

**Lillehammer Skiklub**  
**Sportsplan – Langrenn**



**Revisjon nr: 1**  
**Sist revidert: 18 oktober 2022**

## Innholdsfortegnelse

<b>Hensikt med denne planen .....</b>	<b>4</b>
<b>Organisering Lillehammer skiklub langrenn .....</b>	<b>5</b>
<b>Ansvarsfordeling .....</b>	<b>5</b>
<b>Tilbudet til Lillehammer skiklub, gjelder for disse ulike gruppene. ....</b>	<b>6</b>
<b>Generell Treningsfilosofi og treningsprinsipper .....</b>	<b>7</b>
<i>Begrepsforklaring for viktige begreper:.....</i>	<i>7</i>
<i>Samhandling og holdninger.....</i>	<i>7</i>
<i>Hjelp til aktivitetsforslag.....</i>	<i>8</i>
<b>Skileik 1-4 klasse .....</b>	<b>9</b>
<b><i>Målsetting for gruppa:.....</i></b>	<b><i>9</i></b>
<i>Treningsprinsipper for gruppa .....</i>	<i>10</i>
<b>11-12 år .....</b>	<b>11</b>
<i>Målsetting for gruppa.....</i>	<i>11</i>
<i>Treningsprinsippar for gruppa .....</i>	<i>12</i>
<b>13/14 år .....</b>	<b>13</b>
<i>Mål for gruppa:.....</i>	<i>13</i>
<i>Treningsprinsipper for gruppa: .....</i>	<i>14</i>
<b>15-16 år .....</b>	<b>15</b>
<i>Målsetninger for gruppa.....</i>	<i>15</i>
<i>Treningsprinsipper for gruppa for 15/16 år.....</i>	<i>16</i>
<b>Junior.....</b>	<b>17</b>
<i>Målsetning for gruppa .....</i>	<i>17</i>
<i>Treningsprinsipper for gruppa .....</i>	<i>18</i>
<b>Senior .....</b>	<b>19</b>
<b><i>Mål:.....</i></b>	<b><i>19</i></b>
<i>Treningsprinsipp for gruppa .....</i>	<i>20</i>
<b>Para .....</b>	<b>21</b>
<b><i>Mål:.....</i></b>	<b><i>21</i></b>
<b>Trening og Mosjon.....</b>	<b>22</b>
<i>Mål for gruppa.....</i>	<i>22</i>

<b>Vedlegg til Sportslig plan .....</b>	<b>23</b>
<i>Rollebeskrivelse trenere.....</i>	<i>23</i>
<i>Beskrivelse Kantentesten.....</i>	<i>24</i>
<i>Postkasse intervall.....</i>	<i>25</i>
<i>Aktivetsforslag rullski.....</i>	<i>25</i>
<i>Aktivetsforslag til uthald.....</i>	<i>25</i>
<i>Aktivetsforslag Styrke, smidighet, koordinasjon: .....</i>	<i>26</i>

## Hensikt med denne planen

På årsmøte 4 mai 2021, blei strategiplanen for perioden 2021-2025 vedtatt. Strategien fastsetter klubbens langsiktige mål, og de tiltak som blir sett på som nødvendig for å nå disse mål. Den sportslige planen for langrenn, tar utgangspunkt i strategidokumentet for klubben, og legger grunnlaget for hvordan en skal oppnå dette i Lillehammer Skiklub langrenn.

Hovedmålet med den sportslige planen, er et styringsdokument som peker ut retningen for det sportslige tilbudet og prioriteringene i klubben for den nest perioden.

Denne planen vil gjelde for samme periode som strategien, og vil bli revidert i samme omgang som strategien. Punktene i strategien som ligger til grunne for denne ser en under:

## 2. Sportslig tilbud

**Lillehammer Skiklub har som mål å være regionens ledende skiklubb målt i både antall medlemmer og resultater, og med fokus på både bredde og topp.**

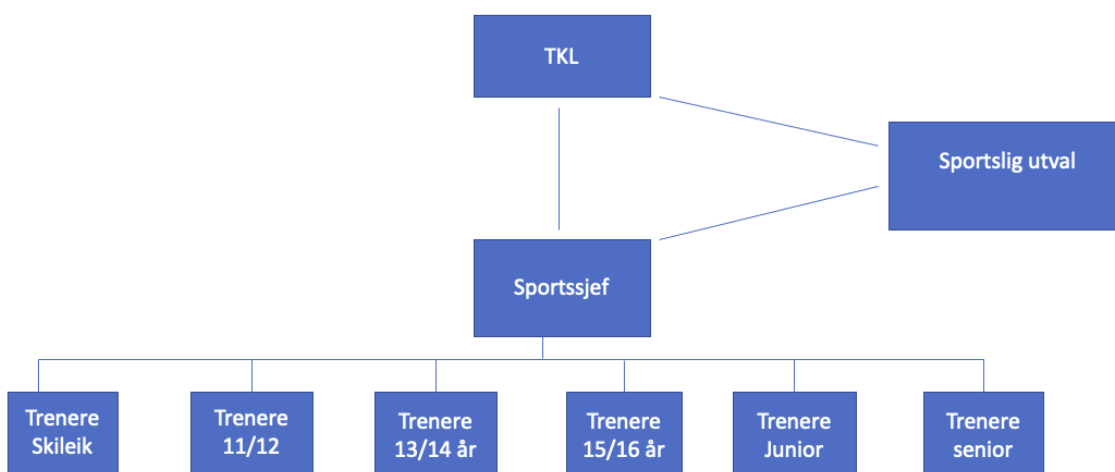
Som et resultat av målrettet tilrettelegging for vekst og resultater, har klubben i dag solide miljøer i både alpint, langrenn og freeski. Vi har et godt og bredt treningstilbud, med ansatte sportssjefer og trenere. I tillegg kommer et velorganisert frivillig støtteapparat med oppmenn og foreldretrenere som sørger for at alle medlemmer blir ivaretatt. Hver gren har en teknisk komité med klare ansvarsområder.

