

BSK Skigruppas Sportsplan/ Utviklingstrapp

En enkel beskrivelse av BSK skigruppas tilbud fra barn til senior. BSK Sportsplan er forankret i Skiforbundets utviklingsmodell, som har som mål å skape mange, gode og glade skiløpere!

Skigruppas utviklingstrapp



Skigruppas målsettinger

Skigruppas hovedmålsetting er mange, glade og gode skiløpere som er aktive livet ut. «Flest mulig, lengst mulig».

BARN

I denne aldersgruppen har vi kun uttalte hovedmål om rekruttering. Læringsmålene finnes lengre ned i dokumentet.

Det er i hovedsak to perioder som er spesielt viktig med rekruttering i barneårene. Den første perioden er rekruttering fra skileik og inn i den ordinære aktiviteten i skigruppa. Den andre perioden er når barna går fra 12 års klassen og inn i 13 års klassen. I første perioden skal dette ivaretas ved at vi informerer om klubbens tilbud, felles aktivitetsavgift og gjennom dette sørger for at foreldrene melder barna inn i klubben i løpet av perioden med skileik. Det bør være en målsetting av 50% av de deltakende barna meldes inn i klubben.

I den andre perioden er det viktigst å senke terskelen for å gå inn i ungdomsidretten. Mange opplever dette som en periode med mer seriøsitet og høye krav både med tanke på trening, smøring utstyr og kostnader. Derfor er det spesielt viktig at vi sørger for at trenere fra 13-14 års gruppa deltar på enkelte treninger med 12-åringene, og i tillegg tillater hospitering på de mest lekpregede øktene. Kombinert med et informasjonsmøte for foreldre og løpere i løpet av vinteren vil vi regne med at flere løpere blir med inn i ungdomsidretten. I overgangen til ungdomsidretten er målsettingen at minimum 50% av de aktive løperne fortsetter.

UNGDOM

Ungdomsgruppa defineres som 13-16 åringene. Vi deler inn målsettingene ut fra alder, fordi det er stort sprik mellom de eldste og de yngste sine forventninger, og hva klubben ønsker å tilrettelegge for.

13 år:

- Alle løpere skal fortsette inn i 14 årsgruppen.
- Alle deltar jevnlig på karusellrenn og kretsrenn.
- Årets høydepunkt er ungdommens holmenkollrenn hvor vi ønsker at alle deltar.
- klubben hevder seg blant de 5 beste i KM stafett.

14 år:

- Alle deltar på karusell og kretsrenn.
- 50% av løperne fortsetter inn i 15-16 års gruppen.
- Årets høydepunkt er ungdommens holmenkollrenn hvor alle deltar.
- Klubben hevder seg blant de 5 beste i KM stafett.

15 år:

- Stor deltakelse i alle renn.
- Hovedlandsrennet er årets høydepunkt hvor alle deltar.
- Tilbud om tettere oppfølging, og tilrettelagt trening på eget initiativ, ut fra individuelt ambisjonsnivå.
- Klubben har ambisjon om pallplassering i KM stafett.

16 år:

- Stor deltakelse i alle renn.
- Hovedlandsrennet er årets høydepunkt hvor alle deltar, og vi har ambisjoner om at de mest ivrige løperne er blant den beste tredelen.
- Tilbud om tettere oppfølging og tilrettelagt trening på eget initiativ, ut fra individuelt ambisjonsnivå.
- Klubben har ambisjon om pallplassering i KM stafett.
- 70% av løperne fortsetter inn i junioralder – rekruttere til toppidrettslinja på Lambertseter VGS.

JUNIOR

Yngre junior:

- Tilvenning til hardere trening og konkurranse og seriøsitet fremfor resultat-jag i første to år.
- Stor deltakelse i Norgescup og NM.
- 3 løpere kvalifisert til Norgescup-finale.
- Ikke satsende juniorer deltar på trenerkurs og bidrar på økter i yngre årsklasser

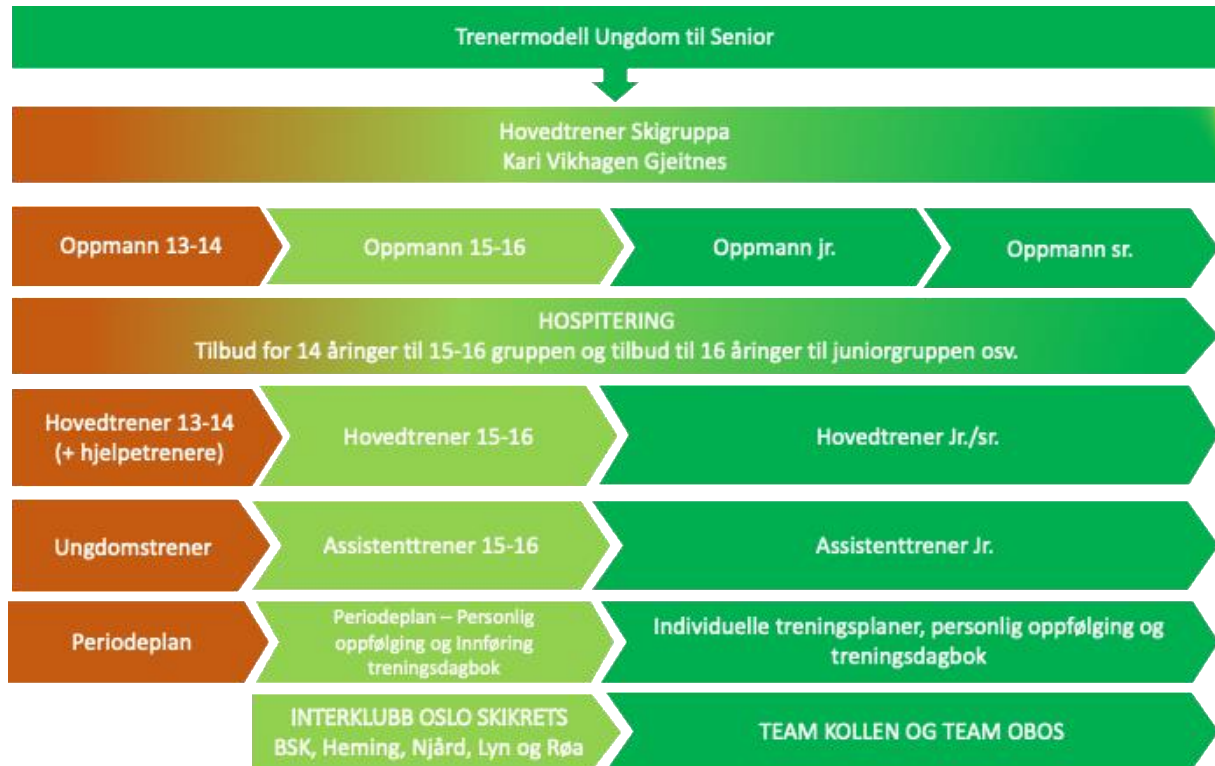
Eldre junior:

