

NESODDEN IF SKI – TRENINGSGRUPPER

RETNINGSLINJER – FORVENTNINGER OG ANBEFALINGER



Retningslinjer/Anbefalinger pr. treningsgruppe/alder – Side 2-5
(anbefalingene bygger bl.a. på utviklingstrappa, samt trenerkursmateriale fra Norges Skiforbund)

Rulleskivett – Side 6

Hva forventes av utøvere og deres foreldre – Side 7

Retningslinjer – Anbefalinger

(alder vil si aldersklasse kommende sesong)

Gruppe 8 år:

- Gruppa starter trening rett etter nyttår, forutsatt at det er snø på Berger. Gruppa holder på så lenge Nesodden IF Ski (heretter skigruppa) arrangerer karusellrenn/onsdagsrenn (normalt første halvdel av mars). 1 trening per uke med varighet i 1 - 1 ½ time pr. gang.
- Målet med skitreningen er å gi variert og allsidig treningspåvirkning der gode opplevelser og mestring står i fokus, i all hovedsak gjennom lekbasert og mestringsorientert trening. Hovedfokuset bør være basisferdigheter, ikke spesialisering. Dette danner grunnlag for etter hvert å kunne tilegne seg god skiteknikk og gode skiferdigheter. Vi trener både skøyting og klassisk. Det er viktig å balansere et treningsopplegg som motiverer flest mulig til å være lengst mulig i skigruppa, uavhengig av ambisjons- og ferdighetsnivå.
- Skigruppa anbefaler deltagelse i konkurranser som er tilrettelagt for deres aldersklasse, dvs. skigruppas egne karusellrenn.
- Gruppa har et budsjett som i utgangspunktet skal dekke nødvendig oppstartsutstyr (markører og vester, etc.).

Gruppe 9 år:

- Gruppa starter opp barmarkstrening rett etter høstferien og holder på så lenge skigruppa arrangerer karusellrenn/onsdagsrenn (normalt første halvdel av mars). 1 trening per uke med varighet i 1 - 1 ½ time pr. gang.
- Målet med skitreningen er å gi variert og allsidig treningspåvirkning der gode opplevelser og mestring står i fokus, i all hovedsak gjennom lekbasert og mestringsorientert trening. Hovedfokuset bør være basisferdigheter, ikke spesialisering. Dette danner grunnlag for etter hvert å kunne tilegne seg god skiteknikk og gode skiferdigheter. Vi trener både skøyting og klassisk. Det er viktig å balansere et treningsopplegg som motiverer flest mulig til å være lengst mulig i skigruppa, uavhengig av ambisjons- og ferdighetsnivå.
- Skigruppa anbefaler deltagelse i konkurranser som er tilrettelagt for deres aldersklasse, dvs. kun skigruppas egne karusellrenn. I tillegg vil det sendes ut en liste over «anbefalte renn» innen rimelig nærhet til Nesodden der klubben normalt stiller mange utøvere på tvers av treningsgruppene (eksempelvis nabokommunene Ås og Drøbak).
- Gruppa har et budsjett som i utgangspunktet skal dekke nødvendig utstyr (markører og vester, etc.) og en eventuell sesongavslutning.
- Skigruppa arrangerer en årlig familiesamling på snø i slutten av november (de siste årene arrangert på Nordseter). Her oppfordrer vi gruppas utøvere å delta.
- Det anbefales at det avholdes et foreldremøte på høsten.

Gruppe 10 år:

