



Lillehammer Skiklub Alpint

Sportsplan



LSK Alpin: Mål og Verdier

Mål:

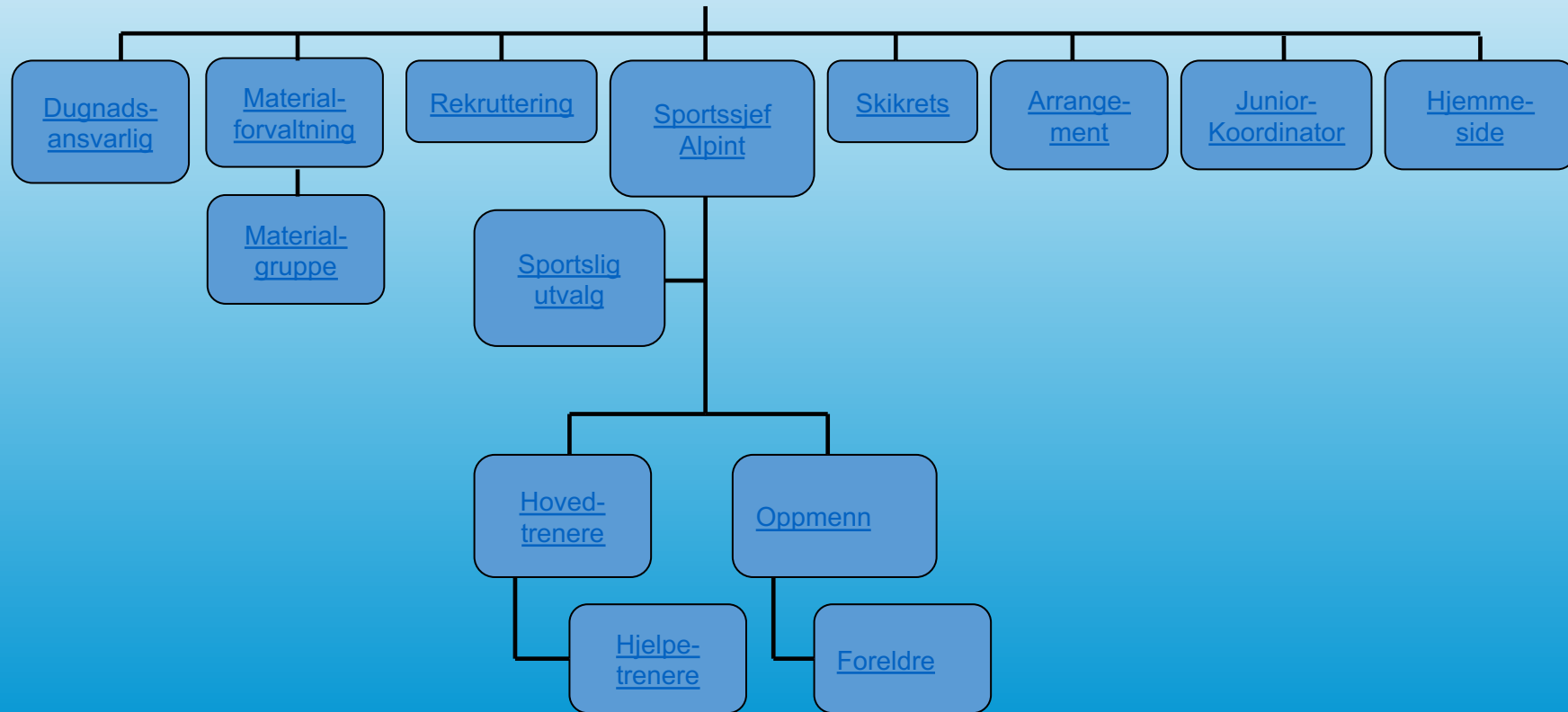
- Lillehammer Skiklub skal arbeide for at alle gis mulighet til å utøve alpint ut fra egne ønsker og behov, slik at vi skaper gode og glade skiløpere.