- Ikke satsende juniorer deltar på trenerkurs og bidrar på økter i yngre årsklasser.
- Alle satsende juniorer topp 30 ıla sesongen.
- 50% av satsende juniorer kvalifisert til Norgescup-finale.

Senior:

- Minimum 50% av løpere topp 30 ila sesongen.
- Topp 15 på NM stafett.
- Minimum 1 løper topp 30 på skandinavisk cup ila sesongen.
- Rekruttere minst 1 løper til landslag, rekruttlandslag eller regionalt landslag hvert 3 år.

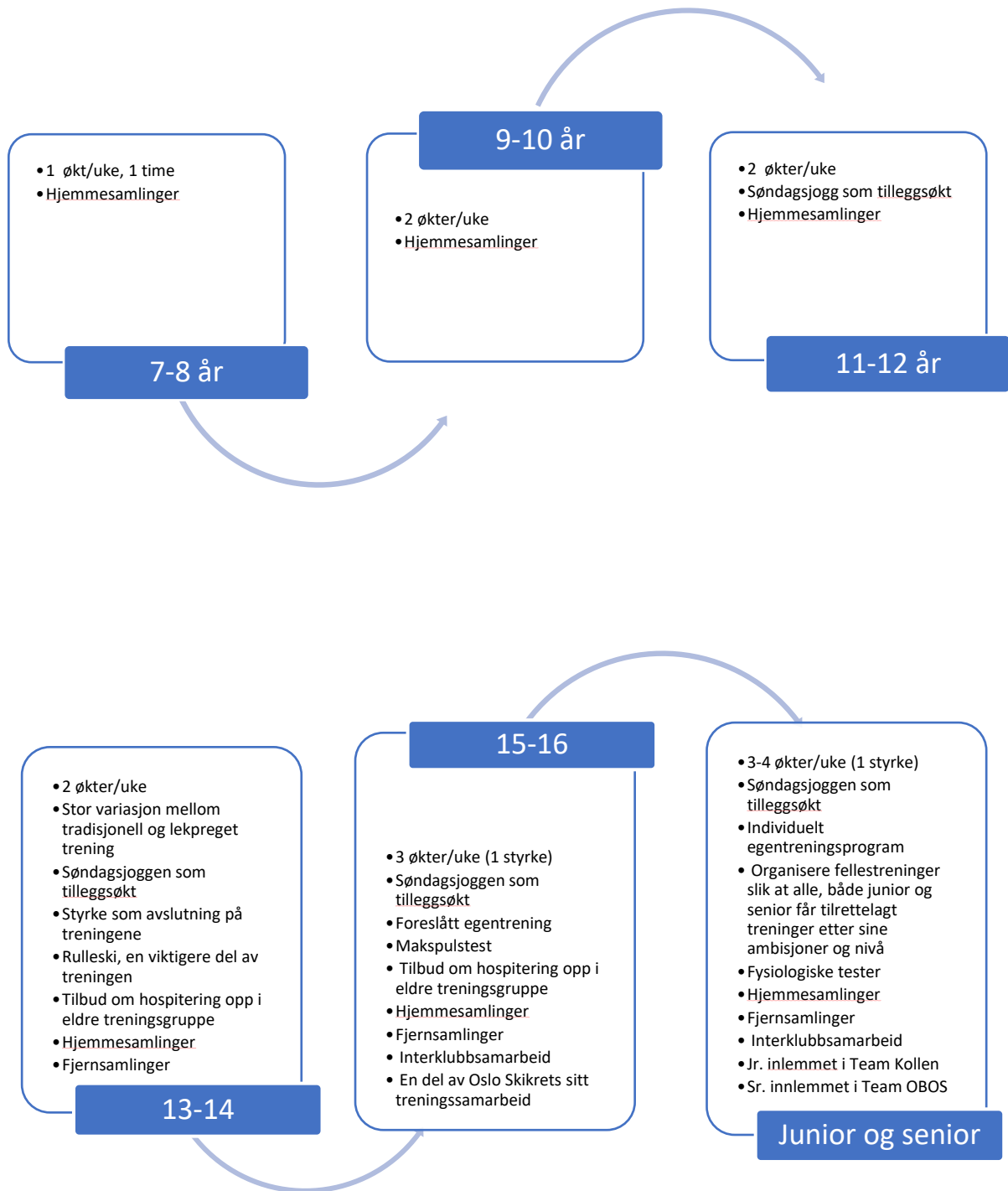
Skigruppas Trenermodell fra Ungdomsårene til Senior



