

Sportsleg plan



Vågå IL Skigruppa

Vedtatt av styret den 21.11.2018

Innleiing

Den sportslege planen er ment som et rammeverk for klubbens treningsfilosofi og en rød tråd for treninga frå de yngste til de eldste i klubben. Den sportslege planen skal være veileiande og styrande for korleis skigruppa legger opp aktiviteten i løpet av året, samt korleis trenarane i dei aktuelle gruppene legger opp treninga. Den sportslege planen byggjer på overordna sportsleg plan i Vågå IL, som alle tilknytt Vågå IL skigruppa bør ha kjennskap til.

Hovudmålsetjing

Vågå IL skal være en attraktiv klubb som utviklar og engasjerer glade utøvarar.

Delmål

- Skape interesse for å gå på ski, trene og konkurrere.
- Sikre stabil drift både sportsleg og økonomisk, samt få fleire med i arbeidet med å drive Vågå IL skigruppe.
- Ha et treningsopplegg gjennom heile året.
- Øke rekruttering av utøvere med fokus på de yngste årsklassene, spesielt de med utfordringer i forhold til transport og utstyr.

Tiltak

- Samarbeide med kretsen og naboklubbar om å arrangere trenarkurs trinn 1 regelmessig i nærområdet.
- Arrangere et krets/GD-cuprenn på Mån med fokus på økt lokal deltakelse.
- Samarbeide med naboklubbar om gjennomføring av skitreningar.
- Organisere en fadderordning med skyss og oppfølging.
- Arrangere «Byttehelgen» i november.

Barneidrett ski

Generelle rettleingar

- 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 lek 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 lek.
- Vinter: Skileik på Mån.
- Vår: Forskjellige fellesturar i nærområdet.

11-12 år

Fokus

- Treninga skal vere 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 saman 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.

Ungdomsidrett 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 ha et større fokus på teknikktraining, utholdenhetstrening og relevant styrketrening. I tillegg skal generell og spesifikk basistrening vere ein naturleg del av treningskvardagen.
- 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.

13-14 år

Fokus

- Treninga skal være leken og variert, men med spesifikke langrennselementer inkludert.
- Utvikle basisferdigheiter som er viktige for langrenn og bruke kjente treningsmetoder for langrenn. Introduserast for forskjellige typar intervalltrening.
- Oppfordre alle til å delta i 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.
- Kjenne til forskjellen på rolig og hard trening.
- Få med alle vidare.

Gjennomføring av trening

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

15-16 år

Fokus

- Legge opp treningane etter utøvaranes ønske og ambisjonar.



Vedlegg

Årshjul skigruppa

Januar

- Styremøte. (veke 1/2). Sjå på styresamansetjing og kven som er på val.
- Oppstart skikarusell på Mån og grannekarusell (veke 1).
- Arrangere trenarforum.
- Publisere innkalling til årleg møte i skigruppa på heimesida og Facebook minimum en veke før møtet.

Februar

- Årleg møte i skigruppa (veke 6/7).

Mars

- Årsmøte i Vågå IL (veke 10).
- Vågå IL og Sjørdalen IL arrangerer Heimfjelløpet (Søndag i veke 9).
- Vågå IL og Tessand IL arrangerer Lemonsjørennet (Lørdag i veke 10-12).
- Vågå arrangerer skicross på Mån som avslutning av grannekarusellen (Onsdag veke 12/13).

April

- Styremøte med konstituering av nytt styre (evt. flytte dette møtet til mars dersom vi skal planleggje grannekarusell arrangementet).
- Premieutdeling skikarusell på Tessand.
- Samordnet registrering av medlemmar til NIF. Frist ca. 30. april.

Mai

- Oppstart turar i nærområdet.

Juni

- Avslutning Vågå IL ski på Tjønnflaten.
- Turar i nærområdet avsluttast ved sommarferien.

Juli

- Ferie.

August

- Trenarforum: Planleggje haustsesongen med barmarkstrening.
- Infoskriv om barmark til alle skuleelevar før haustferien.
- Infoskriv ut om tilbodet frå skisamarbeidet Norddalen.

September

- Frist rennsøknader for Heimfjelløpet og andre terminfesta skirenn (1. september).
- Styremøte.
- Planleggje bruksal/byttingdag i samarbeid med Sjørdalen IL, Tessand IL og Lalm IL.



- Barmarkstrening oppstart frå veke 41.

Oktober

- Barmarkstrening fortset.

November

- Styremøte: Avklare kven som stiller til gjenval, eller går ut av styret og inn i valkomiteen. Lage detaljert årshjul for neste år.
- Samarbeidsmøte Mån, med Tessand IL og eventuelt Sjørdalen il. Skrive samarbeidsavtale med Sjørdalen IL og Tessand IL angående avvikling skikarusell.
- Samarbeidsmøte grannekarusell.
- Oppstart basistrening (Første måndag i november).
- Arrangere byttedagen.

Desember

- Infoskriv ut til alle skuleelevar angående ski aktivitetar vinter (skikarusell på Mån, grannekarusell og anna skitrening)