

## Sportslig Alvdal il skigruppa.

Skileik

Målsetting for gruppa;

- ❖ skape interesse for ski og lek på ski
- ❖ Utfordre og utvikle basisferdigheter
- ❖ Tilpasset og variert aktivitet for alle
  - variert aktivitet med hoppe, svinge, stoppe og manøvrere skiene

kuleløype, slalom, hopp, langrenn - utfordre i forhold til terrenget, med og uten staver.

Trener/aktivtør oppgave:

Gjennomføre aktivitet i forhold til overnevnte punkter.

Skape stor aktivitet, idrettsglede og godt samhold i gruppa. Oppfordre til lek og allsidig aktivitet på egen hånd.

11-12 år

Målsetting for gruppa;

- ❖ Treningen skal være lekpreget, variert og tilpasset alle
- ❖ Utfordre og utvikle basisferdigheter og spesielt på ski
- ❖ Alle skal konkurrere på ski og ha glede av det
- ❖ Få med alle over til 13 - 14 års gruppa
  - Mye variasjon i treninga av denne gruppa, lekpreget, variert og passe alle i gruppa.
  - Mye lek, konkurranser og stafetter, Variere mellom høy og lav fart
  - Økter med utholdenhet, balanse, koordinasjon, spenst og hurtighet samt motorikk.
  - Begge stilarter i langrenn er like viktige
  - Alle andre idretter er også meget god trening
  - Legg gjerne inn fjellturer på sommeren
  - Lære de opp til å kjenne de ulike teknikkene i langrenn

❖ Møte punktlig og forberedt med riktig bekledning og utstyr

❖ Gjøre så godt en kan

❖ Tåle fysiske påkjenninger som kan være litt ubehagelige.

Treneren skal gjennomføre treninger i forhold til overnevnte punkter.

Skape idrettsglede og godt samhold, samt stor aktivitet

Forholde seg til foreldre: oppfordre til allsidighet og aktivitet utenom fellestreninger

Få med foreldrene på aktivitet.

Sesong fra oktober til april.

**13 -14-15-16 år**

Målsetting for gruppa:

- ❖ Treningen skal være leken og variert men med spesifikke langrennselementer
- ❖ Ha glede av å gå på ski, trene for å bli bedre, ha glede av å trene med andre
- ❖ Utvikle basisferdigheter som er viktig for langrenn
- ❖ Få de til å stille på kretsrenn
- ❖ Få alle med over fra 13-14år over til i 15- 16 års klassa.

## Anbefalt treningsmengde

- ❖ Variert trening annenhver dag
- ❖ Andel spesifikk langrenntrening 30 %, generell trening 70 %

## Fysisk trening

Mye variasjon er stikkordet for trening i denne gruppen, kunne skille på de ulike teknikkene i langrenn

## Utholdenhet

- Mye lek, konkurranser og stafetter, variere mellom lett og hard intensitet
- Hardøkter kjøres som lek og konkurranser, variere bevegelsesform.
- Langturer løp og skigang i pratetempo gjerne 1,5 - 2 timer. Gjerne med staver
- Fjellturer
- Sykkel, kajakk, orientering, fotball og mye annet er god utholdenhetstrening på sommeren

## Styrke, spenst og hurtighet

- Styrketrening bør foregå som naturlig del av andre økter
- Kun trening med egen kroppsvekt og parøvelser
- Minimum en gang pr uke. Viktig med skadeforebyggende øvelser.

## Spenst og hurtighet

- Bør legges inn som en viktig del av andre økter
- Tenk på spenst som styrketrening for beina.
- Bevegelighetstrening bør legges på slutten av fellesøkter i barmarks sesong.

Aktivitet skaper best framgang. La utøverne prøve og feile og på å utfordre balanse og basisferdigheter/koordinasjon.

- Utvikle balanse gjennom å stå på ei ski ned alle bakker på alle rolige økter
- lære forskjell på skigang og elghufs
- Begge stilarter er like viktige

## Teknikker klassisk

- Diagonalgang.
  - Tyngdeoverføring med og uten staver
  - Rytme og armpendling
- Dobbelttak og staking
  - Tyngdeoverføring og rytme
  - Armer opp og fram
  - Få kroppen opp og fram
  - svikt i knærne og kraft mot underlaget.

## Teknikker skøyting

- Padling
- Dobbeldans
- Enkeldans

Viktig med god balanse og tyngdeoverføring(gå mye uten staver). Skiene i fartsretningen.

#### Rulleski

- Oppfordre til egentrening på rulleski
- Lære seg å kontrollere rulleski, skape balanse
- Mye lek på rulleski, hinderløype, bandy og andre ballspill.
- Gjennomføre ca 10 rulleskiøkter

#### Holdninger:

- Møte punktlig og forberedt med riktig utstyr og bekledning, husk tørt tøy til skift.
- Forholde seg til treneren og andre i gruppa på en positiv måte. Kommunisere med trener om trening og egen situasjon. Hjelp andre i gruppa med å få framgang.
- Prioritere treninger
- Takle å vinne og tape på en god måte.
- Vite hva som er sunn mat.

#### Intensitetsstyring

- Gi en forståelse for forskjell på rolig og hard trening og når de ulike blir brukt.
  - holde igjen fart på langturer
  - presse løperne til å ta seg ut når det er hard trening

#### Testing

- Motbakkeløp
- Testløp i lysløypa

#### Treneroppfølging

- Forklare hvordan og hvorfor treningen gjennomføres
- Være opptatt av å skape et godt miljø
- Lage treningsplaner - Årsplan - Månedspan til de som vil ha det.
- Bevisstgjøre foreldrene, ikke farlig å være sliten etter trening
- Hvordan opptrer vi i forhold til sykdom
- Viktig at treneren blir kontaktet om det oppstår noe på eller utenfor trening
- Få med foreldregruppa