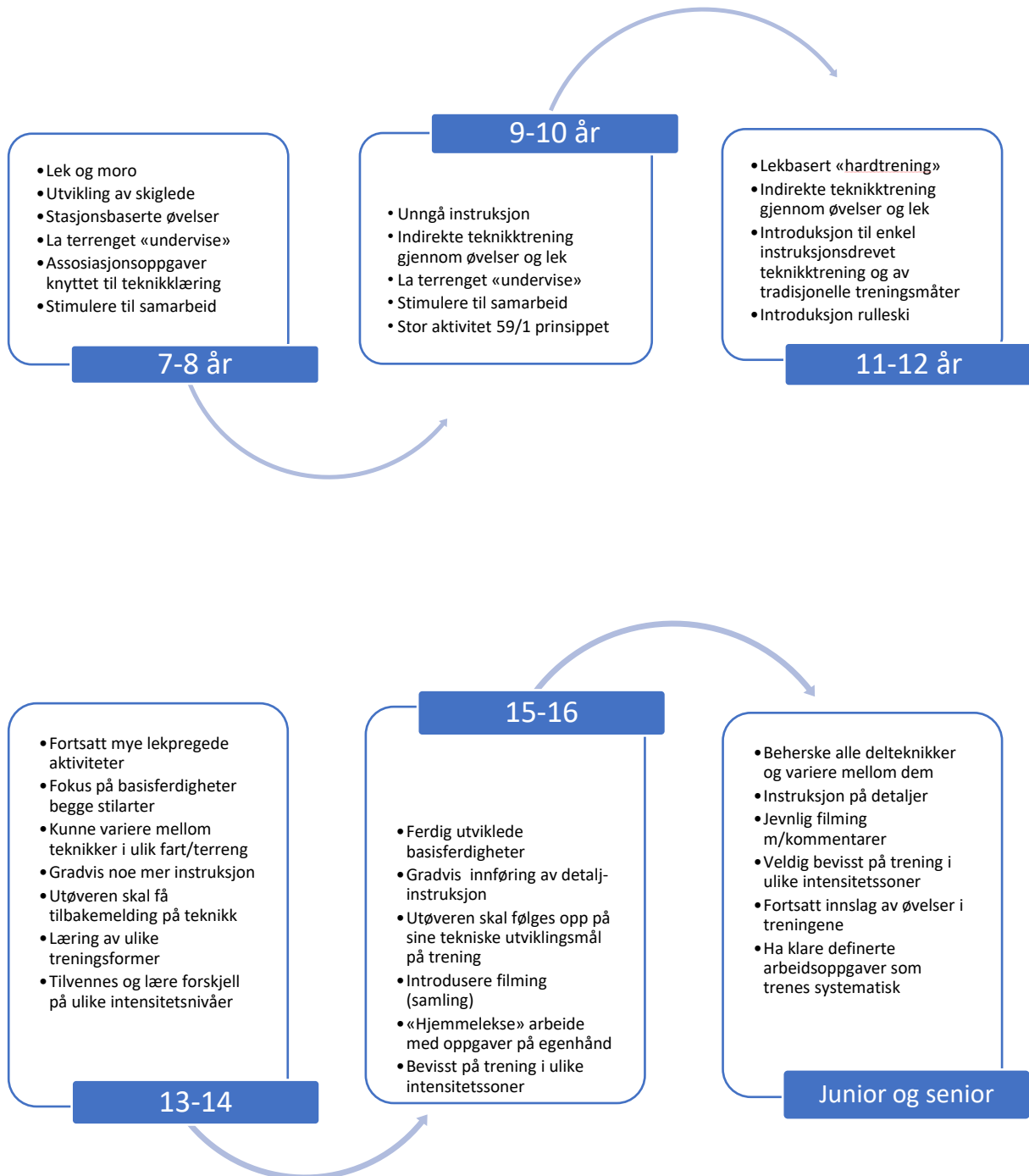
TURLANGRENN

Turlangrennsgruppa (TLG) er et hyggelig og uformelt treningsmiljø som ønsker nye medlemmer velkommen. Gruppen er for voksne i alle aldre som ønsker å trene i et treningsmiljø for å kunne delta i renn, ritt og løp gjennom året. Det er ulike ambisjoner og treningsnivå, men med et felles mål om å lage et godt treningsmiljø og hyggelige sosiale aktiviteter for alle.

