo skiklubs treninger og skal være veiledende for all aktivitet i klubben. Alle trenere må finne ut hva som fungerer for sine treningsgrupper, men innenfor de rammer som er gitt i denne Sportslig planen. Sportslig plan erstatter ikke behovet for treningsplaner for hver enkelt gruppe.

Sportslig plan er også ment som en informasjonskilde til foreldre og tillitsvalgte for å vise hvilke prinsipper Skedsmo skiklubb har for sine treninger og aktiviteter på de ulike alderstrinn.

Denne planen er basert på erfaringer fra egne rekker, andre klubber og det arbeidet Norges Idrettsforbund, Olympiatoppen og Norges skiforbund har gjort i forbindelse med sine prosjekter Prinsipper for barne- og ungdomsidrett og Utviklingstrappa i langrenn. Planen skal være tydelig forankret i alle treningsgruppene og være et hjelpemiddel for kontinuerlig fokus på aktivitet. Den skal gi klubbens medlemmer forutsigbarhet og sikre at klubben drives etter gjeldende lover og retningslinjer for barne- og ungdomsidretten.

Klubben har per i dag ingen aktiv egen juniorgruppe, men under punktet Fokusområder er det et mål at klubben om noen år skal ha et eget tilbud til utøvere på juniornivå. Det må da utarbeides egen utviklingsplan for denne aldersgruppa slik det er laget for de andre treningsgruppene i denne planen.

Skedsmokorset januar 2015

Kristin Moe

Sportslig utvalg

Gunhild Fossheim Uttian

Sportslig utvalg

2 Grunnlag

2.1 Visjon

«Skedsmo skiklubb – et skieventyr som skaper idrettsglede, utvikling og felleskap hele livet.»

Mange kaller visjonen for en ledestjerne som klubben kan strekke seg etter. Visjonen bør favne så mange som mulig, og således overføres til andre områder innad i klubben. For Skedsmo Skiklubb betyr visjonen at:

- Alle tas på alvor, individuell tilpassing mot egne forutsetninger og mål.
- Skape et miljø preget av godt samarbeid, ærlighet, respekt og engasjement tilrettelegges til det beste for klubben.

2.2 Virksomhetsidé

- Skedsmo skiklubb skal med samarbeid, ærlighet, respekt og engasjement tilrettelegge for idrettsaktivitet for alle på Skedsmokorset.
- Skedsmo skiklubb skal fremme skiglede og allsidig fysisk aktivitet for medlemmene og innbyggerne i Skedsmo kommune.
- Skedsmo skiklubb vil legge til rette for sportslig utvikling for alle medlemmer uavhengig av ambisjonsnivå og forutsetninger, slik at de kan oppleve mestringsfølelse og glede.
- Skedsmo skiklubb skal være synlige i nærmiljøet gjennom høyt aktivitetsnivå i Tæruddalen, drift av Ringdalshytta og tilrettelegge for bruk av Romeriksåsen til naturopplevelse og aktivitet.

Virksomhetsideen vår synliggjør at vi er en skiklubb som fremmer skiglede og allsidig fysisk aktivitet for medlemmene og innbyggerne i Skedsmokorset. Godt miljø og målrettet trening og utvikling er de viktigste målene. Felles for all aktivitet er at den enkelte får muligheter til å trene og utvikle seg selv og egen helse på sitt nivå.

Idrett har verdier på mange plan. Fysisk og psykisk helse er viktige elementer. Sosialt samhold er en annen. Gjennom et godt miljø og målrettet arbeid, vil både den aktive og støtteapparatet med frivillige trenere og ledere bidra til sosial vekst. Vi vil bidra til en utvikling som gir våre medlemmer og innbyggerne i Skedsmo en følelse av å bidra til fellesskapet, spesielt med å tilrettelegge for bruk av Romeriksåsen til naturopplevelse og aktivitet.

2.3 Hovedmål

«Skedsmo skiklubb skal være en attraktiv arena for utvikling av gode holdninger og glade skiløpere.»

2.4 NIFs regler for Barneidrett (definisjon)

Barneidrett er idrettsaktiviteter for barn til og med det året de fyller 12 år. Idrettens barnerettigheter gjelder for alle barn, uten forskjellsbehandling og uten hensyn til barnet og dets foreldres kjønn, etniske bakgrunn, livssyn, seksuelle orientering, vekt, fysiske utvikling og funksjonshemming.

