

# Sportsplan Oseberg Skilag

*Utarbeidet av sportslig leder i samarbeid styret i Oseberg Skilag. Vedtatt i styret 11.9.2018.*

## **Forord**

Denne sportsplanen fungerer som grunnlaget i arbeidet med å ivareta og utvikle et godt, motiverende og miljøskapende treningstilbud for utøvere i Oseberg Skilag. Sportsplan for Oseberg Skilag er det styrende dokumentet for skiklubbens sportslige aktiviteter. Sportsplanen må ses i sammenheng med skilagets retningslinjer. Planen skal gi klare prinsipper for trening av barn, ungdom og voksne, og gjennom dette legge grunnlaget for en trinnvis utvikling av klubbens løpere.

Målgruppen for planen er primært oppmenn, trenere, løpere og deres foreldre. Denne planen gir alle innsikt i hva som vektlegges på de forskjellige alderstrinnene samt hvilke treningsprinsipper som legges til grunn.

Sportsplanen bygger på regler, retningslinjer (klubb, krets og nasjonale) og anbefalinger fra Norges Idrettsforbund og Norges skiforbund. Sentrale dokumenter er NIFs barneidrettsbestemmelser og NSFs Utviklingstrapp. Planen er også basert på praktisk erfaring fra Oseberg Skilag og andre skiklubber.

Planen skal gi klare retningslinjer når det gjelder rammene for trening i de aldersbestemte klassene fra og med 8 år til junior, og gjennom dette legge grunnlaget for en trinnvis utvikling av klubbens skiløpere.

Treningen vil i de yngste klassene være mye basert på lek, men ettersom utøveren blir eldre preges treningsinnholdet av mer systematisk og spesifikk trening og teknikk.

## **Norges Skiforbund sin utviklingstrapp for langrenn**

Oseberg Skilag tilrår at man følger retningslinjene som framgår av Norges skiforbund sin utviklingstrapp. En utviklingstrapp beskriver et langsiktig utviklingsløp fra første treningsår til toppidrettsnivå. Utviklingstrappa er utviklet i samarbeid mellom Norges Skiforbund, Olympiatoppen og Norges Toppidrettsgymnas. All trening skal være tilpasset for hver aldersgruppe og hver utøver følger sin aldersgruppe på trening.

<https://www.skiforbundet.no/langrenn/trening/utviklingstrappa/>

## **Sportslig ledelse i Oseberg Skilag**

Sportslig leder(e) blir oppnevnt av styret i Oseberg Skilag. Sportslig(e) leder(e) er et bindeledd mellom styret og utøverne. Sportslig(e) leder(e) skal ivareta de sportslige interessene i skilaget og legge til rette for best mulig utvikling av utøverne, jf. målsetting og grunnverdier.

*Hovedmålsetning for rollen som sportslig leder:*

Legge til rette for et godt treningsmiljø som skaper skiglede for alle medlemmer i Oseberg Skilag.

## **1. Overordnede mål og tiltak**

Miljøsmål - klubbmål – resultatmål

### **Miljøsmål:**

Videreutvikle skilaget som en sosial møteplass for barn og unge som vil lære å gå på ski og stimulere dem til å bli glad i å gå på ski ved å arrangere trening, samlinger, klubbkvelder og turer.

### **Klubbmål:**

Oseberg Skilag skal være en klubb som inkludere alle uansett prestasjonsnivå der forholdene blir lagt til rette for løpere med ulike ambisjonsnivå.

Oseberg skal være en klubb med løpere som kan hevde seg i topp og bredde på kretsnivå og nasjonalt nivå

## Resultatmål

- **Kretsmesterskap ski (KM):**
  - Skilaget skal oppnå minimum 2 individuelle kretsmestre og 5 øvrige pallplasseringer i mesterskapet.
- **Ungdommens Holmenkollrenn:**
  - Oseberg Skilag bør stille med minst 12 utøvere i Ungdommens holmenkollrenn, og 3 utøvere blant de 30 beste.
- **Nordea TV-Cup:**
  - Oseberg Skilag bør tilstrebe minimum 5 løpere blant de 5 beste totalt i Nordea TV-Cup
- **Hovedlandsrennet:**
  - Oseberg Skilag bør ha med minimum 5 utøvere i Hovedlandsrennet.
- **Junior-NM, Norges cup:**
  - Oseberg Skilag har som mål at minst 3 utøver i juniorklassene kvalifiserer seg for Norgescupfinalen.
- **Senior-NM, Norgescup:**
  - Oseberg Skilag skal stille stafettlag i NM menn senior, og målet bør være å hevde seg topp 20.

## 2. Trening

Oseberg Skilag gir treningstilbud fra 8 år til jr.

Gruppene er: 8 - 10 år, 11- 12 år, 13 – 14 år- 15 – 17 år

Skilaget er også åpne for trenings samarbeid med andre klubber, når dette er formålstjenlig. Til hver gruppe har vi en hovedtrener som er ansvarlig for treningsprogram og overordnet ansvarlig for gjennomføringen av treningen.

All trening kommuniseres over nettsiden til Oseberg Skilag og på hver enkelt treningsgruppe sin egen Facebook-gruppe eller lignende.

## 3. Trenerne

Alle trenere må fremlegge politiattest. Skilaget jobber med trenerutvikling og alle som ønsker får tilbud om trenerkurs. Det arbeides spesifikt med å utvikle:

- Godt trenermiljø – et morsomt sted å jobbe
- Høy teknisk kompetanse blant trenerne (utdannelse og egenopplæring)
- Krav til disiplin, orden og sikkerhet

I tillegg er det ønskelig at foreldre stiller opp på treningene i de yngste årsklassene (spesielt om vinteren) for å bistå som støtte på treningen (gå bakerst for å samle troppen, hjelpe til ved skader, med smøring etc.).

## 4. Oppmenn

Jr. og sen. løperne har oppmenn som deltar som ledere på renn, er behjelpelige med bestilling av reiser/overnatting m.m. og er bindeleddet mellom løperne og styret.