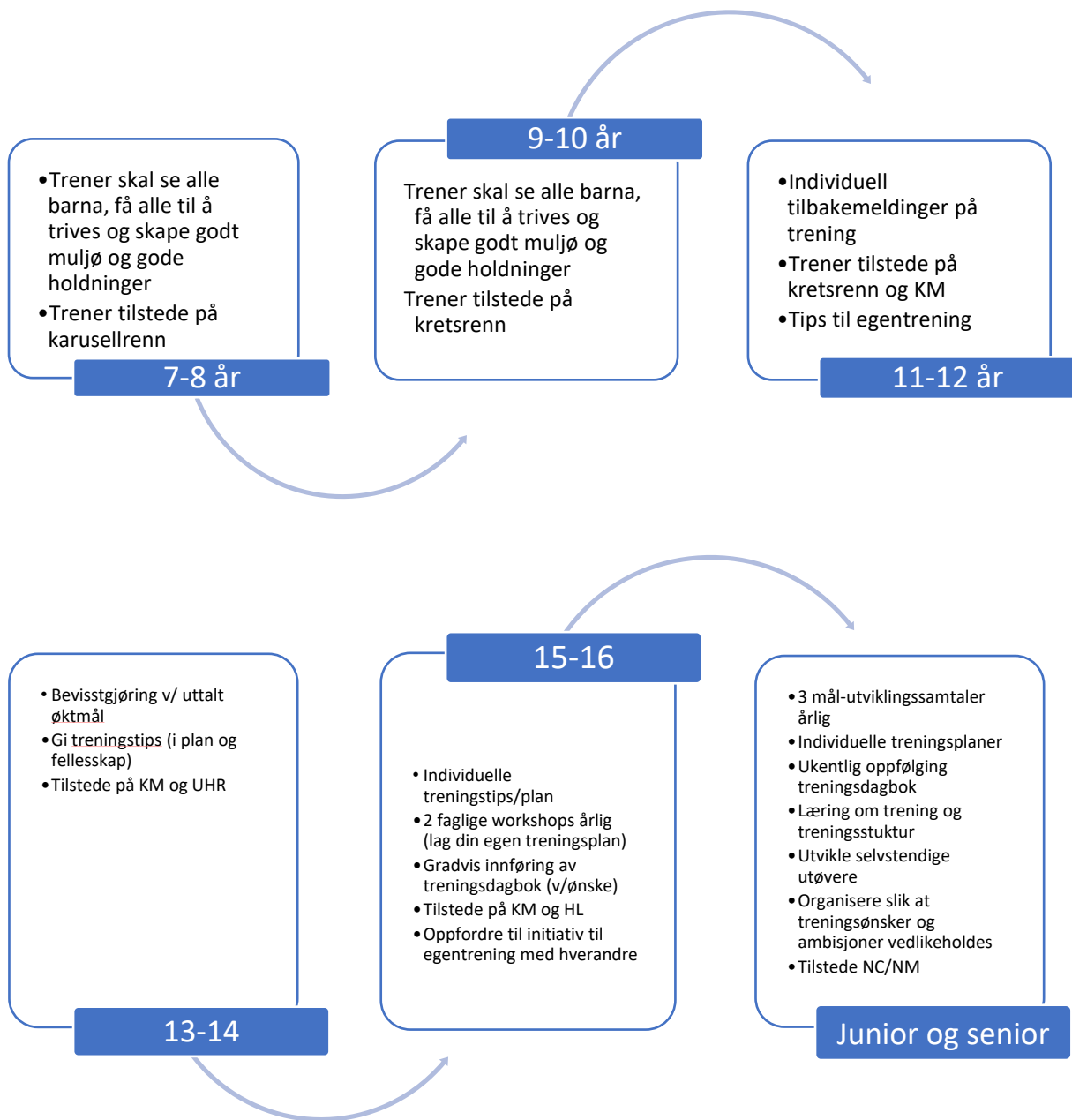
Treningsstilbudet



Treningsprinsipper og teknikktraining



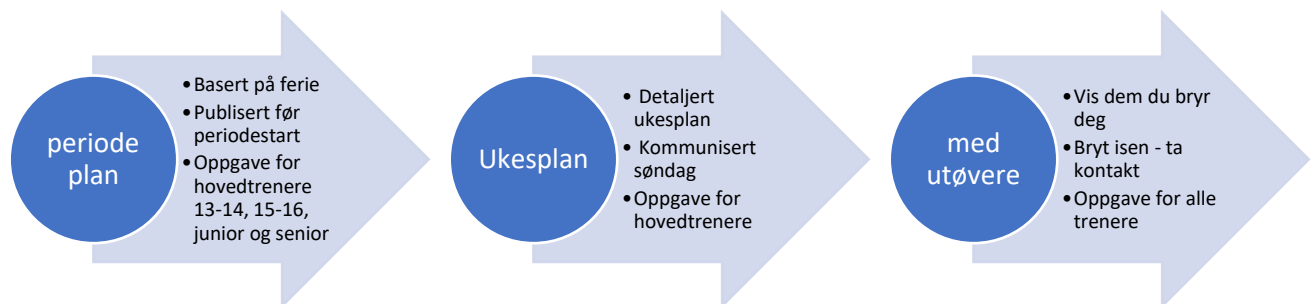
Utøveroppfølging



Samkjørings økter i nærmiljøet på tvers av skigruppas grupper fra barn til junior og senior løpere.

- Elghufs - Mål for gjennomføring er 1 økt per mnd fra høsten 2020 frem til snøsesongen.
- Søndagsjogg, mål for gjennomføring er 1 økt per uke fra høsten 2020 frem til snøsesongen.

Kommunikasjon



Foreldrenes rolle



7-8 år

Målsetning for gruppen:

Tilrettelegge for et trygt miljø for trening og aktivitet.

Skape varig skiglede ved å ha det gøy og sosialt på trening.

Fokusere på mestringfølelse ved å utvikle barnas grunnleggende skiferdighet.

Kjennetegn:

Aktivitetsglede.

Lekende og lærende.

Motiveres av variasjon i aktiviteter. Varier mellom øvelser, lek og konkurranser.

Mister lett konsentrasjon, går lei hvis det ikke skjer noe.

Organisering av aktivitet:

En skitrening per uke på én time.

Treneren deler inn gruppen på tvers av ferdighet, varierte grupper.

Det forutsettes at treningene planlegges godt i forkant slik at man reduserer ventetid, organiseringstid og man får mest mulig aktivitet på trening.

Det er viktig at trenerne er opptatt av å se alle barn og sørge for at de føler seg ivaretatt i gruppen.

Treningsprinsipper:

Lek og varierte aktiviteter som skal stimulere barnas utvikling og de grunnleggende bevegelsene. Øvelsene bør tilrettelegges for stor aktivitet, mye lek og korte gjerne intensive økter. Primært skal øvelser være stasjonsbaserte for tettere oppfølging og bedre kontroll på øvelsen. Barna liker også godt å samarbeide, noe vi skal ivareta.

I barmarksesong tilrettelegges treningene med ulike fysiske aktiviteter eller idrettsøvelser med forskjellige bevegelsesmønstre, slik at de får bred bevegelseserfaring.

Ideer til øvelser: se www.aktivitetsbanken.no

På ski fokuserer vi på allsidige skiaktiviteter knyttet til grunnleggende ferdigheter innenfor langrenn, hopp og svingteknikk. Et godt tips er å la terrenget «undervise» og gi assosiasjonsoppgaver knyttet til teknikkinnlæring. Dette stimulerer og motiverer barna til å utvikles, og de leker seg gode på ski. Det er en fordel å sørge for mye aktivitet som gåing, kjøring, svingning og hopping på ski. En godt tilrettelagt trening tilpasser terreng og aktivitet til barnas utviklingsnivå og skiferdigheter. Varier gjerne med bruk av fart, terreng og teknikker.

Ideer til øvelser: Se idebank for innlæring av teknikk og skiferdighet.

9-10 år

Målsetting for gruppen:

Tilrettelegge for et trygt miljø for trening og aktivitet

Gi alle barna oppmerksomhet under hver trening, lære navn og bruke det.

Treneren og opplegget må fremstå forutsigbar(t) (presentere hva som skal gjøres, klare regler for oppførsel på trening osv.).

Utvikle grunnleggende skiferdigheter o Lek på ski – gjerne ballspill, skicross, og øvelser som setter krav til balanse og koordinasjon.