1. Trygghet

Barn har rett til å delta i et trygt treningsmiljø, fritt for press og utnyttelse. Barn under 6 år skal ha med seg en voksen på aktivitetene. Skader skal forebygges.

2. Vennskap og trivsel

Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter der det er lagt til rette for at de skal utvikle vennskap og solidaritet.

3. Mestring

Barn har rett til å oppleve mestring og lære mange ulike ferdigheter. De skal også ha muligheter for variasjon, øving og samspill med andre.

4. Påvirkning

Barn har rett til å si sin mening og bli hørt. De skal ha mulighet til å være med på planlegging og gjennomføring av egen idrettsaktivitet sammen med trenere og foresatte.

5. Frihet til å velge

Barn har rett til å velge hvilken idrett, eller hvor mange idretter de vil delta i. De bestemmer selv hvor mye de vil trene.

6. Konkurranser for alle

Barn har rett til å velge om de vil delta i konkurranser eller ikke. Barn som melder overgang fra en klubb innen samme idrett skal ha full rett til å delta i konkurranser for en ny klubb straks overgangen er registrert.

7. På barnas premisser

Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter som er tilpasset deres alder, fysiske utvikling og modningsnivå.

2.5 Utviklingsplan for barneidretten

Alle som driver barneidrett bør følge en felles utviklingsplan for å sikre størst mulig variasjon og muligheter for stor bevegelseserfaring.

Opp til 6-års alder

Lek og varierte aktiviteter skal stimulere barnas utvikling og styrke de grunnleggende bevegelsene.

7–9 år

Gode muligheter til å utforske og øve på ulike fysiske aktiviteter eller idrettsøvelser med forskjellige bevegelsesmønstre, slik at de får bred bevegelseserfaring. Dette gir et godt grunnlag for senere bevegelseslæring. Slike aktiviteter kan drives innenfor en eller flere idretter, men hver idrett har ansvaret for å gjøre tilbudet variert og tilpasset barnas utviklingsnivå.

10–12 år

Idretten skal preges av varierte aktiviteter og høyt aktivitetsnivå som sikrer gode

basisferdigheter. Fordypning i en eller noen få idretter kan sikre et godt teknikkgrunnlag for senere utvikling innenfor idrettsgrenen.

2.6 Utfyllende kommentarer fra NIF – barneidrett og andre

- Bestemmelsene er absolutte regler som skal overholdes, etterleves og håndheves
- Barn som driver med idrett gjør det fordi de synes det er moro
- Barn som velger å være aktive i et idrettslag viser til at vennskap er et avgjørende element
- Sammen med venner får de opplevelser og lærdom for livet. Det er trenere, ledere og foreldre som skal være med på å skape denne idrettsgleden og ta vare på og utvikle dette unike fellesskapet
- Trenings- og konkurranseaktiviteter skal tilpasses barnas alder, fysiske utvikling og modningsnivå
- Alle barn skal inkluderes uavhengig av ambisjoner og behov
- Tiltak som skaper splid eller følelse av at noe er urettferdig som favorisering, utvelgelse, topping av lag osv. bør unngås.
- Det å toppe lagene for å vinne skal unngås. Det å spesialisere/toppe lag i ung alder kan føre til at laget vinner mye, men det kan også føre til barna går lei og slutter. Barn utvikler seg forskjellig og det er ikke mulig å se hvem som blir best som ungdom/voksen når man for eksempel er 10 år.
- Barn som ikke ønsker å delta i konkurranser, skal ha et kvalitetsmessig likeverdig treningstilbud
- Konkurranseaspektet skal være sterkt nedtonet (Idrettspolitisk dokument 2011-2015)
- Alle barn må få det samme tilbudet og det å plukke ut noen utøvere som får et ekstratilbud skal ikke forekomme
- Treningene skal organiseres på en slik måte at man fremmer fellesskap og trivsel, og samtidig kan tilrettelegge for ulike nivåer på deltakerne slik at alle opplever utfordring og alle opplever mestring
- Barna er på treningen for å lære og ha det moro sammen med venner
- Barn som ønsker å være aktive innen flere idretter skal ha mulighet til det
- I barneidrett må utviklingsfokus være tydelig overordnet resultatfokus
- Norsk idrett og samfunnet generelt ønsker aktive barn. Idrettens barnerettigheter og Bestemmelser om barneidrett begrenser ikke aktivitetsnivået til barn, men alt skal legges opp etter barnas utvikling og modning

2.7 NIFs regler for Ungdomsidrett (definisjon)

Idrettsaktiviteter for ungdom fra 13-19 år

De reviderte retningslinjene bygger videre på visjonen for ungdomsidretten – formulert av ungdommen selv: Ungdom vil ha et variert og inkluderende idrettstilbud, der de møter venner, har det gøy og blir så gode som de selv vil.