Verdier:

- LSK skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd
- All skiaktivitet fra løpere, trenere, oppmenn og foreldre skal bygge på grunnverdiene:
 - Glede
 - Fellesskap
 - Kameratskap
 - Ærlighet
 - Helse



LSK Alpin: Organisasjonskart



LSK Alpin: Grupper

- Lillehammer Skiklub Alpint er bygget opp av følgende grupper, hvor hovedandelen av løperne er:
 - Ski & Leik
 - Nybegynner, barn som går i 2.klasse og yngre
 - U10
 - Nybegynnere og skivante barn som går i 3.- eller 4.- klasse
 - U12
 - Skivante og mer erfarne barn som går i 5.- eller 6.- klasse
 - U14
 - Mer erfarne og godt erfarne barn som går i 7.- eller 8.- klasse
 - U16
 - Godt erfarne ungdom som går i 9.- eller 10.- klasse



LSK Alpin: Ski & Leik

Ski&Leik				
Treningsgrupper	Målgruppe	Omfang	Målsettinger	Anbefalt Utstyr
Ski og Leik 2.klasse og yngre	Barn fra 2.klasse og yngre som ønsker å lære alpin skiteknikk.	<p>Opplegg i regi av LSK/A: 1 ukentlig treningsdag.</p> <p>Gruppen vil i perioder deles i 2. En gruppe for de mer erfarne løper som hovedsakelig vil drive i anlegget for øvrig. En gruppe som ansees som mindre øvde/nybegynnere som vil drive i familiebakken. + enkelte søndager</p> <p>Mulighet for å delta på U10 sine barmarksøker</p> <p>Felles for begge er karusellrenn og sosiale samlinger.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gi barna ekte skiglede på alpinski • Gi barna skimessige ferdigheter som gjør dem selvhjulpne i alpinanlegget. • Gjøre dem motiverte til å fortsette med alpint • Delta på karusellrenn i Familiebakken tilpasset denne gruppen. 	1 par barne alpinski



LSK Alpin: Ski & Leik

Mål

- Barmark
- Gøy å trene
- Utvikle basisferdigheter
 - Koordinasjon
 - Balanse



- Ski
- Stå på ski
- Klare seg på egenhånd i bakken
- Ufarliggjøre alle momenter ved å være i skiannlegg for barn og foreldre
- Svinge
 - Plogsving



LSK Alpin: U10

U10				
Treningsgrupper	Målgruppe	Omfang	Målsettinger	Anbefalt Utstyr
<p>U10 Rekrutteringsgruppe Hovedsakelig løpere i 3. og 4. klasse</p>	<p>Overgangsgruppe for de som kommer opp fra yngste gruppe.</p> <p>Aktiviteten tilpasses barn som har lyst til å oppnå bedre skiferdigheter gjennom ulike frikjøringsøvelser og løypemodeller, samt prøve rennlik port kjøring.</p> <p>Kjernegruppe: Løpere går i 3. og 4.klasse. Etter vurdering av ansvarlige trenere kan også yngre løpere tilflyte gruppen</p>	<p>Opplegg i regi av LSK/A: 2 ukentlige treningsdager på ski + enkelte søndager + anbefalte renn ilt sesongen</p> <p>ca 10 skidager +/- 5 før 1.januar</p> <p>1-2 barmarksøkt i uka fra uke 41.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gi løperne skiteknisk grunnlag og motivasjon til å fortsette med alpint • Skape forståelse for det å kjøre på rent skjær. • Kjøre minimum 3-4 renn pr sesong. • Ønskelig at så mange som mulig deltar på Bend It. 	<p>1-2 par alpinski (litt raceorienterte ski)</p>



LSK Alpin: U10

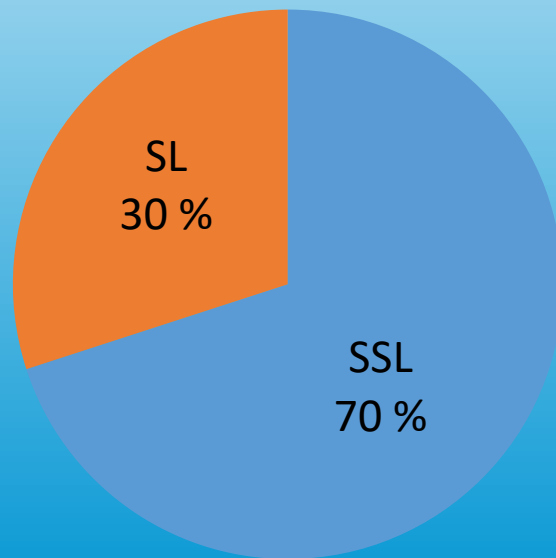
Mål

- Barmark
 - Gøy å trene
 - Allidretts preg på alle økter
 - Utvikle basisferdigheter
 - Koordinasjon, Balanse
- Ski
 - Posisjon
 - Keeperposisjon
 - Basisferdigheter
 - Balanse
 - Kjøre på rent skjær

