

SPORTSPLAN

SKIGRUPPA

ROTHERUD IL

2016 - 2018



## INNHold

<b>Innledning</b>	<b>3</b>
<b>Organisasjon</b>	<b>4</b>
<b>Skigruppas formål</b>	<b>4</b>
<b>Grunnleggende verdier</b>	<b>5</b>
<b>En god representant for Roterud Ski følger disse punktene</b>	<b>5</b>
<b>Utstyr</b>	<b>6</b>
<i>Generelle råd ved kjøp av utstyr</i>	6
<b>Skismørning</b>	<b>6</b>
<b>Treningsprinsipper</b>	<b>7</b>
<i>Aktivitetsprinsipper for barn</i>	7
<i>Tilrettelegging av trening i klubben</i>	8
<i>Treningsplaner</i>	8
<i>Treningssteder</i>	8
<i>Treningssamarbeid</i>	8
<i>Utviklingstrapp i langrenn</i>	8
<b>Trenere</b>	<b>8</b>
<i>Politiattest</i>	9
<b>Skirenn</b>	<b>9</b>
<i>Rutiner for påmelding</i>	9
<i>Rutiner for refusjon av påmelding</i>	9
<i>Dekking av kostnader i forbindelse med skirenn</i>	9
<b>Foreldres rolle i skigruppa</b>	<b>10</b>
<i>Foreldrevettregler</i>	10
<b>Dugnader</b>	<b>10</b>
<b>Vedlegg / lenker</b>	<b>11</b>

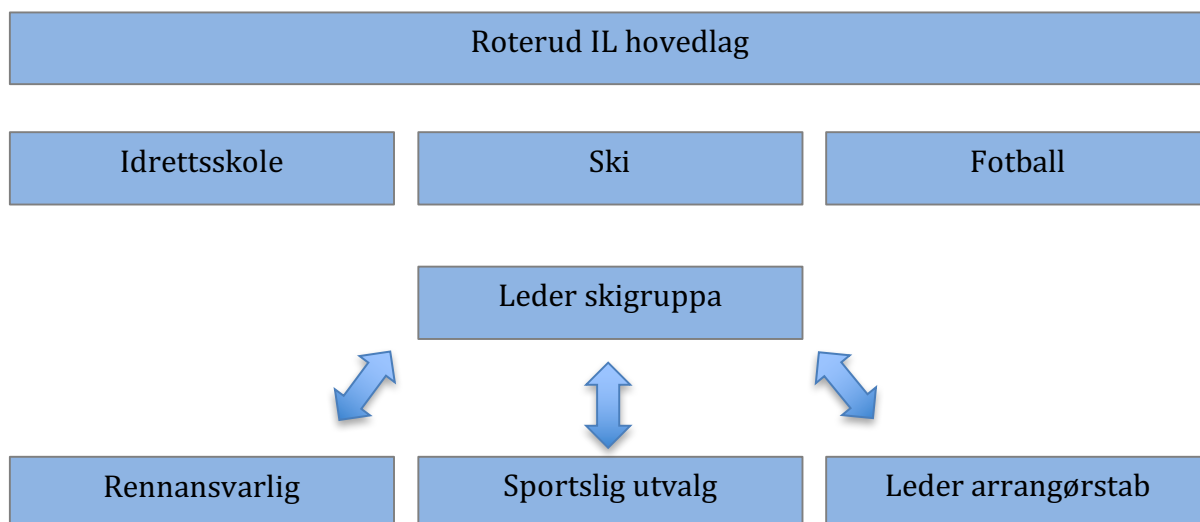
## Innledning

Sportsplanen til skigruppa i Roterud IL har til hensikt å formidle hvordan vi ønsker at i gruppa skal drives for at barn, ungdom, trenere og foreldre skal ha mest mulig glede av aktivitet i regi av skigruppa. Vi har tro på at økt fokus på- og strukturert tilrettelegging av aktiviteter kan gi skigruppa et løft i form av at vi får med flere barn og voksne på regelmessig skiaktivitet.

Målgruppa for sportsplanen er barn, ungdom, utøvere, trenere og andre ansvarlige tilknyttet skigruppa. Det er spesielt viktig at trenere og foreldre til barn som er aktive i skigruppa har et forhold til sportsplanen og setter seg inn i denne. Norges Skiforbund og Norges Idrettsforbund har vedtatt tydelige bestemmelser og rettigheter knyttet til skiidrett og barn. Ledelsen i skigruppa har et overordnet ansvar for at aktiviteten i gruppa tilrettelegges i henhold til disse. Det hviler imidlertid også et ansvar på trenere og ikke minst foreldre for at disse etterfølges etter beste evne. Husk at disse er laget for at barn og ungdom skal ha best mulig opplevelser på ski.