For alle utøvere skal trenere og klubbmiljøet ivareta trygghet, trivsel og tilhørighet. For eldre utøvere med motivasjon og ambisjoner skal klubben tilrettelegge for at disse skal nå sitt potensial, uten at det går på bekostning av breddetenkningen i klubben.

Målsetting	Tiltak
Bredde: Ha et inkluderende klubbmiljø der alle trives og føler seg trygge, og der alle får oppleve mestring og utvikling ut fra sitt eget nivå. Verve flere medlemmer for å sikre store og varierte treningsgrupper.	Alle med verv i skiklubben skal være bevisst klubbens verdier, og forholde seg i tråd med dem i alt sitt virke for skiklubben. Alle treningsgrupper skal ha tilstrekkelig med trenere til at alle blir sett og ivaretatt. Arrangere bredde- og rekrutteringsarrangementer, både sportsarrangementer og skibytemarked mm.
Topp: Sikre høy kvalitet i treningstilbudet til alle utøvere som ønsker å satse på toppidrett, slik at flest mulig oppnår gode resultater i tråd med sine målsetninger	I tillegg til sportslig solid tilbud, også støtte utøvere økonomisk i samsvar med klubbens retningslinjer
Trenere: Være en foretrukket arbeidsplass for trenere til alle treningsgrupper. Kompetanseutvikling for trenere i alle ledd.	Jevnlig kontakt med idrettsmiljøer for å sikre rekruttering av trenere til alle nivåer. Tilrettelegge for kurs og opplæring. Hospitering i andre treningsgrupper i klubben og hos andre miljøer.

## Organisering Lillehammer skiklub langrenn

Langrenn sin organisering legger grunnlaget for hvordan en skal drive aktiviteten innenfor vår gren. Klar og tydelig organisering ser vi på som grunnlaget for hvordan en skal kunne tilby et best mulig tilbud til våre medlemmer.



## Ansvarsfordeling

Dei ulike ledda i organisasjonen har disse arbeidsoppgavene fordelt seg imellom.

### Teknisk komite langrenn

- Økonomisk styring
- Dugnad
- Materiell
- Arrangement

### Sportslig utvalg

- Kvalitet sikre det sportslige opplegget sportssjef legger fram
- Uttak til NM-stafett senior og team sprint NM
- Gi sine innstillinger på sportslig retning til Teknisk Komite Langrenn(TKL)

### Sportssjef

- Planlegge det sportslige opplegget
- Oppfølging av det sportslige

### Trenere

- Gjennomføre treninger innenfor de sportslige retningslinjene som er gitt i denne planen
- Se ellers beskrivelse i vedlegget

### Oppmenn

- Bistå administrativt opp mot gruppa
- Sjå detaljert beskrivelse i vedleggsdelen

Tilbudet til Lillehammer skiklub, gjelder for disse ulike gruppene.

Den siste oppdatert informasjon om treningstider og tilbud, sjå <https://lillehammer-skiklub.no/langrenn/>

Alder	Trenere	Aktivitetsperiode	Treningsdager	Treningsarena
Skileik (6-10 år)	Foreldre	Haustferie-Påske	Tirsdager 18.00 til 19.15	Inne fram til snøen kommer. Ute etter de
11-12 år	Foreldre	Haustferie til påske	Tirsdag og torsdag 18.00-19.15	Ute på Birkebeineren skistadion
13-14 år	Ansatt Hovedtrener. Foreldre er hjelpetrener	Juni til Påske	Tirsdag og torsdag: 18.00 til 19.30 Søndag: Langtur løp	Ute på Birkebeineren skistadion
15-16 år	Ansatt Hovedtrener. Foreldre er hjelpetrener	Juni til Påske	Mandag: Basistrening med alpint Tirsdag og torsdag: 18.00 til 19.30 Søndag: Langtur løp	Ute på Birkebeineren skistadion
Junior	Ansatt trenere	1 mai til sesongslutt	Mandag, tirsdag, torsdag. Sjå for plan	Sjå hjemmeside for plan og oppmøte
Senior	Ansatt trenere	1 mai til sesongslutt	Mandag, tirsdag, torsdag. Sjå hjemmeside for plan	Sjå hjemmeside for plan og oppmøte
Trim og Mosjon	Frivillige i gruppa			
Para	Ansatte via Assister Meg	Hele året	Mandag	