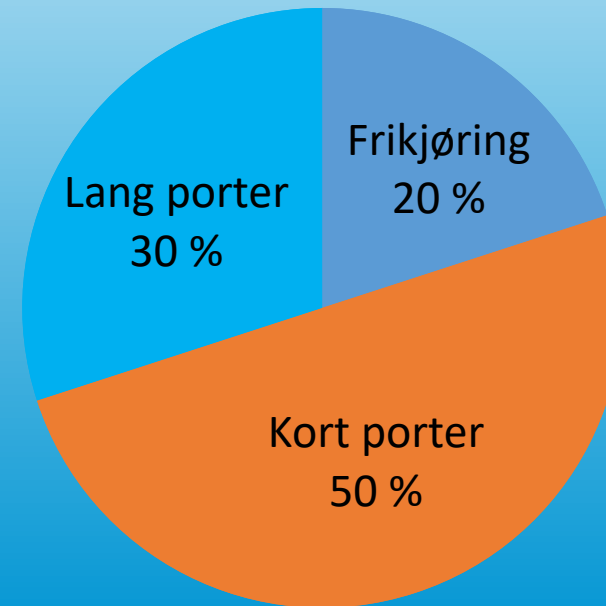


LSK Alpin: U10

Disiplinfordeling



Aktivitet:



LSK Alpin: U12

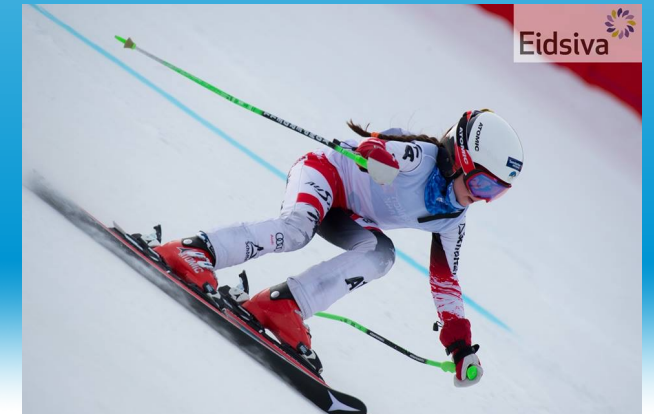
U12				
Treningsgrupper	Målgruppe	Omfang	Målsettinger	Anbefalt Utstyr
U12 Løpere i 5. og 6. klasse	Aktiviteten tilpasses barn som har lyst til å oppnå bedre skiferdigheter både fritt og i løype.	Opplegg i regi av LSK/A: 2-3 ukentlige treningsdager på ski +enkelte søndager +anbefalte renn ila Sesongen ca 20 skidager +/- 10 før 1.januar 1-2 barmarksøker i uka.	<ul style="list-style-type: none">• Gi løperne skiteknisk grunnlag og motivasjon til å fortsette med alpint• Skape forståelse for det å kjøre på rent skjær.• Kjøre minimum 5-6 renn pr sesong.• Ønskelig at så mange som mulig deltar på Bend It.	1-2 par alpinski (litt raceorienterte ski)