2.8 Aktivitet

Ungdom har rett til et trygt, variert og inkluderende idretts- og konkurransetilbud. Ungdom skal selv bestemme på hvilket nivå og i hvilket omfang de ønsker å drive idrett.

2.9 Utfyllende kommentarer fra NIF – ungdomsidrett

- Ungdom har rett til et trygt, variert og inkluderende idretts- og konkurransetilbud
- Når man har fylt 15 år, har man stemmerett og kan være med å påvirke hvordan sitt idrettslag skal se ut
- Ungdom skal ha et sosialt tilbud i idrettslaget fritt for rus og mobbing, hvor det legges til rette for at de skal kunne trives og utvikle vennskap
- Ungdommer skal få tilbud om trener/lederkurs når de er aktive utøvere
- Ungdom skal aktivt rekrutteres til lederverv i idrettslaget. Idrettslaget skal ha en tydelig profil på hvilket tilbud de skal gi sine medlemmer, herunder ungdom
- Ungdom kan være med i flere idretter så lenge de selv vil. De skal være med i planlegging og gjennomføring av egen idrettsaktivitet sammen med trenerne
- Ungdom skal være med å sette sine egne sportslige mål. De skal selv bestemme om de vil delta i konkurranser, og konkurransene skal være i samsvar med ungdommens forutsetninger og ambisjoner
- Utvikling av ungdomsidretten skal også omfatte satsing på konkurranseidrett
- Det skal derfor også legges til rette for de ungdommene som ønsker å drive konkurranseidrett på ulike nivåer
- Idrettslaget skal ha en tydelig profil på hvilket tilbud de har, og hvem det passer for. Ungdom må være med i diskusjoner om hvilken profil de ønsker på klubben sin

3 Fokusområder

3.1 Rekruttering og satsing på jenter

Tiltak 1: Videreutvikle samarbeidet med naboklubbene for jentene på de to eldste gruppene

Tiltak 2: Samarbeide på tvers av treningsgruppene om felles tiltak for jentene i klubben

3.2 Rekruttere og beholde flere utøvere

Tiltak 1: Lage og distribuere informasjonsbrosjyre (Bindingen)

Tiltak 2: Dele ut info om klubbens tilbud via skolene/barnehagene ved skolestart hvert år

Tiltak 3: Tilby helårs treningstilbud for gruppene Multisport 3. og 4. klasse og eldre

Tiltak 4: Øke antall trenere på treningene slik at utøverne kan få et mer tilpasset treningstilbud

Tiltak 5: Søke samarbeid med andre klubber om enkelttreninger/treningssamlinger for de to eldste treningsgruppene. Alle utøvere som ønsker det skal kunne delta på disse enkelttreningene/samlingene.

Tiltak 6: Arrangere nærsamlinger og klubbkvelder for alle utøvere

3.3 Rekruttere og utdanne flere foreldretrenere

Tiltak 1: Oppfordre og motivere foreldre til å ta trenerutdanning/kurs

Tiltak 2: Lage felles møteplasser for trenerne (trenermøter, Facebook, kurs)

3.4 Oppmuntre/stimulere til økt renndeltakelse

Tiltak 1: Motivere utøvere og foreldre til å delta på renn

Tiltak 2: Prioritere renn hvor alle treningsgrupper kan delta/møtes på

Tiltak 3: Bruke foreldre og trenere til forberedelser og oppfølging på klubbens prioriterte renn - skape en sosial arena på renn

Tiltak 4: Arrangere smørekurs for foreldre, trenere og utøvere (de eldste)

