



Revidert 11. november 2018

# Sportslig plan for langrennsgruppa i Rustad IL

## Topp og bredde hånd i hånd – sammen blir vi bedre

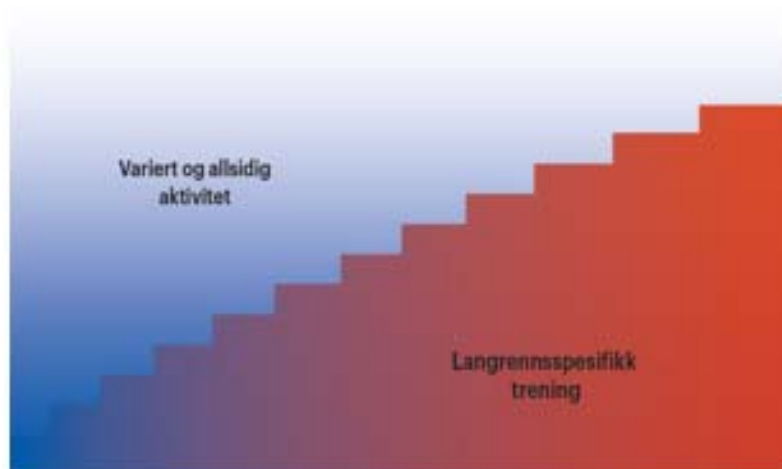
### Innledning

Det er en glede for Sportslig utvalg å presentere første utgave av Sportslig plan for Rustad Langrenn. Planen baserer seg på hovedprinsipper fra Utviklingstrappa i langrenn som er utarbeidet på initiativ fra Olympiatoppen og Norges Skiforbund, samt Skiforbundets Utviklingsmodell som ble utgitt i Skipolitisk dokument høsten 2016.

I tillegg til å følge Utviklingstrappa og Utviklingsmodellen, er også egne erfaringer i Rustad Langrenn lagt til grunn når treningsprinsipper og opplegg er beskrevet nedenfor.

Målet med Sportslig plan er å sørge for kvalitet og kontinuitet i treningsarbeidet for de respektive aldersgruppene, slik at treningsnivå og innhold blir likt for samme aldersgruppe fra år til år uavhengig av hvem som er trener. Det er svært viktig å ta den tida som trengs for å «gå alle trinnene» og ikke forsere utviklingen. Det er ment som en veiledning for trenere slik at alle jobber etter samme «grønne tråd» og kjenner til aktuelle mål, aktiviteter og fokusområder pr alderstrinn. En slik plan vil bidra til trygghet for trener, og forhåpentligvis bidra til nødvendig forståelse og tålmodighet blant ambisiøse utøvere og foreldre.

Sportslig plan vil selvsagt bli evaluert og utviklet videre basert på praktisk erfaring og tilbakemeldinger fra utøvere, trenere og andre ressurspersoner.