LSK Alpin: U12

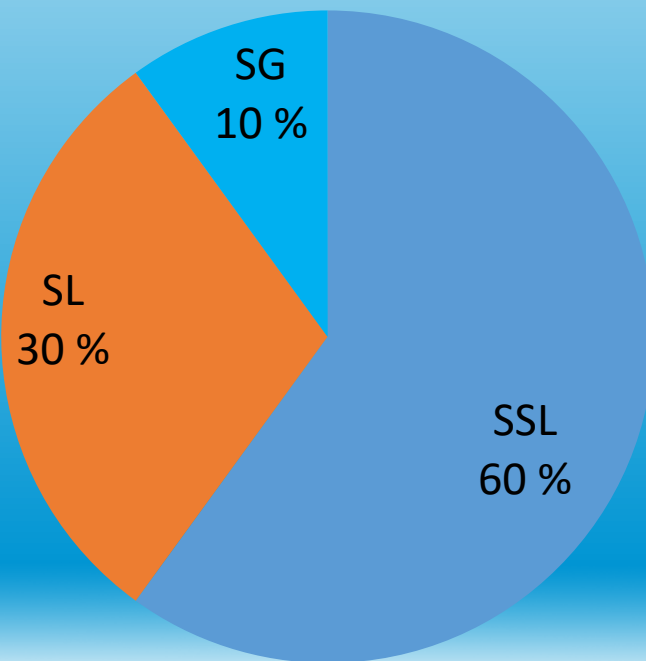
Mål

- Barmark
 - Gøy å trene
 - Utvikle basisferdigheter
 - Koordinasjon, Balanse
 - Skadeforebygging
 - Bevegelighet
 - Starte utvikling av alpinrelaterte kapasiteter
 - Utholdenhet, Generell styrke, Eksplosivitet, Koordinasjon
- Ski
 - Posisjon
 - Keeperposisjon
 - Basisferdigheter
 - Balanse
 - Kjøre på rent skjær

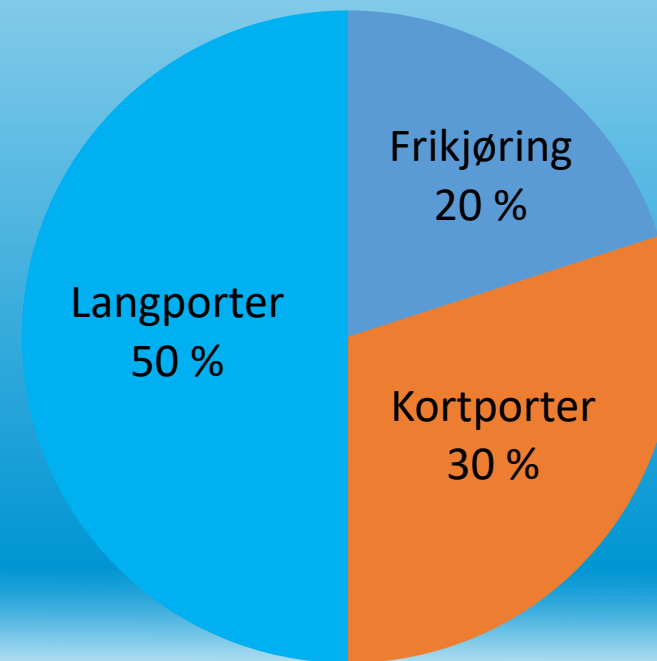


LSK Alpin: U12

Disiplinfordeling



Aktivitet



LSK Alpin: U14

U14				
Treningsgrupper	Målgruppe	Omfang	Målsettinger	Anbefalt Utstyr
U14 Løpere i 7. og 8. klasse	Løpere som går i 7. og 8. klasse som ønsker å drive aktivt med alpin skisport, samt satse på å delta i Alpin LF 2015	<p>Opplegg i regi av LSK/A: Gjennomsnittlig 3 ukentlige treningsdager i ski sesongen + renn i helgene.</p> <p>Skisamlinger i egen- og kretsregi kommer i tillegg.</p> <p>ca 30 skidager +/- 10 før 1.januar</p> <p>2-3 barmarksøkter i uka+ samlinger gjennom sommersesongen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gi løperne i skiteknisk grunnlag og motivasjon til å fortsette med alpint. • Alle løpere skal ha utvikling i alle disipliner. • Alle løpere skal ha fysisk utvikling målt i fysiske tester (IronMan). • Løperne skal delta på aktuelle kretsrenn i løpet av sesongen. • Flest mulig av løperne skal delta i Alpin LF (13 -14år) • Ledende gruppe i sin klasse på renn i Hedmark og Oppland. 	<p>1 par storslalåmski 1 par slalåmski 1 par fartsski (SG) for de som vil kjøre fart</p>



LSK Alpin: U14

Mål

Barmark

- Gøy å trene
- Utvikle basisferdigheter
 - Koordinasjon, Balanse
- Skadeforebygging
 - Bevegelighet
- Utvikling av alpinrelaterte kapasiteter
 - Utholdenhet, Generell styrke, Eksplosivitet, Koordinasjon