3.5 Videreutvikle tilbudet for ungdommene i klubben (Gruppa Langrenn 9. klasse -senior)

Tiltak 1: Gi individuell oppfølging ift treningsplaner for de som ønsker det

Tiltak 2: Involvere ungdommene i planlegging og vurdering av treningstilbudet

Tiltak 3: Rekruttere trenere til gruppa

Tiltak 4: Motivere utøverne til å ta trenerutdanning

Tiltak 5: Rekruttere og beholde flere juniorutøvere slik at man på sikt kan etablere egen juniorgruppe

Tiltak 4: Bruke utøverne som hjelpetrener/trenere på de yngre gruppene

3.6 Videreutvikling av klubbmiljøet

Tiltak 1: Arrangere klubbkvelder, sosiale tiltak for treningsgruppene, nærsamlinger og familiesamling for utøvere og foreldre.

Tiltak 2: Arrangere temakveld for foreldre, trenere og tillitsvalgte

4 Forventninger og holdninger

Holdninger og utvikling av god treningskultur og godt treningsmiljø er viktig på alle nivåer allerede fra barnas første møte med Skedsmo skiklubb gjennom allidrettsgruppa for de yngste. Skedsmo skiklubb skal jobbe for et miljø uten mobbing. Klubben har nulltoleranse for doping og bruk av rusmidler på treninger/turer/samlinger i klubbens regi skal ikke forekomme.

4.1 Generelle

- Vær positiv til fellesskapet og vær med å bidra
- Vis respekt for den innsatsen som legges ned i frivillig arbeid ved å møte opp til avtalt tid og gi beskjed dersom du ikke kan komme
- Vær kvalitetsbevisst og oppgaveorientert i jobben du gjør for klubben
- Ta vare på Skedsmo skiklubb sitt utstyr og eget personlig utstyr

4.2 Utøvere

- Ha det gøy og tenk positivt
- Hør på trenerne og spør hvis det er noe du ikke forstår
- Oppmuntre hverandre og gjør hverandre gode

- Bidra til å skape et godt sosialt miljø
- Gjøre så godt du kan
- Fokuser på øvelsene på trening og i renn/andre konkurranser
- Gi beskjed om du ikke kommer på trening (fra gruppe Multisport 3. og 4. klasse og oppover)

4.3 Trenerne

- Undertegn en skriftlig trenerkontrakt med klubben
- Respekter klubbens verdier, lover og retningslinjer og bidra til at den samme respekten styrkes hos utøverne
- Sett deg inn i og utøv idrettens verdigrunnlag
- Skap et trygt miljø i treningsgruppa som grunnlag for motivasjon og utvikling hos alle utøvere
- Vær et godt forbilde for utøverne
- Vær en trygg voksen som har tillit hos utøvere og foreldre
- Vis gode samarbeidsevner og holdninger
- Møte tidsnok på treninger og arrangement
- Møte forberedt på treningene
- Respekter den enkelte utøver som individ med ulike behov og samme verdi
- Ha kunnskap om hva idretten krever og skal følge bestemmelsene om barne- og ungdomsidrett og Utviklingstrappa i langrenn
- Vis engasjement - dette smitter over på utøverne
- Se og oppmuntre alle
- Sørg for at barna/ungdommene har det gøy
- Ha fokus på innsats, ikke resultater
- Planlegg og kommuniser godt for å skape forutsigbarhet og trygghet
- Sørg for at sikkerheten er ivaretatt i forhold til utstyr og treningsområder
- Sørg for tydelig gjennomføring og at alle på gruppa blir stimulert
- Ta hensyn til barnas egne ønsker og behov og inkluder dem i avgjørelser
- Motiver utøvere og foreldre til å delta på samlinger, klubbkvelder og renn
- Framsnakk klubben og dens medlemmer
- Vær ydmyk for konstruktive tilbakemeldinger og evaluer aktiviteten til beste for, og sammen med utøverne

Bevisst og gjentatt konflikt med klubbens mål og verdigrunnlag er ikke forenelig med fortsatt trenerarbeid i klubben

4.4 Foreldre

- Stimuler og oppmuntre til deltagelse på klubbens aktiviteter
- Se alle utøverne i gruppa sine behov
- Gi ros og konstruktive tilbakemeldinger til alle utøvere, ikke bare dine egne barn
- Vis interesse for treninger og renn/konkurranser - barna ønsker dette
- Still opp på renn og ta ansvar for smøring av ditt barns ski