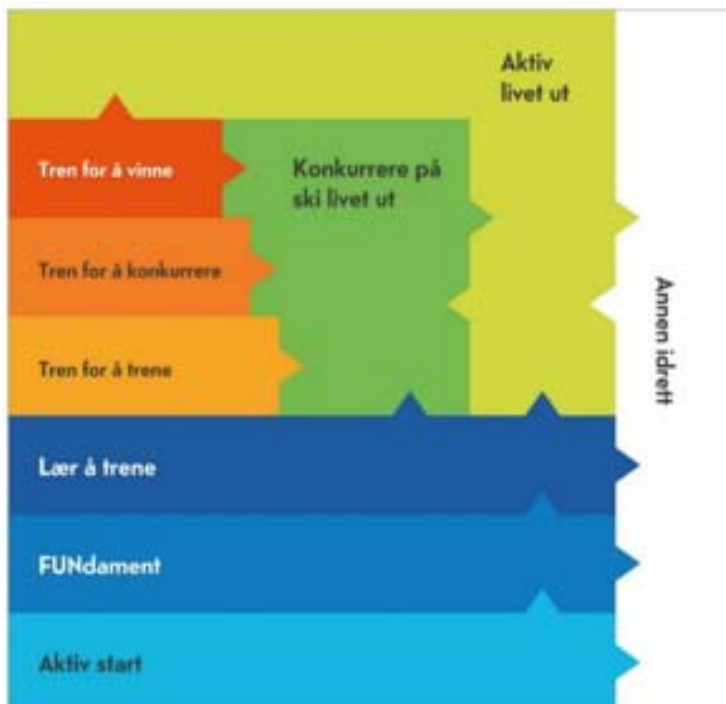


Figur 1: Utviklingstrappa til Skiforbundet

## Rustad IL tar Utviklingstrappa og Utviklingsmodellen i bruk

Norges skiforbund har på en systematisk måte gjennomgått hvordan våre beste skiløpere har trent fra de var barn til de har kommet i verdenseliten som seniorer. Dette har dannet grunnlaget for boka "Utviklingstrappa i langrenn", som har som formål å synliggjøre at veien fram til suksess er lang, og at det må jobbes systematisk over mange år for å nå sitt potensial som skiløper. Boka har også egne kapitler som omfatter barneårene og det å gå på ski livet ut. Målet om utvikling kan nås dersom man tar de rette skrittene og trinnene gjennom organisert lek og allsidighet i barneårene ved å delta i flere idretter, og videre med systematisk trening fra ungdomsårene og fram til seniorløper. Rustad IL har også fostret skiløpere, som gjennom klubbens organiserte treningstilbud, har utviklet seg til å nå verdenseliten både innen tradisjonelt langrenn og langløp. Videre har Rustad ILs fokus på inkluderende treningsmiljø i alle aldersgrupper også bidratt til at mange aktive seniorløpere fortsetter sin treningsaktivitet og deltar i turrenn. På den måten er vi med på å opprettholde skiglede gjennom et langt liv, i tråd med Utviklingsmodellen. Kort oppsummert er vårt treningstilbud tuftet på mestring, utvikling, trenings- og skiglede.

Utviklingsmodellen forteller hva som er Skiforbundets, kretsens og klubbens oppgaver, og skal implementeres i perioden 2016-2020. Hovedprinsippet i modellen er å sette utøveren i sentrum. For barn opp til 12 år skal hovedvekten være på basistrening og allsidig ferdighetsutvikling. Skiklubben skal etterstrebe å samarbeide med andre grener og idretter. For ungdomsgruppen skal man legge til rette for utviklingsbasert læring. Dette ved at trening for ungdom tilpasses utøverens fysiske utvikling og modenhetsnivå. Det anbefales å ha et høyt og variert aktivitetsnivå, med innslag av andre idretter. Det skal også lages tilbud til de som ikke ønsker å konkurrere. Det skal arbeides for å rekruttere trenere blant tidligere aktive. I tillegg er det viktig å rekruttere kvinnelige trenere. Hovedmålsettingen er å være aktiv på ski hele livet igjennom. I Utviklingsmodellen inkluderes dermed hele livsløpet.



Figur 2: Utviklingsmodellen til Skiforbundet

Rustad IL vil i sitt treningsarbeid legge vekt på de samme prinsippene som Skiforbundet har konkretisert gjennom Utviklingstrappa og Utviklingsmodellen. Her handler det om å stimulere og motivere til treningsglede og treningsiver, både gjennom allsidig aktivitet og systematisk trening. Det er videre et mål å utvikle kompetente trenere på ulike aldersnivå, og ha et opplegg for oppfølging av disse gjennom f.eks. ulike kurs og tilbud om trenerforum.

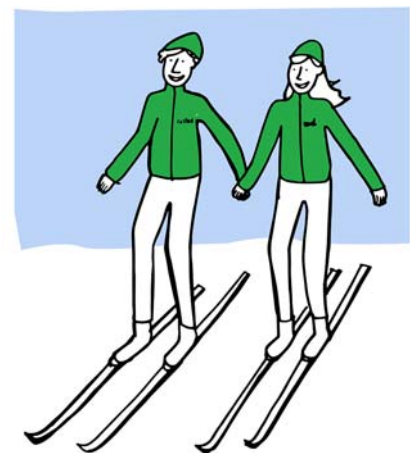
Det er viktig å legge til rette for individuell tilpasning for den enkelte utøver. Dette har Rustad IL hatt lang tradisjon for, og vår «grønne tråd» er sammenfallende med de retningslinjene Skiforbundet legger opp til gjennom sine idrettspolitiske føringer. **Vår sportslige plan skal gi trygghet for både utøvere, trenere, foreldre og støtteapparat om at vi bygger vårt treningsarbeid på godt forankrede prinsipper i Skiforbundet. Prinsipper som skal føre til mange glade skiløpere over hele spekteret, fra de som vil satse og til de som bare vil være med på trening.** Ikke alle kan bli verdensmestere, men prinsippene i Utviklingstrappa og Utviklingsmodellen vil kunne hjelpe den enkelte utøver i å utvikle seg og nå sitt idrettslige potensial. Treningsintensitet og mengde skal tilpasses ulike aldersnivå for å sikre best utvikling og mestring, hindre skader, utbrenthet eller at utøvere mister motivasjonen og slutter. I det lange løp har den enkelte utøver mer å vinne på å følge en planlagt progresjon, og sjansen for at utøvere går lei trening og konkurranser reduseres. **Det er viktig at hver enkelt utøver utvikles i lys av sin biologiske alder, sitt ferdighetsnivå, potensial og trenings- og erfaringsgrunnlag.**

I barnas første møte med klubben skal de få tilegne seg skiferdighet via skilek. Klubben skal gi de basisferdigheter som lager en trygg grunnmur for å mestre å gå godt på ski. Basistrening på barmark vil også spille en viktig rolle i utviklingen. Basistrening innebærer å legge opp til øvelser og aktiviteter som utfordrer hele kroppen med innslag av sosiale, fysiske, psykiske og koordinative egenskaper.