## Organisasjon

Skigruppa er underlagt hovedlaget i Roterud IL hvor lederen i skigruppa er representert. Skigruppa er organisert med leder, sportslig utvalg, trenergruppe og arrangørstab. Sportslig utvalg består av 3 – 5 personer.



## Skigruppas formål

Hovedmål:

*Skigruppa skal tilrettelegge for at barn- og ungdom skal få mulighet til å tilegne seg grunnleggende skiferdigheter i et trygt miljø som skal gi mange glade skiløpere som blir værende i klubben.*

Tiltak:

Tilretteleggingen skal foregå i tråd med Norges idrettsforbunds, Norges skiforbunds og klubbens regler og retningslinjer for barneidrett; *Skiidrett og barn – bestemmelser og rettigheter*. Sportsplanen er tuftet på dette og er det styrende dokumentet som spesielt ledere, trenere og foreldre må følge for å oppnå klubbens hovedmål.

Delmål:

*Skigruppa skal ha et tilbud som gjør at klubben er attraktiv både for de som kun ønsker å være med på organisert skiaktivitet (treninger) og de som ønsker å delta i konkurranser.*

Tiltak:

Skigruppa skal gi et aktivitetstilbud til de ulike treningspartiene best mulig tilpasset gruppas alder og utvikling. Variasjon og skiglede for alle er det viktigste samtidig som man skal ivareta de barna som ønsker å satse mer på skiidretten. Dette ivaretas gjennom individtilpasset trening og tilbud om deltagelse på fellestreninger med andre skiklubber i området

Delmål:

*Skigruppa skal bidra med tilrettelegging for de barna som ønsker å delta på skirenn.*

Tiltak:

Sportsplanen beskriver rutiner knyttet til deltagelse på skirenn.

## Grunnleggende verdier

Skigruppa har definert et sett grunnleggende verdier som vi legger til grunn for aktiviteten i gruppa:

### *Idretts-/aktivitetsglede*

Gjennom ski- og skirelatert aktivitet skal skigruppas medlemmer få gode opplevelser.

### *Fellesskap*

Opplevelse av tilhørighet og samhörighet er viktig for trivselen i gruppa og for at barna skal få mulighet til å utvikle sin fysikk knyttet til skiaktivitet. Det er viktig å at foreldre engasjerer seg og aktivt tar del i trening og tilrettelegging.

### *Helse*

Fysisk aktivitet er viktig for individets helse både på kort og lang sikt. Få aktiviteter gir så stor folkehelsegevinst som skiaktivitet, og et vesentlig mål for skigruppa er at barn og ungdom skal tilegne seg skiferdigheter som de vil ha glede av også i voksen alder.

### *Ærlighet*

Ærlighet innebærer at vi følger klubbens regler og retningslinjer og behandler hverandre med gjensidig respekt. Ærlighet bidrar til økt trivsel og styrker fellesskapsfølelsen over tid.

## En god representant for Roterud Ski følger disse punktene

- Langrenn er en individuell idrett men i Roterud Ski tar vi likevel vare på- og støtter hverandre som et lag.
- Vi snakker ikke negativt om andre i skigruppa.
- Når vi deltar på organisert aktivitet stiller vi forberedt og til riktig tid.
- Under organisert aktivitet / trening er vi positive og hører på trenerne.
- Vi deltar på gruppas dugnader. Disse er viktig for å kunne opprettholde aktiviteten i skigruppa.
- Vi innretter oss etter klubbens regler og retningslinjer.
- Vi representerer klubben på samlinger og konkurranser.
- Følge konkurranseregler i tråd med NSF sitt regelverk.

## Utstyr

Langrennsaktivitet for barn trenger ikke være verken kostbart eller utstyrskrevende. Barn trenger enkelt og funksjonelt utstyr som er tilpasset deres fysikk. Det er viktigere at utstyret, spesielt ski og staver har riktig lengde, en at det er av en viss kvalitet, type etc. Utstyr trenger heller ikke å koste mye og dersom man bruker de muligheter som finnes så kan man skaffe bra skiutstyr til barn for en relativt lav kostnad. Roterud Ski har gode rabatter på utstyr hos vår sponsor G-sport Rustadstuen, samt at det finnes gode muligheter for å få tak i fullt brukbart skiutstyr på brukmarkedet.