## Generell Treningsfilosofi og treningsprinsipper

- Norges Skiforbund sin utviklingstrapp skal ligge til grunne for all trening gjort i regi av Lillehammer Skiklub
  - o Den definere tydelige skiller mellom de ulike definerte gruppene på kva som er passende treninger for den enkelte gruppe.
  - o For å sikre at utøveren får med seg alle ferdighetene en trenger etter kvart som en blir eldre. Trappen følger alderen, en skal dermed bli på trappen før en går videre til neste.
  - o Oppnår utøveren et svært godt grunnivå, skal ikke utøveren gå videre. En skal da forsete på samme nivå. En skal terpe enda mer på det nivået en allerede er.
- I de yngste gruppene er det å til egne seg basisferdigheter det viktigste. Tilegningen av disse ferdighetene skjer gjennom skileik. Der skal være minimalt med kø og stillestående en skal være i aktivitet når enn er på trening.
- Det skal legges til rette for at en skal kunne drive med flere aktiviteter i tillegg til ski. Gjennom godt samarbeid og informasjon fra andre idrettsaktiviteter.

### Begrepsforklaring for viktige begreper:

- **Tygndeoverføring:** Kunne flytte kroppsvekta fra en side til den andre.
- **Basisferdigheter:** Grunnleggende ferdigheter i styrke, koordinasjon og balanse som kreves for å kunne utvikle god skiteknikk, eller menes det basisferdigheter på ski. I NSF's dokument er basisferdigheter definert som det første (s.16)
- **Uten staver:** Tar av stavene, og legger de til side. Enten blir det aktivt der en trener bein bevegelsene uten staver. Eller så tar en av stavene for at en skal bruke henda annerledes.
- **Skjule intervallene:** Aktivitet med høg intensitet skal ikke være gjennom det å springe 4x4 min, med 2 min pause. Det skal være aktivitet, med høg intensitet som gjør at du trener kapasiteten uten å tru at du gjør det.
- **Barmark:** Treninga som en gjør når det ikke er snø.
- **Intensitetsbegreper:**
  - o **Rolig:** Skal kunne snakke sammen, når en løper eller går på ski
  - o **Moderat:** Så fort som en klarer uten å bli stiv. Fin å bruke til rund løype intervaller. En skal springe denne så fort en klare, men der skal en springe første og siste runda likt.
  - o **Hardt:** Springer så fort en kan

### Samhandling og holdninger

- Det å skape gode og store miljøer er der en høg sosial faktor står veldig sterkt. Me skal ikke bare utvikle skiløpere. Me skal også ruste ungdommen for utfordringer de opplever og vil oppleve utenfor idretten.
- Tap og vinn med samme sin. Viktig at en læres til å kunne være glad på de andre sine vegner
- Dei eldste gruppene skal ha en felles målsetting for heile gruppa
- Møt presis og klar til trening
- Være en god lagkamerat for de som er i den samme gruppe som de

## Hjelp til aktivitetsforslag

- Aktivitetsbanken: <http://aktivitetsbanken.no>
- Skiforbundet
- NSF-langrenns utviklingstrapp: Sportsjef leverer ut kopier til kvar gruppe



## Skileik 1-4 klasse

### Målsetting for gruppa:

- Skape Interesse for ski gjennom lek og moro på ski
- Utfordre og utvikle basisferdigheter
- Tilpasset og variert aktivitet for alle
- Få flest mulig med til gruppa over
- Klare å involvere foreldre i aktiviteten fra start av

Oppgave	Beskrivelse
Klubbansvar	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ha et trygt og gått tilbud til utøvere i denne aldersgruppa</li><li>- Stille med trenere og organisere aktiviteten</li><li>- Spre informasjon fra klubben gjennom: hjemmeside, e-post, Spond.</li><li>- Organisere Lysløyperenn ved gjevne mellomrom gjennom vinteren</li><li>- Informere om renn mulighetene i løpet av et år.</li></ul>
Trenere	<ul style="list-style-type: none"><li>- Frivillige foreldre</li><li>- Oppfordres til å ta trenerekurs i regi av Norges Skiforbund, dette dekkes av klubb.</li><li>- Me deler nivået på frivillige foreldretrenere i tre nivåer. Sjå eksakt rollebeskrivelse i bunnen av planen:<ol style="list-style-type: none"><li>1. Hovedtrener</li><li>2. Hjelpetrener</li><li>3. Ekstra støtte til utøveren</li></ol></li><li>- Legge til rette for aktivitet som følge den Sportslige planen.</li></ul>
Opplæring	<ul style="list-style-type: none"><li>- Smørekurs for foreldre i forbindelse med Miljøsamling</li></ul>
Kunnskapskrav utøvere	<ul style="list-style-type: none"><li>- Følge beskjedne fra trenere</li></ul>
Foreldre Forventninger	<ul style="list-style-type: none"><li>- Det stille krav til 1 dugnad for denne gruppa. Men en oppfordres til å bidra utover dette ved ekstra ordinære arrangement</li><li>- Hjelp barna dine med å møte forberedt og tidsnok til trening.</li><li>- Være en støttete og god bidragsyter inn i gruppa.</li></ul> <p>Foreldreengasjement er en viktig suksessfaktor for å nå målsettingene.</p>
Utstyr	<ul style="list-style-type: none"><li>- Et par med ski</li><li>- Klede som gjør det mulig å være ute i 10 minus</li><li>- Drikkebelte/drikkeflaske</li></ul>
Samling	<ul style="list-style-type: none"><li>- Felles miljø samling med resten av klubben</li></ul>
Restriksjoner for denne gruppa	<ul style="list-style-type: none"><li>- Lillehammer skiklub har ikke et tilbud om rulleski for dette gruppa</li><li>- Gruppas treninger blir avlyst ved – 10</li></ul>
Treningsarena	<ul style="list-style-type: none"><li>- Birkebeineren Skistadion</li></ul>
Evaluering	<ul style="list-style-type: none"><li>- Trenere og oppmenn gjennomfører evaluering, i april mars for å gjøre opplegget enda betre</li></ul>
Stafett	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ved krets stafetter, skal det ikke settes sammen lag på bakgrunn av resultater. Det skal settes sammen lag slik at alle som vil gå skal få gå. Hovedtrener og oppmann setter sammen lagene, sportssjef og TKL ansvarlig godkjenner lag og melder på</li></ul>