Særlig viktig er det å ta hensyn til utøvere i pubertetsalderen. I ung alder kan gode resultater skyldes tidlig fysisk og mental modning, eller at de har spesialisert seg innen en teknikk el. Andre har kanskje på sin side ikke fått vist fram sitt potensial før de slutter. Det er derfor viktig å ha et treningsmiljø som gir rom for at alle motiverte utøvere kan utvikle seg fram mot seniornivå. Parallelt skal man også kunne være skiløper etter junioralder og resten av livet uten å måtte satse for fullt.

### **Treningsmiljøet:**

Langrenn er en idrett hvor suksess kommer som resultat av tålmodighet og treningsiver i et mestrings- og utviklingsorientert miljø. Dette ønsker Rustad IL å legge til rette for gjennom et positivt og inkluderende treningsmiljø. I denne sammenheng har klubben valgt å bruke ekstra ressurser til oppfølging av trenere og jenter i ungdomsalder. Ved å etablere et trenerforum har vi skapt en møteplass der trenerne kan heve sin kompetanse gjennom faglig påfyll og erfaringsdeling, samtidig som de motivere hverandre. Forumene skal inneholde en kombinasjon av teori og praksis. Innføringen av jentetreninger er et tiltak for å motvirke et frafall som har vist seg for denne gruppen. I tillegg har klubben lagt til rette for å gi inspirasjon i gruppene ved at interne og eksterne inspiratorer «besøker» gruppen. Rustad langrenn ønsker å være en klubb som følger med i utviklingen innen langrennssporten, og dette krever at både tillitsvalgte, ansatte og trenere holder seg oppdatert. Det oppfordres til å delta på trenerkurs og seminar. Dette vil klubben legge til rette for.



## Definisjon av ulike trenere og ansvar

### Hovedtrener:

- Ha hovedansvaret for treningsplanen.
- Bidra med gjennomføring av treninger/samlinger.
- Kontaktperson for styret/sportslig utvalg.
- Bør ha trenerkurs tilpasset det alderstrinnet man trener.

### Trener:

- Bidra med gjennomføring av treninger/samlinger.

### Assistenttrener:

- Bidra med bestemte oppgaver på treningene. Det kan f.eks. være teknikk, filming, ekspert på en annen idrett som kan utøves som en avveksling mm.

### Foreldrehjelpetrener:

- Bidra på treningene der det er behov for hjelp.

## Forventninger til trenerne

Det er viktig at alle som innehar en trenerrolle i Rustad IL har fokus på følgende områder:

- Bidra til å fremme et godt sosialt miljø med vennskap og lagånd
- Det skal alltid være hyggelig å være på trening
- Legg til rette for fellesskap og vennskap blant barn og unge
- «Se» alle barna. Vis at du bryr deg om dem
- Gi positive og ekte tilbakemeldinger
- Være entusiastisk. Heie på alle utøvere, og gjør aldri forskjell
- Vær engasjert og delta aktivt på de fleste øktene, på løpernes premisser  
NB! trenerne er ikke tilstede på trening for å trene selv
- Vær tydelig og gi klare beskjeder
- Møte presis og godt forberedt til hver trening
- Ha alltid et mål for treningsøkta, og fortell om dette ved starten av treningen
- Ha alltid en plan B dersom noe uforutsett dukker opp, og plan A ikke lar seg gjennomføre
- Kom raskt i gang med treningsøkta
- Bygg treningene opp rundt kjente øvelser
- Lær deg 4-6 «gode økter» som utøverne mestrer (se [www.aktivitetsbanken.no](http://www.aktivitetsbanken.no))  
Barn liker gjenkjennelse. Det gir forutsigbarhet, trygghet og følelse av mestring
- Gi kort og entydige instruksjon før øvelsene. Start enkelt og gi så flere utfordringer
- Utfordre barna og skap et godt utviklingsmiljø der det å flytte grenser og lære nye ting blir en kultur. Mestring og allsidighet i fokus
- Legge til rette for positive erfaringer med trening og konkurranse ved å ufarliggjøre konkurransene



Som trener bør du være kjent med (jfr. klubbhåndboka og retningslinjer):

- Langrennsgruppas verdier, visjon og motto
- Aktivitetstilbudet i klubben
- Informasjon om medlemskap
- Ordningen med tidtakerbrikke (gjelder for alle barn over 11 år)
- Ordningen med utøverlisens og forsikringer
- Krav til politiattest
- Kompetansetilbud for trenere

Som trener er man en representant for Rustad IL, ikke bare langrennsgruppa. Det er derfor viktig:

- Å være et godt forbilde
- Være en veileder, motivator og inspirator
- Å vise god sportsånd og respekt for andre

## **Forventinger til utøverne**

Som utøver i langrennsgruppa forventer vi i Rustad IL at du (jfr. klubbhåndboka):

- Viser gode holdninger
- Respekterer andre
- Viser lojalitet mot langrennsgruppa og trenerne
- Hjelper andre og stiller opp for dem
- Følger langrennsgruppas regler og retningslinjer
- Er ærlig overfor trener og andre utøvere
- Tar ansvar for godt samhold
- Stiller på treninger og i konkurranser du har forpliktet deg til
- Viser engasjement
- Er stolt av din egen innsats
- Anerkjenner andre sin innsats
- Tar ansvar for miljø og trivsel

Reagere på mobbing eller annen adferd som ikke er i tråd med langrennsgruppas verdier.