- Bidra til en positiv sosial ramme for alle på skirenn/konkurranser
- Bidra i gruppa ved å tilby hjelp til de ansvarlige trenere og ledere
- Sørg for fornuftig og riktig utstyr uten å overdrive
- Vis respekt for påmeldinger, renn og laguttak
- Vis respekt for Skedsmo skiklubb og det arbeidet tillitsvalgte, trenere og andre gjør - uenigheter tas opp i de organer der det hører hjemme
- Kan engasjere seg i Skedsmo skiklubb gjennom sportslig, organisatorisk eller annet verdiskapende arbeid

5 Utviklingsplan for treningsgruppene

5.1 Innledning

Utviklingsplanen definerer de forskjellige treningsgruppene i Skedsmo skiklubb fra barneidrett til seniortilbud. Treningsgruppene er inndelt etter alder/årstrinn. Vi har delt barneidretten inn i gruppene Allidrett og Multisport. Her får barna en aktiv start med varierte øvelser og introduksjon av forskjellige typer idrettsaktiviteter. Inndelingen av ungdomsidretten er gjort slik at den følger utviklingstrappa i langrenn og sesongen utøverne skal konkurrere i kommende sesong.

Klubben motiverer og oppfordrer foreldre og ungdom i klubben til å ta trenerkurs på ulike nivå. Vi håper med dette å kunne dekke opp det meste av trenerbehovet med foreldretrenere og ungdomstrenere. For å kvalitetssikre klubbens treningsplaner, treninger og samlinger leier klubben inn ekstern trener/ressursperson med riktig kompetanse i begrenset omfang. Det er et mål at innleide trenerkrefter/ressurspersoner skal ha treninger sammen med foreldretrenerne slik at kompetanse kan overføres til dem.

Klubben har per nå ikke egen juniorgruppe. Derfor er det delt inn i Gruppe Langrenn 9. klasse - senior. Det er et ønske at vi på sikt skal ha en egen juniorgruppe. Juniorutøvere som ønsker det, skal gis et tilpasset treningstilbud ift egne ambisjoner, utviklingstrappa i Langrenn og klubbens tilgjengelige ressurser.

Treningstilbudet klubben kan gi sine treningsmedlemmer er til en hver tid avhengig av klubbens tilgjengelige ressurser (økonomi, foreldreengasjement, trenere, anlegg, utstyr m.m.).

5.2 Retningslinjer for treningsgruppene

- Treningsgruppene skal organiseres i egne enheter med en hovedtrener/trenerkoordinator, trenere og foreldrekontakt
- Treningsgruppene skal følge faste aldersinndelinger
- Treningsgruppene skal ha minst 2 trenere på hver trening
- Treningsgruppene avtaler faste møteplasser for start/slutt av treningene
- Treningsgruppene skal være åpne for alle og det skal ikke dannes egne grupper basert på ferdigheter/ivrighet eller renndeltakelse
- De organiserte treningene følger skoleruta, dvs egentreninger i ferier for aktuelle grupper
- Treningsgruppene skal lage årshjul for gruppas aktiviteter og gjennomføre egne trenermøter

- Treningsgruppene skal lage et eget budsjett for gruppas aktiviteter
- Trenerne evaluerer sesongen og fyller ut evalueringsskjema i forkant av planleggings- / oppstartsmøte før ny sesong
- Trenerne skal avholde foreldremøte etter oppstart på høsten
- Dersom det fra foreldre eller utøvere er misnøye med treningenes innhold eller gjennomføring, tas dette opp med hovedtrener på gruppa, eventuelt sportslig utvalg i neste instans
- Dersom utøvere ikke retter seg etter de beskjedene han/hun får på trening, skal eventuell videre oppfølging gå via foreldrene i samråd med hovedtrener på treningsgruppa, eventuelt de andre trenerne på gruppa eller sportslig utvalg
- Eventuelle diskusjoner om treningsinnhold skal tas internt blant trenerne i treningsgruppa først, så eventuelt til sportslig utvalg

5.3 Treningsgrupper

5.3.1 Allidrett 4 og 5 åringer

Treningsmengde og sesong:

- 1 trening i uka på mellom 45 min til en time. Fra skolestart til begynnelsen av mai.