## Treningsprinsipper for gruppa

Skileik starter sin aktivitet 1 tirsdag etter haustferien (Normalt i veke 41).

### **Prinsippene for inne treningene:**

- Lekprega aktivitet
- Mye aktivitet, lite sittestilling
- Fysisk aktivitet eller idrettsøvinger med forskjellige bevegelsesmønster, slik at en danne brei bevegelses erfaring.

### - **Prinsippa for Skitrening:**

- Lekprega og lystbetont aktivitet på ski
- Skape terreng utfordringer
- Begge stilarter er like viktige
- Høg andel av trening uten staver

## 11-12 år

### Målsetting for gruppa

- Trening skal være lekpreget, variert og tilpasset alle
- Få med flest mulig på sonerenn i nærområdet.
- Få med flest mulig med over til neste gruppe
- Gjøre alle trygge på å beherske rulleski

Oppgave	Beskrivelse
Klubbansvar	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ha et trygt og gått tilbud til utøvere i denne aldersgruppa</li><li>- Stille med trenere og organisere aktiviteten</li><li>- Spre informasjon fra klubben gjennom: Hjemmeside, e-post, Spond.</li><li>- Organisere Lysløyperenn ved gjevne mellomrom gjennom vinteren</li><li>- Hovedtrener/oppmann setter sammen</li><li>- Legge til rett for at flest mulig barn ønsker å dra på skirenn. Gjennom gode tiltak for å senke terskelen for barn og foreldre. Informasjon om smøring, info om påmelding og kva en trenger å forbrede seg på for å reise på skirenn andre plasser.</li></ul>
Trenere	<ul style="list-style-type: none"><li>- Frivillige foreldre</li><li>- Me deler nivået på frivillige foreldretrenere i tre nivåer. Sjå eksakt rollebeskrivelse i bunnen av planen:<ol style="list-style-type: none"><li>1. Hovedtrener</li><li>2. Hjelpetrener</li><li>3. Ekstra støtte til utøveren.</li></ol></li><li>- Oppfordres til å ta trenerekurs i regi av Norges Skiforbund, dette dekkes av klubb.</li><li>- Legge til rette for aktivitet som følge den Sportslige planen.</li><li>- Det vil være oppstartsmøte for alle trenere 2 veke før første trening</li></ul>
Opplæring	<ul style="list-style-type: none"><li>- Smørekurs for foreldre i forbindelse med Miljøsamling</li></ul>
Foreldre Forventninger	<ul style="list-style-type: none"><li>- Stille på dugnader</li><li>- Hjelp barna dine med å møte forberedt</li><li>- Være en støttet og god bidragsyter inn i gruppa. Med flere som støtter opp rundt gruppa, blir gruppa bedre!</li></ul>
Utstyr	<ul style="list-style-type: none"><li>- Rulleski skøyting (ski kan lånes av klubben)</li><li>- 1 par ski</li><li>- Klær til å være ute i</li><li>- Drikkebelte</li><li>- Ekstra rulleskipigger til rulleskitrening i drikkebelte</li></ul>
Treningsarena	<ul style="list-style-type: none"><li>- Birkebeineren Skistadion</li><li>- Viss forholdene ikke tillate trening på BB, kan en flytte den til Natrudstilen for å få bedre forhold. Gjelder i perioden der snøen er usikker. Ved Natrudstilen oppfordres det til samkjøring på vegen opp.</li></ul>
Samlinger	<ul style="list-style-type: none"><li>- Haustsamling lørdag til søndag. Trenere og oppmann organiserer, i samarbeid med klubbkontoret.</li><li>- Delta på samlinger i regi av Oppland Skikrets</li></ul>

Stafetter	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ved krets stafetter, skal det ikke settes sammen lag på bakgrunn av resultater. Det skal settes sammen lag slik at alle som vil gå skal få gå, og då mikse lag på tvers av kjønn. Hovedtrener og oppmann setter sammen lagene, og melder på lag. Lag skal godkjennes av sportssjef</li> </ul>
-----------	--

### Treningsprinsippa for gruppa

11/12 års gruppa starter sin aktivitet 1 tirsdag etter haustferien (Normalt i veke 42).

Treninga vil foregå på Birkebeineren skistadion.

