



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 basisferdigheter 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.