Unngå instruksjon for denne aldersgruppen, barna responderer og lærer mye bedre av øvelser og få prøve seg frem. Dette skaper også mestringsfølelse.

Det er viktig at treneren vektlegger innsats, ikke nødvendigvis prestasjon i sine tilbakemeldinger.

Et variert og tilpasset øvelsesutvalg slik at de fleste får mestringsmuligheter, samt at motivasjon og engasjement opprettholdes er en forutsetning.

Vi ønsker å legge til rette for stor deltakelse i kretsrenn, karusellrenn og klubbmesterskap og trenere må aktivt bidra til å ufarliggjøre konkurransesituasjonen på forhånd.

Det er viktig at foreldre og oppmenn til å organisere felles transport og smøring.

Kjennetegn for utøvere på dette trinnet:

Barna kommer inn i den motoriske gullalderen hvor læring og utvikling av motoriske ferdigheter er på sitt beste. Legg derfor til rette for et bredt aktivitetsutvalg, mange positive utfordringer og la barna få utfolde seg på ski.

Lek er fortsatt moro, også på trening

På grunn av forskjellig modning vil man oppleve relativt store forskjeller i ferdigheter, dette stiller større krav til differensiering av øvelser og aktiviteter for at alle skal oppleve mestring.

Barna utviser også varierende grad av egeninteresse og har vanskeligheter med å stå stille.

Organisering av aktivitet:

Det forutsettes at treningene planlegges godt i forkant slik at man reduserer ventetid, organiseringstid og man får mest mulig aktivitet på trening.

To skitreninger per uke.

Treneren deler inn gruppen på tvers av ferdighet, varierte grupper.

Treningene gjennomføres hovedsakelig på Ekeberg.

Maksimalt 15 barn per trener.

Ingen topping av stafettlag.

Oppmenn koordinerer foreldre som hjelper til med kjøring, smøring, oppvarming og heing på skirenn.

Treningsprinsipper:

Det anbefales fortsatt varierte treninger med mange ulike øvelser/leker.

Ideer til øvelser: se www.aktivitetsbanken.no

Et godt prinsipp er å tilrettelegge for lekbetonte utholdenhetsaktiviteter som krever samarbeid, og t trening som utfordrer balanse, rytme og koordinasjon. Barna forstår ikke terping på faguttrykk, men lærer best gjennom øvelser og lek med forskjellige utfordringer. For å gi utøverne utvikling og glede på trening anbefales det aktiviteter som gir høy aktivitet, stor innsats og høy intensitet. Vi unngår aktiviteter som skaper kø og venting – 59/1 prinsippet (59 minutter aktivitet, 1 minutt organisering på hver trening). Dersom treneren viser å eksemplifisere gjennom bruk av øvingsbilde hjelper det barna å forstå. I barmarksesong kan styrkeøvelser, og enkle tøyingsøvelser på slutten av treningen gi fin læringseffekt og en sosial samling på slutten av treningen.

11 – 12 år

Kjennetegn:

Motorisk gullalder.

De fleste har egeninteresse.

Mange går sine første skirenn.

Modne for muntlig instruksjon.

Mange vil ha "ordentlig» trening.

Noen driver med egentrening.

Målsetting for gruppen:

Trenerens viktigste oppgave er å skape mestringsfølelse og trygge rammer for prøving og feiling. Videre er det fortsatt viktig at man etter beste evne forsøker å gi alle barna oppmerksomhet under hver trening.

Forutsigbare treninger og trenere hjelper barna til å forstå og oppleve glede på treningene.

Treningene bør ha et variert og tilpasset øvelsesutvalg slik at de fleste får mestringsmuligheter, samt at motivasjon og engasjement opprettholdes. Dette sørger også for at utøvernes grunnleggende skiferdigheter videreutvikles. Treneren kan med riktig mengde gradvis innføre enkel instruksjonsdrevet teknikktrening, men hovedvekt skal være på lek og basisøvelser som gjør at barna prøver og feiler.

En enkel regel er at vi gradvis introduserer utrykk som "falle på stavene", "stå på en ski", "nese-kne-tå" osv.

Det er fortsatt viktig at trenere legger til rette slik at skirenn blir en trygg opplevelse. Stor deltakelse i kretsrenn er en målsetting. Vi sørger for mestringsfokus ved å oppmuntre innsats. Foreldrene kan brukes som oppmenn og til å organisere felles transport og smøring. Vi ønsker å skape et inkluderende miljø der barna blir kjent med hverandre, også på tvers av skoler.

Organisering av aktivitet:

Det forutsettes at treningene planlegges godt i forkant slik at man reduserer ventetid, organiseringstid og man får mest mulig aktivitet på trening.

To skitreninger per uke.

«Søndagsjoggen» som tilleggsøkt.

Treneren deler inn gruppen på tvers av ferdighet, varierte grupper.

Treningene gjennomføres hovedsakelig på Ekeberg.

Maksimalt 12 barn per trener.

Ingen topping av stafettlag.

Oppmenn koordinerer foreldre som hjelper til med kjøring, smøring, oppvarming og heing på skirenn.

Treningsprinsipper:

Et godt prinsipp er å tilrettelegge for lekbetonte utholdenhetsaktiviteter som krever samarbeid, og trening som utfordrer balanse, rytme og koordinasjon. Vi introduserer ulike tradisjonelle treningsmåter som intervall og kontinuerlig arbeid, samt innfører barna i forskjellen mellom dem. Barna forstår ikke terping på faguttrykk, men lærer best gjennom øvelser og lek med forskjellige utfordringer. For å gi utøverne utvikling og glede på trening anbefales det aktiviteter som gir høy aktivitet, stor innsats og høy intensitet. Vi unngår aktiviteter som skaper kø og venting – 59/1 prinsippet (59 minutter aktivitet, 1 minutt organisering på hver trening). Dersom treneren viser å eksemplifisere gjennom bruk av øvingsbilde hjelper det barna å forstå. I barmarksesong kan styrkeøvelser, og enkle tøyingsøvelser på slutten av treningen gi fin læringseffekt og en sosial samling på slutten av treningen.