- **Generelt:**
  - Intensitet for trening: Rolig og hardt(fort)
- **Prinsipp for rulleskitrening**
  - Hovedfokuset med rulleskitrening for denne gruppa, er at de skal lære seg å bevege seg på rulleski. Viktig målsetting er at alle skal føle seg trygg på rulleskiene.
  - Øve på enkle momenter som svinge og bremse
  - Hovedfokuset i treninga er flate aktivitet.
    - Hinderløyper på flatmark..
    - Ulike aktivitetsformer uten staver:
      - Sisten varianter innenfor avgrensa område
      - Stafetter
    - Etter kvart øve på utforkjøringa. Viktig at alle føler seg trygge for dette
- **Prinsipp for barmarkstrening**
  - Variert aktivitet, både med og uten staver.
  - Skal være aktivitet som bygger ulike aktivitetsbaner
  - Kan også innehold styrkeaktivitet
  - Aktivitet forslag:
    - Postkasseintervall. Sjå vedlegg
- **Prinsipper for Skitrening:**
  - Lekprega og lystbetont aktivitet på ski
  - Skape terreng utfordringer
  - Begge stilarter er like viktige
  - Høg andel av trening uten staver

## 13/14 år

### Mål for gruppa:

- Få med flest mulig personer over fra 11/12 års gruppa
- Få med flest mulig utøvere på skirenn rundt om i regionen.
- Skape gode ferdigheter på rulleski

Oppgave	Beskrivelse
Klubbansvar	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ha ett trygt og gått tilbud til utøvere i denne aldersgruppa</li><li>- Stille med trenere og organisere aktiviteten</li><li>- Spre informasjon fra klubben gjennom: Hjemmeside, e-post, Spond.</li><li>- Organisere Lysløyperenn ved gjevne mellomrom gjennom vinteren</li><li>- Informere om de andre renn mulighetene i løpet av et år.</li><li>- Legge til rett for at flest mulig barn ønsker å dra på skirenn. Gjennom gode tiltak for å senke terskelen for barn og foreldre. Informasjon om smøring, info om påmelding og kva en trenger å forberede seg på for å reise på skirenn andre plasser.</li></ul>
Trenere	<ul style="list-style-type: none"><li>- Gruppa har en engasjert hovedtrener</li><li>- Viktig resurser er foreldretrenere som hjelpetrener</li><li>- Me deler nivået på frivillige foreldretrenere i tre nivåer. Sjå eksakt rollebeskrivelse i bunnen av planen:<ol style="list-style-type: none"><li>1. Hovedtrener(engasjert)</li><li>2. Hjelpetrener</li><li>3. Ekstra støtte til utøveren</li></ol></li><li>- Oppfordres til å ta trenerekurs i regi av Norges Skiforbund, dette dekkes av klubb, både hjelpetrener og hovedtrener</li><li>- Oppstartsmøte for trenere og oppmann i juni, sammen med 15/16 år</li></ul>
Samarbeid med andre grupper	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ved oppstart kan gruppene 13/14 år og 15/16 år, slå seg saman for å sikre at det er ei gruppe som har nok utøvere og sikre godt miljø i gruppa</li><li>- Det vil gitt et tilbud om rulleskitrening 1 gong i uken før sommeren, sammen med 15/16 års gruppa</li></ul>
Opplæring	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tilbud om smørekurs til foreldre i forbindelse med miljøsamlinga</li><li>- Kva setter begrensinger for å trene, i forhold til sjukdom og skader</li></ul>
Foreldre Forventninger	<ul style="list-style-type: none"><li>- Stille på dugnader</li><li>- Hjelp barna dine med å møte forberedt</li><li>- Være en støttete og god bidragsyter inn i gruppa. Med flere som støtter opp rundt gruppa, blir gruppa bedre!</li></ul>
Utstyr	<ul style="list-style-type: none"><li>- Rulleski skøyting</li><li>- Drikkebelte</li><li>- Rulleski pigg i drikkebelte</li><li>- Klær etter været, både sommer og vinter</li></ul>
Tester	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kantentesten kort versjon. Sjå eige kart i vedlegg</li></ul>
Treningsarena	<ul style="list-style-type: none"><li>- Birkebeineren Skistadion</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Viss forholdene ikke tillate trening på BB, kan en flytte den til Natrudstilen for å få bedre forhold. Gjelder i perioden der snøen er usikker. Ved Natrudstilen oppfordres til samkjøring på vegen opp</li> </ul>
Samlinger	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Haustsamling lørdag til søndag, sammen med 15/16 års gruppa. Trenere og oppmann organiserer, i samarbeid med klubbkontoret.</li> <li>- Delta på samlinger i regi av Oppland Skikrets</li> </ul>
Stafetter	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 til 2 lag skal settes sammen av de best.</li> <li>- Resten settes sammen på bakgrunn at flest mulig skal få lov til å gå-</li> </ul>

### Treningsprinsipper for gruppa:

#### Generelt:

- Alle treninga skal skjulets gjennom organiseringa av treninga
- Skal ikke være «voksen» trening
- Minst mulig i ro ståing
- Treningene med høg intensitet, skal ikke være klokke styrt. Men skal gå i runder, eller skjulets gjennom anna organisering.
- Minst 1 av tirsdag eller torsdags treninga skal være med høg intensitet.
- Intensitets begreper: Rolig og hardt

#### Barmark:

- Minst 1 av tirsdag/torsdagstreninga skal være på beina
- Felles søndagslangtur, rolig langtur i snakke tempo. Påmelding til økta via Spond for å sikre at det møter utøvere. Felles oppmøte med 15/16 år.
- Kan også legge inn momenter av styrke

#### Rulleski

- Minst 1 av tirsdag/torsdagstreninga skal være på rulleski
- Basisferdigheter er hovedfokuset.
- Flate aktiviteter, der en utfordrer ferdigheten.
- Viktig at alle blir tryg på rulleskiene, og at det går fint i alle type terreng av løypa

#### Ski

- Lik fordeling mellom skøyting og klassisk
- Basisferdigheter er hovedfokuset.