- Gruppa starter trening fra oktober (etter høstferien) og holder på til snøen forsvinner (normalt i løpet av mars). 1 trening per uke med varighet i ca. 1 ½ time pr. gang.
- Treningen bør være variert med mye lek og allsidig aktivitet, men bør også inneholde noe teknisk- og utholdenhetsbasert trening som er nyttig for yngre langrennsutøvere. I tillegg bør man også starte med elementer av relevant styrketrening, i form av basisøvelser for de ulike muskelgruppene, i hovedsak med egen kroppsvekt som motstand. Treningene bør også inneholde øvelser som utvikler basisferdigheter som balanse og koordinasjon. Det er viktig å balansere treningsopplegget slik at det motiverer flest mulig til å være lengst mulig i skigruppa, uavhengig av ambisjons- og ferdighetsnivå.
- Skigruppa anbefaler deltagelse i konkurranser som er tilrettelagt for deres aldersklasse, som for eksempel skigruppas egne karusellrenn. I tillegg plukkes det ut enkelte renn fra skigruppas liste over «anbefalte renn» og «utvalgte renn» som man oppfordrer gruppas utøvere til å delta i. Dette vil være renn arrangert i rimelig avstand fra Nesodden, og være renn som prioriteres av de eldre gruppene i klubben.
- Det bør legges opp til at denne gruppa deltar på skigruppas årlige familiesamling i november (de siste årene arrangert på Nordseter). I tillegg vil gruppa stå fritt til å arrangere egen gruppesamling innenfor gruppas budsjetttramme, eventuelt delvis finansiert med en egenandel per utøver.
- Det anbefales at det avholdes et foreldremøte på høsten.

Gruppe 11 år:

- Gruppa starter trening fra oktober (etter høstferien) og holder på til snøen forsvinner, evt. når rennsesongen er over (normalt siste halvdel av mars). Det bør legges opp til to treninger per uke med varighet i ca. 1 ½ time pr. gang.
- Treningene bør inneholde variert lekbetont og allsidig aktivitet, men bør også inneholde en del teknisk- og utholdenhetsbasert trening som er relevant for yngre langrennsutøvere. På høsten anbefales en tradisjonell barmarkstrening og en alternativ trening, eksempelvis i gymsal med sirkel-/ styrketrening. Treningen bør inneholde elementer av relevant styrketrening, i form av basisøvelser for de ulike muskelgruppene, med i hovedsak egen kroppsvekt som motstand. Treningene bør også inneholde øvelser som utvikler basisferdigheter som balanse og koordinasjon. Det er viktig å balansere et treningsopplegg som motiverer flest mulig til å være lengst mulig i skigruppa. For denne gruppa kan det også være aktuelt å ta i bruk rulleski i treningen på egnet plass, da med fokus på sikkerhet, lek og elementærteknikk.
- Skigruppa anbefaler deltagelse i konkurranser som er tilrettelagt for deres aldersklasse, som for eksempel skigruppas egne karusellrenn og ulike krets-/områderenn som er plukket ut i skigruppas liste over «anbefalte renn» og «utvalgte renn». De fleste rennene på listen vil være innenfor rimelig avstand fra Nesodden.
- Det bør legges opp til at denne gruppa deltar på skigruppas årlige familiesamling i november (de siste årene arrangert på Nordseter). I tillegg vil gruppa stå fritt til å arrangere egen gruppesamling innenfor gruppas budsjetttramme, eventuelt delvis finansiert med en egenandel per utøver.
- Det anbefales at det avholdes et foreldremøte på høsten.

Gruppe 12 år:

- Gruppa starter trening fra oktober (etter høstferien) og holder på til snøen forsvinner, evt. når rennsesongen er over (normalt siste halvdel av mars). Det bør legges opp til to til tre treninger per uke med varighet i ca. 1 ½ time pr. gang.
- Treningene bør inneholde variert lekbetont og allsidig aktivitet, men bør også inneholde en del teknisk- og utholdenhetsbasert trening som er relevant for yngre langrennsutøvere. På høsten anbefales en tradisjonell barmarkstrening og en alternativ trening, eksempelvis i gymsal med sirkel-/ styrketrening. Treningen bør inneholde elementer av relevant styrketrening, i form av basisøvelser for de ulike muskelgruppene, med i hovedsak egen kroppsvekt som motstand. Treningene bør også inneholde øvelser som utvikler basisferdigheter som balanse og koordinasjon. Det er viktig å balansere et treningsopplegg som motiverer flest mulig til å være lengst mulig i skigruppa. For denne gruppa kan det også være aktuelt å ta i bruk rulleski i treningen på egnet plass med fokus på sikkerhet, lek og elementærteknikk.
- Skigruppa anbefaler deltagelse i konkurranser som er tilrettelagt for deres aldersklasse, som for eksempel skigruppas egne karusellrenn og ulike krets-/områderenn som er plukket ut i skigruppas liste over «anbefalte renn» og «utvalgte renn». De aktuelle rennene på lista er innenfor rimelig avstand fra Nesodden.
- Det bør legges opp til at denne gruppa deltar på skigruppas årlige familiesamling i november (de siste årene arrangert på Nordseter). I tillegg vil gruppa stå fritt til å arrangere egen gruppesamling innenfor gruppas budsjetttramme, eventuelt delvis finansiert med en egenandel per utøver.
- Det anbefales at det avholdes et foreldremøte på høsten.