## Forventninger til foreldre og foresatte

Som forelder / foresatt i langrennsgruppa forventer vi i Rustad IL at du (jfr. klubbhåndboka):

- Gir barna mulighet til å delta i flere ulike aktiviteter og idretter
- Er aktive sammen med barna. Vis at det er gøy å være fysisk aktiv
- Vet at barn i samme alder kan være svært ulike med hensyn til modning
- Legger vekt på idrettsglede og utvikling av vennskap blant barna
- Oppmuntrer og heier på både egne og andres barn
- Gir barnet ditt og andres barn ros når de viser god innsats og ferdighetsutvikling
- Bidrar til å skape gode relasjoner til andre foreldre. Viser respekt og er høflig, selv når følelser er involvert
- Støtter treneren og den jobben han/hun gjør
- Respekterer regler og arrangørers beslutninger der dine barn er med
- Bidrar ved å samarbeide med og støtte det idrettsmiljøet barnet ditt er med i

**Rustad IL Langrennsgruppa er frivillig drevet og er avhengig av å kunne dra nytte av foreldres kompetanse i utvikling og drift av langrennsgruppa. Ta kontakt med trener, oppmann eller leder og spør om det er noe du kan bidra med.**

## Definisjon av treningsbegrep

- Skigang: kan gjøres med og uten staver. Man går gjerne i slak til bratt motbakke hvor man simulerer diagonal skigåing. Man skyver litt ekstra med foten, strekker ut og sparker i fra. Ved bruk av staver, bør stavene være 10 cm kortere enn til klassisk ski.
- Sprettende skigang: øvelsen kan gjøres med og uten staver, her spretter man i slak motbakke. Brattere jo eldre man blir og simulere til diagonal skiåing. Ved bruk av staver, bør stavene være 10 cm kortere enn på klassisk ski.

I Utviklingstrappa står det følgende om **spenst**: *"Spensttrening gjennomføres vanligvis som sprettende skigang med eller uten staver i bratte motbakker, som javmsides hopp eller hink i motbakke, trapp eller hekkhopp. Dette er bevegelsesformer som ligner på frasparket i langrenn, særlig klassisk, og treningen har som mål å forbedre evnen til rask å utvikle stor kraft i den konkurransespesifikke muskulaturen. Treningen gjøres med max innsats og med arbeidsperioder på opptil 15 sek. for at utøver skal være uthvilt etter hver serie, må pausene være på 1-3 min.*

## Treningsdagbok

Treningsdagbok er et viktig redskap for satsende utøvere i junior- og senioralder, og er et verktøy for planlegging, systematisering og evaluering av den daglige treningen. Treningsdagboken er også et nyttig verktøy for kommunikasjon mellom trener og utøver.

Forventninger om føring av treningsdagbok i Rustad IL: Utøvere kan starte å føre en enkel treningsdagbok fra de er 15-16 år. Her skriver man inn nyttig informasjon om treningsøkta, som type aktivitet, intensitet, opplevelse av gjennomføring og ev tider. Satsende utøvere på junior-/seniornivå forventes å dokumentere trening i Olympiatoppens Treningsdagbok (OLT). Trenerne følger opp utøveren bl.a. basert på føring av trening i OLT.

## **Oppbygging, organisering og treningsprinsipper for de ulike aldersgruppene**

Idretten deles inn i barneidrett (opp til 12 år), ungdomsidrett (13 år og 20), og idrett for voksne. De yngste gruppene har tilbud om skileik hver mandag.

### 12 år og yngre:

Høy aktivitet med mange pauser.

En forutsetning for å lære er å kunne konsentrere seg, barn klarer ikke å holde konsentrasjonen over lengre tid. Øktene skal derfor være korte og intensive og inneholde hyppige skifter.

Et viktig motto for utholdenhetstrening for barn: la pumpa slå og pusten gå!

### 13 år og eldre:

Fra 13 år skal utøvere gradvis bli kjent med intensitetsdelingen. Altså kunne skille på rolig, moderat, hardt og hurtighet (max).

Rulleskitrening kan benyttes, men prioriteres normalt ikke på fellesøktene for utøvere under 14 år. Grunnleggende fysiske egenskaper utvikles generelt mer effektivt på barmark i denne aldersgruppen. Se forøvrig egne retningslinjer for rulleski for yngre utøvere i Rustad samt Rulleskivettreglene.

Rustad ønsker å ha en inkluderende profil med fokus på aktivitet og mestring, med moderat fokus på utstyr. Det er viktig å gi utøverne sunne holdninger til ernæring, og under ordinær trening for friske utøvere er det ikke behov for sportsdrikk eller kosttilskudd. På økter kortere enn 1,5 t er vann tilstrekkelig.