#### Styrke

## 15-16 år

### Målsetninger for gruppa

- Forbedre utøveren best mulig for junior alderen
- Få med flest mulig personer over fra 13/14 års gruppa
- Flest mulig skal konkurrere i de renna som er i område
- Hovudlandsrennet er det store målet for gruppa, og trener skal legge opp til at alle er i best mulig forberedt der

Oppgave	Beskrivelse
Klubbansvar	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ha et trygt og gått tilbud til utøvere i denne aldersgruppa</li><li>- Stille med trenere og organisere aktiviteten</li><li>- Spre informasjon fra klubben gjennom: Hjemmeside, e-post, Spond.</li><li>- Organisere Lysløyperenn ved gjevne mellomrom gjennom vinteren</li><li>- Informere om de andre renn mulighetene i løpet av et år.</li><li>- Legge til rett for at flest mulig barn ønsker å dra på skirenn. Gjennom gode tiltak for å senke terskelen for barn og foreldre. Informasjon om smøring, info om påmelding og kva en trenger å forbrede seg på for å reise på skirenn andre plasser.</li></ul>
Trenere	<ul style="list-style-type: none"><li>- Gruppa har en engasjert hovedtrener</li><li>- Viktig resurser er foreldretrenere som hjelpetrenere</li><li>- Oppfordres til å ta trenerekurs i regi av Norges Skiforbund, dette dekkes av klubb, både hjelpetrenere og hovedtrener</li><li>- Oppstartsmøte for trenere og oppmann i juni, sammen med 13/14 år</li></ul>
Samarbeid med andre grupper	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ved oppstart kan gruppene 13/14 år og 15/16 år, slå seg samen for å sikre at det er ei gruppe som har nok utøvere og sikre godt miljø i gruppa</li><li>- Det vil bli gitt et tilbud om rulleskitrening 1 gong i uke sammen med 13/14 år. Fra 1 juni til sommerferien</li><li>- For 16 åringene: To fellestreninger med junior haust/vår. For å sikre en best mulig overgang mellom årskulla.</li></ul>
Opplæring	<ul style="list-style-type: none"><li>- Smørekurs i forbindelse med miljøsamlinga</li><li>- Begynne å sjå på OLT sin treningsdagbok</li><li>- Kva setter begrensinger for å trene, i forhold til sjukdom og skader</li></ul>
Foreldre Forventninger	<ul style="list-style-type: none"><li>- Stille på dugnader</li><li>- Hjelp barna dine med å møte forberedt</li><li>- Være en støttete og god bidragsyter inn i gruppa. Med flere som støtter opp rundt gruppa, blir gruppa bedre!</li></ul>
Utstyr	<ul style="list-style-type: none"><li>- Klassisk og skøyteski</li><li>- Rulleski klassisk og skøyting</li><li>- Drikkebelte</li><li>- Ekstra pigg til rulleski i drikkebelte</li></ul>
Tester	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kantentesten kort versjon</li></ul>
Treningsarena	<ul style="list-style-type: none"><li>- Birkebeineren Skistadion</li><li>- Viss forholdene ikke tillate trening på BB, kan en flytte den til Natrudstilen for å få bedre forhold. Gjelder i perioden der snøen er usikker. Ved Natrudstilen oppfordres til samkjøring på vegen opp</li></ul>

Samlinger	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Haustsamling lørdag til søndag, sammen. Trenere og oppmann organiserer, i samarbeid med klubbkontoret.</li> <li>- Delta på samlinger i regi av Oppland Skikrets</li> </ul>
Stafett	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sette sammen det best mulig laget, MEN flest mulig skal gå.</li> </ul>

## Treningsprinsipper for gruppa for 15/16 år

### Generelt:

- Alle treninga skal skjules gjennom organiseringa av treninga
- Fellestreningen kan bli ganske spesifikk, men det bør også inneholde grad av variasjon og lek. Dette blir viktig for å kunne holde motivasjonen oppe.
- Minst mulig i ro ståing
- Minst en av tirsdag og torsdags økta skal være av høg intensitet.
- Kan bruke klokke i styring av lengde på intervallene.
- Hovedtrener utarbeider grovplan for utøveren, i samarbeid med sportsjef.
- Intensitetsbegreper: Rolig, moderat, hardt

### Barmark:

- Minst 1 av tirsdag/torsdagstreninga skal være på beina
- Felles søndagslangtur, rolig langtur i pratetempo. Påmelding til økta via Spond for å sikre at det møter utøvere. Felles oppmøte med 13/14 år.

### Rulleski

- Minst 1 av tirsdag/torsdagstreninga skal være på rulleski
- Basisferdigheter er hovedfokuset.