Gruppe 13 år og eldre:

- Gruppen starter fellestreninger etter sommerferien og holder på til rennsesongen er over. Det bør legges opp til tre fellestreninger per uke med varighet i 1 ½ - 2 timer pr. gang. I denne gruppa vil treningsmengde og opplegg variere en del fra utøver til utøver.
- Treningen bør være variert med en del allsidig aktivitet, men graden av spesifikk teknisk- og utholdenhetsbasert trening som er relevant for langrennsutøvere bør øke gradvis. I tillegg bør treningen også inneholde en del styrketrening, samt øvelser som utvikler basisferdigheter som balanse og koordinasjon. Det anbefales en del rulleskitrening utover sensommeren og høsten.
- Skigruppen anbefaler deltagelse i konkurranser som er tilrettelagt for deres aldersklasser, som for eksempel skigruppas egne karusellrenn og ulike renn som er plukket ut i skigruppas liste over «anbefalte renn» og «utvalgte renn». For utøvere i 13-årsklassen og eldre er det fra skikretsen satt opp en sammenlagtcup hvor klubben anbefaler utøverne å delta. Disse rennene arrangeres i Akershus for G/J 13-14, mens cupen for G/J 15-16 er felles for Oslo, Akershus og Østfold. De fleste andre renn på listen over «anbefalte renn» er innenfor rimelig avstand fra Nesodden. Aktive utøvere anbefales å delta i Ungdommens Holmenkollrenn (G/J 13 – 14) eller Hovedlandsrennet (G/J 15-16).
- Det anbefales at det for 15- og 16-åringene innføres systematiske tester.
- Det bør legges opp til at denne gruppa deltar på skigruppas årlige familiesamling i november (de siste årene arrangert på Nordseter). I tillegg vil gruppa stå fritt til å arrangere egne gruppesamlinger innenfor gruppas budsjetttramme, evt. delvis finansiert med en egenandel per utøver.
- For utøvere som ønsker å satse er det etablert et felles treningssamarbeid på tvers av klubbene i Follo som det anbefales å ta del i.

RULLESKIVETTREGLER

(Utarbeidet av Norges Skiforbund, Norges Skiskytterforbund, Statens vegvesen og Trygg Trafikk – Med noen tillegg fra Nesodden IF Ski)

- Anbefalt alder for organisert trening på rulleski er i Nesodden IF sommeren/høsten før sesongen man er 11 år.
- Kle deg synlig, og bruk ALLTID refleks. Treningen bør foregå i dagslys. I dagslys skal det brukes GUL refleksvest eller selvlysende plagg som synes minst like godt som gul refleksvest.
- Bruk alltid hjelm og hansker. Brillor som beskytter øynene anbefales.
- All opplæring og undervisning må skje på steder uten biltrafikk. Ved opplæring på parkeringsplasser o.l. benyttes varselskilt ved inngangen til parkeringsplassen, gjerne i kombinasjon med vakt.
- Barn/ungdom under 15 år bør ikke gå på rulleski på trafikkerte veier. Ved bruk av gangstier, MÅ man være oppmerksom på trafikk fra kryssende stikkveier. Tenk på forhånd gjennom hva man gjør dersom bil brått skulle komme ut fra en stikkvei. Det anbefales å sette ut varselskilt.
- For å trene i trafikken må man beherske rulleski godt. Dette gjelder særlig bremsing og vending.
- Ved bruk av veibanen går man i hovedsak på høyre side av veien. Det anbefales å sette ut varselskilt.
- Tren kun på steder hvor man er godt kjent. Unngå stor trafikk, farlige utforkjøringer, svinger og veikryss.
- Gi tydelige signaler til andre trafikanter, og gjør deg forstått i trafikken.
- Unngå musikk i ørene for å ha fullt fokus i trafikken.

Hva forventer skigruppa 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.

Vedtatt av skigruppas styre 27. november 2018