## **Felles oppbygging av treningsarbeidet:**

- **Antall felles treningsdager**
- **Antall egentreningsdager** (kun for junior og eldre)
- **Antall aktiviteter/samlinger**
- **Antall rulleskiøkter**
- **Info til foreldre**
- **Utstyr**
- **Mål**  
både sosiale mål, mestringsmål og kollektive mål (ikke resultatmål før tidligst junioralder)  
Hver gruppe må legge inn mer spesifikk beskrivelse av målene ved å svare:
  - **Hva**
  - **Hvordan**
  - **Hvorfor**
- **Kommentar**

## Oversikt over treningsopplegg for de enkelte aldersgrupper:

### 7 og 8-årsgruppa

**Antall felles treningsdager:** 1.

**Antall aktiviteter/samlinger:** 1 familiesamling, 1 sosial aktivitet.

**Antall rulleskiøker:** Ingen.

**Skiutstyr:** et par ski, sko og staver, mesteparten av skitreningen foregår uten staver.

**Info til foreldre:** Bruke både møter, mail og face.

**Mål:** Trygghet, basisferdigheter, mestring.

**Hva:** Alle skal mestre å gå opp og ned en bakke (fiskebein og pløge), trygghet, tilhørighet.

**Hvordan:** Mye uten staver, skileik, aktiviteter hvor man samarbeider. Lekbetonede øvelser gir barna øving i basisferdighetene.

**Hvorfor:** Fordi dette gir de mestring, trener balansen, gir glede og skaper fellesskap.

**Kommentar:** Oppfordre til allsidighet/deltakelse i andre idretter.



### 9-årsgruppa

**Antall felles treningsdager:** 1.

**Antall aktiviteter/samlinger:** 1 familiesamling, 1 høstaktivitetstur (dagstur), 1 sosial aktivitet.

**Antall rulleskiøker:** Ingen.

**Skiutstyr:** et par kombiski, kombisko og staver.

**Info til foreldre:** Bruke både møter, mail og face. Oppfordre foreldre til aktivitet med barna i hverdagen.

**Mål:** Trygghet, basisferdigheter, mestring.

**Hva:** Alle skal mestre skileikøvelsene, hoppe med ski, øve på å gå sakte og fort, ha aktivitetene sammen og utføre øvelser som fremmer tilhørighet.

**Hvordan:** Ved skileik, leker, stafetter, samarbeidsøvelser.

**Hvorfor:** Fordi dette gir de mestring, trener balansen, gir glede og skaper fellesskap.

**Kommentar:** Oppfordre til allsidighet/deltakelse innen andre idretter.



## 10-årsgruppa

**Antall felles treningsdager:** 2.

**Antall aktiviteter/samlinger:** 1 familiesamling, 1 dagssamling, 1 sosial kveld.

**Antall rulleskiøker:** 1-3 ganger pr sesong (ev. rollerblades), lekpreget, på lukkede område, lære å bremse og svinge.

**Skiutstyr:** et par kombiski, kombisko og staver

**Info til foreldre:** Bruke både møter, mail og face. Oppfordre foreldre til aktivitet med barna i hverdagen.

**Mål:** Trygghet, basisferdigheter, mestring.

**Hva:** Kjenne til klassisk og skøyting ved lekaktiviteter og gradvis innføring av instruksjon.

Øve på balanse, rytme, tyngdeoverføring.

**Hvordan:** Ved skileik, leker, stafetter, samarbeidsøvelser.

**Hvorfor:** Fordi dette gir de mestring, trener balansen, gir glede og skaper fellesskap.

**Kommentar:** Oppfordre til allsidighet/deltakelse innen andre idretter.



# 11-årsgruppa

**Antall felles treningsdager:** 2.

**Antall aktiviteter/samlinger:** 1 familiesamling, 1 dagssamling, 2 sosiale kvelder.

**Antall rulleskiøkter:** 2-4 ganger pr sesong (ev rollerblades), lekpreget, på lukket område, lære å bremse og svinge.

**Skiutstyr:** et par klassisk (kan bruke fjorårets ski) og et par skøyteski og kombisko, samt staver for begge stilarter.

**Info til foreldre:** Bruke både møter, mail og face. Oppfordre foreldre til aktivitet med barna i hverdagen. Viktig med daglig allsidig aktivitet, anbefalt med 2-3 dager med organisert trening pr uke det meste av året (andre idretter enn langrenn april-oktober).

**Mål:** Trygghet, basisferdigheter, mestring.

**Hva:** Kjenne til klassisk og skøyting ved lekaktiviteter og gradvis innføring av instruksjon.

Øve på balanse, rytme, tyngdeoverføring.

Beherske sentrale teknikker i skøyting og klassisk.

Begynne å lære seg å skille mellom hardt og rolig intensitet, kjenne på det å bli sliten.

Motivere til deltakelse i konkurranse (ufarliggjøre det).

**Hvordan:** Trening uten staver. Lekpreget par-øvelser med høy intensitet. Oppfordre alle til deltakelse i klubbrenn og Rustadstafetten, arrangere sosiale kvelder (med f.eks. mat og quiz).

**Hvorfor:** God balanse er grunnlaget for alle stilarter innen langrenn.

Bygge sosialt miljø for at alle skal føle tilhørighet og for å redusere frafall.

Deltakelse i konkurranse bidrar til at de lærer at det ikke er farlig å bli litt sliten.