### Generelle råd ved kjøp av utstyr

Om du er usikker på hva som er lurt å velge av ski- og skiutstyr anbefaler vi at du søker råd i en sportsbutikk med god erfaring med salg av langrennsutstyr. En dyktig ekspeditør skal for eksempel klare å plukke ut et par ski som et barn i vekst bør kunne ha i to sesonger både med tanke på vekt og lengde. Våre trenere har også god kunnskap om ski og skiutstyr og det kan være lurt å rådføre seg med disse før man kjøper utstyr.

#### *Klassiske ski og staver*

Det er viktig at klassiske ski ikke er for lange eller har for stivt spenn. For stivt spenn vil gjøre det vanskelig å få feste noe som veldig fort kan gi dårlige skiopplevelser. For lange ski blir vanskelige å manøvrere. Som en tommelfingerregel bør klassiske ski være 15 – 20 cm lenger en kroppslengden. Staver til klassisk bør være mellom 25 – 30 cm kortere en kroppslengden.

#### *Fristilski*

Fristilski bør være omtrent like lange som kroppslengden. For lange ski gjør det vanskelig å beherske teknikken og vil gi dårligere skiopplevelser. Spenn på fristilski er av mindre betydning for barn. Stavlengden bør være 20 – 25 cm kortere en kroppslengden.

## Skismørning

En del foreldre synes smøring av ski kan være utfordrende. Vi er imidlertid så heldige at vi antagelig bor i det området i Norge hvor det normalt sett er enklest å kunne ha godt feste på skiene. Vi har stort sett relativt kalde vintre med tørr nedbør som gjør at man ofte kommer i mål enkle alternativer av skismørning. Klubben vil sørge for bistand med smørning på prioriterte skirenn.

Skigruppa anbefaler at det ikke benyttes avanserte og dyre smøreprodukter for barn og ungdom. Disse har i beste fall marginal effekt på dette nivået og kan gi urealistiske forhåpninger og skigruppa anser det som uheldig dersom dette skal komme i fokus.

Dersom du deltar på et smørekurs, søker kunnskap hos andre i gruppa eller på nettet så bør det gå greit å tilegne seg såpass kunnskap at man kan ha gode ski i området rundt oss.

## Treningsprinsipper

Trenings- og aktivitetsprinsippene i Roterud Ski bygger på Norges Skiforbunds anbefalinger. Vi mener at variasjon er et sentralt begrep knyttet til trening for barn- og unge og at lekpreget skiaktivitet er viktig, spesielt for de yngre partiene. Variert fysisk aktivitet gjennom hele året er grunnpilaren i barns fysiske utvikling og viktig både med tanke på den helsegevinsten det gir samt at det gir et godt fysisk grunnlag for de som ønsker å satse på idrett senere i livet. Det er viktig å huske på, spesielt for trenere og foreldre, at det er få holdepunkter for at ensidig og spesialisert trening i ung alder gir bedre utøvere på sikt.

### Aktivitetsprinsipper for barn

Opp til 6 års alder

- Allsidig skiaktivitet knyttet til grunnleggende ferdigheter innenfor langrenn, hopp og svingteknikk.
- Bruk gjerne skileikprinsipper med situasjon- og oppgavestyrte innlæring.
- Tilrettelegging for gode aktivitetsområder og nærmiljøanlegg.
- La terrenget "undervise" og gi assosiasjonsoppgaver knyttet til teknikkinnlæring.
- Stor aktivitet, mye lek og mestring.
- Mye gåing, kjøring og hopping på ski. Tilpass terreng og aktivitet til barna utviklingsnivå og skiferdigheter.

7–10 år

- Variert og allsidig skiaktivitet stimulerer til god teknikkutvikling og gode opplevelser.
- Tilrettelegg for aktivitet knyttet til grunnleggende skiferdigheter.
- Bruk de samme prinsipper for innlæring som beskrevet for de under 6 år.
- Varier med bruk av fart, terreng og teknikker.
- Viktig med stor aktivitet på trening - mange turer, mange hopp og korte intensive økter.
- Mye repetisjon av øvelser, samtidig med nye utfordringer knyttet til teknikk og fart.
- Spenning og mestring er viktig!
- Bruk elementer som hinderløyper, bølgefelt, kuler og bakker.
- Bruk øvelser som utfordrer balansen på ski.
- Treningstilbudet bør være tilpasset barnas utviklingsnivå og skiferdigheter. Innlæring av generelle skiferdigheter og mer grensesifikke ferdigheter.
- Introduksjon av alternative konkurranseformer som langrennscross, kombinertcross og skicross.

