



Barneidrett ski

Generelle rettleiingar

- Skigruppa skal legge opp til et aktivitetstilbod gjennom heile året, som det går fram av årshjulet vedlagt.
- Målet for ein kvar trening er at alle skal vere i mest mogleg aktivitet.
- Treningane skal vere leikbasert og utfordre basisferdigheiter relevant for skigåing. I årsklassa 11-12 år er det meir fokus på teknikktraining.
- Trenaren skal fyrst og fremst vere ein motivator og rosa god teknikk.
- Trenaren skal skape eit miljø der det er akseptert at man kan prøve og feile.

Skileik 6-10 år

Fokus

- Skape interesse for ski gjennom leik på ski.
- Utfordre og tilpasse basisferdigheiter.
- Tilpassa og variert aktivitet for alle.
- Oppfordre alle til å delta på skikarusellen på Mån.

Målsettingar for gruppa

- Ha glede av å vere på ski.
- Ha gode basisferdigheiter og kontrollere eigne ski.
- Kunne hoppe, svinge, stoppe og manøvrere skiene.
- Ha glede av å trene saman med andre.

Gjennomføring av treningar

- Ein trening kvar veke.
- Haust: Barmarkstrening med fokus på leik.
- Vinter: Skileik på Mån.
- Vår: Forskjellige fellesturar i nærområdet.

11-12 år

Fokus

- Treninga skal være leikprega, variert og tilpassa alle.
- Utfordre og utvikle basisferdigheiter, spesielt på ski.
- Oppfordre alle til å delta på lokale renn og GD-cup.

Målsettingar for gruppa

- Ha glede av å gå på ski for å bli bedre.
- Ha glede av å trene sammen med andre.
- Ha god balanse på ski og klare seg selv på ski.
- Gode til å hoppe, svinge, stoppe og manøvrere skiene.
- Kunne skille på de ulike teknikkene i langrenn.
- Få med alle vidare.





Gjennomføring av treningar

- 1-2 treningar kvar veke.
- Haust: Ein trening på barmark og ein på rulleski kvar veke.
- Vinter: Ein trening med fokus på skileik og teknikktraining, og ein trening som en skitur, som et alternativ til karusellrennet.
- Vår: Forskjellige fellesturar i nærområdet.
- Moglegheit til å delta på skisamarbeidet Norddalen.