Vi forsøker å utfordre utøverne på å evaluere seg selv og treningen – skape bevisst forhold til det vi driver med. Spørre om de kan definere hva vi har gjort i dag (ref. teknikk/intervall/langkjøring/styrke osv) og at de kan være med å si hvorfor vi gjør det. Vi tester ut rulleski som treningsform. Ved å gi utøverne eksempler på mange og varierte øvelser for teknikk/utholdenhet/styrke/spenst og hurtighet bygger vi opp indre motivasjon og ønske om egenutvikling.

13-14 år

Kjennetegn:

Motorisk gullalder.

Store forskjeller i utvikling/modenhet.

En del driver med egentrening.

De fleste vil ha større innslag av ordentlig trening, men liker også lek og konkurranser.

Mange får interesse for treningsplanlegging og treningsdagbok.

Flere velger "spesialidrett".

Forskjeller i ferdighetsnivå.

Målsetting for gruppen:

Vi sørger for å videreutvikle teknikk og bevisstgjøring av tekniske begreper. Treneren kombinerer muntlig instruksjon og øvingsbilder med fortsatt hovedfokus på øvelser og utfordringer. Treneren forklarer hvorfor begreper som tyngdeoverføring, balanse og fraspark er viktige for god skiteknikk. Legge til rette for at utøverne får eierskap til egen trening ved å kombinere treningsteori og praksis.

Utøvere i denne alderen er spesielt sårbare mht belastningsskader og overtrening. Derfor er det spesielt viktig at treneren gjennomgående sørger for varierte trenings- og bevegelsesformer på fellestrening, og bevisstgjør utøverne på at prinsippet om variasjon også gjelder ellers i treningshverdagen, uansett treningsmengde.

Variasjon vil også ha en positiv effekt på utøvernes motivasjon og engasjement. Vi kommuniserer og forklarer treningsmål/formålet med treningen i forkant av hver treningsøkt. Treneren veileder utøvere som ønsker å trene på egenhånd ved å komme med treningstips. Det kan også legges inn forslag til egentrening i fellestreningsplanen. Treningen skal oppleves som stimulerende for utøvere på alle ferdighetsnivå. Vi sørger for å gi alle barna oppmerksomhet under hver trening og viser interesse for deres egenutvikling.

Treneren skal variere treningsform og innhold slik at utøvernes ulike interesser og ønsker imøtekommes. Det er spesielt viktig at vi på alle treninger berømmer deltakelse og innsats uavhengig av prestasjon. Dette bygger opp indre motivasjon hos utøverne. Foreldre/oppmenn bidrar til å tilrettelegge for at utøverne også trener med hverandre utenfor fellestrening. Dette kan gjøres ved oppfordre til at utøverne tar initiativ til egentrening med hverandre (for eksempel på facebook).

Vi skal skape en mestringskultur der utøverne er positive og oppmuntrer hverandre på trening og konkurranse. Vi ønsker stor deltakelse i Ungdommens Holmenkollrenn og KM/kretsrenn og ufarliggjør konkurransesituasjonen på forhånd ved å understreke klubbens mestringsfokus.

Organisering av aktivitet:

Maksimalt 10 barn per trener.

Det forutsettes at treningene planlegges godt i forkant slik at man reduserer ventetid, organiseringstid og man får mest mulig aktivitet på trening.

To skitreninger per uke, hvorav en avsluttes med styrketrening.

«Søndagsjoggen» som tilleggsøkt.

Treneren deler inn gruppen på tvers av ferdighet, varierte grupper.

Treningene gjennomføres hovedsakelig på Ekeberg og Skullerud.

Vi tilrettelegger stadig mer for å utfordre teknikken, også i økter med fysisk fokus.

Oppmenn koordinerer foreldre som hjelper til med kjøring, smøring, oppvarming og heiging på skirenn.

Prøveordning med hospitering opp i eldre treningsgrupper: Det tilbys en hospiteringsordning for et utvalg av de eldste av utøverne i 13-14 års gruppen opp i 15-16 års gruppen på en valgfri trening i uka. Utøveren kan fritt velge å benytte seg av tilbudet fullt og helt, eller når det måtte passe.

Hospitering gis med begrunn i flere forhold:

- Stor variasjon i nivå og seriøsitet
- Tilrettelegge for muligheten til å utvikle seg
- Matching på trening
- Hindre frafall
- Jevnere grupper

Vurderingskriterier for hospitering:

- Utøver må vise svært gode prestasjoner og innsats på trening.
- Utøver vurderes med bakgrunn i utviklingskriteriene; teknikk, utholdenhet, balanse, koordinasjon, hurtighet, spenst, styrke og motivasjon.
- Utøver må besitte et svært høyt «overall» nivå innen de ulike utviklingskriteriene.
- Utøvere er kjent med miljøet i 15-16 års gruppen og har venner der

Treningsprinsipper:

Fokus på teknikk gjøres best ved å organisere aktiviteter hvor vi utvikler balanse, hurtighet og koordinasjon (imitasjonsøvelser, basisøvelser på rulleski og ski). Gradvis og forsiktig innføring av teknikkinstruksjon med individuell tilbakemelding, individuelle arbeidsoppgaver.

Vi har et varierte utvalg av utholdenhetsaktiviteter og bruker fremdeles mye lek.

Det tilrettelegges for gjennomføring og læring av ulike treningsformer. Vi har hovedvekt av intervaller med kort (2-3min) draglengde og langturene består av kontinuerlig arbeid på 1t-1,5t. På samling kan det innføres lengre turer.

Utøverne skal tilvennes og vite forskjell på ulike intensitetsnivåer: Lett – middels – hard. Intensitets- og hurtighetstrening øves gjennom skicross og stafetter. Generelt organiseres treningene med aktiviteter som gir høy aktivitet, stor innsats og lite venting. Unngå kø. Rulleski skal være planlagt som ukentlig treningsform – med fokus på balanse og mestring. Generell styrke- og stabilitetstrening i avslutningen av økta. Vi bruker egen kropp eller par-øvelser som belastning.