Treningsinnhold/aktiviteter:

- **Aktiv start perioden** (lære grunnleggende bevegelser)
- Fokus på lek og varierte aktiviteter som opparbeider basisferdigheter innen balanse, styrke, utholdenhet og koordinasjon
- Treningen er ute på våren og høsten og i gymsal før snøen kommer
- Vektlegge skiaktiviteter når snøen kommer for å opparbeide basisferdigheter på ski
- Viktig å holde barna i aktivitet hele tiden
- Sosial læring - lære seg å dele, høre etter, ta hensyn til andre
- Lære barna å spille på lag - Fair play
- Motivere til deltakelse på Karusellrenn og klubbens egne renn og løp

Trener bør ta/ha Treningslederkurs.

Utstyr:

- 1 par ski, skisko og staver
- Egnet treningstøy til inne- og utebruk, refleksest med navn

Samlinger/sosialt:

- Familiesamling

- Juleavslutning
- Sesongavslutning

5.3.2 Allidrett 1. og 2. klasse

Treningsmengde og sesong:

- 1 trening i uka på en time. Fra skolestart til begynnelsen av mai.

Treningsinnhold/aktiviteter:

- **Grunnlagsperioden** - utvikle grunnleggende motoriske og fysiske forutsetninger
- Aktiviteter som opparbeider og utvikler basisferdigheter innen balanse, styrke, utholdenhet og koordinasjon gjennom lekbetonte og varierte aktiviteter. Øke vanskelighetsgraden
- Treningene skal være lekbetonte og bestå av varierte aktiviteter
- Treningen er ute på våren og høsten og i gymsal før snøen kommer
- Vektlegge skitrening når snøen kommer med hovedmål å trene basisferdigheter på ski gjennom skileik
- Sosial læring - lære samhold og å samarbeide med andre barn og voksne
- Lære barna å spille på lag - Fair play
- Motivere til deltakelse på Karusellrenn
- Motivere til deltakelse på Karusellrenn og klubbens egne renn og løp
- Motivere for andre skirenn for de som ønsker det (gjelder fra 7 år)
- Ingen topping av lag på trening eller konkurranser. Barna konkurrerer i 8- årsklassen.

Trener bør ta/ha Treningslederkurs og evt. T1

Utstyr:

- 1 par ski, sko og staver
- Egnet treningstøy til inne- og utebruk, refleksvest med navn

Samlinger/sosialt:

- Familiesamling
- 2 nærsamlinger - barmark og på ski
- Klubbkvelder
- Juleavslutning
- Sesongavslutning

5.3.3 Multisport 3. og 4. klasse (Konkurrere i 9 og 10 årsklassen)

Treningsmengde og sesong:

- Helårstilbud. 1 trening fra skolestart til høstferien. 2 treninger i uka fram til påske. 1 trening fram til skoleslutt.

Treningsinnhold/aktiviteter:

- **Ferdighetsperioden** – Lære og utvikle grunnleggende idrettslige ferdigheter
- Fortsette med aktiviteter som opparbeider og utvikler basisferdigheter innen balanse, styrke, utholdenhet og koordinasjon gjennom lekbetonte og varierte aktiviteter. Øke vanskelighetsgraden. Skape situasjoner som gir mestring for barna på ulike nivå.
- Lik fordeling mellom klassisk og skøyting
- Varier aktivitetstilbudet (eks. sykling, klatring, svømming, friidrett m.m.)
- Treningene er ute på våren og høsten og i gymsal før snøen kommer
- Vektlegge skitrening når snøen kommer med hovedmål å trene på basisferdigheter i både klassisk og skøyting gjennom skilek
- Tilrettelegg øvelser og velg terreng som stimulerer og utfordrer de grunnleggende tekniske ferdighetene
- Sosial læring - lære samhold og å samarbeide med andre barn og voksne
- Lære barna å spille på lag - Fair play
- Motivere til deltakelse på Karusellrenn
- Motivere for andre skirenn med utgangspunkt i klubbens egne renn og løp og de skirenn klubben prioriterer felles
- Ingen topping av lag på trening eller konkurranser

Trener bør ta/ha Treningslederkurs og evt. T1

Utstyr:

- 1 par ski, sko og staver
- Egnert treningstøy til inne- og utebruk

Samlinger/sosialt:

- Familiesamling
- 2 nærsamlinger - barmark og på ski
- Klubbkvelder
- Juleavslutning
- Sesongavslutning

5.3.4 Multisport 5. og 6. klasse (Konkurrere i 11 og 12 årsklassen)

Treningsmengde og sesong:

Helårstilbud. 2 trening fra skolestart i august til skoleslutt i juni. Oppfordre til andre aktiviteter og treninger på eget initiativ.