### Ski

- Jevn fordeling mellom skøyting og klassisk.
  - Dette gjelder også intervallene.
- Basisferdigheter er hovedfokuset.

### Styrke

-



## Junior

### Målsetning for gruppa

- Være den ledende klubben i område, når det kommer til størrelse på gruppa og i kvalitet
- Være blant de 10 beste klubbene når det gjelder NC-poeng sammenlagt
- Danne et godt grunnlag for en seinere senior satsting
- Få med flest mulig over fra 15/16 års gruppa

Oppgave	Beskrivelse
Klubbansvar	<ul style="list-style-type: none"><li>- Legge til rette for et godt sportslig opplegg</li><li>- Sikre gode trenere til gruppa</li><li>- Sikre et godt støtte apparat på de nasjonale renna.</li></ul>
Trenere	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sportsjef er hovedtrener for gruppa</li><li>- Andre trenerkrefter blir henta etter behov ved gruppestørrelser</li><li>- Foreldre brukes til støtte i forbindelse med trening</li></ul>
Opplæring	<ul style="list-style-type: none"><li>- Lære og lage sine egne treningsplaner</li><li>- Lære å føre treningsdagbok</li><li>- Lære grunnleggende prinsipper når det kjem til treningslære</li></ul>
Forventing til utøver	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fellestreningar skal alltid være i treningsplanen, så sant ikkje anna er avtalt med trenar</li><li>• Har ein ikkje anledning til å møte på trening, <b>MÅ</b> ein varsle trener på forhand</li><li>• Føre OLT treningsdagbok</li><li>• Lage individuelle trenings planer</li><li>• Følger klubbens verdiar, spelereglar og rollemodellar.</li><li>• Følgje klubbens bestemelser i forhold til dugnad</li><li>• Ansvar for eigen utvikling</li><li>• Bidra på trening med klubbens yngre grupper</li><li>• Bidrag for klubbens samarbeidspartnerar og synleggjere dei.</li><li>• Satse mot og delta på Norgescup junior og Junior-Noregsmeisterskap</li><li>• Gjennomføre e-læringsprogrammet «Rein Utøver»</li></ul>
Foreldre Forventninger	<ul style="list-style-type: none"><li>- Stille på dugnader</li><li>- Hjelp barna dine med å møte forberedt</li><li>- Være en støttete og god bidragsyter inn i gruppa. Med flere som støtter opp rundt gruppa, blir gruppa bedre!</li><li>- Delta i støtteapparat på nasjonale skirenn, viss en får tildelt en rolle.</li></ul>
Utstyr	<ul style="list-style-type: none"><li>- Klassisk og skøyte-ski</li><li>- Rulleski klassisk og skøyting</li><li>- Drikkebelte</li><li>- Ekstra pigg til rulleski i drikkebelte</li></ul>
Samarbeid med andre grupper	<ul style="list-style-type: none"><li>- Samarbeide med seniorgruppa treninger og samlinger</li></ul>
Tester	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kantentesten</li><li>- Birken testen klassisk og skøyting</li></ul>
Treningsarena	<ul style="list-style-type: none"><li>- Birkebeineren Skistadion</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>- Håkons hall</li><li>- Kleivbakken</li><li>- Andre plasser, der det passer seg i forhold til treninga</li></ul>
--	--

## Treningsprinsipper for gruppa

### Generelt:

- Minst mulig i ro ståing
- Minst en av tirsdag og torsdags økta skal være av høg intensitet.
- Bygge kapasitet
- Jobbe med styrken, som vil være med på å utvikle teknikken.

### Ski/Rulleski:

- Jobbe like mye med begge teknikker.
- Jobbe med teknikk i utforkjøring og svinger
- Minimum 1 teknikk økt i måneden. Små grupper som gir mye tilbakemeldinger.

### Løp

- Ha standard økt som en gjennomfører med gjevne mellomrom
- Søndagsturen på tre timer løp skal være standard når en har passert 18 år.

## Senior

### Mål:

- Være den ledende seniorklubben i område
- Leverer løpere til NSF sine regionlag for området
- Få med flest over til fra juniorgruppa
- Være med å kjempe om medaljer i NM stafett og Team Sprint
- Legge til rett for at unge utøve skal kunne ha et godt sportslig opplegg, som gjør at de kan ha de beste mulige forutsetningene for å utvikle seg som idrettsutøvere