10–12 år

- Utvikling av skitekniske ferdigheter innenfor den spesifikke skigren.
- Repetisjon, variasjon, mestring, utfordring, allsidig trening, høy aktivitet!
- Fart og spenning! Legg opp til individuelle øvelser basert på barnas utviklingsnivå og ferdigheter.
- Motiverende øvelser og trening.
- Bruk hinderløyper, bølgefelt, hopp og porter i treningen.
- Varierte og alternative konkurranseformer er viktig for å stimulere til variert og allsidig aktivitet innen den respektive gren. Introduser langrennscross.
- Tilrettelegg trening som utfordrer balansen.
- Ha progresjon i treningsarbeidet og skape utfordringer for å opprettholde

motivasjonen.

### Tilrettelegging av trening i klubben

Aktiviteten i skigruppa er lagt opp med organiserte treninger ukentlig fra første uke etter høstferien og frem til slutten av mars. Treningspartiene er normalt lagt opp til ett parti per årskull noe avhengig av antall deltagere per kull.

### Treningsplaner

Roterud IL Ski bruker applikasjonen Laget Mitt som informasjonskanal til foreldre og utøvere. Treningsplaner, prioriterte skirenn med mer publiseres her. Treningsplaner for det enkelte parti finnes også på [www.roterud.no](http://www.roterud.no). For at foreldre skal være oppdatert på treningsplaner, oppmøtested osv er det viktig å sjekke treningsplanene før hver trening. Ta kontakt med ansvarlig trener for å få tilgang til aktuelt parti.

### Treningssteder

Hvor skitreningen gjennomføres avhenger av ulike faktorer. Alder, gruppestørrelse, føreforhold og treningsmoment er med på å avgjøre hvor treningene legges. For de yngste partiene ønsker skigruppa at trening legges til områder hvor det er godt egnet for skileik samt at barna opplever å være sammen uavhengig av hvilke ferdighetsnivå de har. Nærmiljøanlegget og akebakken ved skolen er godt egnet for denne type trening. Det er også skileikanlegg på Birkebeinerstadion som vi har anledning til å benytte til trening. Natrudstilen har også bra områder for gjennomføring av skitreningene.

### Treningssamarbeid

Utøvere i Roterud IL Ski som ønsker å delta på trening utover det klubben tilbyr, har anledning til å delta i et organisert treningssamarbeid sammen med andre lokale klubber for løpere fra 13-årsklassen. Treningssamarbeidet er organisert av Lillehammer Skiklubb men de andre klubbene må bidra på ulike områder. Det er egen treningsavgift for deltagelsen i treningssamarbeidet utover den som betales til skigruppa i Roterud IL. Mer informasjon om dette tilbudet fås ved henvendelse leder i skigruppa.

### Utviklingstrapp i langrenn

Utviklingstrappa i langrenn er utarbeidet av representanter tilknyttet Olympiatoppen, Norges Skiforbund og langrennssportens venner. Utviklingstrappa beskriver forslag til langsiktig utviklingsløp for ungdom fra 13 års alder og opp til seniornivå.

Utviklingstrappa er en guide til unge skiløpere som ønsker å få ut sitt idrettslige potensiale. Dokumentet vil ikke minst være nyttig for foreldre og trenere til satsende skiløpere. Utviklingstrappa finner du her:

[http://www.skiforbundet.no/Documents/Gren/Langrenn/Utviklingstrappa/Utviklingstrappa\\_siste\\_versjon\\_part\\_1.pdf](http://www.skiforbundet.no/Documents/Gren/Langrenn/Utviklingstrappa/Utviklingstrappa_siste_versjon_part_1.pdf)

### Trenere

Trenere er essensielle for å tilrettelegge for gode skiopplevelser for barna i klubben. All treneraktivitet i klubben er basert på frivillighet. Hvert årskull har en hovedtrener som har ansvaret for aktiviteten i gruppa men som har med seg et varierende antall trenere.





Klubben ønsker oppmuntre til og bidra til kompetanseheving blant trenere gjennom å tilrettelegge for deltagelse på trenerkurs el.l. Klubben vil etter nærmere avtale dekke kostnader knyttet til denne type kompetanseheving. Oppland skikrets arrangerer normalt årlige trenerkurs på ulike nivåer.

### Politiattest

Idrettsstyret i Norges Idrettsforbund har vedtatt at alle idrettslag plikter å innhente politiattest for personer som skal utføre oppgaver som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige (under 18 år) eller mennesker med utviklingshemming. Roterud IL har en definert person i styret som håndterer politiattestene. Leder i skigruppa har ansvar for at trenere tilknyttet skigruppa har levert nødvendig politiattest. Det er ikke definert hvor lang gyldighet en slik politiattest har men Roterud IL har besluttet at disse har tre års gyldighet i klubben. Rutiner knyttet til å skaffe politiattest finnes på Roterud IL sine nettsider.