Treningsinnhold/aktiviteter:

- **Ferdighetsperioden** - Lære og utvikle grunnleggende idrettslige ferdigheter
- Gruppa trener ute hele sesongen
- Gradvis introduksjon av instruksjon
- Tilrettelegg øvelser og velg terreng som stimulerer og utfordrer de grunnleggende tekniske ferdighetene
- Skape situasjoner som gir mestring for barna på ulikt nivå
- Lik fordeling mellom klassisk og skøyting
- Varier aktivitetstilbudet utenom skisesongen (eks. sykling, klatring, svømming, friidrett m.m.)
- Introdusere rulleski for barna på trygge områder
- Motivere til deltakelse på Karusellrenn
- Motivere for andre lokale langrennkonkurranser som klubbens egne arrangement og felles skirenn klubben prioriterer
- Ingen topping av lag på trening eller konkurranser

Trener bør ta/ha Treningslederkurs og evt. T1

Utstyr:

- 1 par ski, sko og staver per stilart opp til og med 12 år
- Ingen krav om egne rulleski
- Egnede treningstøy til inne- og utebruk

Samlinger/sosialt:

- Familiesamling
- 2 nærsamling - barmark og på ski
- Klubbens Multisportuke
- Helgesamling
- Klubbkvelder
- Juleavslutning
- Sesongavslutning

5.3.5 Langrenn 7. og 8. klasse (konkurrere i 13 og 14 årsklassen) Ungdommens Holmenkollrenn

Treningsmengde og sesong:

Helårstilbud. 2 treninger fra skolestart til høstferien. Deretter 3 treninger i uka fram til påske. Rolig periode i april. 2 fellestreninger fram til skoleslutt. Stimulere/legge til rette for egentreninger slik at utøverne kommer opp i Utviklingstrappa i langrenn sitt anbefalte antall treningstimer pr uke.

Treningsinnhold/aktiviteter:

- **Lær å trene perioden** - utvikle evne til å gjennomføre systematisk trening med langsiktige utviklingsmål
- Daglig allsidig aktivitet
- Videreutvikle basisferdigheter på ski
- Trene på ski hele vinteren. Allsidig trening ellers i året.
- Tilrettelegg øvelser og velg terreng som videreutvikler de grunnleggende tekniske ferdighetene
- Aktiviteter med høy intensitet eller stor fart
- Gradvis noe mer instruksjon
- Situasjons- og oppgavestyrte læring på ski, mer spesifikke oppgaver mot tekniske og taktiske arbeidskrav
- Eventuell differensiering skal skje i treningsgruppa
- Individuell veiledning og oppfølging av treningsplaner for utøvere som ønsker det. Utøvere som ønsker dette må delta på minst 2 ukentlige fellestreninger med gruppa fra høstferien til påske og på minst 1 ukentlig fellestrening med gruppa ellers i året.
- Lik fordeling mellom klassisk og skøyting
- Trene utholdenhet, styrke og spenst
- Trene sving og utforteknikk
- Bruke barmark bevisst (elghufs, skigang)
- Basiskunnskap om ernæring og restitusjon
- Vurdere bruk av treningsdagbok, men ikke nødvendig
- Introdusere langkjøring og intervalltrening
- Trene på alle aspekter som brukes i konkurranser
- Intensitetsdelt trening (rolig, medium og hardt)
- Begynne teknikktraining på rulleski
- Trene ute hele sesongen, inneøkter som variasjon hele året
- Motivere til deltakelse på Karusellrenn
- Motivere for andre lokale langrennkonkurranser
- Topping av stafettlag i KM ellers jevne lag på trening og konkurranser

Se ellers utviklingstrappa i Langrenn.

