

Nesodden IF Skigruppa

Foreldremøte 6. oktober 2015



Agenda

1. Skigruppas hovedaktiviteter
2. Kort presentasjon av treningsgruppene
3. Mål og ambisjoner for de ulike aldersgruppene
Hvordan ta vare på alle?
4. Hva forventer vi av utøverne og deres foreldre
5. Litt om utstyr
6. Deltakelse i renn utenfor Nesodden?
7. Gruppevis
Mulighet for hver enkelt treningsgruppe å prate/diskutere internt

1. Skigruppas hovedaktiviteter



Hovedmål 2015-2018 (Utdrag)

Sportslig

- Organisere trening for barn og unge, samt legge til rette for deltakelse i renn og andre arrangementer uavhengig av individuelle ambisjoner.
- Arrangere onsdagsrenn fra starten av januar til begynnelsen av mars, samt tur- og familierennet Nesodden På Langs første søndag i mars så sant ski- og føreforhold tillater det

1. Skigruppas hovedaktiviteter



Hovedmål 2015-2018 (Utdrag)

Anlegg

- Arbeide for bedre og mer effektiv snøproduksjon og -utlegging, bl.a. snøproduksjon i samarbeid med Brattbakkens Venner slik at også 2,0 km løypa kan legges med kunstsne.
- Aktivt jobbe for realisering av et multisportanlegg i Berger Idrettspark.
- Arbeide for løypetraséer som vil komme alle brukere til gode, herunder ekstra trasébredde i "hovedfartsårene" Berger-Flaskebekk og Berger-Bjørnemyr hvor det ønskes gangsti langs skiløypene.

1. Skigruppas hovedaktiviteter



Primæraktiviteter

- Treninger, samlinger og skikurs
- Onsdagsrenn, Nesodden På Langs, premiefester
- Snøproduksjon
- Multisportanlegget
- Administrativt – Drift, regnskap og budsjett
- Årsmøtet danner det overordnede mandatet

2. Kort presentasjon av treningsgruppene



- Gruppe f. 2000 og tidligere
 - Inge Larsen og Jo Stensvold
- Gruppe f. 2001-2002
 - Jon B. Finset, Jarl Frode Forsland
- Gruppe f. 2003/2004
 - Jan-Petter Enbusk, Øyvind Nitteberg, Heidi Tjernshaugen, Roger O. Nordby og Anicke Brandt-Kjelsen
- Gruppe f. 2005
 - Øyvind Nitteberg, Carl Anton Strøm, Roy Eskild Banken, Steinar Dahlen
- Gruppe f. 2006
 - Trond Askautrud, Kjetil Imbsen, Olga De Vries og Frode Hardersen
- Gruppe f. 2007
 - Jens Kjær Jørgensen, Cathrine Solhaug, Lars Kleppe og Kjetil NittebergNitteberg
- Gruppe f. 2008 (oppstart januar 2016)
 - Mona Strøm (starter nå på trenerkurs) + andre
- Turrenn-gruppa
 - Steinar Dahlen

3. Mål og ambisjoner for de ulike aldersgruppene

Hvordan ta vare på alle?



- Skigruppa driver skitrening – Alt basert på frivillige trenere/foreldre
- Utgangspunktet er å lære/trene å gå fort på ski eller kun ha ski/langrenn som en trenings/aktivitetsform
- I utgangspunktet ikke skiskole, men alle skal få veiledning for å kunne gå mest mulig effektivt på ski ➡ Skiteknikk
- Antall trenere/aktivitetsledere danner begrensninger (grupper)
- Mestring = Morsomt
- Mye lek helt opp til ungdomsalder
- Variasjon i treningsopplegg er viktig, men det skal synes at vi er på skitrening høst som vinter
- Våre utøvere må føle progresjon gjennom sesongen og fra år til år
- Alle våre trenere/aktivitetsledere får tilbud om å gjennomføre trenings-/aktivitetslederkurs. Noe vi oppfordrer sterkt til!

3. Mål og ambisjoner for de ulike aldersgruppene

Hvordan ta vare på alle?



Nytt

Retningslinjer – Anbefalinger pr. treningsgruppe/alder

Basert på:

- Normer/anbefalinger gitt i trenerkurs/-manualer
- Regler og retningslinjer for barn og ungdom
(Norges Idrettsforbund og Norges Skiforbund)
- Utviklingstrappa i Langrenn
(Olympiatoppen og Norges Skiforbund)
- Lokale begrensninger

Et resultat av en prosess i styret og trenergruppa

3. Mål og ambisjoner for de ulike aldersgruppene

Hvordan ta vare på alle?



Gruppe 8 år (startgruppa)

- Oppstart etter nyttår når det er snø/skiføre – 1 gang pr. uke
- Varighet til onsdagsrennene er slutt
- Lek, teknikk, både skøyting og klassisk
- Aktiviteter uavhengig av ambisjons- og ferdighetsnivå
- Evt. renndeltakelse: Våre egne karusellrenn

Gruppe 9 år

- Oppstart etter høstferien – 1 gang pr. uke
- Varighet til onsdagsrennene er slutt
- Lek, teknikk, både skøyting og klassisk
- Aktiviteter uavhengig av ambisjons- og ferdighetsnivå
- Evt. renndeltakelse: Våre egne karusellrenn og i naboklubber
- Ønskelig med deltakelse på vår snøsamling på Nordseter

3. Mål og ambisjoner for de ulike aldersgruppene

Hvordan ta vare på alle?