15-16 år

Kjennetegn:

Individuelle forskjeller i motivasjon

De fleste vil ha større innslag av "ordentlig" trening, men liker også lek og konkurranser.

Kritisk periode for frafall i overgangen til junior.

Stor interesse for det treningsfaglige, men variasjon mht. gjennomføring.

Starter nettverk utenfor klubben.

Mange tar initiativ til egentrening med hverandre.

Stor utviklingsmulighet mtp selvstendighet.

Målsettinger for gruppen:

Treneren forsøker å gi alle utøvere oppmerksomhet under hver trening. Treningene skal tilpasses de ulike utøvernes nivå, både med hensyn til fysiske ferdigheter og ambisjonsnivå. Utøverne skal gjøres kjent med en helhetlig treningsprosess. Vi ivaretar problemstillingen om at utøvere i denne alderen er spesielt sårbare mht belastningsskader og overtrening ved at treneren gjennomgående sørger for varierte trenings- og bevegelsesformer på fellestrening, og bevisstgjør utøverne på at prinsippet om variasjon også gjelder ellers i treningshverdagen, uansett treningsmengde.

Variasjon vil også ha en positiv effekt på utøvernes motivasjon og engasjement. Utøverne skal få treningsplan med oversikt over fellestreninger samt forslag til individuell egentrening om de ønsker det. De utøverne som vil skal også ha tilbud om jevnlig tilbakemelding og veiledning på treningsdagbok. Utøverne skal gjøres kjent med enkel treningsteori gjennom enkel undervisning og arbeidet med treningsdagboken.

Utøverne skal reflektere rundt egen teknikk ved hjelp av tekniske begreper. Teknikktreningen består i hovedsak av en kombinasjon av basisøvelser (ski og barmark) og instruksjon fra treneren. Utøverne oppfordres til å ta del i teknikktrening ved for eksempel å se på hverandre og vi introduserer filming på samlinger.

Vi forsøker å skape et felles utviklingsprosjekt der utøverne drar nytte av hverandre i treningsarbeidet og oppfordre til at utøverne tar initiativ til egentrening med hverandre. Vi skaper en mestringskultur der utøverne er positive og oppmuntrer hverandre på trening og i konkurranse.

En hovedmålsetting er å ha stor deltakelse i Hovedlandsrenn og kretsrenn (cup) ved å ufarliggjøre konkurransesituasjonen på forhånd. Mestringsfokuset synliggjøres ved å oppmuntre innsats/oppmøte. Foreldre brukes i rollen som oppmenn til å organisere felles transport og smøring.

Organisering av aktivitet:

Det forutsettes at treningene er godt planlagt på forhånd slik at organisering tar lite tid, aktivitet kan starte raskt og vare gjennom hele treningen. Utøverne skal også vite på forhånd hva som skal skje på treningen.

To-tre utetreninger á 1,5 time pr uke, fra august (skolestart) til påske. To pr. uke mai-juni. Gjennomføres i hovedsak på Ekeberg og Skullerud. For denne gruppen gjennomføres en styrkeøkt pr. uke fra august til jul. «Søndagsjoggen» som tilleggs økt. 15-16 åringene er en del av Oslo skikrets treningssamarbeid (2 samlinger høst + Hovedlandsrenn). Gruppen inndeles etter ferdigheter og treningsønsker.

Maksimalt 10 barn per trener.

Prøveordning med hospitering opp i eldre treningsgrupper: Det tilbys en hospiteringsordning for et utvalg av de eldste av utøverne i 13-14 års gruppen opp i 15-16 års gruppen på en valgfri trening i uka. Utøveren kan fritt velge å benytte seg av tilbudet fullt og helt, eller når det måtte passe.

Hospitering gis med begrunn i flere forhold:

- Stor variasjon i nivå og seriøsitet
- Tilrettelegge for muligheten til å utvikle seg
- Matching på trening
- Hindre frafall
- Jevnere grupper

Vurderingskriterier for hospitering:

- Utøver må vise svært gode prestasjoner og innsats på trening.
- Utøver vurderes med bakgrunn i utviklingskriteriene; teknikk, utholdenhet, balanse, koordinasjon, hurtighet, spenst, styrke og motivasjon.
- Utøver må besitte et svært høyt «overall» nivå innen de ulike utviklingskriteriene.
- Utøverne er kjent med miljøet i 15-16 års gruppen og har venner der

Treningsprinsipper:

Vi har fortsatt et stort fokus på teknikk, i tillegg til å skape en god fysisk plattform for eventuell videre satsing. Øvelser bør utvikle balanse, hurtighet og koordinasjon på rulleski og ski. Det varieres mellom teknikkinstruksjon med individuell tilbakemelding, individuelle arbeidsoppgaver og varierte øvelser hvor utøverne lærer av selve øvelsen.

Vi planlegger med varierte utholdenhetsaktiviteter og gjennomfører ulike treningsformer med fokus på intervaller med variert draglengde, men fortsatt hovedvekt på korte drag. Langturene varer i 1 - 1,5 t med innslag av lengre turer over to timer. Utøverne skal være bevisst på trening i ulike intensitetsoner: Lett (1-2) – middels (3) – hard (4-5). Vi introduser treningsteoretiske begreper som I-soner, periodisering av trening. Testing er også en naturlig del av treningstilbudet til gruppen.

Junior – Senior

Målsetninger:

- Utøvere skal ha mulighet til å nå sitt maksimale langrennspotensiale.
- Utøverne tar ansvar for egen trening og utvikling.
- Utøverne skal føre treningsdagbok og lage egne periodeplaner.
- Utøverne skal utvikle forståelse av generell treningslære og kompetanse angående teknikk.
- Utøverne gjennomfører flere økter på egenhånd.
- Stor deltakelse i NC og lokale skirenn – både topp og bredde.
- Tilrettelegge for fremtidig senior satsing.
- Skape varig trenings- og skiglede, ha det gøy på trening.
- Skape mestringsfølelse.
- Skape et treningsmiljø med gode holdninger som utøverne kan ta med seg videre i andre sosiale sammenhenger (jobb, utdanning osv.)