### Skirenn

Å delta på skirenn er først og fremst morsomt og sosialt. Det arrangeres en rekke fine skirenn innen kort kjøreavstand fra Roterud og skigruppa ønsker å bidra med tilrettelegging for de barna som ønsker å delta på skirenn. Vi vil hver høst definere et antall skirenn i området som vi arrangerer en organisert / felles deltagelse på. Hvilke renn dette gjelder blir annonsert på klubbens nettsider etter at terminlista er klar på høsten. På disse rennene vil vi tilstrebe å ha et felles samlingspunkt, sette opp beachflagg, sørge for felles avhenting av startnummer og bidra med enkel smørehjelp.

### Rutiner for påmelding

Skigruppa, ved sportslig utvalg, publiserer på forvinteren en liste over prioriterte skirenn som hvor det arrangeres felles påmelding i regi av klubben. Disse rennene vil være tilgjengelig for påmelding i applikasjonen Laget Mitt. Deltageren (foresatt) må innen tirsdag kl 23.59 før renndagen (på helg) og senest kl 12.00 dagen før på lysløyperenn.

### Rutiner for refusjon av påmelding

Dokumenterte kostnader i forbindelse med deltagelse på skirenn i henhold til oversikt over hva klubben dekker (eget dokument som revideres årlig) sendes til e-post [skigruppa@roterud.no](mailto:skigruppa@roterud.no) senest en måned etter deltagelse. Husk å ta med kontonummer refusjonen skal overføres til i samme e-post. Kostnader som sendes inn senere en dette vil ikke bli refundert.

### Dekking av kostnader i forbindelse med skirenn

Det henvises til eget dokument knyttet til treningsavgift samt hvilke kostnader som dekkes i forbindelse med deltagelse på skirenn. Disse betingelsene oppdateres årlig.



## Foreldres rolle i skigruppa

Foreldres rolle i skigruppa er svært viktig og vi er fullt og helt avhengig av engasjerte foreldre for å gi barna et godt tilbud i skigruppa. Dette gjelder også selv om du ikke innehar noe verv som trener e.l. Langrennsporten krever en del innsats fra foreldrene i forhold til hjelp med utstyr, skismøring, påmeldinger med mer. Foreldrene er også viktige i forhold til å bidra til et godt miljø i klubben og klubbens fremtid avhenger i stor grad av hvor mye foreldrene involverer seg.

## Foreldrevettregler

Skiforbundet har gitt ut en del materiell knyttet til det å være foreldre til idrettsbarn. Dette er gode anbefalinger i forhold til hvordan man bør forholde seg til barn og idrett. Vi gjengir ikke disse reglene i sportsplanen men du finner henvisning til disse under vedlegg i sportsplanen. *Vi oppfordrer alle foreldre til å lese igjennom disse som også er aktuelle for andre idretter.*

Roterud IL ski sine foreldreanbefalinger:

- Husk at skitrening først og fremst handler om gode opplevelser, samhold og mestring.
- Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta men ikke press han eller hun.
- Møt opp på trening og konkurranse. Barna setter pris på din deltagelse og din involvering er av stor betydning for klubbens utvikling.
- Skitrening for barn er ikke voksentrening tilpasset barn. Skiaktivitet for barn skal først og fremst være morsomt og samtidig bidra til å utvikle grunnleggende skiferdigheter.
- Respekter klubbens arbeid. Alt arbeid som legges ned i Roterud IL er frivillig og innsats gjøres i beste mening. Er det noe du er uenig med så ta opp dette direkte med den det gjelder eller leder i skigruppa. Skigruppa setter stor pris på konstruktive tilbakemeldinger.
- Sørg for at ditt barn har riktig tilpasset utstyr. Riktig tilpasset utstyr er viktig for mestring og skiglede. Det er *ikke* det samme som dyrt og avansert utstyr.
- Vær positiv og bidra når du blir spurt om det.
- Delta på dugnader når dette er aktuelt.
- Husk at vi trolig har verdens best tilrettelagte langrennsområde i nabolaget.

## Dugnader

Medlemmer og / eller familien til medlemmer plikter å delta på to dugnader i regi av skigruppa per år. En av disse dugnadene gjennomføres i forbindelse med World Cup i starten av desember hvert år. For øvrig oppfordres foreldre og utøvere til å delta på dugnader utenom dette dersom det er aktuelt. Denne innsatsen er svært viktig for at gruppa skal kunne opprettholde og videreutvikle tilbudet til barn og ungdom.

## Vedlegg / lenker

[Hvordan være en god idrettsforelder](#)  
[Utviklingstrappa i langrenn](#)