Gruppe 10 år

- Oppstart etter høstferien – 1 gang pr. uke til det ikke lenger er skiføre
- Lek, teknikk, både skøyting og klassisk, samt noe styrke-/basistrening
- Aktiviteter uavhengig av ambisjons- og ferdighetsnivå
- Evt. renndeltakelse: Våre egne karusellrenn og innen 1 times kjøreavstand
- Ønskelig med deltakelse på vår snøsamling på Nordseter
- Mulighet for egen gruppesamling

Gruppe 11 år

- Oppstart etter høstferien – 2 ganger pr. uke til det ikke lenger er skiføre
- Lek, teknikk, både skøyting og klassisk, noe utholdenhet, styrke-/basistrening
- Aktiviteter som motiverer flest mulig til å være med lengst mulig
- Renndeltakelse: Våre egne karusellrenn og innen rimelig kjøreavstand (75 min)
- Ønskelig med deltakelse på vår snøsamling på Nordseter
- Mulighet for egen gruppesamling

3. Mål og ambisjoner for de ulike aldersgruppene

Hvordan ta vare på alle?



Gruppe 12 år

- Oppstart etter høstferien – 2-3 ganger pr. uke til det ikke lenger er skiføre, evt. til rennsesongen er over
- Noe mer tradisjonell trening. Fremdeles lek, teknikk, både skøyting og klassisk, noe utholdenhet, styrke-/basistrening, variere med rulleski
- Aktiviteter som motiverer flest mulig til å være med lengst mulig
- Renndeltakelse: Våre egne karusellrenn og innen rimelig kjøreavstand (75 min)
- Ønskelig med deltakelse på vår snøsamling på Nordseter
- Mulighet for egen gruppesamling

Gruppe 13 år og eldre

- Oppstart etter sommerferien – 3 ganger pr. uke til rennsesongen er over
- Variert og allsidig trening. Spesifikk teknisk og utholdenhetsbasert trening økes gradvis
- Styrketrening og bruk av rulleski
- Renndeltakelse: Våre egne karusellrenn og renn i hele Oslo/Akershus
- Ønskelig med deltakelse på vår snøsamling på Nordseter
- Mulighet for egne gruppesamlinger – Også Follo-samlinger

4. Hva forventer vi av utøverne og deres foreldre



Utøverne

- At de stiller motiverte på trening og forsøker å gjøre øvelsene som instruert eller forklart
- Jo eldre utøverne er, jo mer må de tenke på at de kan være forbilder for de yngre

Foreldrene

- At de stiller opp som funksjonær og/eller kakebaker når de får slike oppgaver. Alle med barn på treninger må forvente å bli satt opp som kakebakere, mens funksjonæroppgaver vil kunne være begrenset til foreldre av barn med deltakere på onsdagsrenn
- At de stiller opp på dugnader hvor løypetraséer skal klargjøres/forberedes før vinteren
- At de stiller opp som vakt under snøproduksjon slik at vi sammen kan gi våre utøvere treningsforhold på ski og snø i våre lokale traséer så snart som mulig.
NB! – Dette er kanskje aller viktigst for de yngste!!!
- **Husk - Å engasjere seg = Å påvirke !**

5. Litt om utstyr



Høsttreningene

- Lett og riktig kledd i forhold til vær og vind
- Løpesko (selv når det regner eller har falt litt snø)
- Staver i riktig lengde – Husk hansker!

Vinter og ski

- Klargjorte ski til øktas stilart
- Ski til skøyting fri for smøring – Ski til klassisk m/dagens smøring
- Staver i riktig lengde
- Lett og riktig kledd i forhold til vær og vind
- Behøver IKKE å ha egne skøyteski !
- Konkurranseski/treningsski/turski/sko/staver – Flere par, osv...?

6. Deltakelse i renn utenfor Nesodden



Terminlista – Utvalgte renn

- Anbefalte renn
Renn innenfor 45 min kjøreavstand (Follo/Oslo øst)
- Prioriterte renn
Kretsrenn, KM, cup, renn 60-90 min kjøreavstand (Akershus/Oslo)
- Andre utvalgte renn
Landsrenn lengre unna (Lygna/Gåsbu/Hovedlandsrenn)

Dekning av utgifter

- Gyldig NIF-medlemskap og betalt gruppeavgift
- Påmelding gjøres selv via www.minidrett.no
- Husk avmelding ved forfall, og hvis mulig ved sykdom
Dersom avmelding ikke er mulig – Gi beskjed til treneren
- Forfall uten grunn eller etteranmeldingstillegg dekkes ikke
- Se for øvrig våre hjemmesider

6. Deltakelse i renn utenfor Nesodden



Vår oppfordring

- Delta på renn så tidlig som mulig
- Gjør dette med renndeltakelse ufarlig
- IKKE vent til man ser om dette er noe for den håpefulle
- Gi dere en mulighet til å bli kjent med klubbmedlemmer/skimiljøet
- Gi hverandre råd/veiledning når det gjelder smøring

7. Gruppevis

Diskusjon/prat innenfor hver enkelt treningsgruppe



- Husk familie-/snøsamling på Nordseter 20-22. november!
- Husk julebord/kick-off lørdag 28. november!
- Følg oss på våre nettsider (www.nesoddenski.no)