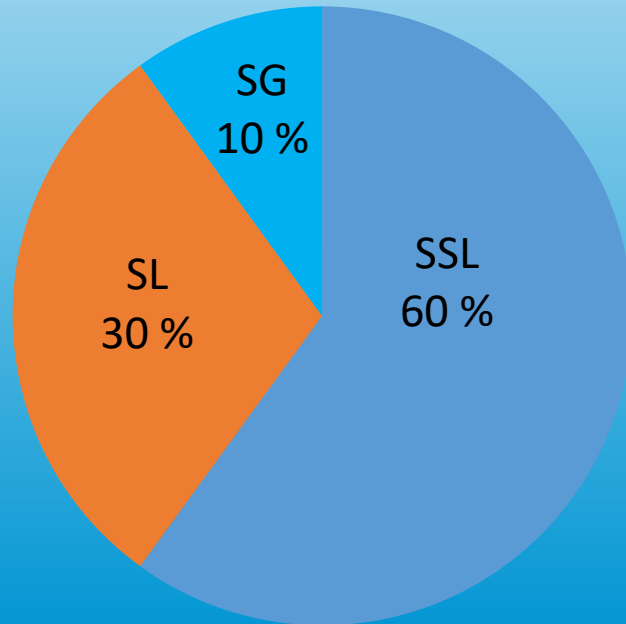
Ski

- Posisjon
 - Keeperposisjon
- Basisferdigheter
 - Balanse, Bevegelse
- Rennlik trening

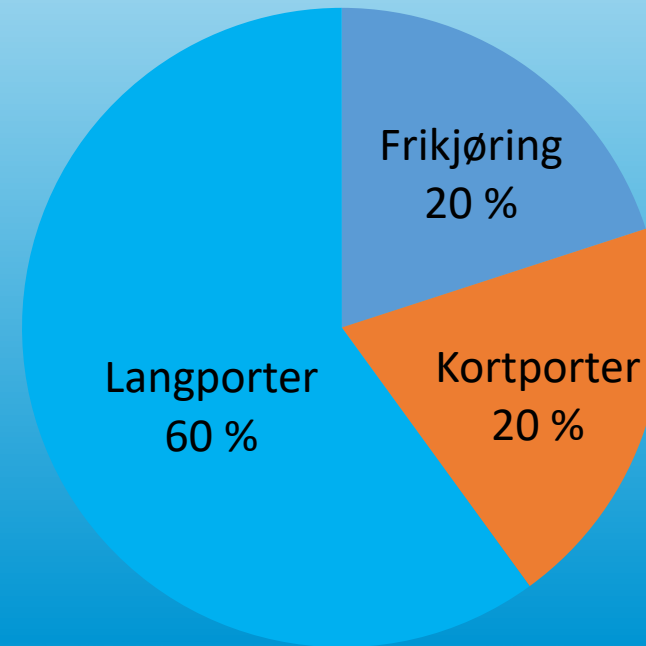


LSK Alpin: U14

Disiplinfordeling



Aktivitet



LSK Alpin: U16

U16, Junior og Senior				
Treningsgrupper	Målgruppe	Omfang	Målsettinger	Anbefalt Utstyr
U16 Løpere i 9. og 10. klasse	Løpere som går i 9. og 10. klasse og eldre, som ønsker å kjøre aktivt alpint, samt satse på delta i Hovedlandsrennet /FIS/NM.	<p>Opplegg i regi av LSK/A: Gjennomsnittlig 4 ukentlige treningsdager i ski sesongen + renn/treninger i helgene.</p> <p>Skisamlinger i egen- og kretsregi kommer i tillegg. ca 30 skidager +/- 10 før 1.januar</p> <p>2-3 barmarksøkter i uka+ samlinger gjennom sommersesongen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gi løperne skiteknisk og taktisk grunnlag, samt motivasjon til å fortsette med alpint også etter alderbestemte klasser. • Skape forståelse for at "høy intensitet" er en nøkkelfaktor for å lykkes på ski. • Alle løpere skal ha utvikling i alle disipliner. • Alle løpere skal ha fysisk utvikling målt i fysiske tester (IronMan). • Løperne skal delta på aktuelle kretsrenn/ FIS/NM i løpet av sesongen. • Flest mulig av løperne skal delta i Alpin HL (15 -16 år) • Ledende gruppe i sin klasse på renn i Hedmark og Oppland. 	<p>1 – 2 par storslålåmski 1 – 2 par Slalåmski 1 par fartsski (SG) for de som vil kjøre fart</p>