**Kommentar:** Oppfordre til allsidighet/deltakelse innen andre idretter.



## 12-årsgruppa

**Antall felles treningsdager:** 2 (3 i perioder).

**Antall aktiviteter/samlinger:** 1 familiesamling, 1-2 helgesamlinger, 2 sosiale kvelder.

**Antall rulleskiøkter:** 5-6 ganger pr sesong (ev. rollerblades), lekpreget, på lukket område, lære å bremse og svinge.

**Skiutstyr:** et par klassisk (kan bruke fjorårets ski), et par skøyteski og kombisko, 2 par staver (klassisk og skøyting).

**Info til foreldre:** Bruke både møter, mail og face. Oppfordre foreldre til aktivitet med barna i hverdagen. Daglig allsidig aktivitet, anbefalt antall organiserte treninger pr uke: 2-3 dager det meste av året (andre idretter enn langrenn april-oktober).

**Mål:** Trygghet, tilhørighet, basisferdigheter og mestring.

**Hva:** God balanse, rytme, tyngdeoverføring

Beherske alle sentrale teknikker i skøyting og klassisk, øve klassisk og skøyting gjennom ulike øvelser/lek. Begynne å ta i bruk skigang.

Lære seg å skille mellom hardt og rolig intensitet.

Motivere til fortsatt deltakelse i konkurranse. Lære seg å forstå konkurranseregler.

Utvikle grunnferdighetene, styrke kjernemuskulatur, balanse og koordinasjon gjennom lek.

Fokus på å bygge treningsmiljø og sosialt miljø.

**Hvordan:** Halve treningstiden på ski uten staver.

Innføre basis styrketrening som en del av en trening (min 20 min pr uke) kun styrking av kjernemuskulatur (ikke styrke med vekter).

Mer innføring av instruksjonsbasert trening.

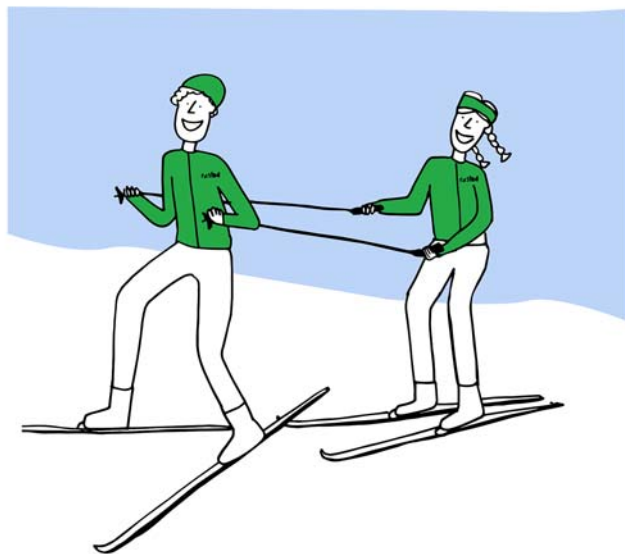
Arrangere sosial kveld med f.eks. pizza og quiz.

**Hvorfor:** God balanse er grunnlaget for alle stilarter innen langrenn.

Bygge sosialt miljø for at alle skal føle tilhørighet og for å redusere frafall.

Deltakelse i konkurranse bidrar til at de lærer at det ikke er farlig å bli litt sliten og vil også ruste dem til å tåle ungdomsidretten. Instruere mer da de begynner å bli modne for det. Dette for å forberede dem til overgangen til ungdomsidretten.

**Kommentar:** Oppfordre til allsidighet/deltakelse innen andre idretter. Husk at nå starter overgangen fra barn til ungdom.



## 13 og 14-årsgruppa

**Antall felles treningsdager:** 2-3 (3 i oppkjøringsperioden/sen høst).

**Antall aktiviteter/samlinger:** 1 familiesamling, 2-3 helgesamlinger (kan også være hjemmesamlinger/dagssamlinger m/to økter pr dag), 2 sosiale kvelder.

**Antall rulleskiøkter:** 7-8 ganger pr sesong (ev. rollerblades), lekpreget, på lukket område eller gangvei, må beherske å bremse og svinge om de er ute på gangvei.

**Skiutstyr:** to par konkurranseski (ett par i hver stilart), kombisko, to par staver (klassisk og skøyting)

**Info til foreldre og utøvere:** Bruke både møter, mail og face: (et møte rett etter sommerferien). Oppfordre til allsidighet og deltakelse i flere idretter. Legge til rette for egentrening. Minst en hviledag pr uke.

**Mål:** Lære seg å skille mellom rolig, moderat, hardt og hurtighet (intensitetssoner). Og lære viktigheten av å spise smart og å hvile.

### Hva:

#### Fysisk

- Kunne gjennomføre konkurranselignende sammenhengende aktivitet med høy intensitet i 30 minutter.
- Kunne gjennomføre basisøvelser med korrekt utførelse med gjentatte repetisjoner.
- Kunne gjennomføre rykk og spurt med god teknikk i alle teknikker på ski innen begge stilarter.
- Kunne gjennomføre skigang og sprettende skigang.