Trener bør ta/ha T2

Utstyr:

- To par konkurranseski, eventuelt ett par treningsski, kombisko og to par staver. Gjerne egne rulleski.
- Egnet treningstøy til inne- og utebruk

Samlinger/sosialt:

- Familiesamling
- 2 nærsamlinger - barmark og på ski
- Rulleskisamling - helg
- Skisamling Torsby - helg
- Dagsamlinger på ski/rulleski/barmark
- Klubbkvelder
- Sesongavslutninger

5.3.6 Langrenn 9. klasse – senior (Konkurrere i 15 og 16 årsklassen og eldre) (Hovedlandsrenn)

NB! Da klubben ikke har tilbud om egen Juniorgruppe, skal juniorutøvere som ønsker det få mulighet til individuell oppfølging av treningsplaner ift Utviklingstrappa i langrenn sine krav til utøvere på juniornivå. Utøvere som ønsker dette må delta på minst 2 ukentlige fellestreninger med gruppa Langrenn 9. klasse - senior fra høstferien til påske og på minst 1 ukentlig fellestrening med gruppa ellers i året.

Treningsmengde og sesong:

Helårstilbud. 2 treninger fra skolestart til høstferien. Deretter 3 treninger i uka fram til påske. Rolig periode i april. 2 treninger fram til skoleslutt. Stimulere/legge til rette for egentreninger slik at utøverne kommer opp i Utviklingstrappa i langrenn sitt anbefalte antall treningstimer pr uke.

Treningsinnhold/aktiviteter:

- **Lær å konkurrere perioden** – Lære å forberede, gjennomføre og evaluere konkurranser
- Perfeksjonert basisferdigheter på ski
- Kunne gå med tunge og lette gir innad i teknikkene
- Gå teknisk riktig i lav og høy fart
- Ha grunnleggende arbeidsoppgaver for god teknikk
- Perfeksjonert teknisk utførelse av elghufs, spretten skigang, skigang med og uten staver
- Kunnskap om ernæring og restitusjon
- Innføre systematiske tester
- Lære å forberede seg til skirenn
- Variasjon mellom situasjons- og oppgavestyrt læring og bruk av instruksjon og tilbakemeldinger på arbeidsoppgaver.

- Arbeide med oppgaver på egenhånd
- Bruke barmark med bevisst fokus
- Rulleskitrening er en sentral del av treningen
- Teknisk-taktisk trening
- Differensiere treningsøkter slik at både de beste og de mindre gode får utbytte. Differensieringen skal skje i treningsgruppa.
- Mest tradisjonelle økter, men beholde økter med lekpreg
- Utvikle tekniske arbeidsoppgaver
- Ha kjennskap til hva som kreves for å få utvikling i langrenn
- Bruk av treningsdagbok
- Intensitetsdelt trening (rolig, medium og hardt)
- Individuell veiledning og oppfølging av treningsplaner for utøvere som ønsker det. Utøvere som ønsker dette må delta på minst 2 ukentlige fellestreninger med gruppa fra høstferien til påske og på minst 1 ukentlig fellestrening med gruppa ellers i året.
- Lik fordeling mellom klassisk og skøyting
- Motivere til sommerkonkurranser
- Motivere til deltakelse på klubbrenn, kretsrenn og hovedlandsrenn
- Topping av lag

Se ellers utviklingstrappa i Langrenn.

Trener bør ta/ha T2 gjerne også T3

Utstyr:

- Bør ha et treningspar og et konkurransepar i hver stilart. Bør ha klassisk og skøyterulleski med normal rullemotstand
- Egnede treningstøy til inne- og utebruk

Samlinger/sosialt:

- Familiesamling
- 2 nærsamlinger - barmark og på ski
- Rulleskisamling
- Skisamling Torsby - helg
- Skisamling - helg
- Dagsamlinger på ski/rullekski/barmark
- Oppstartsamling
- Klubbkvelder
- Sesongavslutninger

5.3.7 Gruppe damer/herrer senior

Senior damer er en gruppe damer som startet trening i 1979. De går/jogger 1 time ute før innetrening i Fjellhallen. De trener i gang pr uke.

De har et godt sosialt fellesskap og har 2 turer hvert år. Noen går Inga-Laami.

Gruppen ønsker seg flere medlemmer.

Senior herrer er en gruppe som møtes 1 gang per uke for trening i styrkerommet i Fjellhallen.

6 Linker

[Olympiatoppens utviklingstrapp - langrenn](#)

[Bestemmelser om barneidrett - NIF](#)

[Retningslinjer for Ungdomsidrett - NIF](#)

7 Vedlegg

Trenerkontrakt

Skjema for status og tilbakemelding