LSK Alpin: U16

Mål

Barmark

- Gøy å trene
- Utvikle basisferdigheter
 - Koordinasjon, Balanse
- Skadeforebygging
 - Bevegelighet
- Utvikling av alpinrelaterte kapasiteter
 - Utholdenhet, Generell styrke, Eksplosivitet, Koordinasjon

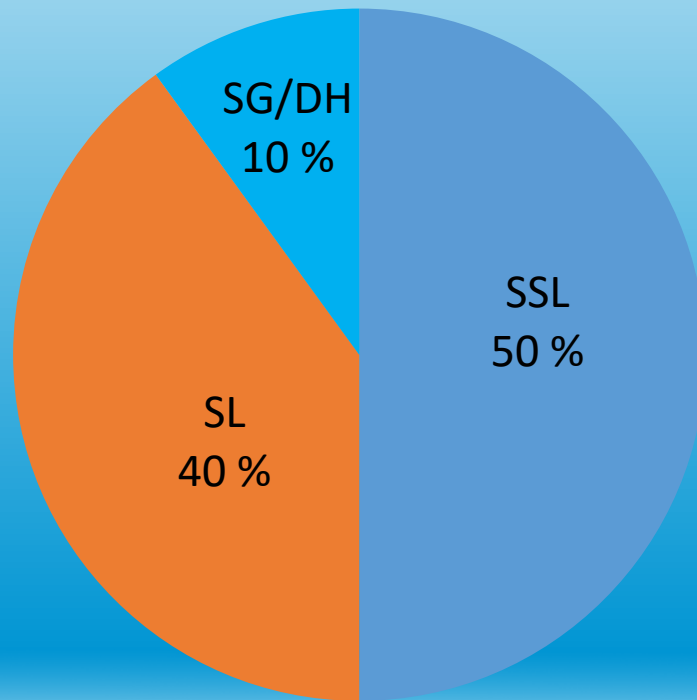
Ski

- Posisjon
 - Keeperposisjon
- Basisferdigheter
 - Balanse, Bevegelse
- Rennlik trening

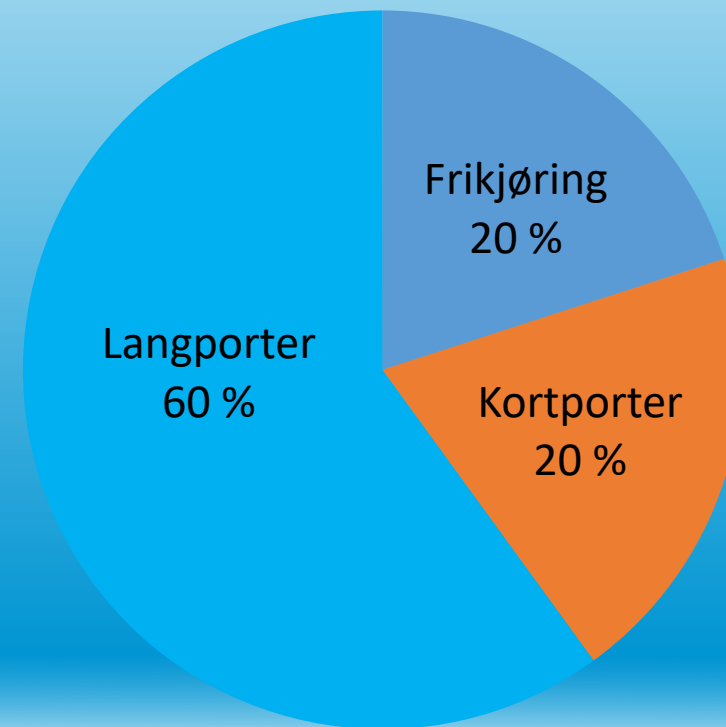


LSK Alpin: U16

Disiplinfordeling



Aktivitet



LSK Alpin: Utstyransbefaling

	Ski & Leik	U10	U12	U14	U16
SSL	1 par	1 par	1 par	1 par	1-2 par
SL			1 par	1 par	1-2 par
SG			1 par	1 par	1 par
DH					(1 par)
Total	1 par	1 par	2 par	3 par	3-6 par

- Oppmuntrer til å selge utstyr på LSK sitt brukt-ski-salg i November
- Alle løpere må ha nødvendig sikkerhetsutstyr i tillegg til ski (hjelm, ryggplate)
- Løpere som skal kjøre slalåm må også ha leggskydd, fingerbeskytter på staver og bøyle på hjelm.