Holdninger og mentale ferdigheter : lære punktlighet, kunne ta imot beskjeder, innsatsvilje til å yte, forstå verdiene: glede, ærlighet, helse og fellesskap, takle å vinne og å tape.

Basiskunnskap om ernæring og restitusjon.

**Hvordan:** Ved å planlegge treningen med årsplan og ukeplan, samt øktplan basert på punktene over.

**Hvorfor:** Ungdommene er modne for å bli mer bevisste på egen trening, treingsforståelse og vil kunne ta noe ansvar for egen trening. De forbereder seg gradvis til junioralder, og hva som kreves/forventes av innsats om få år.

**Kommentar:** Ungdommene kan ha kommet ulikt i sin modenhet. Dette må en ta hensyn til. Noen kan være svært sårbare i denne perioden. Noen er klar på at de skal satse, mens andre trener for å treffe vennene. Noen har fått stiftet bekjentskap med melkesyre, andre har enda ikke opplevd det (puberteten). Trenere og foreldre bør oppfordre til allsidighet og deltakelse i flere idretter. Konkurransen er bra, delta i f.eks. Ungdommens Holmenkollrenn og/eller UngdomsBirken, men ikke krav om det.

## 15 og 16-årsgruppa

**Antall felles treningsdager:** 4.

**Antall aktiviteter/samlinger:** 6-8 stk; Karlstad, Gjøvik, familiesamlingen på Skeikampen, krets- og regionsamling aktuelt.

**Antall rulleskiøkter:** 1 pr uke for 15, 1-2 per uke for 16 (min. 7-10 ganger pr sesong).

**Info til foreldre og utøvere:** Bruke både møter, mail og face. 1 infomøte før sommer, løpende på mail og face (2 møter for de som blir junior)

**Mål:** Godt miljø; oppmøte/trivsel – fellestrening, samlinger og skirenn, kreativitet, innslag andre idretter.

**Hva:** Utvikle utøvere som mennesker og rekruttere utøvere til juniorsatsning, tilrettelegge også for de som ikke ønsker å gå mange konkurranser.

Være kreative i treningsutførelse og valg av terreng.

Synliggjøre at de kan bidra til driften av klubben ved å påta seg sportslige og administrative oppgaver.

**Hvordan:** Tilrettelegge økter og samlinger slik at alle får oppgaver de mestrer og utvikler seg videre. Følge opp alle, og de som sier de vil satse skal få muligheten til å skrive treningsdagbok og få tilbakemeldinger på den.

**Hvorfor:** Opplive tilhørighet, at en blir sett, mestring. En trener må være kreative for å beholde glede og begeistring i gruppa, samt variasjon i treningen som hindrer skade. Skape motivasjon.

**Kommentar:** Skiforbundet oppfordrer til basistrening (styrke). Viktig å trene nedre buk for å takle mer staking. En klassisk rulleskiøkt pr uke med maks 15 min sammenhengende stakedrag. Angående skirenn er Hovedlandsrennet det største, men dette er valgfritt.



## Juniorgruppa (17-20 år) - satsing

**Antall felles treningsdager:** 4-5.

**Antall egentreningsdager:** 3 (yngre)/4 (eldre).

**Antall aktiviteter/samlinger:** 10 samlinger arrangeres som rene Rustad-samlinger eller i samarbeid med TK (Team Kollen).

**Antall rulleskiøkter:** 2-3 pr uke.

**Info til foreldre og utøvere:** 1-2 møter, ellers løpende pr mail, face.

**Mål:** Planlegge langsiktig, godt miljø (oppmøte/trivsel på fellestreninger, samlinger og skirenn), Utvikle utøvere som mennesker og få et grunnlag for seniorsatsing, NM/NC sesongens viktigste renn.

**Hva:** Utvikle utøvere som mennesker og få et grunnlag for seniorsatsing.

**Hvordan:** Gradvis økning i treningsbelastning, større ansvar til utøver, oppfordre til å være kreative for å beholde glede og begeistring. Også fokus på restitusjon i forhold til samlet belastning ift. skole mm.

**Hvorfor:** Lære å bli selvstendig, kunne legge en plan for treningsarbeidet og forstå sammenheng mellom innsats og resultat, variasjon i treningen hindrer skade og skaper motivasjon.

**Kommentar:** Det forventes deltagelse i konkurranser som NC og NM. Oppfordre og motivere utøverne til å bidra som trenere i klubben. Fokus også på restitusjon da det nå er økt belastning både fra skole og trening. Tilrettelegge ut fra utøvers mål.