Kjennetegn:

- Stort sprik i alder.
- Store forskjeller i målsetninger og motivasjon.
- Store forskjeller i fysisk nivå.
- Store forskjeller i bevissthet overfor hva som kreves.
- Stort sett alle ønsker seriøs trening.
- Mange har interesse for trening og treningsplanlegging.
- Viktig periode for å gi utøverne et eieransvar for det å bli langrennsutøver.

Organisering av aktivitet:

- Junior og senior er en treningsgruppe. Treningsgruppen organiseres så treningsønsker, nivå og ambisjoner vedlikeholdes, både for junior og senior.
- Flest mulig seniorer med på fellestrening med klubben slik at de beste i juniorene alltid har noen å strekke seg etter.
- To-fire treninger á 1,5- 2 timer pr uke gjennom hele året, i tillegg til samlinger/konkurranshelger med BSK, Team Kollen og/eller Team OBOS.
- Øktene gjennomføres som regel med utgangspunkt fra Ekeberg/Skullerud, med unntak av samlinger.
- Organisert styrketrening, én styrkeøkt per uke fra mai.
- Alle utøvere bør føre treningsdagbok og utarbeid månedsplaner/periodeplaner.
- Tilbakemelding fra trener med korreksjoner, forslag, kommentarer på trening.
- Planlegging av treningen skal bli gjort med en detaljert plan for hver periode.
- Maksimalt 12 utøvere oppfølging per trener.

Alle skal føle seg velkommen, også de som regner seg som «mosjonister»

Treningsprinsipper:

- Teknikkinstruksjon med individuell tilbakemelding/individuelle arbeidsoppgaver.
- Alle utøvere skal ha to arbeidsoppgaver de jobber med i de ulike teknikkene.
- Varierte utholdenhetsaktiviteter, bruker fremdeles innslag av lek.
- Gjennomføring av ulike treningsmåter;

Intervaller: Disse organiseres ut fra målet med økten i 3-15 intervaller. Varigheten vil bestemme hvilken i-sone utøverne befinner seg i.

Fokus på teknikk. Aktiviteter som utvikler balanse, hurtighet, spenst, koordinasjon, rytme.

Veldig bevisst på trening i de ulike intensitetssoner: Lett (1-2) – middels (3) – hard(4-5).

Treneren bør visualisere gjennom å vise et riktig øvingsbilde.

Barmark: Varier mellom:

- Rolige langturer.

- Intervalltrening.
- Testløp.
- Hurtighet og spensttrening.
- Rulleski som ukentlig treningsform; klassisk og skøyting.

Ski

- Teknikktrening i fokus, gjerne ved instruksjon.
- Lik vektlegging av begge stilarter.
- Variasjon mellom rolige langturer og intervalltrening.
- Noen sprinttreninger.
- Oppfordre alle til deltakelse NM, norgescup, kretsrenn og KM.

TURLANGRENN

Formålet med treningen i TLG skal være å legge fundamentet for deltagelse i løp, ritt og renn. Det skal tilstrebes å tilpasse nivået på øktene slik at alle medlemmer kan delta. Dette kan blant annet gjøres gjennom å splitte deler av treningene i grupper. I utgangspunktet vil vi søke å tilrettelegge for en trenings gruppe (Gruppe A) og en tur gruppe (Gruppe B). Disse gruppene møtes på samme sted og har en felles treningsdel før det splittes opp i to grupper (for eksempel kort/rolig og lang løperunde).

Offisielle treningsdager er tirsdag kl. 18, torsdag kl. 18 og lørdag kl. 09. Ytterligere treninger avtales etter ønske

I sommerhalvåret skal fellestrening fordeles mellom løp i skogsterreng, sykkel og rulleski. Deltagelse i søndagsjoggen kl. 10 skal tilstrebes (f.eks. rulleski økt lørdag og rolig langtur løp søndag). Møtesteder er i utgangspunktet Sportsplassen og Skulleruddumpa. Det skal tilstrebes å koordinere møtested med de andre gruppene.

I vintermånedene prioriteres å legge uketreningene som langrennsøker til nærområdet, når det er mulig. Det varieres mellom klassisk og fristil/staking med spissing mot renn. Stilart skal dog alltid være «valgfritt». Det skal vurderes å trene samme sted som resten av BSK Ski og oppmuntre foreldre til å delta på treningen.

Helgeøktene skal primært være langturer i fri stilart (klassisk og fristil/staking).

Turlangrennsgruppa søker å koordinere deltagelse i følgende renn, løp og ritt

- Birkebeinerrennet
- Marcialonga
- Holmenkollmarsjen
- Vasaloppet
- Trollski maraton
- Veteran VM
- Birkebeinerløpet
- Birkebeinerrittet
- Alliansloppet
- Klarälvsløppet
- Andre renn/konkurranser koordineres etter behov / ønske.

Dette er turlangrenns årshjul/sportsplan sesongen 2020/21:

Måned	Dato	Aktivitet
Mai	01.05.20	Sesongstart
	03.05.20	Ekebergløpet, 10km
	30.04-03.05.20	Vårskitur
	xx.05.20	3000m test
	15.05.20	Start rullleski sesongen
Juni	13.06.20	Birkebeinerløpet
Juli		Egentrening
August	06-09.08.20	Fjelltur
	29.08.20	Birkebeinerrikket
	29.08.20	Alliansloppet, 48km, klassisk
September	04-06.09.20	Fårikålsamling
	20.09.20	Klarälvsloppet, 90km, klassisk
	xx.09.20	Motbakkeløpet Brannfjell
Oktober	01.10.20	Oppstart «Paulsen» intervaller
	xx.10.20	3000m test
November	28.11.20	Julebord / dobbeldans
Desember	xx.12.20	Beitosamling med BSK Ski
Januar	31.01.21	Marcialonga, 70km, klassisk
Februar	xx.02.21	Holmenkollmarsjen, 54km, klassisk
Mars	xx.03.21	Birkebeinerrennet, 54km, klassisk
April	xx.04.21	Trolls ski maraton