LSK Alpin: Sosialt

- "Kick-off" for alle grupper etter sommerferien
 - Organiseres av trenere og oppmenn
- Sosiale arrangementer i alle grupper igjennom sesongen (arrangeres av oppmenn og foreldre)
 - Klubbrenn (Vaffel, saft og kaffe)
 - Gruppevis (Pizzakveld eller annen sammenkomst)
- Sesongavslutning for alle grupper ved endt sesong
 - Organiseres av trenere og oppmenn



Klubbens medlemmer

- Skal være deltagende på klubbens planlagte samlinger og økter.
 - Kan supplere inn mer trening om ønsket. (Dette skal ikke gå på bekostning av klubbens planlagte samlinger og økter).
 - Kan redusere mengden trening etter eget ønske (det er ikke krav til å være med på all trening).
 - Gruppens trener skal konsulteres og kan rådføre seg med Sportssjef.
- Full åpenhet om treningssamlinger og renn
 - Deling av informasjon til egen gruppe i forhold til treningssamlinger og renn som ikke inngår i klubbens regi.
- Lillehammer Skiklub sin ambisjon er at medlemmenes skal føle at vi har et tilstrekkelig treningstilbud.



LSK Alpin: Trenerne

- Trenerne i U14 og U16
 - Skal ha vært aktive på høyt nasjonalt/ internasjonalt nivå og/eller ha trener 2/3 kurs
- Trenerne i Ski & Leik, U10 og U12
 - Skal ha forståelse for utøvelse av alpin skiteknikk
 - Skal alltid være søkende etter ny/oppdatert lære innen alpin skiteknikk og fagrelatert utvikling innen barmark.
- Generelt for alle trenerne
 - Organisering og gjennomføring av trening
 - Skal være positive, tillitsbygger, omsorgsfull, engasjerende, utadvendte, pålitelig, imøtekommende, etc.



LSK Alpin: Foreldre

Engasjement

- Delta i alpingrubbens aktiviteter med positivt engasjement på barnas premisser. Her er et utklipp fra Norges Idrettsforbunds veiviser som klubbens foreldre skal etterleve etter beste evne:

1. *Husk at ditt barn deltar for å glede seg selv – ikke deg!*
2. *Motiver barn til deltakelse, ikke tving dem! Barn trenger voksenkontakt og setter pris på at du er sammen med dem.*
3. *Fortell ditt barn at aktivitet og idrett skal skje etter regler/ene og fortell dem hvordan de skal løse og takle konflikter*
4. *Støtt og oppmuntre alle barna som deltar – ikke bare egne barn*
5. *Være positiv i både medgang og motgang*
6. *Barn lærer best gjennom praksis og eksempler. Verdsett barnas mestring. Mestringsbehovet til barna er grenseløst!*
7. *Respekter dommere og funksjonærer sine avgjørelser. Si fra til den det gjelder, dersom du mener andre foreldre/foresatte går over streken.*
8. *Ha respekt for barnas rettigheter, integritet og menneskeverd - hvert barn er unikt og fortjener din respekt.*
9. *Sørg for at barnet ditt har riktig og fornuftig utstyr. Vær kritisk til aktører som driver unødig kjøpepress på barna.*
10. *Si fra dersom du opplever mobbing og trakassering*



LSK Alpin: Løpere

- Utøver klubbens verdier i praksis
 - Glede - Fellesskap
 - Kameratskap - Ærlighet
 - Helse
- Gode venner og treningskamerater
 - Hjelper hverandre til å bli bedre skiløpere
 - Støtter opp hverandre i medgang og motgang



LSK Alpin: Senior og Junior

- Deltagelse i klubbens regi
 - Innfri dugnadskrav
 - Minimum to økter med aldersbestemte klasser
 - Stille opp på sponsoroppdrag for klubbens sponsorer og samarbeidspartnere etter avtale
 - Får delta på alle klubbens treninger
 - Barmark
 - Ski