## Kruttgruppa (17-26 år) - «trene for å trene»

**Antall felles treningsdager:** (2) 3-4.

**Antall egentreningsdager:** 2.

**Antall aktiviteter/samlinger:** 4-5 samlinger.

**Antall rulleskiøkter:** 1 pr uke.

**Info til foreldre og utøvere:** 1 møte før sommer, løpende pr mail og face.

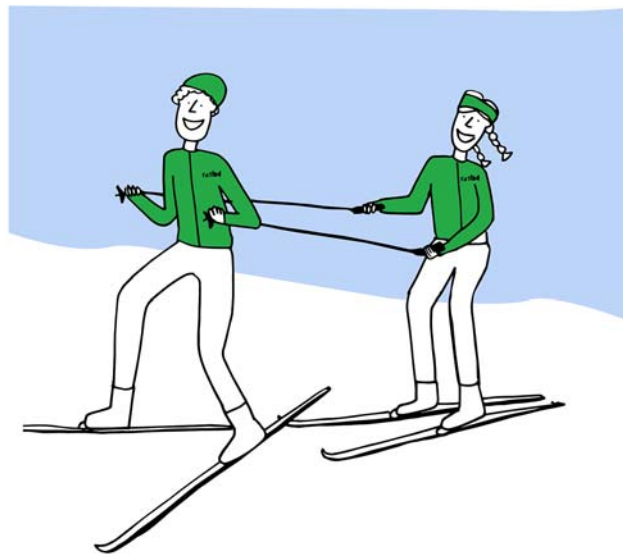
**Mål:** Godt miljø (oppmøte/trivsel på fellestrening, samlinger og skirenn). Utvikle utøvere som mennesker, samt oppfordre dem til å påta seg sportslige og administrative roller i klubben. Oppfordre dem til å være kreative. Ha et tilbud til utøvere på alle nivåer i klubben.

**Hva:** Tilbud om trening og ikke krav om å gå renn, sosial tur til utvalgt renn, eks. Vasaloppstafetten.

**Hvordan:** Skape godt miljø på fellestreninger, tilrettelegge for behovet som er i gruppa, utvikle både fysiske og mentale ferdigheter, gi de ansvar, føle eierskap ved å gi de roller hvor de er med på å organisere og gjennomføre aktiviteter for andre barn i klubben, ikke bare tradisjonelle økter.

**Hvorfor:** Hindre frafall, holde motivasjon og treningsglede selv om de ikke satser lenger, kreative for å beholde glede og begeistring samt variasjon som hindrer skade, skaper motivasjon.

**Kommentar:** Motivere til å delta på renn/turrenn og deltakelse på trenerkurs (for de som kunne tenke seg å bidra som trenere), og i ledelse, bidra i gjennomføring av ulike arrangementer.



## Seniorgruppa (21 år og eldre)

**Antall felles treningsdager:** 4.

**Antall egentreningsdager:** 5.

**Antall aktiviteter/samlinger:** 10 samlinger, fra 3 til 10 dagers varighet.

**Antall rulleskiøkter:** 3-4 pr uke.

**Info (direkte til utøver):** 1 før sommer, løpende pr mail og telefon, eventuelt på face.

**Mål:** Godt miljø (oppmøte/trivsel på fellestrening, samlinger og skirenn). Personlige resultatmål i Norges Cup/NM/Langløp. Etablert seniormiljø for løpere i klubben. Være kreative i treningsarbeidet.

**Hva:** Legge til rette for satsing, tett oppfølging, fellestreninger med trøkk, prioritere ferdigheter/teknikker som bør styrkes, gode samlinger.

**Hvordan:** Fellesskap, trene sammen med juniorgruppa for å ha et større treningsmiljø (må gjøre tilpasninger mht. belastning/innsats for juniorene), holde oppe kontinuiteten med samlinger og i rennesongen, ha økter som ikke er tradisjonelle, variere terreng og intervaller, men beholde de faste gode øktene.

**Hvorfor:** Behov for å bygge opp igjen en seniorgruppe. Være kreative for å beholde glede og begeistring, samt variasjon i treningsarbeidet for å hindrer skade og øke treningsmotivasjonen.

**Kommentar:** Utøver oppfordres til å bidra i klubb utvikling ved teknikk-kurs og sponsoroppfølging. Tilrettelegging for at man kan satse NC eller satse langløp.





## Herre-/damegruppa (26 år og eldre)

**Antall felles treningsdager:** 3-4.

**Antall egentreningsdager:** 2.

**Antall aktiviteter/samlinger:** 4.

**Antall rulleskiøkter:** 1 pr uke.

**Info (direkte til utøver):** løpende pr mail og web-løsninger.

**Mål:** Aktivitet uansett alder og nivå. Rekruttere/bidra til klubbdriften. «Foreldre i form». Gjøre klubben synlig i nærmiljø. Ambassadører for klubben. Være kreative.

**Hva:** Ha treninger og samlinger som styrker felleskap og bidrar god helse, skiferdigheter og glede. form, stille med støtteapparat under større turrenn (eks. Birken).

**Hvordan:** Legge opp treningene slik at utøvere på ulike nivå kan trene sammen, være kreative på trening ved å variere økter og steder. Styrke tilhørighet til klubben, og legge til rette for at flest mulig kan bidra i klubbdriften.

**Hvorfor:** Alle bør ha et treningstilbud. Fornøyde medlemmer som ønsker å gå renn (Birken mm) er gode ambassadør for klubben. Være kreative for å beholde glede og begeistring, samt variasjon som hindrer skade og skaper motivasjon.

**Kommentar:** Bidra i klubbutvikling, støtteapparat, administrasjon, bidra til kontinuitet gjennom overføring av kompetanse til nye ressurspersoner.

