



Bærums Skiklub | Alpint U10

Alpintrening for barn født 2009/10 sesongen 18/19

Oppstart for høsten 23. august. Informasjonsmøter 23.8 / 6.9 / 27.9 / 11.10 / 8.11 kl 17.30 i Kirkerud

1 gruppe – hele veien

Alle deltar på like premisser.

Uansett ferdighets- eller ambisjonsnivå vil det være samme opplegg og tilbud for alle løpere så lenge de er i BSK.

Skitrening 3 dager i uken

Skitrening i Kirkerud mandager, tirsdager og torsdager 17.30 – 19.30. Barna deltar på de dagene det passer eller har lyst på. Oppstart desember (hvis snø) frem til påske.

Ingen ferdighetsskrav

Kan løperen ta heisen opp og komme ned selv kan man bli med!

Vi har maksimalt 10 løpere per trener slik at alle får bra oppfølging. Løperne får øvelser de kan utføre på ulike mestringsnivå.

Livsvarig skiglede

Uansett ambisjonsnivå kan vi garantere skiferdigheter barna (og vokse) vil ha glede av resten av livet.

Delta etter ønske og behov

Løperen/foreldre deltar de etter ønske/behov.

Løperen er del av samme gruppe uansett hvor mye de deltar.

BSK følger NSF sin utviklingstrapp med fokus på langsiktig utvikling og ikke kortsiktige resultater.

Barmarkstrening

Allsidig lekbasert trening mai-desember. 1 dag/uke mai-sept, 2 dager uke okt-des (innendørs). Før høstferien trener vi torsdager 17.30 – 19.00 og det er bare å bli med selv om en ikke har vært med før!

Sosiale samlinger

Vi har spesielt fokus på det sosiale for at alle skal bli kjent med hverandre og føle seg trygge. Spesifikke mål og tiltak for dette, bl.a pizzakvelder og bowling.

Helårs opplegg

Selv om BSK ønsker at barna skal drive med andre idretter i sommerhalvåret, tilbyr vi trening hele året for å sikre kontinuitet i det sosiale miljøet i gruppen.

Skisamlinger

Det tilbys totalt 7

skisamlinger/23 dager for gruppen i perioden mai-des.

Løpere deltar valgfritt på disse, men det oppfordres til delta på Juvasshytta de første dagene av høstferien for å «komme i gang» og bli kjent.

Dyktige trenere

Gruppen har en voksen hovedtrener med lang erfaring som sikrer riktig kvalitet og innhold kombinert med yngre trenere som har særskilt god formidlingsevne ovenfor barna. Samme trenerteam følger barna gjennom flere år.

Kvalitetsikret opplegg

Vi definerer mål, virkemidler og målekriteria for det vi fokuserer på. Det dreier seg IKKE om resultater, snarere om at barna skal få optimal trening, ha det sosialt bra og få mulighet til å lære det de skal i løpet av sesongen.

Utstyrveiledning

Vi kontrollerer at barna har riktig utstyr (spesielt støvler) og gir veiledning om kjøp.

Trenerne er tilgjengelige på BSK Bruktskialg 12. – 14. okt. for kjøpsveiledning.

Bama-deltagelse

Vi deltar i verdens største barnerenn på Ål på slutten av sesongen. En opplevelse både for barn og voksne!

Familiesamling

7. – 9. desember er det Familiesamling i Hemsedal hvor alle bor sammen i storhytter. Andre familiemedlemmer/søsken kan også være med!

Portkjøring for voksne

I den grad det lar seg gjøre praktisk, lar vi vokse øve seg i løypene sammen med barna. Det forplikter imidlertid til deltagelse i Klubbmesterskapet ;-).

Kontinuerlig forbedring

I løpet av sesongen (uke 7) blir alle løpere og foreldre invitert til å gi anonym tilbakemelding på gjennomføringen for å sikre kontinuerlig utvikling av tilbudet og jobben som trenerne gjør.

Preppekurs

Vi arrangerer preppekurs for voksne som tar for seg det grunnleggende av teknikk og påkrevd utstyr.

Gode rabatter på preppeutstyr!

Renn

Som en del av tilbudet stiller BSK med trenere på renn for å utvikle det sosiale miljøet og skape en trygg og morsom ramme rundt utvalgte renn i nærmiljøet. Vi loser barn og foreldre gjennom

Voksenopplæring

For foreldre som ikke har erfaring med alpint, inkluderer BSK «opplæring» av foreldre, herunder rennpåmelding, pakkelister til samling, prepping, hvordan stille bindinger osv.

Mye for pengene!

Helårstilbudet fra BSK for U10 koster kr 5000.- og inkluderer trening på ski, samlingsdeltagelse barmark, sosiale samlinger, renndeltagelse, foreldreopplæring, kjøpsveiledning+++

Påmelding og informasjon

påmelding: www.deltager.no (søk etter «BSK») | informasjon: www.bsk.idrett.no/alpint