Oppgaver	Beskrivelse
Klubbansvar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Legge til rette for et godt sportslig opplegg, som sikrer at en kan nå målsetningene</li> <li>- Sikre gode trenere til gruppa</li> <li>- Sikre et godt støtte apparat på de nasjonale renna</li> </ul>
Trenere	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sportsjef er hovedtrener for gruppa</li> <li>- Andre trenerkrefter blir henta etter behov ved gruppestørrelser</li> <li>- Foreldre brukes til støtte i forbindelse med trening</li> </ul>
Opplæring	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lære og lage sine egne treningsplaner</li> <li>- Lære å føre treningsdagbok</li> <li>- Lære grunnleggende prinsipper når det kjem til treningslære</li> </ul>
Forventinger til utøver	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fellestreningar skal alltid være i treningsplanen, så sant ikkje anna er avtalt med trenar</li> <li>- Har ein ikkje anledning til å møte på trening, <b>MÅ</b> ein varsle trener på forhand</li> <li>- Føre OLT treningsdagbok</li> <li>- Lage individuelle trenings planer</li> <li>- Følger klubbens verdiar, spelereglar og rollemodellar.</li> <li>- Følgje klubbens bestemmelser i forhold til dugnad</li> <li>- Ansvar for eigen utvikling</li> <li>- Bidra på trening med klubbens yngre grupper</li> <li>- Bidrag for klubbens samarbeidspartnerar og synleggjere dei.</li> <li>- Satse mot og delta på Norgescup Senior og Senior-NM</li> <li>- Gjennomføre e-læringsprogrammet «Rein Utøver»</li> </ul>
Foreldre Forventninger	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stille på dugnader</li> <li>- Hjelp barna dine med å møte forberedt</li> <li>- Være en støttet og god bidragsyter inn i gruppa. Med flere som støtter opp rundt gruppa, blir gruppa bedre!</li> <li>- Delta i støtteapparat på nasjonale skirenn, viss en får tildelt en rolle.</li> </ul>
Utstyr	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utstyr i forhold til det som forventes av en senior utøver som går NC</li> </ul>
Tester	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kantentesten</li> <li>- Birken-testen klassisk og skøyting</li> <li>- Klassisktesten</li> </ul>
Treningsarena	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Birkebeineren Skistadion</li> <li>- Håkonshallen</li> <li>- Kleivbakken</li> <li>- Andre plasser, der det passer seg i forhold til treninga</li> </ul>

## Treningsprinsipp for gruppa

### **Generelt:**

- Minst mulig i ro ståing
- Minst en av tirsdag og torsdags økta skal være av høg intensitet.
- Bygge kapasitet
- Jobbe med styrken, som vil være med på å utvikle teknikken.
- Legge sine planer etter hvordan en skal få ut sitt potensiale mest mulig
- Føre en god og nøyaktig treningsdagbok.

### **Ski/Rulleski:**

- Jobbe like mye med begge teknikker.
- Jobbe med teknikk i utforkjøring og svinger
- Minimum 1 teknikk økt i måneden. Små grupper som gjør mye tilbakemeldinger.

### **Løp:**

- Ha standard økt som en gjennomfører med gjevne mellomrom
- 3 timers løp skal være standard i kvar uke.

### **Konkurranser:**

- Være kynisk i kva konkurranser en viljer seg for å prestere best mulig
-

## Para

### Mål:

- Skape aktivitet
- Rekruttere nye medlemmer til gruppa med både fysisk og psykisk utviklingshemming

Oppgåve	Beskrivelse
Klubbansvar	<ul style="list-style-type: none"><li>- Stille med kvalifiserte trenere</li><li>- Organisere treningssted</li></ul>
Trenere	<ul style="list-style-type: none"><li>- Skape aktivitet</li><li>- Lære vekk</li></ul>
Opplæring	-
Treningsarena	- Birkebeineren skistadion
Utstyr	- Eit par ski

## Trening og Mosjon

### Mål for gruppa

- Ha et tilbud på flere nivåer (sjå beskrivelse av gruppene i skjema under)
- Rekruttere flest mulige av de som har lagt opp eigen aktiv satsning, inn i gruppa.
- Flest mulig i gruppa skal være med på klubb arrangement som Klubbmesterskap og lysløyperenn.

Oppgaver	Beskrivelse
Klubbansvar	<ul style="list-style-type: none"><li>- Legge til rette for inne trening 1 gong i uke</li><li>- Kick off, kva skjer denne sesongen?</li></ul>
Hoved Treningsansvarlig	<ul style="list-style-type: none"><li>- Være den personen som, starter og avslutter treninga for dagen. Denne personen skal stå på planen.</li><li>- Sjekker at alle kjem inn igjen fra økt</li><li>- Lage plan for fellestreningene, i samarbeid med sportsjef</li></ul>
Oppmann	<ul style="list-style-type: none"><li>- Holde kontakt med adminstrasjonen</li><li>- Informere om treningstilbudet</li><li>- Holde oversikt over kven som er tilknytta gruppa (lage lister)</li><li>- Informere om klubbens medlemsfordeler</li></ul>
Treningsarena	<ul style="list-style-type: none"><li>- Inne trening i Håkon Hall</li><li>- Utetrening med utgangspunkt på Birkebeineren Skistadion</li></ul>
Opplæring	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tilby teknikk kurs med klubbens ansatte trenere. I perioden før Birken.</li><li>- Klubben kan organisere smørekurs ved ønsker</li></ul>

Trim og mosjonsgruppa er ei stor gruppe som vi deler inn i ulike treningsgrupper. Dette er for å kunne ha en best mulig opplevelse. Og kunne finne de du ønsker å trene sammen

Gruppe	Beskrivelse av gruppen
Aktiv Mosjonist	<ul style="list-style-type: none"><li>- Trener ønske og strukturert</li><li>- Trener mot ulike arrangement sommer og vinter</li></ul>
Senior ski	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pensjonist</li><li>- Kunne trene på dagtid</li></ul>
Tren sammen med andre	<ul style="list-style-type: none"><li>- For deg som bare vil holde deg i form og trene sammen med andre. Du trener ikke mot noe spesielt med synes det er lettere å komme deg ut på trening, viss du kan trene med andre.</li><li>- Gruppa del</li></ul>